

Что кроется за детской неуверенностью в себе

Сложно сказать наверняка, в чём причина неуверенности ребёнка. Иногда внешняя робость и нерешительность — это лишь симптом, за которым может скрываться много самых разных проблем. Вот самые распространённые из них:

В некоторых семьях дети находятся под сильным психологическим давлением со стороны родителей. Если пытаться подавлять любой, даже самый маленький бунт, ребёнок будет бояться заявить о том, что не хочет что-то делать. Помните — даже самый младший член семьи имеет право сказать: «Я не хочу». Это не значит, что ему можно уклоняться от домашних заданий и других обязанностей. Но позволить ребёнку иногда пожаловаться на усталость или покапризничать — совершенно необходимо.

• Депрессивное состояние

Время от времени старайтесь оценивать эмоциональный фон ребёнка. Задайте ему простые вопросы: что тебе нравится в твоей жизни? Что тебя радует? О чём ты думаешь, когда ты в хорошем настроении? Если положительных ответов нет, есть вероятность, что у ребёнка развивается депрессивное состояние. В этом случае рекомендуется обратиться к детскому психологу.

• Интровертность

Некоторая замкнутость и отрешённость — абсолютно здоровое состояние для детей-интровертов. Такие дети очень быстро устают от шумной компании, не любят быть в центре внимания, избегают больших праздников. Если родители понимают, что их ребёнок — интроверт, не стоит требовать от него быть лидером в компании. Вместо этого можно попробовать увлечь ребёнка каким-то занятием, которое требует тишины и сосредоточенности.

• Проблемы со здоровьем

Ещё одна причина проявления неуверенности в себе — это ряд проблем со здоровьем. К примеру, дети с плохим зрением, как правило, чувствуют себя в окружении сверстников не очень комфортно. Об этом, опять же, можно аккуратно поговорить, а затем следить за тем, чтобы проблема не прогрессировала.

• Сложности с самоидентификацией

Уверенного в себе человека отличает то, что он принимает себя со всеми своими особенностями и даже недостатками. У ребёнка это чувство формируется в течение всего детства, а укрепляться начинает только в подростковом возрасте (да и то с большим трудом).

Как помочь ребёнку обрести уверенность в себе?

• **Помогите ему ощутить принадлежность к семье.** Для этого отмечайте в нём те черты, которые восхищают вас в других ваших родственниках. Например: «Ты такой же смелый, как твой дедушка». Или: «Ты такая же умная и решительная, как твоя старшая сестра».

- **Отмечайте уникальные черты ребёнка.** К примеру: «Я очень уважаю тебя за твою наблюдательность и щедрость». Или: «Как здорово, что тебе так легко даётся игра на музыкальных инструментах».
- **Не перехваливайте просто так, без причины.** Пусть ваша похвала всегда имеет отношение к реальности.
- **Найдите поддержку в литературе или кино.** Ребёнку могут помочь книги и фильмы, в которых есть робкие и стеснительные герои. Например, такие персонажи есть в книге «Малыш и Карлсон» Астрид Линдгрен, а также в рассказах про «Муми-троллей» Туве Янссон. После чтения или просмотра фильма обсудите поведение запомнившихся персонажей, объясняя, что неуверенность в себе — это обычное дело, и сталкиваются с этим даже взрослые.