

## Как научить ребёнка не бояться высказывать своё мнение

Умение внятно и уверенно выражать своё мнение вслух — важный навык, который поможет укрепить самооценку и выручит в самых разных жизненных ситуациях.

На что родителям следует обратить внимание:

- **Не говорите за ребёнка.**

Иногда родители с ранних лет отвечают на вопросы, адресованные ребёнку, и говорят вместо него. К сожалению, это не помогает победить застенчивость, а только укрепляет её. Учите ребёнка говорить за себя и поддерживайте его в этом (даже если первые попытки самостоятельных высказываний будут не очень удачными).

- **Не отмахивайтесь от детских рассуждений.**

Не стоит прерывать наивные детские философствования такими словами: «Да мне это всё и так известно», «Чем ты хочешь меня удивить» или «Я это всё уже проходил(а)». Помните: то, что вам кажется очевидным и давно известным, для ребёнка может быть настоящим открытием, которое волнует и захватывает его воображение.

- **Выделяйте время на вдумчивые разговоры.**

Старайтесь беседовать с ребёнком во время семейных застолий или неспешных прогулок. Не одёргивайте его со словами: «Сейчас взрослые разговаривают, а ты помолчи, яйца курицу не учат». Напротив, интересуйтесь мнением и мыслями ребёнка, задавайте ему вопросы и ждите, пока он ответит. Это поможет ребёнку расслабиться и начать открываться.

- **Старайтесь избегать критики.**

Если ребёнок почувствует осуждение или столкнётся с подтруниванием, он может закрыться. Слушайте внимательно и доброжелательно, не смейтесь. Если необходимо — помогите ребёнку сформулировать мысль. А если он вдруг застенялся и замолчал, можно сказать: «Кажется, я понимаю, что ты хочешь сказать. Но о некоторых вещах рассуждать не так-то просто, правда? Если хочешь, мы вернёмся к этой теме попозже».

- **Учите вести диалог.**

Также ребёнок должен понять, что уверенность в себе неотделима от уважения к собеседнику. Учите ребёнка не только высказываться, но и внимательно слушать другого, не отвлекаясь и не перебивая.

*Материал подготовлен:*

*ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»*