孩子的自卑感太强，对成长发育很不利，阻碍今后的发展。家长应帮助孩子树立自信心、自尊心，多给孩子肯定和支持，让孩子知道自己的存在意义，那么，孩子的自卑感自然就渐渐消失。

**一、孩子有自卑感的原因**

**1.家长对孩子要求太高**

  家长们都是望子成龙望女成凤，但是，对孩子的要求不可以过高，不然会把孩子“逼上绝路”。孩子在学习和生活的过程中，家长应该收放自如，不能只顾着拉紧孩子的学习，用高标准来衡量孩子的进步情况。这样会让孩子的压力变大，总是无法达到父母的要求，孩子会变得自卑而且逐渐增强。

**2.孩子缺乏自信心**

  没有自信心的人，做起事情来缺乏动力，而且容易做不好。因此，要想孩子不那么自卑，就要先把孩子的自信心给树立起来。

**3.孩子很少受到他人的肯定**

  孩子的学习和成长过程中是需要得到他人的肯定，特别是在取得进步的时候，最希望就是听到别人表扬支持的声音。如果孩子退步了，家长就经常批评；孩子进步了，家长却吝啬不表扬，那么，孩子的自卑感就会越来越强。

**4.孩子的实际能力比他人差**

  有些孩子自卑感强烈，是因为他自身各方面的能力确实比其他的同龄人弱，所以，看到别人付出的努力比自己少，却能取得比自己更大的进步，心里会觉得自己很没用，因此自卑感就变强了。

**二、孩子自卑感强怎么办？**

**1.家长要合理给孩子定要求**

  家长给孩子定要求、定标准的时候要合理，不可以过高，否则会让孩子压力太大。只要降低了要求且适当，孩子的自卑感就可以得到缓解。

**2.适当给孩子表扬**

  适当给孩子表扬，这是降低孩子自卑感的一个有效方法。孩子得到他人的肯定，认识到自己的价值，就会变得乐观向上了。

**3.鼓励孩子树立自信心**

  鼓励孩子去树立自己的自信心很重要，这对于以后的学习生活都有好处。所以，树立孩子的自信心，也是降低自卑感的好方法。

**4.提升孩子各方面的能力**

  孩子的各方面能力得到提高，自信心变强，自卑感自然就会消失。当然，不可以强迫孩子学习，要针对孩子的兴趣去提高孩子的学习效率，拓展孩子的学习内容。