***Як допомогти дитині повірити в себе?!***

**1. Зробіть крок назад**

Запорука впевненості у собі — відчуття дитиною власної компетентності. Для цього батьки мають відступити, зменшити свою активну присутність у житті сина чи доньки та замінити її на спостереження. А самій дитині дозволити ризикувати, робити вибір, розв’язувати проблеми і доводити справи до кінця. Без практики навчитися цього неможливо.

**2. Багато хвалити — шкідливо**

Що таке адекватна самооцінка? Це компетентність, відчуття безпеки та батьківської підтримки.

Надмірні похвали знижують планку досягнень. Якщо ви говорите дитині: «Фантастично!», вона чує, що їй більше не потрібно практикуватись. Але компетентність походить від спроб та помилок, постійного самовдосконалення.

Одні діти починають дерти носа. Вони вчаться не довіряти власним інстинктам, не розвивають критичність, оскільки довіряють батькам, а не власній оцінці своїх спроб. А доросле життя для дитини із завищеною самооцінкою обернеться важкими переживаннями, коли інші не хвалитимуть її так, як вона звикла.

**3. Дозволяйте здоровий ризик**

Одна героїня книги, мати восьми дітей, яка до того ж очолює корпоративну службу догляду за дітьми в Торонто Вікторія Сопік згадує, як на вишуканій вечірці її дворічний син підіймав величезний, як на нього, глечик апельсинового лимонаду, щоб налити собі склянку. Усі гості витріщалася, коли побачили, що мама спостерігає, а не біжить на допомогу. Лимонад, дійсно, розлився, але дитина знайшла офіціантку, попросила паперовий рушник і все прибрала. Це закарбується в пам’яті як успішний досвід розв’язання проблеми. А більшість батьків, на жаль, постійно намагаються врятувати своїх дітей від невдач.

**4. Дайте змогу обирати**

Вже у два роки діти бачать наслідки своїх рішень, якщо штучно не захищати їх від цього. Малюк може сам вирішувати взимку, чи надягати пальто, шапку та рукавиці. Якщо дитина спробує вийти роздягненою, вона замерзне та змінить рішення. Так вона вчитиметься робити правильний вибір, орієнтуючись на свої потреби, а не на наказ дорослого.

**5. Нехай допомагають по дому**

Навіть найменші можуть допомагати батькам готувати їжу, накривати на стіл, заправляти ліжка. Розбита тарілка — дрібниці порівняно з внеском у формування здорової самооцінки. Діти мають бачити, що вони роблять реальні, корисні іншим речі, їхній внесок цінують, вони мають змогу продемонструвати компетентність.

**6. Вчіть доводити справу до кінця**

Ще один надійний спосіб підвищити віру дітей у власні сили — спонукати їх виконувати завдання, до яких вони виявляють інтерес, а потім переконатися, що вони довели це до фінальної крапки. Немає значення, яке завдання: збудувати з кубиків будинок для іграшок або надути зі слайма велетенську бульбашку. Навіть те, що вам здається безглуздою дитячою витівкою. Сенс у тому, що справа, доведена до кінця, дає відчуття успіху.

**7. Спокійно ставтеся до невдач дитини**

Це погано, якщо дитина сумує, бо не може запам’ятати таблицю множення? Або не вдається танцювати так, як хочеться? Не втрачайте сон через це. Більшість батьків вважає, що невдачі зашкодять самооцінці їхніх дітей, але насправді це золота можливість допомогти їм побудувати її. Підтримуйте лише в тому, щоб не здаватися, робити нові спроби. Адже доки малюк чи підліток сильно чогось хоче, він уже вмотивований прагнути успіху. А значить, зможе навчитися від невдач рухатися до успіху.

**8. Доводьте, що ваша любов безумовна**

Щоб бути для батьків улюбленою та особливою, дитині не треба ставати кращою за інших, щось доводити. І син чи донька мають про це твердо знати. Якщо ви вихваляєтесь успіхами дитини, але не говорите з нею про невдачі, вона може думати, що ви любите її за оцінки чи головну роль у шкільній виставі.

Підтримуйте, демонструйте свою любов, коли дитина зазнала невдачі або впевнилася, що прийняла невдале рішення.

**9. Переконайтесь, що дитина здатна досягти своєї цілі**

Допомагайте коректувати цілі так, щоб вони відповідали віковим можливостям та здібностям дитини. Якщо дитина в початковій школі погано читає і не може опанувати тексти в підручнику, варто почати з книжечок для дошкільнят, з коміксів — того, що даватиметься легко. Обов’язково при цьому хваліть за наполегливість. Якщо людина відчуває успіх, їй легше йти до нових досягнень. А нереальні цілі лише підривають впевненість у собі.

**10. Розкажіть про успіхи дітей «за їхніми спинами»**

Непряма похвала може творити дива. Якщо діти «підслуховують» хвастощі ними перед сусідами, друзями, вчителями, це діє більше, ніж прямі компліменти. І малюки, і підлітки просто світяться від задоволення. Наприклад, коли батьки кажуть «за спинами», як трирічна донечка старається шнурувати самотужки взуття або що 12-річний син дуже добрий. Звісно, казати ви маєте лише правду, без перебільшення.