

## НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ РЕБЕНОК

Уверенным в себе можно стать в любом возрасте, однако нужно понять, какие именно обстоятельства «подпитывают» низкую самооценку:

- **Тревожный родитель, стремящийся к гиперопеке**  
Желание оберегать детей от любых невзгод продиктовано инстинктами и родительской любовью, однако во всем должна быть соблюдена мера. Патологическая материнская тревога создает предпосылки для развития тревожности у индивида. Человек не учится самостоятельно принимать решение и справляться со сложностями.
- **Психологическое и физическое насилие — наиболее серьезный фактор риска**  
Проявляется избыточными наказаниями, попреканиями и критикой. Родитель не помогает детям восстанавливаться после стресса, а лишь усугубляет состояние. Часто матери и отцы, склонные к психологическому насилию, не видят в своем поведении ничего предосудительного.
- **Недостаточная социализация в раннем возрасте**  
Этот фактор риска обычно связан со строгим воспитанием, когда родители из-за собственных страхов и неуверенности в себе запрещают детям видиться со сверстниками. Индивид не получает необходимого опыта для развития самооценки.
- **Невозможность соответствовать родительским ожиданиям**  
Детей постоянно упрекают в неудачах в учебе и других видах деятельности. Такая особенность воспитания часто связана с тем, что родитель пытается реализовать за счет социальных успехов детей. Характерно для нарциссических матерей и отцов.
- **Социальные неудачи**  
Межличностные взаимодействия в детском саду и школе не идеальны. Дети могут быть жестокими, насмешливыми и равнодушными. Плохие отношения в коллективе лишь закрепляют патологические черты личности.

### Основные признаки неуверенности:

- неразговорчивость, уклонение от ответов;
- раздражительность и истеричное поведение;
- отказ от приема пищи или обжорство;
- нарушение режима сна, бессонница;
- стремление как можно больше времени проводить в одиночестве;
- отказ от активного времяпровождения из-за надуманных причин;
- внешняя скованность, сутулость;
- бедная мимика лица и сниженные эмоциональные реакции;
- отсутствие друзей и приятелей в учебном заведении;
- наличие повторяющихся страхов и фобий;
- нежелание знакомиться с новыми людьми, включая родственников;
- покусывание ногтей и губ, выжидательная поза;
- снижение физической активности, увеличение массы тела;
- беспричинная агрессия;
- постоянное чувство стыдливости.

Часто дети стараются скрыть проявления комплексов от родителей, из-за чего обнаружение проблемы затрудняется. Важно понять, что косвенные признаки психологического неблагополучия зачастую важнее внешних качеств.