



Как помочь застенчивому ребенку?

Подготовил педагог - психолог:

Макарова Э.М.

Психологические особенности застенчивых людей

можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины - все это на фоне неуверенности в себе.

Существует тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития. Типичные проявления неправильного воспитания:

Неприятие. Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными - ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок - помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, робкого и обидчивого.

Гиперопека. Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта - ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся - такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания. Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

"Кумир" семьи. Ребенку внушают, что он - смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - агрессивные или застенчивые.

Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле. Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий ребенку задают его родители.

Как помочь застенчивому ребенку?

Начните с себя. Считаете ли вы себя застенчивым? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравниваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым в его присутствии- ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д. Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют застенчивыми

Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

В ситуации явного отказа от общего разговора или игры **не стыдите и не принуждайте**. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть".

Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. **Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной**, а гораздо больше озабочены собственными делами.

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самым собой.

Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка самонеуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.

Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.