**КАК ВЫРАСТИТЬ УВЕРЕННОГО В СЕБЕ РЕБЁНКА…
?** Как подарить ребенку заботу и не избаловать

**?** Как помочь ему найти баланс между уверенностью в себе и самоуверенностью

**?** Какие подобрать слова в трудных ситуациях
**1. Вера в себя. Откуда она берется?**
Из родительской веры. Родительская тревога - это «анти-вера» в ребенка. Тревога предвидит катастрофу, с которой никто не справится. Уделяйте больше внимания моментам, где вы и ваш ребенок справлялись с чем-то, и обсуждайте это. Показывайте ребенку полную картину - не только и не столько про его неудачи, огрехи и ошибки, а объемно, что он умеет, а что нет. Когда ребенок объемно знает, кто он, он может опереться на сильные части своей личности.
**2. Уверенный – не значит самодостаточный.**
Тот, кто знает и умеет просить о помощи, тоже уверен. Как правило послание – опирайся только на себя, приводит к перенапряжению, ошибкам и провалам.
**3. Важно понимать свои возможности, способности, таланты и ограничения.**Чаще всего мы не рождаемся универсальными, умеющими делать все одинаково безупречно. Нам важно осознавать, что мы делаем не очень хорошо, просто потому что не склонны, что делаем лучше, что отлично, а что уникально – так, как никто другой этого не сделает. Из этого списка рождается наша профессиональная реализация и предназначение.
**4. Уверенный ребенок – ребенок, знающий свои права.**
Права – это основа достоинства. Человек, лишенный прав - подавленный, послушный - лишен и достоинства. Знать свои права полезно, потому что это позволяет уважать и чужие права. Это хорошая профилактика жертвенной позиции, из которой потом трудно выбраться.
**5. Униженный ребенок никогда не будет уверенным, он может быть подавлен обесцениванием или покровительственной позицией, озлоблен.**Но никогда не уверен. Поэтому не хотите затравленности или озлобленности – не унижайте, не высмеивайте, не оскорбляйте. Уважение.
**6. Уверенный ребенок – это думающий, размышляющий ребенок, имеющий свою позицию и представления.**Чтобы они формировались, надо чаще спрашивать «как ты думаешь», «как ты считаешь», «а как тебе кажется». Это не означает, что ребенок должен принимать взрослые решения: с кем жить с мамой или папой, в какую школу идти.
Но мнение и размышления он иметь может, и они ему нужны. Несмотря на то, что до какой-то поры последнее слово все равно будет за родителями, постепенно у ребенка появляется все больше свободы для принятия собственных решений.
**7. Уверенный ребенок знает, чего он хочет.**Это часто неудобно, и такого ребенка называют «упрямым», но «упрямство» - это часто необходимость сохранить идентичность. Возможно, это показатель того, что на ребенка оказывается излишнее давление.
**8. Уверенный – это не тот, кого контролируют, а тот, кто все больше учится контролировать себя сам и брать ответственность за последствия своего контроля или спонтанности.** То есть тот, кто учится принимать решения, соответствующие его возрасту.
**9. Уверенный тот, в чьей семье безопасно, то есть, нет насилия, оскорблений, агрессивных атак, неадекватного поведения взрослых, регулярного недовольства, критики.
10. Уверенный ребенок тот, кого не нагружают не по силам или не по возрасту.**Если ребенку поручают то, к чему он не готов, то велика вероятность не справиться. В результате у ребенка может появиться ощущение неуспешности и тревоги.
**11. Уверенный – это точно не тот, кого стыдят, пугают и обвиняют**.
Стыжение делает человека маленьким, желающим спрятаться, страх «застыживания» делает напряженным, заставляет считать себя глупее, чем на самом деле.
**12. Уверенный тот, кто хорошо умеет говорить «нет», когда считает нужным.**
Для этого хорошо отличать «свое» от «не своего» и иметь право проявить агрессию, выдав отказ. В этом случае ребенок гораздо спокойнее встречает отказы от других.
**13. Уверенный тот, кого принимают таким, как он есть.** Ребенок может ошибиться, не справиться, но он должен понимать, что его не покинут, не исключат из семьи.

