



# Як сформувати у дитини впевненість у собі



**Впевненість у собі** — це не гучні слова «я найкращий», а внутрішнє відчуття:

**«Я можу», «У мене вийде», «Я впораюсь».**

Саме в дошкільному віці закладається фундамент самооцінки, і від дорослих залежить, яким він буде.

## **1. Дозволяйте дитині пробувати**

Коли дорослий постійно робить усе замість дитини, вона отримує сигнал: «Ти не впораєшся».

Навіть якщо дитина повільно одягається чи складає іграшки неідеально — важливо дати їй можливість завершити дію самостійно. Самостійність народжує впевненість.

## **2. Хваліть за зусилля, а не лише за результат**

**Замість:**

«Який ти розумний!»

**Краще сказати:**

«Ти старався і не здався — це чудово».

Так дитина вчиться цінувати процес і не боїться помилок.

## **3. Дозволяйте помилятися**

Помилка — це не поразка, а спосіб навчання.

Коли дорослий реагує спокійно, дитина засвоює:

«Я можу спробувати ще раз».

Страх осуду — головний ворог впевненості.

## **4. Порівнюйте дитину лише з нею самою**

Порівняння з іншими дітьми формує невпевненість.

Натомість варто підкреслювати прогрес:

«Сьогодні ти швидше зібрався, ніж учора».

## **5. Підтримуйте емоційно**

Дитині важливо знати:

**«Навіть якщо щось не вийде — мене не перестануть любити».**

Безумовне прийняття створює внутрішню опору.

### **Пам'ятайте**

Впевненість не формується через суворий контроль чи постійні зауваження.

Вона зростає там, де є:

- ✓ підтримка
- ✓ довіра
- ✓ право на помилку
- ✓ можливість діяти самостійно

**Найкращий подарунок для дитини — це віра дорослого в її можливості.**

Коли ми кажемо: «Я поруч, у тебе вийде» — ми допомагаємо дитині повірити в себе