Практикум с элементами тренинга

**«КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАССНИКУ ОБРЕСТИ**

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | О.И.Кабушева,  педагог-психолог ГУО «Средняя школа № 1 г. Дубровно» |

**Аудитория:** родители учащихся 10-го класса.

**Время проведения:** 4-я четверть.

**Цель:** формирование психолого-педагогической культуры законных представителей в осознании значимости развития у подростка уверенности в себе.

**Задачи:**

сформировать информационное пространство, отражающее значимость семейного воспитания в формировании навыков уверенного поведения у подростков;

создать условия для развития коммуникативных умений и навыков законных представителей учащихся;

способствовать отработке навыков в оказании психологической поддержки себе и своим детям.

**Основная часть:**

*Постановка проблемы:*

Старший школьный возраст является одним из самых значимых периодов социализации и личностного становления человека. Данный период характеризуется общей дисгармоничностью и противоречивостью развития личности, а также несформированностью ряда психологических свойств. Многие стороны жизни в подростковом возрасте потеряли свою привычную однозначность, и все больше требуют активности, смелости, личной инициативы и уверенности в себе. Уверенность представляет собой одно из наиболее важных базовых свойств личности. Она начинает формироваться еще в детстве, в старшем же школьном возрасте уверенность приобретает огромное значение для раскрытия способностей человека и дальнейшего определения его места в жизни.

*Педагог-психолог:*

Начнем наше занятие с ритуала, который позволит увидеть друг друга с новой стороны, сделать нашу встречу более комфортной.

Каждый участник группы (по кругу) называет свое имя и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным, например: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и др. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

*Правила работы в группе.*

Чтобы наша встреча была продуктивной, нам с вами необходимо придерживаться определенных правил.

* Стараемся слушать и слышать друг друга.
* Кратко и четко, высказываем свои мысли, не забываем об основной теме.
* Обсуждаем проблему, а не личность.
* Реализуем правило «здесь и сейчас».
* Говорим только от своего имени.

*Педагог-психолог:*

Обучение в старших классах – непростая пора в жизни каждого человека. Сегодня я предлагаю нам с вами поговорить о неуверенности, её причинах, о том, как помочь учащимся приобрести уверенность в себе.

**Вопрос для обсуждения:**

Что такое уверенность?

*Обсуждение.*

Возможные варианты ответов:

Уверенность в себе – это правильная оценка своих собственных сил, умений и способностей.

Это чувство защищённости, возможности рассчитывать на себя.

Уверенный в себе человек уважает других людей, проявляет творчество, готов пробовать новое, легко заводит друзей, несёт ответственность за свои поступки.

**Вопрос для обсуждения:**

Каковы причины развития неуверенности?

*Обсуждение.*

*Педагог-психолог:*

Неуверенность не появится на пустом месте. Часто она становится результатом родительских ошибок в воспитании или изменений, происходящих при взрослении ребенка.

В ребенке, как в зеркале, проявляются черты родителей. И речь не только о внешнем сходстве. Дети перенимают манеру поведения взрослых, речь и способы общения, отношение к жизни, к окружающим людям.

В жизни каждого человека бывают победы и поражения. Не всегда получается все сделать правильно. И это нормально.

Но когда инициатива ребенка пресекается, когда ему не дают возможность совершить ошибку и самостоятельно её исправить, или любой промах представляется катастрофой, то в итоге ребенку просто становится страшно что-то пробовать. Когда жизнь строится по принципу «мама (папа) лучше знает» – то есть не надо пробовать, я тебе и так скажу, как правильно.

Так и появляются у ребенка вопросы: «А я смогу? Получится? А что если нет? Я же не знаю, как это делать? Да нет, лучше не буду пробовать…»

И вот она – неуверенность в своих силах, приобретенная беспомощность, страх совершить ошибку, боязнь «идти вперед», пробовать что-то новое, отсутствие собственного мнения.

Рассмотрим проблему неуверенности через призму возраста. Длится она несколько лет, с 12 (10-11) до 16 (17) лет, хотя здесь все индивидуально. «Колючие», обидчивые, ранимые, дерзкие – это всё о наших детях. О тех, кто находится на пути от детства к взрослости. О тех, кому сложно понять и принять всё то, что с ними происходит.

Вчерашние милые ребятишки, получившие гормональную перестройку организма и, как следствие, эмоциональную нестабильность, начинают обрастать колючками и комплексами. Добавьте попытки самоутверждения среди ровесников, первую влюбленность, маячащие впереди выпускные экзамены и необходимость определения в жизни и получите полную картину физического и психического состояния современного тинэйджера. И как здесь не приобрести неуверенность в себе, которая может проявляться в виде упрямства, обидчивости, негативизма и агрессии?

Созрев физически, ребенок может ещё долгое время оставаться психологически не подготовленным к самостоятельной организации своей жизни.

Почему этот период называется переходным? Потому что в развитии ребёнка совершается переход от детства к взрослости. И главная задача для подростка – осознать себя и отделиться от родителей.

Подростковый возраст, начало юношества – это испытание как для детей, так и для родителей.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие изменения во внешности происходят у девочек?

2. Какие изменения наблюдаются в поведении?

*Обсуждение.*

Возможные варианты ответов:

ищут себя, свой стиль, экспериментируют с внешностью и одеждой, стремятся привлечь к себе внимание;

появляется интерес к мальчикам как к объектам противоположного пола, возникает первая влюблённость;

часто возникают перепады настроения: безудержное веселье сменяется глубокой тоской;

появляется повышенная тревожность, связанная со школьной успеваемостью, ответами у доски, отношениями с одноклассниками;

стремятся к самостоятельному разрешению проблем без помощи взрослых.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие изменения во внешности происходят у мальчиков?

2. Какие изменения наблюдаются в поведении?

*Обсуждение.*

Возможные варианты ответов:

озабочены своей внешностью,

становятся агрессивными, грубыми, злыми из-за повышенной выработки мужского гормона – тестостерона;

стремятся поразить окружающих смелыми поступками, склонны к позёрству;

нередко демонстрируют протестное поведение: прогуливают уроки, сбегают из дома;

пробуют алкоголь, сигареты, курительные смеси;

стремятся принадлежать к «группе», быть её частью.

*Педагог-психолог:*

Родители, прошу обратить ваше внимание на экран мультиборда.

Обсудимрезультаты анкеты «Насколько ты уверен в себе?», проведенной с учащимися накануне*(Приложение 1).*

*Педагог-психолог:*

Для того, чтобы лучше понять своего ребенка, предлагаю вам так же ответить на вопросы предложенных вам анкет.

Родителям раздаются бланки анкет «Хорошо ли я знаю своего ребенка?» *(Приложение 2).*

По окончанию проведения анкетирования, необходимо, обсудить полученные результаты.

**Вопрос для обсуждения:**

Какие признаки неуверенного поведения у своих детей вы замечали?

*Обсуждение.*

Суммируя варианты ответов**,** к признакам неуверенности в себе подростка можем отнести:

* Ребенок боится ошибиться и сильно переживает из-за промахов.
* Общение со сверстниками дается ему тяжело.
* Проявляется замкнутость в себе и необщительность.
* Ребенок оказывается втянутым в конфликтные ситуации в школе.
* Часто жалуется и обвиняет других, боится нести ответственность за свои поступки.
* Возникают раздражительность и уныние.
* Ребенок часто тревожится, мало чем интересуется.
* Многие дела остаются незавершенными, а новые – не начинаются.
* Учащийся старается подражать другим, более уверенным детям.
* Ребенок избегает посещения общественных мест.
* Может вести себя вызывающе.
* Пропадает интерес к хобби и учебе.
* Чувствует себя хуже других, часто сомневается в своих силах.

**Вопрос для обсуждения:**

Как же можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе?

*Обсуждение (дискуссия).*

Обобщая варианты ответов**,** можно сформулировать рекомендации, которые вы можете использовать для себя и для своих детей:

1. Неуверенному ребенку нужен позитивный опыт успехов – помогите ему создать *банк успехов****.***
2. Предложите ребенку планировать небольшое количество дел и точно их выполнять. Если 3-4 дела в день для него – это много, начните с одного.
3. Кроме банка успехов, нужна *оперативная память успехов*: умение в нужный момент вспомнить о своих успехах. Посоветуйте ему фиксировать (запоминать, записывать) дела, с которыми он справился. Например, каждый день записывать в «Тетрадь успехов» не менее 5-ти своих достоинств, внутренних или внешних.
4. Развивайте у него позитивное мировосприятие. Развивайте привычку во всем видеть плюсы, хвалить других людей, делать им комплименты – не меньше 3-х раз в день.

*Педагог-психолог:*

Предлагаю всем поучаствовать в упражнениях, которые помогут нам лучше понимать своего ребенка, оказывать ему психологическую поддержку.

*Упражнение «Представление своего партнера».*

Родителям необходимо разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих сложностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера всем родителям.

*Обсуждение.*

Данное упражнение поможет установлению контакта между родителями, обогатиться опытом решения проблем, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

*Упражнение «Комплимент ребенку».*

Работа в парах: один играет роль родителя, другой – роль ребенка.

Задание: похвалите своего ребенка-подростка за его помощь по дому, успехи в учебе и другое*.* Постарайтесь выразить это не только вербально, но и невербально *(жесты, мимика).* После чего поменяйтесь ролями.

*Обсуждение:* педагог-психолог предлагает обсудить чувства, настроение,эмоции.

*Упражнение «Анализ воспоминаний».*

Родителям раздаются карточки с совокупностью вопросов, на которые нужно ответить, выдерживая определенный алгоритм:

* В честь кого вы назвали своего ребенка?
* Каким вы представляли своего ребенка еще до рождения?
* Оправдал ли он ваши ожидания?
* Каким вы представляете своего сына (дочь) через 10 лет?
* Какие основания позволяют вам верить, что эти ожидания сбудутся?

*Обсуждение.*

*Педагог-психолог:*

Очень часто ожидания родителей по поводу детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а сын имеет обычные способности, видели в ребенке уверенного человека, лидера, а он – робкий и застенчивый и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать «виновных» в том, что идеальное представление далеко от реального? ВАЖНО: научиться принимать ребенка таким, каков он есть и, продолжая любить его, способствовать его совершенствованию?

*Упражнение «Давление».*

Родители разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?

2. Что вы чувствовали, когда побеждали?

3. В какой ситуации вам было комфортнее: когда вы давили или когда на ваши ладони давил партнер?

*Обсуждение.*

Педагог-психолог подводит к выводу, о том, что не только при физическом давлении мы испытываем дискомфорт, но и при эмоциональном, словесном. Постоянное давление на ребенка приводит к закреплению неуверенности в себе, заниженной самооценке.

*Педагог-психолог:*

Самооценка человека держится на двух китах – это убежденность, что его любят, и вера в собственную компетентность, в то, что он способен справляться с проблемами. У нас с вами две главные стратегии: *проявлять свою любовь к детям* и давать им возможность как можно чаще переживать *опыт успеха*. Это основа. Убеждайте ребенка, что все проблемы разрешимы, что с ним все в порядке, что каждый человек время от времени сталкивается с трудностями.

Важно в разговорах с ребенком давать ему почувствовать себя понятым и услышанным. Каким образом?

*Применяйте техники перефразирования и уточнения*: «Ты хочешь это?», «Ты имеешь в виду то, что…», «Если я тебя правильно понял, ты…», «Интересно, расскажи об этом подробнее», «Что ты имел в виду, когда сказал…». Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое.

*Улыбка и зрительный контакт*. Открытая улыбка – самый простой способ сообщить ребенку, что его принимают, несмотря на многое, что родители хотели бы изменить в его поведении, что с ним все в порядке и что он может рассчитывать на родительское сочувствие, помощь и поддержку.

*Ласка и контактный комфорт.* По мере взросления ребенок получает все меньше родительской ласки, но нуждается в ней не меньше, чем младшие дети. Особенно выражен ее дефицит у мальчиков (в первую очередь со стороны отцов), поскольку в обществе распространено ошибочное мнение, что это может избаловать мальчиков и помешать им стать мужественными. Для каждого возраста родители могут выбирать свои формы общения, обеспечивающие ребенку контактный комфорт, включая дружеское подбадривающее похлопывание по спине, взъерошивание волос, сочувствующее пожатие руки.

*Похвала и поддержка.* Большинство родителей обращают внимание на неприемлемое для них поведение ребенка, а хорошее поведение считают нормой, не требующей оценки. Внимательный родитель найдет множество качеств, за которые можно искренне похвалить ребенка.

*Слова любви*. Ребенку необходимо время от времени слышать от родителя, что его любят и всегда будут любить, вне зависимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни. Счастливый и уверенный в себе ребенок редко ведет себя плохо. Очевидно, что именно ощущение того, что его любят, и создает чувство счастья, ощущения спокойствия и уверенности в себе.

*Предоставление определенной свободы действий*. По мере взросления, особенно в период подросткового кризиса, ребенок все больше нуждается в пространстве для принятия собственных решений. Без этого невозможно формирование ответственной, способной самостоятельно строить свою жизнь личности. Гиперопека, построенная на замечаниях и упреках, приводит к инфантилизации, пассивности, снижению самооценки и тревожно-депрессивному эмоциональному фону. Предоставление разумной свободы действий дает ребенку возможность почувствовать уважение к себе и значимость своего мнения, что укрепляет его уверенность в собственных силах.

*Безусловное внимание.* Безусловным вниманием называется время, подаренное родителями своему ребенку, когда тот сам выбирает, чем заниматься. Его инициативы помогают развить лидерские навыки, а внимание родителей — укрепить внутрисемейные связи и чувство собственной значимости.

Запомните, дорогие родители: подростковый возраст вашего сына или дочери – не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить хорошие, доверительные отношения с ребёнком, не оттолкните его запретами и осуждением. Ребенку очень нужна ваша любовь и поддержка, хотя он всеми силами пытается доказать обратное. В подростковом возрасте ребенок трансформируется во взрослого человека. И необходимый инструментарий (например, терпение и стойкость), который способен помочь ему в прохождении этого чувствительного процесса, есть только у родителей.

**Рефлексия.**

*Педагог-психолог:*

Предлагаю вам закончить нашу встречу *упражнением «Добрые пожелания» (окончание занятия в позитивном эмоциональном состоянии).* Участники передают друг другу мяч и говорят пожелания всем присутствующим. Родители делятся впечатлениями.

Родителям раздаем по окончанию встречи подготовленные памятки «Как помочь ребенку стать увереннее в себе» *(Приложение 3).*

Обратите внимание на нашу выставку литературы по теме: «Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе?» (См. список использованных источников).

**Методические указания:**

*Предварительная подготовка:*

предварительное анкетирование обучающихся по теме «Насколько ты уверен в себе?»*(Приложение 1)*, обработка полученных данных;

подготовка бланков анкет для родителей по теме «Хорошо ли я знаю своего ребенка?» *(Приложение 2);*

разработка памятки для родителей «Как помочь ребенку стать увереннее в себе?» *(Приложение 3);*

подготовка карточек с вопросами для выполнения упражнения «Анализ воспоминаний»;

подготовка выставки литературы для родителей по теме: «Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе?».

**Материалы:**

бланки анкет, памятки для родителей, карточки для выполнения упражнения «Анализ воспоминаний».

**Оборудование**:

мультиборд, доска, передвижная выставка литературы, маркеры, ватман, листы бумаги, ручки-карандаши.

**Рекомендуемые формы организации**: практикум с элементами тренинга.

**Методы работы**: аналитический, дискуссия, анкетный опрос, игровой, наблюдение.

**Рефлексия.**

*1 вариант.*

Выполнение упражнения «Добрые пожелания».

*2 вариант.*

*Педагог-психолог:*

Уважаемые родители,продолжите, пожалуйста, фразы (фразы можно записать на доске или ватмане):

- мне больше всего запомнилось…

- мне сегодня было трудно…

- меня сегодня удивило…

- я думаю, мне в общении с ребёнком пригодится…

- о чем бы я хотел поговорить в следующий раз…

**Список использованных источников:**

1. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 322 с.
2. Битянова, М.Р. Куда уходит детство? // Школьный психолог. – 1999. – №12. – С.16.
3. Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе: https://roduniversitet.bspu.by/wp-content/uploads/2022/02/Kak-pomoch-starsheklassniku-obresti-uverennost-v-sebe.pdf
4. Вачков, И. В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / И.В. Вачков, М.Р. Битянова. – СПб. : Питер, 2009. – 192с
5. Грецов, А. Г. Будь уверенным в себе: Практикум. / А.Г. Грецов, Е.Г. Попова – Санкт-Петербург : СПб НИИ физической культуры, 2008. – 76 с.
6. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : Трикса, 2018. – 420 с.
7. Луговцова, Е.И. Психология формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов соц. учреждений общ. средн. образования / Е.И. Луговцова. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 192 с.
8. Медведская, Е. И. Ребенок в мире мультимедиа : предупреждение зависимости / Е. И. Медведская. – Минск : Народная асвета, 2018. — 192 с.
9. Погодина, Е. К. Формирование психолого-педагогической компетентности родителей учащихся / Е. К. Погодина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2019. — №4 (44). — С. 130–132.
10. Родители и дети: психология взаимоотношений / Под ред. Е.А. Савиной и Е.О. Смирновой. – М. : «Когито-Центр», 2003. – 230 с.
11. Чечет, В.В. Педагогика семейного воспитания: учеб. пособие / В.В. Чечет. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2003. – 292 с.

**Приложение 1.**

***Анкета для учащихся «Насколько ты уверен в себе?».***

1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Что ты будешь делать?

А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения.

Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.

В. Твой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения.

А. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить.

Б. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.

3. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

A. Да.

Б. Нет.

4.Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?

А. Да.

Б. Нет.

5. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?

А. Нет.

Б. Да.

6. Тебе поставили, как тебе показалось, незаслуженно низкую оценку.

А. Молча переживаешь.

Б. Споришь с учителем по поводу этой оценки.

7. Ты не понимаешь объяснений учителя.

А. Не будешь задавать вопросов учителю.

Б. Спокойно попросишь объяснить еще раз.

В. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

8. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который очень нравится?

А. Очень трудно.

Б. Легко.

В. Очень трудно начать, потом легче.

9. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступать перед классом?

А. Да.

Б. Нет.

**Приложение 2.**

**Анкета для родителей**

**«Хорошо ли я знаю своего ребенка?»**

1. Каков, по вашему мнению, статус сына или дочери в коллективе учащихся?

2. Испытывает ли ваш сын или дочь неуверенность в своих силах?

3. Как вы помогаете своему ребенку преодолевать неуверенность?

4. Нужна ли вам консультативная помощь специалистов СППС школы?

Продолжите фразы, приведенные ниже. Будьте предельно откровенны и внимательны:

* наш ребенок проявляет признаки неуверенности, если
* наш ребенок боится, если…
* наш ребенок стесняется, если…
* наш ребенок волнуется, если…
* наш ребенок испытывает страх, когда…

**Приложение 3.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как помочь ребенку стать увереннее в себе»**

*1. Демонстрируйте уважение к ребенку.* Не забывайте, что перед вами уже не ребенок, а почти взрослый человек, и поэтому он заслуживает уважения, как и любой взрослый.

* Когда вы обращаетесь к подростку, всегда проявляйте уважение. Не позволяйте себе высокомерный или презрительный тон!
* Всегда относитесь с уважением к проблемам и страхам подростка.

*2. Часто хвалите.* Вы должны часто хвалить ребенка. Будьте щедры на искренние комплименты.

* Когда вы хвалите подростка за то, что он сделал что-то хорошее, это поднимает его уверенность в себе и воодушевляет в следующий раз поступать еще лучше.
* Всегда выражайте свое положительное отношение и давайте ребенку понять, как хорошо, что он у вас есть, и как вы сильно им гордитесь.

*3. Избегайте критики.* Старайтесь избегать критики ребенка, насколько это только возможно. Критика может нанести вред самооценке.

* Если вы не одобряете или вам не нравится что-то, во что вовлекается ваш ребенок, найдите время сесть и поговорить с ним об этом.

*4. Поощряйте внеклассную деятельность ребенка.* Подростку необходимо иметь какое-то хобби.

* Поощряйте его участие в различных видах деятельности. Ребенку важно преуспевать в том, что он любит.
* Внеклассные мероприятия – это прекрасная возможность узнать, что такое успех, победа, неудача, проблемы. Такие виды деятельности добавляют подростку уверенность в собственных силах.
* Внеклассные мероприятия развивают позитивный командный дух и помогают научиться совместной работе для достижения общей цели.

*5. Поддерживайте дружбу.* Вы не сможете контролировать, назначать и выбирать друзей своего ребенка. Лучше научите его уважению и принятию.

* Взаимопонимание и уважение важны в любых взаимоотношениях. Научите подростка ценить своих друзей.
* Круг друзей вашего ребенка также влияет на его уверенность в себе. Расскажите ему о разнице между хорошими друзьями и плохими.

*6. Внешность имеет условное значение.* Большинство старшеклассников попадают под давление сверстников. Для них внешний вид очень важен. Они жаждут выглядеть, как модели и знаменитости, и когда не могут достичь желаемого и обрести яркую, впечатляющую и незабываемую внешность, их чувство уверенности в себе стремительно падает.

* Важно объяснить ребенку, что внешность имеет условное значение.
* Что действительно важно, так это хорошие манеры, гигиена, ясный и здоровый ум и тело.

*7. Сосредотачивайтесь на сильных сторонах ребенка.* Научите фокусироваться на своих сильных качествах. Никогда не сравнивайте его со сверстниками, друзьями, родными и двоюродными братьями и сестрами.

* Ваш ребенок должен осознать, что у каждого человека есть свои сильные стороны, сравнение способствует лишь соперничеству и не приносит пользы.
* Ему также следует понять, что конкурировать необходимо только с самим собой, и прекрасный способ улучшить собственные результаты – это сосредоточиться на своих сильных сторонах, понимая, что нужно доработать.

*8. Учите ребенка быть сильным.* Помогите выработать определенный иммунитет по отношению к поддразниванию или обзыванию сверстников, или других людей. Передразнивание влияет на уверенность в

*9. Обращайтесь за профессиональной помощью.* Если ваш ребенок страдает от серьезного недостатка уверенности в себе и это начинает влиять на его академическую успеваемость и/или социальную жизнь, вам может понадобиться профессиональная помощь.

*10. Поддерживайте ребенка.* Вы, вероятно, даже не представляете, насколько простые, обыденные жесты и слова могут укрепить уверенность вашего ребенка в себе. Ребенок должен понимать, что в любую минуту вы готовы прийти ему на помощь несмотря ни на что.

* Ваша поддержка может действовать как катализатор уверенности в себе вашего ребенка.
* Если ребенок знает, что у него есть поддержка и он может положиться на вас и рассчитывать на вашу помощь, он будет стараться преодолевать жизненные трудности с еще большей силой и уверенностью в себе.