

## Советы психолога

### Как помочь подростку воспитать уверенность в себе

#### 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 заслуживал бы похвалы. Но это не означает, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать без дела. Критику, нужно сочетать с похвалой и практическим советом.

#### Позволяйте исследовать

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

#### Настраивайте на успех

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

#### Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте

Поощряйте их мечты, какими бы далекими они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как мечту осуществить.

#### Станьте режиссером

Поощряйте сына или дочь выступать в группе. Умение говорить перед аудиторией без стеснения - одно из главных качеств уверенного человека

Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступить перед группой. Подскажите ему, как нужно говорить, - громче или тише, может быть более выразительно.

Родители должны привить ребенку такие качества как: уважение, находчивость, ответственность. Мантия вождя достается тем, кто старается понять и выполнить правила (уважение), кто и 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.**