



### **Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе**

Дома и в школе подростков часто беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым. Как можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе?

Вот простой способ: в разговорах давайте ему почувствовать себя понятым и услышанным. Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое.

Самооценка человека держится на двух китах — убежденность, что меня любят и со мной все в порядке, и вера в собственную компетентность, в то, что я способен справляться с проблемами, даже если поначалу не знаю как. У вас две главные стратегии: проявлять свою любовь и дать возможность как можно чаще переживать опыт успеха. Это основа. Убеждайте ребенка, что все проблемы разрешимы, что с ним все в порядке, что каждый человек время от времени сталкивается с трудностями. И еще очень важно: развлекайтесь и больше смейтесь вместе. Это не так трудно, если немного поразмышлять и правильно организовать время.

#### ***Подростковая неуверенность: причины и пути исправления***

Подростковая неуверенность не появляется на пустом месте. Часто она становится результатом родительских ошибок в воспитании или изменений, происходящих при взрослении ребенка. Подросток становится аутсайдером среди сверстников, имеет множество проблем в учебе и отношениях. Как помочь ребенку перестать бояться неудач, как развить и укрепить уверенность?

#### ***ВРЕД ПОДРОСТКОВОЙ НЕУВЕРЕННОСТИ***

Неуверенность в подростковом возрасте — большая проблема. Страх и опасения мешают полноценно формироваться юному человеку. Такой ребенок заранее проигрывает в учебе, спорте, занятиях по интересам, даже в личных отношениях, потому что сомневается в собственных силах. Но даже благополучно минув пубертатный период и став взрослым, такой человек продолжит линию подчинения ситуации и будет плыть по течению. Неуверенный человек боится самой жизни. Он

часто недоволен своим положением и работой, пессимистичен по натуре и периодически страдает депрессиями, что приводит к развитию неврозов.

### ***ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОЙ НЕУВЕРЕННОСТИ***

В ребенке, как в зеркале, проявляются черты родителей. И речь не только о внешности. Дети перенимают манеру поведения взрослых, речь и способы общения, отношение к жизни и к окружающим людям. Желая воспитывать других, стоит начать с себя. Часто неуверенность подростков вырастает из родительских ошибок.

#### *Приобретенная беспомощность*

Самостоятельность не приходит по волшебству. Если мама сама завязывает малышу шнурки на ботинках, папа несет из школы его портфель, а бабушка моет за ним тарелки после обеда, то подросток также будет ждать от родителей и решения его проблем. Можно говорить о приобретенной беспомощности у ребенка, в которой виноваты, увы, сами родители. Зачастую из добрых побуждений, а порой и в нетерпении они не дают ему право на самостоятельность: успеет, научится, пусть отдохнет, я сделаю лучше...

Среди других причин неуверенности в себе у подростков — старание родителей оградить от ошибок, неприятных ситуаций, ненужных компаний. На фоне более «опытных» и умелых сверстников такой ребенок выглядит скованным и беспомощным. Особенно это будет заметно в замкнутых детских коллективах: классах, лагерях отдыха, групповых поездках и так далее.

#### *Родительская диктатура*

«Я знаю, что лучше для тебя», — заявляет мама или папа. Такая ситуация характерна для авторитарных родителей, воспитывающих своих детей в строгости и послушании. Диктат родителей здесь основан на том, что они старше, больше знают жизнь и считают свою точку зрения единственной правильной. В таких семьях дети даже в подростковом возрасте не имеют своего мнения. Все зависит от настроения и желаний взрослых.

Здесь часто звучит критика и подобные фразы:

- «Зачем ты это надела, сними, тебе это не идет».
- «Не дружи с ним, он нехороший и водится с плохой компанией».
- «Поговори еще! Вырастешь — тогда будешь сама решать, а пока слушай и не перечь».

За ребенка решают буквально все: как одеваться, с кем дружить, куда ходить и прочее. Ребенок боится неудач и напрочь лишен своего мнения, к нему не прислушиваются, а его решения постоянно подвергаются критике или, хуже того, осмеянию.

Учитесь воспринимать ребенка как самостоятельную личность. Не вашу копию, которая обязана оправдывать ваши ожидания, а растущего человека со своей точкой зрения и видением мира, нуждающегося в вашей поддержке и любви.

#### *Привычка родителей сравнивать своего ребенка с другими.*

Конечно, встречаются дети, для которых такая ориентация на успехи друзей и одноклассников становится подобием команды «Вперед!», но и здесь несложно переусердствовать. Ребенок может перенапрячься и сдаться, а это для родителей, ориентированных только на успех, будет огромной трагедией и разочарованием.

Для остального большинства сравнение с «чьим-то хорошим сыном — отличником и спортсменом» или «Машей — такой умницей и красавицей» будет очень несправедливым. Как ребенку стать уверенным и перестать бояться неудач, если ему в пример постоянно приводят другого сверстника, и сравнению не в его пользу. Особенно сильно это может повлиять на подростков с их обостренным восприятием и поисками своего «я». Получается, что детей можно любить лишь за их успехи. А если ты не дотягиваешь до планки, которую возвели родители, то и недостойн любви?

Срочно избавляйтесь от вредной привычки сравнивать и критиковать, что часто провоцирует неуверенность в подростке. Ребенка можно сравнивать лишь с ним самим в прошлом, отмечая даже малейшие успехи и успокаивая при неудачах. Позвольте растущему человеку быть собой и жить в ладу со своим «я».

Неуверенность в подростковом возрасте можно исправить. Станьте опорой для своих детей. Любите их такими, какие они есть, и не сравнивайте с другими.

Многие родители, искренне любят детей, либо не считают нужным, либо не умеют проявлять свою любовь. А ведь проявление любви к ребенку способно неожиданным образом изменить то плохое его поведение, которое родителям до сих пор не удавалось изменить непосредственно. Счастливый и уверенный в себе ребенок редко ведет себя плохо. Очевидно, что именно ощущение того, что его любят, и создает чувство счастья, спокойствие и уверенность в себе.

*Улыбка и зрительный контакт.* Этот простой канал передачи родительской любви часто используется не по назначению, когда ребенка заставляют смотреть в глаза родителю, раздраженно выражающему свое негодование. Открытая улыбка — самый простой способ сообщить ребенку, что его принимают, несмотря на многое, что родители хотели бы изменить в его поведении, что с ним все в порядке и что он может рассчитывать на родительское сочувствие, помощь и поддержку.

*Ласка и контактный комфорт.* По мере взросления ребенок получает все меньше родительской ласки, но нуждается в ней не меньше, чем младшие дети. Особенно выражен ее дефицит у мальчиков (в первую очередь со стороны отцов), поскольку в обществе распространено ошибочное мнение, что это может избаловать мальчиков и помешать им стать мужественными. Для каждого возраста родители могут выбирать свои формы общения, обеспечивающие ребенку контактный комфорт, включая дружеское подбадривающее похлопывание по спине, взъерошивание волос, сочувствующее пожатие руки.

*Похвала и поддержка.* Большинство родителей обращают внимание на неприемлемое для них поведение ребенка, а хорошее поведение считают нормой, не требующей оценки. В результате общение с ребенком сводится к упрекам, угрозам и обвинениям, теряется контакт и возможность влиять на поведение. В любом ребенке внимательный родитель найдет множество качеств, за которые его можно искренне похвалить.

*Слова любви.* Ребенку необходимо время от времени слышать от родителя, что его любят и всегда будут любить, вне зависимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни. Ясное выражение родителями своих чувств

словами создает атмосферу искренности и служит отличной моделью открытого поведения для ребенка.

*Предоставление свободы действий.* По мере взросления, особенно в период подросткового кризиса, ребенок все больше нуждается в пространстве для принятия собственных решений. Без этого невозможно формирование ответственной, способной самостоятельно строить свою жизнь личности. Гиперопека построенная на замечаниях и упреках, приводит к инфантилизации, пассивности, снижению самооценки и тревожно-депрессивному эмоциональному фону. Предоставление свободы действий дает ребенку возможность почувствовать уважение к себе и значимость своего мнения, что укрепляет его уверенность в собственных силах.

*Безусловное внимание.* Безусловным вниманием называется время, подаренное родителями своему ребенку, когда тот сам выбирает, чем заниматься. Его инициативы помогают развить лидерские навыки, а внимание родителей — укрепить внутрисемейные связи и чувство собственной значимости.

