**

***ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ***

***ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ***

***ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ГОРОДА МОСКВЫ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 422 «ПЕРОВО» ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «РОСИНКА»***

*[Неуверенными не рождаются и не становятся](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=2663&cat=5&sc=34&full=yes)*

*– консультация для родителей.*

|  |
| --- |
|  |

*Материал подготовила и провела педагог-психолог Брель Л.А.*

*![C:\Documents and Settings\liliy\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\C4N3DTLY\MC900196542[1].wmf]()*

 *Малыши подрастают, и все чаще родители дошкольников обращаются к психологу с вопросами, в которых звучит обеспокоенность по поводу неуверенности ребенка. Но всегда ли особенности  поведения, на которые обращают внимание взрослые: робость, стеснительность,  нерешительность, безынициативность и пр.  являются проявлением именно неуверенности ребенка? Конечно же, нет. Они могут быть вызваны и другими причинами. Более того, неуверенность может проявляться не только в пассивных формах поведения, но и в  достаточно активных, например, в кривляние, манерничанье, вранье и т.п.  А порой  причинами жалоб взрослых на неуверенность ребенка становятся не его особенности, а обеспокоенность самих родителей по поводу поступления  детей в  детский сад: как они обойдутся без их помощи, смогут ли привыкнуть к новым людям, найдут ли себе друзей и т.п. Такая обеспокоенность действует по принципу «у страха глаза велики», когда во  вполне объяснимых, «спровоцированных» самой ситуацией случаях нерешительности мы видим неуверенность ребенка в себе. Поэтому не будем торопиться и «ставить диагноз», а попробуем спокойно разобраться в ситуациях, которые могут вызывать у ребенка нерешительность, и в наших реакциях на такие ситуации, которые могут сформировать у ребенка неуверенность в себе.*

 *Важнейшей основой  уверенности ребенка является безусловная любовь родителей, благодаря которой у него формируется  чувство безопасности. Но в дошкольном возрасте, для того, чтобы ребенок чувствовал себя уверенным,  одной любви уже не достаточно. Родителям необходимо «учить» ребенка «умению» самореализации. Для развития способности самому ставить цели и достигать их  необходима   самостоятельная деятельность ребенка при непосредственном участии и помощи со стороны взрослых.  По мере взросления ребенка расширяется круг его общения, интересов, желаний и он все чаще может оказываться в ситуациях, в которых возникает чувство неуверенности, даже если ребенок ощущает безопасность и любовь родителей.*

 *Пожалуй самой первой в жизни ребенка ситуацией, вызывающей у него нерешительность является ситуация выбора.  Она знакома и нам взрослым, например, когда мы не можем решить: пойти ли сегодня в кино или театр, какое платье, машину и т.п. купить. Особенность таких ситуаций − оба желания или предмета одинаково привлекательны для нас, но мы должны выбрать только что-то одно. Даже если мы сделали  свой выбор, посоветовавшийся со знакомыми, «бросив монетку» и т.п., мы относимся к нему как к собственному самостоятельному выбору.  Маленькому ребенку еще труднее, чем взрослому прийти к окончательному решению, и он так же нуждается в подсказке, совете. Но только в отличие от нас, взрослых, он не воспринимает такое решение, как  свое, он  не «рассуждает», а просто  действует так,  как  сказал ему взрослый. А если  это войдет в привычку? Тогда  в ситуациях выбора ребенок будет чувствовать себя весьма неуверенно, пока не подоспеет соответствующая помощь. Но  предоставление  ребенку права самому принимать решения, пусть незначительные, но самостоятельные, еще не гарантирует нам полного успеха в воспитании чувства уверенности.  И причиной этому является «послевкусие»  выбора – несмотря на то, что он окончательный, некоторое время мы можем сомневаться в его правильности. У взрослых есть различные способы преодоления и этой проблемы. В самом простом случае, мы можем себя убедить, что со временем, сделаем то, что не смогли сделать сейчас. Когда же это не осуществимо, стараемся придать большую привлекательность тому, что предпочли. В конце концов, мы можем себе просто запретить думать и переживать по поводу того, что сделано.  Дошкольник же такими возможностями еще не обладает,  и  сожаления, негативные переживания об упущенных возможностях, могут перевесить положительные моменты реализации права самостоятельно принимать решение. И опять же если подобные переживания будут повторяться достаточно часто в опыте ребенка, это может привести к тому, что в дальнейшем он будет проявлять большую нерешительность в ситуациях выбора или даже к появлению чувства неуверенности в правильности своих выборов (решений). Так как такая неуверенность происходит из опыта эмоционального  проживания ситуации, то в более старшем возрасте, когда она мешает нам намечать цели, с ней бывает не очень просто справиться, даже если мы вполне уверенны в себе и своих возможностях.  Поэтому, дошкольникам необходимо не только иногда предоставлять право принимать самостоятельное решение, но  и создавать положительный опыт проживания ситуации выбора, всячески подчеркивая, что сделанный детьми выбор − лучший («ты выбрал саму вкусную конфету», «ты выбрала самое красивое платье», «ты прав, пойти сейчас погулять, а не в кино, лучше, ведь погода такая хорошая») и для сожаления нет причин.*

 *Другой ситуацией, которая у многих может вызывать в той или иной степени выраженную неуверенность, является незнакомая ситуация, когда у нас нет определенного опыта поведения в ней. Представим,  что мы оказались, например, в незнакомой компании. Мы начинаем испытывать  некоторую неуверенность: что это за люди, что говорить,  что делать? Такое чувство неуверенности «заставляет» нас повнимательнее приглядеться к происходящему, людям, т.е. сориентироваться в ситуации и, в первую очередь, насколько она безопасна для нас и как в ней лучше всего поступить. В силу своего большого жизненного опыта, взрослые не так уж часто сталкиваются с подобными ситуациями. Но не дошкольник  (особенно ребенок младшего дошкольного возраста), который практически «живет одним днем»,   для которого любая ситуация выглядит   как новая и незнакомая,  если  не повторяется изо дня в день. Что же может произойти, если взрослый не знает и не учитывает эту особенность детей? Некоторое противоречие в восприятии одной и той же ситуации взрослыми и детьми: для ребенка она незнакома, вызывает естественное чувство неуверенности, для взрослого знакома, понятна и он не предполагает, что такое чувство может возникнуть у ребенка. Ребенок проявляет нерешительность, взрослый недоумевает, почему он так себя ведет, пытается ему помочь  начать действовать (реально же «выталкивает» ребенка в неизвестную, а потому потенциально опасную ситуацию). Или же взрослый задается вопросом: «почему мой ребенок такой неуверенный?».   Вот простой пример. Ребенок несколько месяцев не видел знакомых ему людей. При встрече с ними он ведете себя как с незнакомыми или малознакомыми: присматриваться к ним,  старается далеко не отходить он мамы, мало говорит  и т.п. К сожалению, взрослые весьма часто  воспринимают такое поведение не как естественную реакцию на незнакомую ситуацию, а как проявление  невежливости ребенка, начинают делать ему замечания, высказывать неодобрение или подтрунивают над ним, на главное, настаивают, чтобы ребенок начал общаться. И если  ситуации, когда ребенок под давлением взрослых не может должным образом сориентироваться, будут повторяться довольно часто, это может привести к тому, что любые незнакомые или малознакомые обстоятельства, будут восприниматься им как неприятные, он будет пытаться избегать их, все чаще и чаще, проявляя неуверенность. Более того, это может привести к страху попасть в «дурацкую» ситуацию, и тогда даже в привычных обстоятельствах  ребенок будет чувствовать себя неуверенным и проявлять нерешительность.*

 *Нерешительность помогает нам лучше сориентироваться и в других ситуациях – ситуациях, в которых могут произойти изменения.  Факт возможных изменений вызывает у нас некоторую неуверенность и  беспокойство, ведь пока событие не наступило, мы не можем  на все 100 процентов предвидеть его  ход и последствия. Поэтому  мы начинаем «прикидывать», как все может случиться и как нам лучше действовать в тех или иных обстоятельствах. Таким образом, наша неуверенность, как и в случае с незнакомой ситуацией, «страхует» нас от возможных неприятностей и неожиданностей. Именно благодаря ей мы, например, берем зонтик и теплые вещи, хотя собираемся ехать на юг.*

 *Итак, чувство неуверенности помогает нам в незнакомых или изменяющихся ситуациях выбрать наиболее оптимальные способы действия. Как же необходимо взаимодействовать с ребенком для того, чтобы это полезное чувство не превратилось в свою противоположность, негативно сказывающуюся на эффективности деятельности? Конечно же, необходимо терпение, которое поможет нам не торопить ребенка, дать ему возможность сориентироваться в ситуации. Также необходимо быть внимательным к желаниям самого ребенка. Более того, если это нужно,  помогать ему  определиться с ними. Такое внимание и поддержка снимает тревожность, создает чувство безопасности, уверенность ребенка в том, что он может действовать самостоятельно. Но, пожалуй, самое главное для того, чтобы ребенок уверенно действовал в  различных ситуациях − это понимание им, как лучше всего поступить. Здесь мы мало  сможем ему помочь только рассказами о том, что следует делать. Как надо действовать, вести себя в разных ситуациях ребенок узнает, а главное, лучше запоминает, в непосредственном опыте, часто путем «проб и ошибок» или, наблюдая за тем, как  поступают  другие. Если речь идет о познавательных ситуациях, все  достаточно просто и понятно: лучший способ находится и запоминается в процессе занятий  с ребенком.  А как быть с ситуациями общения и взаимодействия? «Прожить» такие ситуации, прочувствовать, какой способ действия более эффективен для достижения желаемой цели, помогут сюжетно-ролевая игра или игра-драматизация. Ведь недаром именно игровые приемы наиболее часто применяются в работе с неуверенными людьми. Для того, чтобы ребенок потом мог успешно использовать те или иные способы действия, необходимо, чтобы взрослый разъяснял ему в каких конкретных ситуациях так лучше всего поступать. Например, когда взрослый говорит ребенку: «надо слушаться взрослых», необходимо объяснить ему, что слушаться надо только знакомых.  Для того, чтобы дошкольник чувствовал себя уверенней в разных ситуациях, хорошо бы, чтобы он знал не один единственный, а несколько способов решения проблемной познавательной задачи или  поведения в ситуациях общения и взаимодействия. Например,  для того чтобы правильно собрать пирамидку, можно определять какое из колец больше не только, прикладывая их друг к другу, но и «на глазок»; для того чтобы дружно играть можно поделиться своей игрушкой, а можно «посчитаться», кто с ней будет играть и т.п. Знание различных вариантов возможного поведения, делает нас более независимыми от вероятных неожиданностей, а, следовательно, и более уверенными. Это особенно важно для дошкольников,  у которых возможность «проигрывать» различные ситуации в уме только начинает складываться, а поэтому они не могут, как взрослые, заранее подготовить себя к возможным переменам ситуации. Помимо этого у дошкольников есть еще одно «слабое место», связанное с их возрастными особенностями. Дошкольный возраст – возраст овладения детьми норм и правил познавательной деятельности, общения, взаимодействия. Они очень гордятся тем, что все делают правильно. Но порой бывает так, что если это «правильно» ограничивается только одним единственным способом действия, в других ситуациях, при других обстоятельствах  оно оказывается совсем неправильным. Поясним это на примере. Ребенок играет во дворе с другими детьми, когда между ними возникает конфликт, он обращается к маме за помощью. В ситуации, когда дети играют под присмотром родителей, такое обращение вполне нормально, оно негативно не оценивается и взрослые, как правило, приходят на помощь детям.  Совсем по-другому к такому способу поведения будут относиться в детском саду. Обращение к воспитателю по поводу детского конфликта часто воспринимается и детьми и самим воспитателем, как ябедничество и порицается. Полученный противоречивый опыт  вызывает у ребенка неуверенность: как же себя вести, если этот правильный способ поведения иногда бывает вовсе  неправильным?*

 *Говоря о пользе знания нескольких возможных способов действия в одной и той ситуации, необходимо сказать и об «оборотной стороне» такой вариативности − когда взрослые учат ребенка совершенно противоположным способам. Противоречивость таких способов не помогает, а мешает ребенку, она его дезориентирует, и становится причиной его неуверенности. Например, мама объясняет ребенку, что в детском саду нужно не ссориться с другими детьми, играть дружно. Папа же настаивает на том, что «настоящий мужчина» никому не уступает и должен уметь постоять за себя. Другой пример. Ребенок ходит в детский сад, и на дополнительные занятия по подготовке к школе. В детском саду его учат «детским» способам познавательной деятельности, на занятиях по подготовке к школе − школьным. В итоге, в обоих этих случаях ребенок опять таки  начинает чувствовать себя весьма неуверенно.  Причиной его  неуверенности становится то,  что противоречивые способы действия задаются значимыми, любимыми и  уважаемыми им взрослыми, а поэтому они воспринимаются ребенком как одинаково правильные. И перед ним встает проблема выбора: какой способ действия выбрать?*

 *К неуверенности ребенка могут приводить не только противоречивые требования со стороны взрослых, но и то, как они реагируют на его действия. Если взрослые обращают внимание только на результаты ребенка, а не на попытки его достигнуть, то в дальнейшем ребенок может испытывать трудности при выборе того или иного способа действия, т.к. у него не сложились  четкие представления об их результативности. Уже говорилось о том, что для уверенности ребенка необходимо предоставлять ему самостоятельность (конечно же в рамках его возможностей). Естественно, когда ребенок пытается что-либо достигнуть самостоятельно, он может совершать ошибки и не достигать желаемого результата. Не следует его за это корить,  самим исправлять ошибки или делать что-либо за ребенка. Проанализируйте вместе с ребенком ситуацию, выясните, что он хотел, обсудите, что он делал не так, и вместе найдите более оптимальный способ. Тогда в дальнейшем ребенок будет знать не то, что «он этого делать не умеет», а то «как это надо сделать». Но обращать внимание следует не только на ошибки ребенка, но и на его успешные действия, подчеркивая, что именно благодаря им он смог достигнуть желаемого.*

 *Итак, для того чтобы ребенок не чувствовал себя неуверенным его необходимо учить разным, но не противоречивым способам действия, поддерживать его попытки самостоятельно добиться результата. Но дело в том, что в разные периоды дошкольного детства для ребенка имеют наибольшее эмоциональное значение разные ситуации, и именно в них ему в первую  очередь, необходимо быть «во всеоружии».*

 *В 3-4 года дети, как правило, поступают в детский сад. И для них наиболее важной проблемой становится вовсе не взаимодействие  со сверстниками, как полагают некоторые родители, а взаимодействие с новым взрослым и выполнение повседневных: бытовых и режимных требований. Если родители заинтересованы в том, чтобы ребенок чувствовал себя увереннее в детском саду, ему необходимо повнимательнее присмотреться к воспитателю, его требованиям и помочь ребенку найти наиболее успешные способы поведения. Помощь родителей необходима потому, что для ребенка поступление в детский сад, меняет привычный уклад его жизни, он сталкивается там с новыми ситуациями, в которых еще не знает как лучше себя вести. Более того, часто бывает так, что правила, принятые дома, не совсем схожи с правилами, принятыми в детском саду, а порой и противоречат им. Например, дома ребенок привык после еды убирать за собой посуду, в детском саду нянечка ворчит: «поставь тарелку, а то разобьешь».  Но особенно трудно ребенку определиться с тем, как лучше всего общаться с воспитателем. Как часто можно наблюдать плачущего малыша, который весь день только и делает, что ждет маму, которая «возьмет меня отсюда»,  и взрослых, которые утешают: «потерпи, я (мама) скоро приду  (придет) и  заберу (заберет) тебя». И получается так,   что вместо того чтобы научить, показать ребенку, чем можно заняться, пока мама не пришла, взрослые невольно формируют у него привычку пассивного ожидания, бездействия. А чем меньше у ребенка опыта самостоятельной активности, тем вероятнее он будет испытывать неуверенность.*

 *В 4-5 лет, дети начинают все больше интересоваться сверстниками, как возможными партнерами по игре. Играя, дети этого возраста, в основном, воспроизводят действия и поступки хорошо известных им людей: мам и пап. Поэтому, чтобы чувствовать себя уверенным им еще не нужно уметь придумывать интересные сюжеты. Больше всего они нуждаются в знаниях о правилах установления контакта, взаимодействия, разрешения конфликтов. И как уже отмечалось выше, лучше всего, чтобы ребенок знал несколько вариантов социального поведения, которые помогут ему не столько быть «хорошо воспитанным» ребенком, сколько успешным в общении и взаимодействии со сверстниками.*

 *С 5 лет игра детей становится более сложной. В этом возрасте для того, чтобы чувствовать себя уверенным в группе сверстников, ребенку необходимы не только умение дружно играть, но и  умение придумывать интересные игры. К сожалению, в настоящее время родители, обеспокоенные будущим успешным обучением ребенка в школе, мало обращают внимание на его игровые возможности. Однако, для того, чтобы ребенок не только сейчас чувствовал себя уверенно в игре, но и в дальнейшем не избегал общения со сверстниками, ему необходимо помочь и научить его интересно играть. Для того, чтобы наша помощь была эффективной надо учитывать некоторые особенности детей этого возраста. С одной стороны, дети хотят быть «как все»: они подражают поведению других детей, манере их разговора, одежде, хотят обладать теми же игрушками, что и их друзья. И взрослый должен понимать, что это им необходимо, чтобы чувствовать себя уверенным в группе. С другой стороны, наибольшую популярность у детей  имеют именно те сверстники, которые могут предложить необычные, отличные от других темы игр. Сейчас дети в своих играх, как правило, используют материалы мультфильмов, кино или книг. А так как они хотят быть «как все», то и просят родителей купить, почитать именно то, что смотрят или читают все, поэтому возможности детей предложить что-то новое весьма ограничены.  Понаблюдайте в какие игры играют дети, а дома посмотрите вместе с ребенком мультфильм, прочтите ему рассказ, сюжеты которых не знакомы большинству, попробуйте придумать вместе с ним новую, увлекательную игру.*

 *Начиная с 5 лет происходят изменения и в отношении ребенка ко взрослому. Если раньше ему нужна была поддержка, положительная оценка его действий, то сейчас – всего поведения в целом. Такие изменения знаменуют собой взросление ребенка, но и делают его более уязвимым от чужих оценок и мнений. С тем, чтобы избежать развития у ребенка неуверенности, связанной с боязнью негативных оценок и критики со стороны других людей, надо не столько учить его правильно себя вести, сколько правильно относится к его поведению.  Необходимо хвалить ребенка не только за его достижения, но вообще за любые  попытки что-либо сделать. И если эти попытки были безуспешными, надо поддержать и помочь ребенку достигнуть результата, с тем чтобы он понял, что ошибиться может каждый, а главное − то, что ошибка, даже весьма серьезная не делает его «плохим». Если все же необходимо сделать замечание ребенка или даже его наказать, то следует избегать сравнений  его поведения с поведением других детей.  Такие сравнения провоцируют появление у ребенка ощущения «я хуже других» либо чувство зависти, которые негативно сказываются на уверенности ребенка в себе.*

 *С 6 лет для ребенка становятся весьма значимыми  ситуации, связанные с процессом обучения, поэтому взрослым необходимо обращать внимание на то, насколько успешно ребенок осваивает содержание занятий, проводимых в детском саду. Если же ребенку необходима помощь, то  родителям целесообразно посоветоваться с воспитателем о том, как это лучше сделать, что позволит избежать существенных противоречий в задаваемых способах решения той или иной познавательной задачи.*

 *Для того, чтобы старший дошкольник чувствовал себя уверенно в общении со сверстниками, ему уже не достаточно знания правил взаимодействия, умения придумывать интересные игры. В этом возрасте для детей приобретает большое значение умение выслушать мнение партнера, а также умение настаивать на своей точке зрения.*

 *К концу дошкольного возраста  дети начинают испытывать неуверенность, причиной которой является скорое поступление в школу. Конечно же,  степень этой неуверенности во многом будет зависеть от того, насколько негативным был их  опыт  общения с воспитателями и сверстниками, занятий. Но и в случаях, когда такой опыт был положительным, дети будут испытывать чувство неуверенности, ведь их ожидает что-то совсем новое, неизведанное. С тем чтобы поддержать ребенка в этот период не следует «заговаривать» проблему: «все будет хорошо», «ты станешь отличником» и т.п., скрывать от ребенка возможные трудности и огорчения. Если ребенок уверен в любви родителей, постоянно ощущает их поддержку, то он успешно справится с этим чувством и предстоящими ему новыми испытаниями.*

 *Итак, для того, чтобы дошкольник умел самостоятельно ставить цели и их добиваться, мог успешно реализовать свои возможности в дальнейшем необходимо:*

* *понимание  ребенком того, что не все его желания могут быть исполнены, умение делать выбор и эмоционально принимать его;*
* *уважительное отношение родителей к желаниям своего ребенка;*
* *понимание родителями, что ребенку во многих ситуациях необходимо время для того, чтобы в них сориентироваться, и не воспринимать это как неуверенность, не подталкивать и не торопить ребенка;*
* *знание ребенком нескольких способов действия в различных ситуациях, особенно в ситуациях общения и взаимодействия;*
* *положительное отношение ребенка не только к  результатам своей деятельности, но и к своим попыткам достигнуть цели, эмоциональное принятие возможности ошибки;*
* *отношение ребенка к своим действиям как к  действиям, достигающим его собственные цели, а не как к действиям, достигающим   цели других людей,  либо  как к действиям  «ради действия»;*
* *принятие родителями неповторимой индивидуальности своего ребенка.*