Для подростков часто характерна неуверенность в своих силах, способностях, в своем внешнем виде, они сомневаются в своих планах, решениях. Для того, чтобы решить проблему, необходимо воспитать в ребенке такие качества, как уверенность в себе и решительность. Как это сделать?

1. Для начала, лучше, если вы напрямую поговорите со своим ребенком об этой проблеме, пусть он или она признает, что проблема существует и что с ней нужно что-то делать. Этим поступком вы заслужите доверие.

2. Присмотритесь к своему поведению и к поведению остальных членов семьи по отношению к ребенку, может вы и сами подавляете в ребенке стремление самостоятельно принимать решения и достигать цели. Возможно, вы ограждаете ребенка от трудностей и опасностей. А ведь решительность развивается именно в опыте достижения трудных целей.

3. Позвольте ребенку самому выполнить посильное, но сложное задание (например, закупить продукты в магазине или систематически заниматься спортом). Если нужно – помогите. Усложняйте задания с каждым днем. Не забывайте хвалить за смелость и правоту. Такие задания должны быть частыми, ребенку нужно практиковаться, набираться опыта. Особо важен успех, который повышает уверенность в своих силах подростка (пусть сначала и совместный с родителем);

4. Возможно, подростку не хватает решительности в общении, тогда вы вместе можете разыгрывать сценки. Например, как попросить человека, чтобы он вам не отказал или как испытывать спокойствие, если о тебе говорят неприятные вещи.

5. Подавайте собственный пример уверенного поведения, рассказывайте, как бы вы поступили в той или иной ситуации.

6. Совершенно точно вам понадобится много усилий и немало времени для совладания с этой проблемой.

Как предупредить развитие неуверенности у ребенка:

1. Хвалите своих детей;

2. Показывайте, что вы их любите, несмотря ни на что, а плохое поведение – это плохое поведение и наказывать надо не за то, что «плохой», а за то, что [плохо поступил](http://www.kraskizhizni.com/psy/900-rugayte-ne-rebenka).

3. Предоставляйте детям право выбора;

4. Позволяйте ему реализовывать свои идеи, исследовать;

5. Общайтесь с ребенком и слушайте его слова и поведение;

6. Настраивайте ребенка на успех!