**ВОСПИТАНИЕ УВЕРЕННЫХ И ОСТОРОЖНЫХ ДЕТЕЙ**



**Уверенность в себе** - умение понимать и выражать свои желания, потребности, чувства, умение добиваться цели, ориентироваться на собственное мнение и отстаивать его, умение отвечать за свои поступки, умение просить и отказывать, умение сопротивляться давлению со стороны других людей.Уверенный в себе человек действует в соответствии со своими мнениями, желаниями и убеждениями, беря на себя ответственность за свои поступки и их результаты.Уверенное поведение – это «золотая середина» на отрезке между крайними точками, которые называются «агрессивное поведение» и «неуверенное поведение». Уверенное поведение позволяет человеку без излишнего беспокойства отстаивать свои интересы, свободно выражать свои чувства и не ущемлять при этом права других.Детский возраст наиболее подвержен упадническим тенденциям. Ребенок с самого рождения начинает знакомиться с собой и миром. Он пробует, ошибается, познает законы общества, правила общения, закономерности дружбы, любви и других отношений.На каждом возрастном этапе велик риск потерять веру в собственные силы: неудачи в учебе, непринятие в коллективе, «разбитое» сердце и другое. Задача грамотного родителя – помочь ребенку или подростку пережить момент неудачи, найти силы верить в себя и действовать.

**Формированию уверенного либо неуверенного поведения способствуют следующие факторы:**

*Стиль воспитания ребенка.*Как чрезмерная требовательность и строгость по отношению к ребенку, так и изнеживающее воспитание, способствуют формированию неуверенности и нерешительности, пугливости, неумению защищать и отстаивать свои желания и интересы, пассивности и несамостоятельности в поступках.

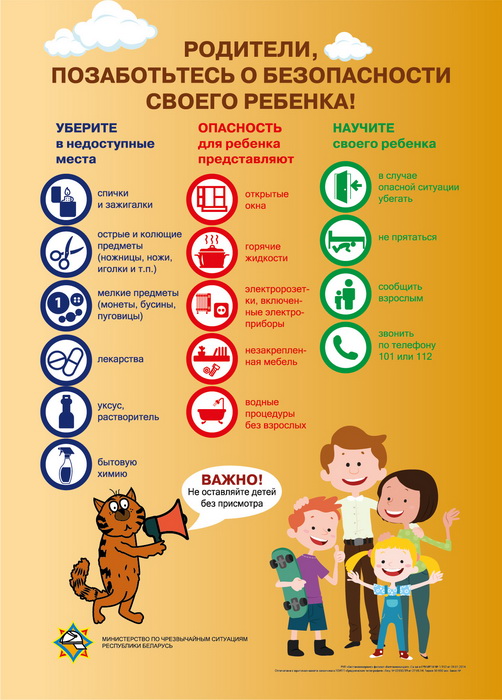
1. *Личностные особенности родителей.*Дети во многом копируют своих родителей, их характер и способы общения. Если в семье присутствует пример замкнутого, закомплексованного, застенчивого или агрессивного родителя, проявления подобного поведения с большой вероятностью возможны и у ребенка.
2. *Индивидуальные особенности ребенка.*Ими может быть повышенный уровень тревожности, склонность к страхам, замкнутость, способствующие появлению трудностей в установления контактов и др.

     Уважаемые родители!

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос уверенным в себе человеком*,*то вам следует начать с себя. Вы можете достигнуть данной цели, если приучите себя постепенно, но целенаправленно развивать навыки уверенного поведения, а вместе с ними - чувство собственного достоинства. Практикуя уверенное поведение, человек приобретает новый опыт в конструктивном разрешении конфликтов, не давая накапливаться раздражению, гневу, чувству вины.

**Следующие рекомендации помогут Вашему ребенку с Вашей помощью обрести уверенность в себе и освоить навыки уверенного поведения:**

* Наполните ежедневное общение с ребенком чувством доверия. Честно говорите о своих чувствах и эмоциях и учите его также их открыто выражать. С вниманием относитесь к данным словам ребенка, не игнорируйте их.
* Интересуйтесь мнением Вашего малыша по поводу происходящих событий, на своем примере демонстрируйте ребенку, что каждый имеет право на личную точку зрения. Это будет повышать самоуважение ребенка.
* Поощряйте проявления самостоятельности, дайте ребенку понять, что Вы цените не только результат, но и приложенные усилия.
* Определив интересы и склонности ребенка, помогите ему достичь хороших результатов, успеха в какой-либо сфере, будь то музыка, спорт, танцы либо что-то другое, что ему нравится и интересно.
* Учитесь конструктивно критиковать ребенка, не оскорбляя его, не унижая, не задевая чувство собственного достоинства. Прилагайте усилия, чтобы преобразовать привычную деструктивную критику в конструктивные сообщения. Вместо фразы, например, «как ты ужасно это сделал», скажите в следующий раз «было бы лучше, если бы ты сделал это по-другому», и объясните, как именно. Это, безусловно, требует терпения, но ведь спокойствие – состояние уверенного в себе человека.
* В общении используйте фразы, отражающие ваши чувства, возникающие в ответ на действия или слова ребенка: «когда ты говоришь.., я чувствую.., и мне было бы очень приятно, если бы ты…».
* Постигайте науку уверенного поведения вместе с ребенком: вы можете наблюдать за поведением уверенных людей, например, в парке, во время прогулки, также можете акцентировать внимание ребенка на такое поведение у героев мультфильмов, фильмов, сказок. Обращайте внимание ребенка на их «язык» тела, слова, интонацию.
* Обучите ребенка навыкам безопасного поведения. Убедитесь, что он усвоил, как нужно вести себя в неожиданных стрессовых ситуациях, как отвечать на телефонные звонки и обращения незнакомых людей, как просить о помощи в случае необходимости и т.д.).
* Будьте ребенку лучшим другом. Ему нужно быть уверенным в том, что, поделившись с вами своими сложностями, трудностями, опасениями, он не будет наказан, осмеян, отвергнут, оставлен один, а вместе вы обязательно справитесь с любой проблемой.
* Любите ребенка и не стесняйтесь демонстрировать эту любовь. Ваш малыш не должен сомневаться в том, что Вы цените и любите его потому, что он есть, и таким, какой он есть.
* Если вы уверены, что придерживаетесь в Вашем воспитании вышеперечисленных правил, но, несмотря на это, Ваш ребенок испытывает страхи или тревогу, ему трудно дается общение со сверстниками либо взрослыми, и он переживает по этому поводу, обратитесь за помощью к специалисту – психологу либо психотерапевту.



**Как воспитать ответственность у ребенка**

Современные родители хорошо понимают, насколько важным и нужным является для ребенка формирование чувства ответственности. Ответственность бывает разной: за поступки и действия, за слова и обязанности, за принятие решений и взятие обязательств. Это качество не дается ребенку от рождения, оно развивается с годами. И насколько верно родители, педагоги и воспитатели смогут подойти к вопросу развития ответственности у подрастающего малыша, настолько ответственным и самостоятельным он вырастет. Некоторые дети становятся ответственными очень легко, другим для формирования этого качества требуется много времени и родительского терпения.

Быть ответственным - значит уметь самостоятельно принимать решение и осознанно его выполнять.

Чтобы стать ответственным ребенку необходимо выполнение определенного ряда факторов, таких как:

1. Понимание поставленной задачи. Это знание того, что нужно сделать и каким образом это нужно сделать. Дети, особенно дошкольного возраста, многие вещи понимают по-своему. И задача родителей - четко, ясно и спокойно обсудить с ребенком, какая задача перед ним ставится.

2. Согласие с поставленной задачей. У ребенка всегда должен быть выбор, что ему делать в данный момент, для более адекватного формирования ответственности («Ты сейчас что будешь делать: приберешь игрушки или польешь цветы?»). Если у ребенка есть выбор, то чувство ответственного поведения скорее проявится на практике.

3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия. Родители должны учить детей не только слушаться взрослых людей (внешняя мотивация, а учить их самодисциплине. Все самостоятельные желания помочь должны всегда сопровождаться похвалой и поддержкой родителей, а не зависеть от настроения мамы и папы (если ребенок своей *«уборкой»* помешал смотреть телевизор, то резкое замечание по этому поводу, либо фразы типа: *«Дай мне отдохнуть, в конце концов!»*отобьют у него всяческое желание в следующий раз помогать по дому).

Как вариант, Вы можете опираться на предлагаемую пошаговую схему воспитания у ребенка ответственности.

Сначала, ребенок может стать Вашим помощником. Впервые принимаясь за какое-то дело, ребенок испытывает очень много переживаний: получится ли у него, сделает ли он хорошо, похвалят ли его родители. Поэтому на этапе *«ребенок - помощник»*постарайтесь хвалить и поддерживать малыша, как можно чаще. Вы можете вместе вытирать пыль, мыть посуду, ухаживать за домашним питомцем, готовить несложную еду.

На втором этапе ребенок нуждается в напоминании и контроле. Но делать это стоит спокойно, доброжелательно и мягко, без особого давления, а лучше - в игровой форме («Мне кажется, я слышала только что, как твои сапожки тихонько плачут с прихожей, очень ждут, когда же ты их помоешь и уберешь в шкаф!». А после того, как ребенок справится с заданием, обязательно похвалите его: «Как здорово, я напомнила тебе о твоей обуви только один раз, а ты уже все сделал! Какой ты у меня замечательный!».

На третьем этапе ребенок уже выполняет задание самостоятельно, ему уже не требуется напоминание и контроль, он четко знает, как и что он должен сделать.

Для того чтобы дети достаточно быстро освоили третий этап, родители не должны забывать о собственном примере ответственного поведения. Ведь, если папа в семье никогда ничего не делает по дому, но при этом, жестко требует выполнения каких-то домашних обязанностей от ребенка, малышу будет непонятна такая позиция. И, скорее всего, папино поведение станет, в скором времени, моделью для подражания. Вместо приучения к ответственности, родители получат обратный результат. Лучше всего, когда в семье у каждого есть какие-то, пусть небольшие и не требующие ежедневной включенности, обязанности. Но их исполнение никогда не будет ложиться на плечи остальных членов семьи.

**Для воспитания в ребенке ответственности,**

**родителям необходимо выполнить определенные условия:**

1. Любой ребенок нуждается в положительной самооценке. А дети дошкольного и младшего школьного возраста складывают мнение о самих себе только из слов значимых для них взрослых. Уверенный в себе ребенок легче справляется с любой задачей. В то время как ребенок с низкой самооценкой, склонен видеть в любом незначительном деле непреодолимые препятствия и трудности. Поэтому, прежде чем приучать ребенка к ответственности, помогите ему развить самоуважение и позитивную самооценку. Тогда приступая к выполнению какого-то задания, ребенок сможет быть уверен, что он с ним справится и, не смотря ни на что, добьется результата.

2. Обязательно вводите в жизнь ребенка разумные ограничения. Они обеспечат чувство защищенности и безопасности. Но правила и ограничения не должны вступать в явные противоречия с естественными потребностями ребенка. Ограничения и требования должны быть согласованы родителями между собой. Также очень важна последовательность их исполнения.

3. Проявите терпение, будьте готовы к тому, что дети становятся ответственными не сразу. Должно пройти определенное время (зависит от темперамента ребенка, его характера и типа ваших взаимоотношений) для развития ответственного поведения. Старайтесь всегда учитывать возрастные особенности и накопленный детский или подростковый опыт.

Приучая ребенка к ответственности, не вмешивайтесь в дела, которые уже не требуют Вашего участия. Часто бывает, что кто-то из семьи не готов к принятию нового, более взрослого поведения ребенка, не может передать ему ответственность за то или иное дело. Договоритесь все вместе о тех обязанностях, которые под силу малышу, исполнение которых пойдет на пользу его развитию или социализации. И после этого уже не меняйте решений.

А вот если ребенок не справляется с чем-то сам, тогда позиция *«Наблюдателя со стороны»* не годится. Если ребенку нужна помощь, ни в коем случае не отказывайте ему. Окажите помощь в том, с чем у ребенка возникли реальные трудности. Однако, постарайтесь не делать того, что малыш в состоянии выполнить сам, так как он может привыкнуть всегда делить обязанности *«на двоих»*.

Передавайте ответственность ребенку за его дела постепенно, медленно наполняйте его жизнь новыми обязанностями, поддерживая его похвалой. Если ребенок получает какой-то негативный опыт от исполнения им *(либо неисполнения)*каких-то заданий, объясните причину этого, обсудите вместе, каких ошибок можно было избежать. Этот опыт, так же как и позитивный, поможет ребенку стать увереннее в себе и самостоятельнее только при Вашем участии, внимании и эмоциональной поддержке. Фразы типа: *«Пусть учится на своих ошибках»* не всегда несут положительный смысл. Часто дети после неудач просто отказываются делать что-то самостоятельно, окончательно потеряв веру в свои силы. Поэтому задача родителей - всегда быть готовыми объяснить, что и где не получилось, и как сделать это лучше в следующий раз.

Ребенок в любом возрасте хочет видеть в родителях, прежде всего - друзей. Помните о том, что теплая эмоциональная поддержка, искренняя заинтересованность успехами и результатами, уважение к проделанному ребенком труду, даже не всегда удачному, все это - залог того, что ребенок будет стараться, преодолев все переживания и страхи, становиться самостоятельным и ответственным. Не навязывайте малышу какой-то вид деятельности, если видите, что в конкретный момент ему абсолютно не хочется им заниматься. Договоритесь, что задание обязательно будет выполнено, но чуть позже. Ведь способности и личность подрастающего малыша будут активно развиваться только в том виде деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.