**Как родителям формировать уверенность своего ребенка**

Родители склонны критиковать, ругать, поучать ребенка. Однако, как часто родитель при этом подбадривает детей? Если родитель не можете вспомнить, когда это делал в последний раз, тогда стоит ознакомиться с этим материалом.

|  |  |
| --- | --- |
| **Фразы родителей** | **Как действует** |
| Ты все можешь | Слова родителей становятся внутренним языком детей. Мы знаем, что наши дети способны на очень многое, так пусть ваши слова подтверждают то, во что вы верите. Старайтесь избегать слов: «Ты поранишься» или «не упади!». Ваш тон и слова должны передавать ребенку уверенность. |
| Ты смелый | Иногда нужно замечать что-то вслух. Это значит, в частности, показывать детям, что вы заметили их смелость. Если мы это замечаем, то и они будут знать это о себе. |
| У тебя получится | Вы знаете, что у ваших детей есть нужные компетенции и средства, а ваша уверенность в этом, высказанная им, поддержит их на пути к успеху. |
| Я верю в тебя | Как родитель вы верите в способности вашего ребенка, когда вы сообщаете об этом открыто, вы вдохновляете ваших детей верить в себя. |
| Ты умеешь справляться со сложными заданиями | Сложные задания иногда кажутся невыполнимыми. Поэтому именно эта фраза говорит детям то, что им необходимо услышать: признание того, что задание трудное и что они способны с ним управиться. |
| Я люблю тебя, что бы ни случилось  | Нашим детям необходимо слышать эти слова о безусловной любви. Это гарантия нашей любви, которая не зависит от того, что мы получаем взамен. |
| Давай попробуем вместе  | Иногда нам всем необходима дружеская рука помощи: уверьте детей в том, что они всегда могут рассчитывать на вас, когда они в вас нуждаются. |
| Как бы ты это сделал?  | Задавайте вопросы. Когда вы видите, что ребенок делает что-то сложное, спросите: «Как это у тебя получилось? Как ты это будешь делать в следующий раз?» |
| Это невероятно, расскажи об этом еще!  | Теперь попробуйте сыграть на опережение, замечайте не только усилия ребенка, но и попросите рассказать о процессе и послушайте гордость в его голосе, когда он объясняет. |
| Как я могу помочь? | Когда у ребенка действительно не получается, не бойтесь предложить помощь. Дайте ему понять, что ваше предложение о помощи всегда. |
| Сделай так хорошо, как только можешь  | Мы никогда не можем выиграть все, сделать все, быть всем. Но мы можем стараться изо всех сил. И научить детей этому. |
| Я знаю, что это трудно, но ты это делал раньше  | Если дать ребенку доказательство того, что он раньше уже достигал успеха, он обретет достаточно уверенности в себе, чтобы сделать это снова. |
| Ты — хороший | Неважно, какие чувства вы испытываете, воспитывая ребенка, он должен знать, что он — хороший таким, какой он есть. |
| Я горжусь тобой | Пожалуй, этой фразы никогда не бывает сказано слишком часто, так что не сдерживайтесь! |
| Даже когда мы ругаемся, мы любим друг друга  | Фрустрация, гнев, отчаяние — общечеловеческие эмоции. Но даже если они в какие-то моменты переполняют нас, мы будем всегда рядом с нашими детьми, будем любить их безусловной любовью. |
| Интересно, что будет, если…  | Старайтесь стимулировать любопытство в детях, предлагая им подумать над возможностями и вероятностями. |
| Ты знаешь, что такое «сила духа»?  | Дети любят узнавать значения новых слов. Расскажите им о силе духа, жизнестойкости, настойчивости, чтобы помочь им добиваться поставленных целей. |
| Хочешь послушать одну историю?  | Делитесь историями с вашим ребенком, расскажите о том, как вы преодолевали препятствия, достигали ваших целей, добивались успеха. |
| Давай сделаем кое-что безумное!  | Покажите своему ребенку, что то, что они считают невозможным — возможно (даже если немного безумно). Он сможет удивить и вас, и себя. |
| Иногда новые вещи кажутся пугающими, но на самом деле они захватывающие  | Маленькие дети не любят менять знакомую обстановку и людей вокруг себя, но если мы расскажем им, насколько захватывающим и радостным может быть новый опыт, мы можем усилить уверенность наших детей в себе и мотивировать их на выход из зоны комфорта. |
| Я знаю, что ты старался и я горжусь тобой  | Если человек, маленький или большой, старается изо всех сил, нужно, чтобы эти усилия были признаны, в независимости от результата. Ведь главное — не победа, а участие. |
| Кажется, тебе это интересно, давай узнаем об этом больше  | В любом возрасте нужно пробуждать в ребенке любопытство и жажду исследований. В результате ребенок будет уметь и хотеть искать новую информацию и опыт. |
| Иногда мы совершаем ошибки, на которых учимся  | Путь ко взрослению усеян неудачами и важными уроками жизни. Стыдить за ошибки не надо, помогите детям научиться воспринимать их как опыт.  |
| Что ты сегодня сделал и узнал нового?  | Начните разговор о изменении и риске. С каждым новым делом и знанием самооценка у ребенка будет расти. Обязательно отмечайте какие-нибудь «достижения» каждый день. |

Позитивный настрой ребенка, собственная искренняя здоровая вера родителя в ребенка — мощный инструмент для стимуляции ребенка. Когда родитель поддерживает ребенка, эмоционально откликается, то способствует развитию ребенка и дает им уверенность для будущих успехов.