**Няколко съвета за изграждане на увереност в децата**

**1. Оценявайте усилията им независимо дали носят успех, или неуспех**

Когато растем, пътят е по-важен от крайната цел. Така че, независимо дали детето ще успее да вкара печелившия гол за отбора си, или ще изрита топката извън границите на полето, аплодирайте усилията му. То никога не трябва да се чувства засрамено от опитите си. В края на краищата, непрекъснатите и упорити усилия вдъхват повече увереност от това да се справяш успешно от време на време.

Съсредоточете се върху силните страни на детето, а не върху неговите недостатъци. Насърчавайте го да ги използва. В същото време му помогнете да идентифицира нещата, които са предизвикателство, и да намери начини да работи върху тях.

Оценяването на усилията, които детето е вложило в постигането на дадени успехи, създава у него по-скоро нагласа да израства и да се развива, а не просто стремеж винаги да побеждава.

**2. Насърчавайте практическите усилия за изграждането на компетентност**

Насърчавайте детето да върши това, от което се интересува, без да упражнявате натиск върху него. Дори детето да не постига отлични резултати, важно е да има желание да продължи да полага усилия, да намира свои начини да учи самостоятелно. Изграждането на усещането, че започва да разбира нещата, е по-важно от справянето с конкретна задача в даден момент. Полагам усилия – разбирам – мога е пътят, който изгражда увереността на децата.

Когато рaзрешите проблем, голям или малък, изпитвате чувство за постижение. Така че следващия път, когато детето има проблем, дайте му време да се опита да го разреши само. Това ще повиши неговата увереност и самочувствие.

**3. Оставете ги да се държат според възрастта си**

Не очаквайте детето да се държи като възрастен. Когато детето има чувството, че единственото добро справяне е това на нивото на очакванията на неговите родители или учители, този нереалистичен стандарт може да обезсърчи опитите им. Желанието да отговориш на очакванията за справяне като по-възрастен човек може да намали увереността.

Даването на избор може да помогне за изграждането на положително усещане за себе си. Помага на детето да придобие чувство за отговорност за собствените си решения. Започнете с малки неща, с прости избори, преди да дадете отговорност за по-значими житейски избори.

**4. Насърчавайте любопитството**

Понякога непрекъснатите въпроси на детето може да са уморителни, но трябва да се насърчават. Задаването на въпроси е спомагащо средство за развитието на детето, защото значи, че детето разбира, че има неща, които не знае, че има невидими светове на познание, където никога не е било.

Когато децата започнат училище, тези, които идват от среда, в която е насърчено задаването на въпроси, имат предимство пред останалите, защото вече са практикували това да получават информация от значимите възрастни, което на свой ред спомага и за приемането на новата информация от учителя. С други думи, децата в предучилищна възраст, които се насърчават да питат в среда, в която получават внимание и търсене заедно на отговорите на въпросите си, знаят как да учат по-бързо и по-добре в училище.

**5. Задавайте им нови предизвикателства**

Покажете на детето, че може да създава и постига малки цели, до достигането на нещо голямо – например да кара колело без помощни колелца.

Родителите и учителите могат да подхранват увереността у децата си, като увеличават отговорностите пред тях. Това трябва да става постепенно и с внимателна подкрепа, така че детето да разбира, че всяко ново нещо е трудно, но с определено количество усилия може да се постигне.

**6. Никога не критикувайте тяхното изпълнение**

Нищо няма да обезсърчи детето повече от критиката на неговите опити. Даването на полезни обратни връзки, както и на препоръки е добре, стига да не им казвате, че се справят зле.

Ако детето ви изпитва страх от това да се провали, защото се притеснява, че вие ще сте ядосани или разочаровани, то никога няма да опита нови неща.

Често пъти критиката на родителите и учителите намалява детската мотивация и самочувствие.

Избягвайте създаването на изключения. Те са път към размиване на правилата.

**7. Третирайте грешките като градивни елементи на обучението**

Способността да се учим от грешките си ни създава увереност. Но това се случва само ако вие като родител или учител третирате грешките като възможност за учение и развитие.

Не закриляйте прекалено детето. Дайте на детето шанс да греши от време на време и така ще помогнете да разбере как може да се отнесе към този проблем или задача следващия път, когато ги срещне.

Това е основен момент от изграждането на увереност в своите възможности като част от процеса децата да се научат да не се страхуват от провал.

Ако даваме готови решения, вместо детето да ги е разбрало и осъзнало, то никога няма да развие способността или увереността да се справя само̀ с проблемите си.

Позволете на детето си да разбере, че не само е добре, но е и важно понякога да не успява. Научете го да приема спокойно провалите си. Придобиването на нови умения може да даде възможност за това. Обучаването на детето в нови умения, дори незначителни, като градинарство, миене на съдове, създаване на презентация или смяна на гума, може да повиши самочувствието му.

**8. Отворете вратата към нови преживявания**

Средата за учене, която изгражда родителят или учителят, трябва да създава нови преживявания и предизвикателства за детето, за да може то да развие увереност за справяне с големия свят.

Подлагането на децата на нови неща ги учи, че независимо колко плашещи и различни могат да бъдат тези изживявания, те могат да ги овладеят.

**9. Отнасяйте се сериозно към проблемите на децата, не омаловажавайте това, което изживяват**

Вероятно ви се е случвало детето да дойде развълнувано, уплашено или обидено за нещо, което за вас е съвсем незначително, просто „детска работа“. Помните ли как не обърнахте внимание тогава на детето – не го чухте дори какво точно казва или как се засмяхте на детската наивност и казахте небрежно: „нищо, нищо, голяма работа“?

Помнете, че за възрастните детските терзания може да са нещо смешно, незначително или глупаво, но за детето това е сериозен проблем! Това, че са му скъсали рисунката, че е загубило играчката, че някой в детската градина го е обидил, че учителката му се е скарала пред всички и т.н., за нас може да е несериозно и незаслужаващо внимание, но за детето е важно!

И когато в този момент омаловажавате чувствата на детето, то страда самичко, чувства се неразбрано, пренебрегнато и в него се формират подсъзнателни убеждения като: „моите чувства не са важни, никой не се интересува от мен, аз съм незначителен“. По-натам това може да го накара да спре да ви споделя и да се затвори в себе си.

Отделете нужното внимание на детето си в този момент, поговорете с него, проявете загриженост, дайте му нужното разбиране и подкрепа.