Составитель – Зонова Е.Г.,

педагог-психолог МАДОУ ЦРР –

детский сад, ул. Нефтяников

**Если ребенок не уверен в себе**

Дошкольное детство (возраст от 3 до 7 лет) – это период, когда активно формируется личность ребенка. То есть ключевым моментом становится ось: «Я и другие». Каким меня видят другие, какой я в глазах окружающих?

Кроме того, у ребенка начинает формироваться критический взгляд на себя самого: что я могу, как хорошо у меня это получается по сравнению со своими ожиданиями и по сравнению с другими. В связи с этим может падать самооценка и ребенок может чувствовать неуверенность в себе. Особенно остро это проявляется, если малыш от природы чувствительный.

**Чем можно помочь ребенку:**

**1. Старайтесь не хвалить его (молодец, здорово), а говорить про свои чувства.**

«Мне нравится, как ты нарисовал. Вот здесь можно попробовать получше». Такой подход сообщает ребенку, что вы верите в него, относитесь к его труду серьезно, внимательно. Очень полезно спрашивать его: «Тебе нравится?». Вообще старайтесь не оценивать ребенка. Все это будет способствовать повышению самооценки.

**2. Если у ребенка действительно плохо получается что-то, делайте задания «с конца».**

То есть вы делаете начало, а завершающий момент оставляете ребенку (то, что он может сделать сам). Например, вы вместе вешаете сушиться белье: вы его расправляете, а ребенок вешает на сушилку. Таким образом, у ребенка будет складываться ощущение собственной успешности, так как он видит результат своего труда и его самооценка также будет расти.

**3. Вообще включайте его в свои домашние дела** – так он будет многому учится, будет чувствовать, что вы ему доверяете, что он важен в семье. Его уверенность в себе будет увеличиваться.

**4. По возможности больше общайтесь с ребенком, говорите ему о своей любви.**

**5. Если у сына что-то не получается, можно сказать: «Попробуй еще разок! Чем больше тренироваться, тем лучше будет получаться!».**

В таком случае выбирайте задания попроще — такие, чтобы ребенок смог справиться сам. И постепенно, по мере роста умений усложняйте их. Можно спросить: «Тебе нужна помощь?». И если окажется, что нужно, то помогите ему.

***Не ждите быстрых результатов, наберитесь терпения. Вашему сыну сейчас просто необходима Ваша вера в него, в то, что у него обязательно получится так, как ему хочется.***

Постепенно и он сам поверит в это, а то, что он научится делать, подкрепит эту веру. Удачи!

***Анастасия Комарова, психолог****[Монтессори-сада](http://www.deti-club.ru/detsad/domashnij-detskij-sad-g-dolgoprudnyj" \t "_blank)*