**«НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ»**

Ваш ребенок плохо приспособлен к жизни, не стремится самостоятельно найти выход из жизненной ситуации, хочет получить готовые ответы без собственных усилий? Узнаете? Да - это примерный портрет социально неуверенного человека. Его главная проблема не в том, что он не может взаимодействовать с окружающими (с социумом), а в том что он не может гармонично взаимодействовать с самим собой! Такой ребенок в любой ситуации находит непреодолимые препятствия. Они оказываются неразрешимы для него, а его поведение неадекватно.

**Портрет социально неуверенного ребенка:**

* говорит тихо, невнятно, делая большие паузы, или громко и сбивчиво;
* необщительный,отказывается общаться с незнакомыми людьми;
* часто плаксив, апатичен;
* трудно выражает словами, что чувствует;
* не может (или с трудом) называет себя по имени, ласково;
* малоподвижен, старается быть незаметным;
* мимика либо вялая, либо «буря эмоций»;
* отводит глаза, не выдерживает взгляда;
* играет в одиночестве;
* трудно расстается с родителями или родственниками;
* не может высказать свое мнение, не может сказать «нет»;
* проявляет беспомощность в трудных ситуациях.

Социально неуверенным детям трудно приспособиться в группе детского сада. Как правило, они имеют проблемы и в школьном коллективе. Позднее проблема будет сопровождать его и во взрослой жизни. Если ребенок неуспешен в общении, в решении каких-либо конфликтов или трудных ситуаций, нельзя говорить о здоровом ребенке как в психическом, так и в физическом смысле.

Для решения проблем адаптации ребенка в коллективе, для повышения его уверенности в собственных силах необходимо, чтобы ребенок находился в атмосфере любви и понимания. Ему необходимо иметь о себе *положительное представление.* Это состояние, когда ребенок:

* чувствует собственную значимость;
* испытывает уверенность при выполнении какого-либо дела;
* убежден, что нравится другим людям.

Чтобы помочь ребенку, необходимо *укреплять* его *уверенность* *в себе*. Нужно *понять* и *принять индивидуальность* ребенка, его личностные особенности. Ребенок должен знать, что он неповторим и самобытен.

***Поддержите ребенка, создайте положительный психологический климат, окружите его заботой и вниманием! Помните, если ребенок доверяет себе, его поведение при решении трудных ситуаций будет уверенным и адекватным. Нужно видеть, слышать и чувствовать ребенка, и тогда он испытает необходимость***

***и радость от общения с другими детьми!***