

Советы психолога

родителям по развитию у подростков

уверенности в себе.

1. Всегда подбадривайте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят...

«Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!» Нет такого скромного успеха, который не заслужил бы похвалы. Но это не означает, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать. Критику нужно сочетать с похвалой и практическим советом.

2. Позволяйте исследовать. Подростки, да и взрослые тоже, восхищаются теми, кто стремиться познавать новое, преодолевать преграды, и идут по их стопам. Но как часто мы учим наших детей не рисковать!

3. Настраивайтесь на успех. Внушайте ребенку, чтобы он не думал о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, кто пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь.

4. Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими от жизни они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как осуществить мечту.

5. Станьте организатором компании. Поощряйте сына или дочь выступать в классе. Умение говорить перед аудиторией без стеснения – одно из главных качеств уверенного в себе человека. Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступать перед классом. Подскажите ему, как нужно говорить, - громче или тише, может быть более выразительно.

6. Родители должны привить ребенку 3 главных качества: **уважение, находчивость, ответственность**. Мантия вождя достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).

В заключение следует отметить, что пример родителей важнее всех сказанных слов.