

Из-за чего возникает неуверенность в себе и как её преодолеть

Неуверенность в себе – это заниженное представление о собственных возможностях и способностях.

Уверенность в себе – это важное качество для ребенка, которое указывает на то, что он ценит себя, отвечает за свои поступки, готов справиться с жизненными проблемами. Развитие уверенности необходимо начинать в раннем возрасте. Эта черта личности продолжает развиваться на протяжении всей жизни. Уверенным может стать любой ребенок независимо от пола и возраста. Нотки неуверенности можно увидеть в чаде не сразу, родителям не всегда удается распознать ситуацию, когда ребенку уже необходима помощь. Люди, постоянно испытывающие нерешительность, сомневающиеся в себе и своих возможностях, ощущают значительные трудности в жизни, им сложнее достичь значимого успеха, они постоянно пытаются вызвать одобрение со стороны, не могут понять, чего хотят.

Как понять, уверен ли в себе ваш ребенок?

Понаблюдайте и задумайтесь, как ведет себя ребенок дома, в детсаду или школе, со сверстниками. Если ребенок разговаривает тихо, даже если того не требует ситуация, часто грызет ногти, поправляет одежду без видимых на то причин, облизывает губы, то это мелкие признаки нерешительности, неуверенности и закомплексованности.

Вот еще несколько признаков неуверенного поведения: ребенок отводит взгляд, когда разговаривает с человеком; пытается уйти от ответа взрослого; излишне недоверчив, раздражается в присутствии других людей; часто сердится на посторонних; боится не справиться с поручением взрослого и не хочет брать на себя ответственность; боится трудностей и всегда выбирает дела полегче; паникует перед выполнением новых дел; имеет ряд страхов и даже фобий; стесняется знакомиться и общаться с новыми людьми; не имеет собственного мнения; пишет и рисует очень мелко, слабо давя на карандаш; иногда проявляет агрессию и беспричинно плохо себя ведет; сутулится.

Если в вашем ребенке проявляются хотя бы некоторые их перечисленных признаков, то вам стоит начать работу над собственными ошибками в воспитании и обязательно развивать в чаде уверенность в себе. Часто неуверенные застенчивые дети способны проявлять раздражение по отношению к домашним животным и близким людям. Повзрослев, такие дети понимают, что они ничего не достигли в жизни, демонстрируют зло к окружающим, обвиняя их во всех бедах.

Как помочь ребенку?

Не сравнивайте. Сравнение собственного ребенка с другими, не в плане «ой, как вы с Леной похожи», а, например, «Лена уже давно может

сама делать домашние задания, а ты все никак не станешь самостоятельной», или «стыдно не ходить на горшок, все уже могут, даже маленький Петя», приводят к заниженной самооценке чада. Пусть ребенок осознает, что он такой, какой есть, и вы его цените именно таким. Сравнить его можно с ним самим, вчерашним, сегодняшним. «Сегодня ты просто молодец, вчера у тебя не все получилось, но ты же постарался, так держать»;

Цените в ребенке то, чем он обладает. За стремлением взрастить в чаде лучшие качества и способности, вы можете не заметить, как упускаете то, что дано ребенку. У вашего ребенка все впереди, он еще всему научится, а поощрять и хвалить его нужно сегодня, за то, что он уже умеет и стремиться вам показать.

Хвалите за мелкие победы, ведь для ребенка они могут быть очень значительными. Проявляйте заинтересованность в его делах, успехах и неудачах; Верьте в ребенка. Никогда не говорите ребенку, что он глупый, недаренный, бесталанный. Сами не вбивайте себе таких мыслей, вы ведь верите в успех чада и желаете ему лучшего. Говорите ребенку, что он особенный, проявляйте собственную уверенность в его успехе; Направляйте ребенка на нужные действия, но осторожно. Когда ребенок соберет пазл из 50 элементов, предложите ему пазл из 70, потом – из 100. Если с новой «ступенькой» он справляется не очень, найдите более простую картинку пазла;

Дайте понять ребенку, что мама тоже может ошибаться: «Эхх... что же я наделала. Теперь придется начинать все заново». Скажите ему, что Вам тоже нужна поддержка: «Сережа, мне сейчас так нужна твоя поддержка. Обними меня»;

Критика в меру. Не переусердствуйте в критике, всегда помните, что количество похвалы должно превышать критические замечания. Никогда не критикуйте ребенка при посторонних, не обсуждайте его неудачи; Критикуйте не самого ребенка, а его поведение. Например, говорите, что щипаться плохо, а не что сын – плохой мальчик. Второй вариант резко снизит самооценку отпрыска, тогда как первый ее не затронет;

Право голоса и выбора. Давайте ребенку возможность участвовать в построении своей жизни, прислушивайтесь к его мнению, очень аккуратно и незаметно корректируйте его взгляды. Учите выражать мнение, позволяйте иногда поспорить с вами, не разрушая вашего авторитета;

Ставьте выполнимые задачи. Не загружайте ребенка так, чтобы у него не осталось времени на себя, свое хобби и друзей. Не нужно также требовать невыполнимое. «Запишу на секцию, если подтянешься 15 раз», «Чтоб до вечера весь учебник проштудировал и пересказал»;

Поощряйте общение и дружбу. Не изолируйте ребенка от сверстников, напротив, приглашайте его друзей в гости, устраивайте детские праздники, отпускайте на подобные мероприятия;

Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома; Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах;

Говорите о своих чувствах. Не забывайте повторять ребенку, что вы его любите и цените, как он и его благополучие важно для вас.

Научите ребенка быть с вами откровенным, интересуйтесь его делами, спрашивайте о настроении и чувствах. Посвящайте малышу время, играйте, занимайтесь, посещайте развлекательные места;

Не кричите и не бейте. Подобные меры наказания способны убить в малыше доверие, любовь и самооценку; Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените;

Будьте последовательны и логичны. Контролируйте свои собственные негативные переживания, которые могут вылиться в нелогичное поведение. «Сделал домашнее задание сразу после школы – плохо, ведь не успел помыть посуду, сделал позже, но успел вымыть, тоже плохо, когда теперь все успеешь выучить»;

Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим. Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.

Материал подготовлен Черногорец Е.В.