*Как помочь подростку справиться с неуверенностью?*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| http://russian-literat.ucoz.com/kak_pomoch_podrostku.jpg  Неуверенность, застенчивость, сомнение в своих силах – очень распространенная черта. Наверное, ее можно назвать наиболее частой причиной возникновения коммуникативных трудностей. Особенно она становится актуальной в подростковом возрасте. Перед подростком стоит сложная задача найти себя, понять, кто ты есть, научится устанавливать близкие отношения с другими. Решить эти задачи он может только в общении со сверстниками. Через общение подросток получает необходимые знания о себе. Вот почему для подростков так важно чужое мнение, и большинство из них очень чувствительны к критике. Страшнее всего оказаться отвергнутым сверстниками, стать белой вороной или предметом насмешек. Сам факт принадлежности к определенной группе придает подростку дополнительную уверенность в себе. Как следствие, выступает подростковая комформность (слепое принятие чужих установок, целей, ценностей), боясь потерять расположение членов значимой для себя группы, подросток предпочитает действовать как все. При этом болезненная неуверенность может сочетаться с крайней развязностью, компенсирующей все ту же неуверенность.  Причина неуверенности – ошибочные представления о себе, заниженная самооценка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, подросток попадает в ловушку «защитных реакций», среди которых агрессия (показать себе и другим, что я не беззащитный), комформность (отказ от собственного мнения), избегание (не буду делать то, что не получается). Нередко образуется порочный круг: подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие, подросток начинает избегать контактов с окружающими, что в свою очередь только усиливает неуверенность (ведь потребность в общении не исчезает). В итоге неуверенность становится серьезным барьером. Как помочь подростку справится с неуверенностью?  **Обратная связь**  Чтобы поддержать подростка, скажите ему предельно конкретно и честно о том, с чем он может справиться. При этом не преувеличивайте, но и не преуменьшайте. Подросток активно ищет обратную связь. И хотя в первую очередь он ищет ее среди сверстников, Ваши слова поддержки помогут ему в нужный момент опереться на свои силы.  **Адекватные притязания**  Часто неуверенность связана с завышенными ожиданиями от себя. Ставя перед собой нереальные задачи, ребенок как следствие постоянно оказывается в ситуации неудачи. Научите его выбирать задание себе по силам и приглядитесь, не предъявляете ли вы к нему слишком высоких требований. Неадекватные притязания ребенка зачастую связаны с завышенными ожиданиями родителей. При этом действует логика «все и сразу». Понимая невозможность реализации этого принципа, ребенок предпочитает вовсе отказаться от решения задачи. Помогите ему выбрать реально выполнимый первый шаг. Переживание такого пусть небольшого успеха поможет двигаться дальше.  **Спокойно взглянуть на ситуацию**  Когда подросток неуверен, он прячется за свои чувства. Он предают очень большое значение своим переживанием, и поэтому ему трудно спокойно оценить ситуацию и часто он преувеличивает ее последствия. Попробуйте вместе с ним поговорить о том, что случится, если ситуация, которой он боится, все-таки произойдет. Это поможет прояснить, чем же он все-таки рискует. Может быть, риск не так уж велик? Методичные вопросы, что же за этим последует, обычно приводят к выводу: что все останется на своих местах.  **Борьба с самокритикой**  Неуверенные люди часто слишком большое внимание придают своему самочувствию и своим эмоциям, когда все-таки решаются сделать то, чего опасаются. И уже с самого сначала они недовольны собой, им кажется, что все вокруг также заметили их неловкость и т.п. В таком случае помогает полностью сконцентрировать свое внимание на деле, полностью отдаться ему. Направляйте внимание подростка на само дело, а не на эмоции.  **Отказ от глобальных выводов из единичных случаев**  Совершив какой-нибудь промах или оказавшись в ситуации неуспеха, неуверенный люди часто делают обобщенные выводы: «я неумелый», - вместо «я не справился с заданием»; «я никому не интересен», вместо – «он не захотел пойти со мной на прогулку»). Такие обобщения фокусируют внимание на негативных моментах и затем по принципу порочного круга способствуют негативным наблюдениям. Проясните вместе с подростком, что же произошло (не обобщая), и найдите позитивное в данной ситуации.  **Зачем преодолевать себя?**  Помогите подростку найти дополнительный смысл для того, что отважиться преодолеть свой страх. Задайте ему вопрос: «Если ты это сделаешь, что это будет для тебя значить? Почему это так важно для тебя?». Поиск смысла не должен сводиться к прагматической пользе, любой прагматический результат не оправдает потраченные усилия. Задайте вопрос не о пользе, а о нем самом: что это будет значить для него. Испытать свое мужество, принять вызов, сохранить уважение к себе? Так за мелкими проблемами подросток сможет увидеть себя самого со своими ценностями и смыслами. Действуя ради «высокого смысла», подросток получает дополнительные силы и развивает чувство собственного достоинства.  **Безусловное принятие**  И, наконец, самое последнее и самое важное: подросток должен почувствовать, что вы верите в него. Не стоит делать упор на застенчивость и тем более корить его за нее. Никогда не сравнивайте Вашего ребенка с другими детьми. Ведь он итак каждый день сравнивает себя с ними. Именно от вас он может получить безусловное принятие, основанное не на сравнении, а на его ценности. А это в свою очередь поможет ему самому стать менее зависимым от мнения других. И конечно, не забудьте выразить свое одобрение, когда он поделиться своим первым успехом!  Использован материал сайта  http://cdkonkovo.mosuzedu.ru/stat/neuver.html | |