

САРНЕНСЬКА МІСЬКА РАДА

**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК) № 1
«ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(ЗДО № 1 «ДЗВІНОЧОК» М. САРНИ)**

Бесіда

«Як підтримувати впевненість дитини у власних силах»

Підготувала :
практичний психолог
ВІВЧАРУК Тетяна

м.Сарни
2027

Консультативний пункт для батьків

Тема: «Як підтримувати впевненість дитини у власних силах»

Вступна частина

Кожна дитина народжується з величезним внутрішнім потенціалом і прагненням пізнавати світ. Проте шлях до самоствердження сповнений сумнівів: «А чи вийде в мене?», «А раптом я зроблю помилку?», «А що скажуть інші?». Впевненість у власних силах — це фундамент, на якому будується успіх, психологічна стійкість і щасливе майбутнє дитини.

Діти не стають упевненими самі по собі — цю віру в них щодня плекають найближчі люди. Як же допомогти дитині повірити в себе, не перетвориши це на надмірну самовпевненість чи завищені очікування?

1. Звідки береться дитяча невпевненість?

Перш ніж підтримувати малюка, варто зрозуміти, що руйнує його віру в себе:

- **Порівняння з іншими.** Фрази на кшталт «Подивись, як Марійка гарно малює, а ти?» або «Чому ти не можеш бути таким слухняним, як Сашко?» переконують дитину в тому, що вона гірша за інших.
- **Надмірний контроль та гіперопіка.** Коли дорослі роблять усе за дитину («Дай я сама зав'яжу, ти ще маленька», «Не лізь туди, впадеш»), вони сигналізують: «Ти слабкий, ти сам не впораєшся».
- **Страх помилки та критики.** Якщо за кожну невдачу чи розбиту чашку дитину сварять або соромлять, вона обирає найбезпечнішу стратегію — взагалі нічого не намагатися робити нового.
- **Фіксація на негативі.** Зосередженість дорослих лише на помилках і зауваженнях при замовчуванні реальних успіхів.

2. Практичні кроки для зміцнення впевненості дитини

- **Хваліть за зусилля, а не за таланти чи результат.** Замість загального «Ти мій геній!» або «Ти такий розумний!», оцінюйте старання: *"Я бачу, скільки праці ти вклав у цей малюнок", "Ти так довго тренувався, і у тебе нарешті вийшло побудувати цю вежу!"*. Це розвиває так званий «зростаючий мінсет» (mindset of growth) — розуміння того, що успіх залежить від праці, а не від уроджених здібностей.
- **Давайте право на помилку.** Помилка — це не катастрофа і не привід для сорому, а найкращий учитель. Якщо щось не вдалося, спокійно скажіть: *"Нічого страшного, це лише досвід. Давай подумаємо разом, як можна зробити наступного разу інакше"*.
- **Залучайте до прийняття рішень та покладання відповідальності.** Дозволяйте дитині самостійно робити вибір у доступних межах (обрати одяг, вирішити, куди піти на прогулянку, розкласти свої речі). Маленькі перемоги в побуті формують глобальне відчуття: «Я можу впливати на своє життя!».
- **Не робіть за дитину те, що вона може зробити сама.** Навіть якщо дитина збирає портфель чи малює повільно і неідеально, дайте їй час. Терпіння дорослих — це інвестиція в дитячу самостійність.

3. «Мова підтримки» замість критики

Слова батьків мають величезну сугестивну силу. Замініть звичні фрази на ті, що надихають:

Замість звичних фраз...	...скажіть це:
-------------------------	----------------

«Ти знову все зробив не так!»	«Давай подивимось разом, як це можна виправити.»
«Не бійся, тут немає нічого страшного!»	«Я розумію, що тобі тривожно, але я поруч, і ми пройдемо це разом.»

«Ти ще занадто маленький для цього.»

«Це складне завдання, але я вірю, що ти зможеш спробувати.»

Рекомендації для батьків:

- **Будьте дзеркалом успіху.** Нагадуйте дитині про її минулі перемоги: *"Пам'ятаєш, як минулого разу ти боявся сідати на велосипед, а тепер катаєшся так впевнено? Ти обов'язково впораєшся і з цим!"*.
- **Вірте в дитину щиро.** Діти тонко відчують фальш. Якщо ви самі вірите в сили свого сина чи доньки, ця внутрішня впевненість передається і їм.

Висновок

Впевненість у власних силах не означає відсутності страхів — це здатність діяти попри них, спираючись на знання: «Я впораюся, бо мене люблять, підтримують і в мене є право на помилку». Підтримуючи дитячі починання сьогодні, ми вирощуємо крила, з якими наші діти зможуть полетіти до будь-яких вершин.

Чи часто ваша дитина ділиться своїми сумнівами або боїться братися за нові справи через страх невдачі?