

Уверенное поведение вашего ребенка

Уверенное поведение можно охарактеризовать как «золотую середину» не отрезке, крайние точки которого именуется «агрессивное поведение» и «неуверенное поведение». Агрессия и неуверенность, имея в своей основе тревожность, не являются продуктивными способами самореализации, а напротив, невротизируют человека и его окружение.

Уверенное поведение позволяет человеку без излишнего беспокойства отстаивать свои интересы, свободно выражать свои чувства и не ущемлять при этом права других. Возможность действовать уверенно способствует возрастанию чувства самоуважения.

Факторы, препятствующие формированию уверенности.

1. *Особенности воспитательного подхода*, такие, например, как изнеживающее «оранжерейное» воспитание или чрезмерная требовательность и строгость к ребенку, способствуют формированию неуверенности и нерешительности, чрезмерной робости, пугливости, неумению отстаивать свои интересы, несамостоятельности, пассивности и беспомощности.
2. *Особенности личности самих родителей*. Ребенок растет, подражая своим родителям. Имея перед глазами пример застенчивого, малообщительного или агрессивного взрослого, дети демонстрируют аналогичное поведение.
3. *Индивидуальные особенности ребенка*, такие как: повышенная тревожность и склонность к страхам, замкнутость, вызванная трудностями установления контактов, чрезмерная чувствительность к критике и неудачам и прочее.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос уверенным человеком, **начните с себя**. Практически каждый может приучить себя последовательно развивать навыки уверенного поведения и вместе с ними — чувство собственного достоинства. При этом человек приобретает опыт в разрешении конфликтов, не позволяя накапливаться гневу, раздражению, чувству вины. По мере роста уверенности улучшается самочувствие, отступают психосоматические симптомы (головная боль, расстройство желудка, удушье и т.д.), отпускает чувство тревоги, лучше становится настроение.

Вы достигли цели в формировании уверенного поведения, если Вы **говорите без заминки, естественным для себя тоном и достаточно громко, не бегайте смотреть на собеседника, охотно обсуждаете предложенную тему, открыто даете знать о своих чувствах (гнев, любовь, сожаление...) и высказываете свое мнение (согласие или несогласие), считаете себя равным остальным и не причиняете боль ни себе ни другим**.

Помогите своему ребенку обрести уверенность в себе и усвоить навыки уверенного поведения.

- Старайтесь наполнить повседневное общение доверительностью: говорите ребенку о своих чувствах и побуждайте его делать то же. Будьте внимательным слушателем. Любите ребенка и демонстрируйте эту любовь. Пусть ребенок каждый день знает, что Вы цените его потому, что он есть, и таким, какой он есть.
- Повышайте самоуважение ребенка. Интересуйтесь его мнением по поводу происходящего, высказывайте и демонстрируйте уважение права на свою точку зрения.
- Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Поощряйте проявления самостоятельности, показывайте, что Вы цените усилия, а не только результат. Помогите ребенку достичь мастерства в каком-нибудь деле, которое ему особенно нравится.
- Подавайте ребенку пример конструктивных критических высказываний: постарайтесь преобразовать привычную критику из бесплодного обсуждения ошибок в конструктивные сообщения, отражающие ваши чувства к его потребностям: «когда ты делаешь..., я чувствую..., и я хотел бы, чтобы ты...».
- Если Вам трудно быть образцом уверенного поведения, постигайте эту науку вместе с ребенком: наблюдайте за поведением социально уверенных людей, обращайтесь внимание на «язык» их тела и их слова.
- Проконсультируйтесь с психологом, психотерапевтом, если Вашего ребенка терзают страхи или тревога, трудно дается общение, и он страдает от этого.
- Обучите ребенка навыкам персональной безопасности: объясните и убедитесь, что ребенок усвоил, как вести себя в проблемных ситуациях (что делать, если он потерялся, как отвечать на звонки и обращения незнакомцев, просить о помощи окружающих и т.д.).
- Будьте ребенку другом: пусть ребенок чувствует, что если он поделится с Вами своими трудностями, опасениями, то не будет осмеян, отвергнут, оставлен один, наказан, а вместе Вы сможете справиться с любой проблемой.