**Рекомендации для родителей**

**«Как помочь старшекласснику преодолеть неуверенность в себе?»**

**Возможные причины:**

1. **Первая - недостаточная уверенность в собственных силах.**. Это качество необходимо для успешного общения, достижения результата в любом деле. К сожалению, недостаток уверенности может привести к тому, что даже самые умные и трудолюбивые люди оказываются неспособными проявить себя в полной мере. В подростковом возрасте для повышения уверенности в себе просто поддержки взрослых недостаточно. Необходим опыт удач и преодоления сложных ситуаций: «Я смог», «У меня получилось». И вторая важная сторона – уважение и признание в среде сверстников, мнение которых чрезмерно важно для подростка. В реальной жизни не всегда есть возможность получить это признание и уважение. Поэтому желательно участие ребёнка в тренинге по развитию уверенности.
2. **Другая возможная причина – особенности нервной системы и плохие навыки управления своим эмоциональным состоянием.** Тогда стоит подумать о том, чтобы научиться умению контролировать своё эмоциональное состояние.
3. **Третья причина излишних волнений – излишняя мотивация, желание добиться успеха и справиться с любым делом, заданием наилучшим способом.** В этом случае стоит учиться ставить цели и планировать их достижение рационально и разумно, не жалея себя, но и не завышая планку.

**Для оказания помощи ребенку в преодолении неуверенности родителям необходимо придерживаться следующих правил:**

* Никогда не подчеркивайте вслух такую черту своего ребенка, как

неуверенность.

* Не демонстрируйте эту его черту характера другим людям.
* Не ставьте ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с

незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.

* Вселяйте в ребенка уверенность в своих силах.
* Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую

возможность показать его положительные стороны

* Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их в свой дом.
* Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении

неуверенности, заметьте ее и вовремя оцените.

В любом случае поддержка излишне тревожного и неуверенного подростка должна состоять в демонстрации ему других моделей поведения: спокойного, рационального отношения к различным исходам вызывающих волнение событий, возможно с юмором, возможно, с поиском позитивных сторон, которые можно найти в любой, даже самой сложной ситуации. «Если ты не справишься с контрольной, тебе придётся позаниматься ещё, и ты, в конце концов будешь знать материал лучше всех», «Что случиться, если ты не справишься с заданием? Жизнь закончиться? С тобой никто не будет дружить? Эта контрольная