Центр психолого-педагогической, методической и консультационной помощи
МГППУpsycholog.online1@mgppu.ru

# Можно ли помочь ребенку обрести уверенность в себе?

1. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Внимательно выслушивайте его. Спрашивайте мнение ребенка о тех или иных событиях, вещах и др.
2. Поощряйте смелость ребенка в выражении своих мыслей и действий. Поддерживайте его решительность, любознательность. Сообщайте о своей вере в него.
3. Регулярно подбадривайте и хвалите ребенка, особенно там, где вы уверены в его успехе, а заслуга очевидна.
4. Чаще улыбайтесь ребенку, демонстрируйте доброжелательность в общении с ним, обнимайте ребенка, так он будет смелее рассказывать о своих переживаниях, зная, что вы его принимаете и любите таким, какой он есть.
5. Обсуждайте неудачи ребенка спокойно, без излишней эмоциональности, не проявляя своей тревоги. Старайтесь обходиться без обвинений, предложите совместно поискать пути выхода из сложившейся ситуации. Не оставляйте ребенка наедине с проблемой. В тоже время, дайте возможность ему проявить инициативу в поиске решения. Спросите, ребенка как он думает, что лучше сделать в сложившейся ситуации и чем вы можете ему помочь. Тем самым ребенок почувствует ответственность за решение ситуации и вашу поддержку.
6. Развивайте умение ребенка говорить в присутствии других людей. Если ему необходимо выступить перед классом с докладом, предложите потренироваться, а сами станьте слушателем речи вашего ребенка.

7. Помогите ребенку найти занятие, в котором он смог бы проявить свои способности и чувствовать себя успешным. Это могут быть спортивные секции, кружки, клубы. Важно, чтобы это была деятельность, которая удается ребенку.
8. Поощряйте приятельские и дружеские отношения ребенка со сверстниками. Разрешайте ребенку приглашать друзей, приятелей в дом. Поддержка со стороны сверстников очень важна подростку.

**Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону 8-800-600-31-14, или задать Ваш вопрос на нашем сайте https://psychologmgppu.ru/. Будем рады Вам помочь!**

Бесплатные консультации для родителей осуществляются в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование». После получения ответа Вам на почту придет письмо с сайта Растимдетей.рф с просьбой оставить обратную связь о полученной услуге. Будем благодарны Вам за отзыв о нашей работе.