* дерешься. Это нехороший поступок, а ты же у меня хороший сын»);
* не предпринимайте действий и решений в гневе (все мы люди, а ребенок порой может и самого спокойного человека разозлить; нужно успокоиться и только затем переходить к первому пункту);
* нельзя наказывать дважды за одно и то же, вместо этого можно сказать: «У нас с тобой уже был похожий случай, помнишь? Мне очень жаль, что он снова повторился».

При наказании важно:

* Четко и спокойно обсудить с ребенком предмет наказания (за что, почему и насколько; причина и следствие);
* избегать общеличностных суждений («Ты ужасный сын») и заменять их на локальные в отношении ситуации или поступка («Я люблю тебя, но меня расстраивает, когда ты

Советы психолога

Как помочь ребёнку стать уверенным в себе.

Причины и правила взаимодействия

Подготовила педагог-психолог: Елена Валерьевна Ш.

Становлению уверенности ребенка в собственных силах способствует:

* любовь родителей;
* их личный пример;
* предоставление свободы;
* помощь и поддержка;
* выслушивание;
* четкое объяснение требований и ожиданий;
* адекватные и понятные поощрения и наказания (продуманная, единая система);
* единство воспитательных позиций родителей («мама запретила, но папа разрешил, а, значит, можно» недопустимо).

Правила по взаимодействию с ребенком для формирования его уверенности относятся следующие.

* **Прививайте ценность жизни и чувство собственной уникальности.**Хорошо бы каждый день произносить ребенку наставления. Например, «Ты хорош тем, что ты есть. Ты уникален. С тобой моя жизнь приобретает ценность. Я знаю, что сегодня в саду ты добьешься больших успехов. Я верю в тебя».
* **Будьте логичны и последовательны в своих требованиях и поступках** (сегодня ребенку можно смотреть мультики до 22:00, а на другой день его за это наругали).
* **Проговаривайте успехи ребенка**, отмечайте даже маленькие продвижения. Сравнивайте его с ним же (в хорошем смысле). Уместны также реплики типа «Ты молодец. Как хорошо получилось. А завтра будет еще лучше, да?».
* **Примите тот факт, что ваш ребенок с рождения – уникальная личность.**Не сравнивайте его с другими детьми, собой, героями фильмов. Он – это он. Тем и прекрасен.
* **Всегда реагируйте на ребенка.**Важно обращать внимание на каждое действие (плач, крик, улыбка, прямое обращение в позднем возрасте). «Мам, посмотри, что я сделал», – кричит радостный ребенок. «Мне некогда», – ворчит мама. Итог: пониженная уверенность ребенка (отвергли, не приняли, не поняли) и снижение авторитета мамы и доверия к ней.
* **Не делайте ничего за ребенка, но делайте все вместе с ним.** Речь не только о материальных вещах, но и об эмоциях, ситуациях.
* **Не «добивайте» ребенка оскорбительными репликами.**Замените их на «Ничего, мы с тобой поработаем, и в следующий раз ты справишься. Это решаемо», «Смелее, у тебя получится».

Нередко корень неуверенности кроется в чрезмерных наказаниях или порицаниях со стороны родителей. Итак, не нужно ругать детей, но иногда нужно наказывать. Притом следует знать, что наказание – целая наука. Оно не должно «уничтожать» ребенка. Оно должно играть уместную педагогическую роль.