**МАУДО «Спортивная школа им. Н.Б. Радзевич»**

Учебно-методический материал по теме:

***«***Ты всё можешь! Как помочь ребёнку поверить в себя***»***

**Автор:** тренер-преподаватель по футболу

Макарова Кристина Андреевна

г. Оренбург, 2024

# Для того чтобы добиться успеха в жизни, очень важно иметь уверенность в себе и своих силах.

# Бывают, конечно, дети, которым с рождения даётся сильный характер, но в большинстве случаев помочь маленькому человеку поверить в себя — это задача родителей.

# **Признаки уверенных в себе детей.**

# Понять, насколько ваш ребёнок уверен в себе, можно, понаблюдав за тем, как он ведёт себя в обществе. Несовершеннолетний уверен в себе, если он: • может сказать окружающим «нет» в ответ на какую-то просьбу или предложение, не подходящее ему; • умеет отстаивать свою точку зрения без обиды и агрессии; • легко общается с новыми людьми; • с увлечением берётся за новые занятия. **Как научить ребёнка верить в себя.**

# В том, каким ребёнок вырастет, уверенным и решительным или боязливым и сомневающимся, огромная доля родительского участия.

# Чтобы вырастить своё чадо уверенным человеком с сильным характером, необходимо научить его.

# Ты вс сможешь как помочь реб нку поверить в себя

# **1. Принимать решения сам.**

# Умная мама не будет навязывать сыну или дочери своё мнение, удобное для неё. Она всеми силами будет учить его думать, узнавать и анализировать информацию и делать правильные выводы.

# **2. Выражать своё мнение.**

# Ребёнок с малых лет должен считать абсолютно естественным высказывать свою точку зрения, даже если она не совпадает с мнением окружающих. Кроме того, он должен принимать мнения и взгляды других людей, не осуждая их.

# **3. Выработать эмпатию.**

# Если родители любят ребёнка безусловной любовью, принимают его со всеми недостатками и проблемами, он и сам будет относиться к окружающим так же. Доброте, пониманию, сопереживанию можно научить только на собственном примере.

# **4. Быть собой.**

# Нельзя ломать личность ребёнка. Если в подростковом возрасте он хочет выкрасить волосы в необычный цвет или носить странную одежду, дайте ему возможность выразиться. Не стоит заставлять дочь поступать в медицинский институт, если она всё детство мечтала стать педагогом. Уверенные родители поддержат своё чадо во всех начинаниях, ведь они знают, что главное — это хотеть и стремиться.

# 

# **5. Преодолевать себя.** Победа над собой — это главная победа. Очень важно уметь не зацикливаться на неудачах, не опускать руки и не терять веры в себя. Сильная мама всегда поддержит ребёнка, когда он идёт к своей цели.

# **6. Быть самостоятельным.** Самостоятельность начинается с малого. Малыш сам старается снять с себя штанишки, а мама терпеливо ждёт, пока он это сделает. Подросток самостоятельно выбирает секцию, в которую он будет ходить. Родителям не стоит вмешиваться, даже если им кажется, что обучение игре на барабанах совсем не нужно их сыну. Часто, чтобы справиться с чем-либо, ребёнку достаточно просто знать, что близкие люди рядом и всегда придут на помощь.

# Очень важно, чтобы родители отучились от привычки критиковать своего ребёнка. С раннего возраста мальчики и девочки слышат много критики в свой адрес: они не так моют посуду, получают плохие оценки за четверть, неудачно выступают на соревнованиях. Задача близкого человека — поддержать, обеспечить заботу и вселить уверенность в дальнейших успехах.

# В случае неудачи родителям следует выслушать ребёнка, успокоить, расспросить, как он собирается действовать дальше, и вместе попытаться найти пути решения проблемы. В этом случае он всегда будет знать, что за его спиной есть надёжная защита и опора, дающая ему уверенность в себе.

# Если у вас возникли проблемы в воспитании детей, тогда консультация психолога вам поможет.

# **Любите и берегите своих детей!**