

Для, Вас родители!

Если ваш ребенок застенчивый

Все мы время от времени испытываем стеснение, становимся застенчивыми, попадая например, в новый коллектив или непривычную для себя ситуацию. С детьми такое происходит чаще, ведь их жизненный опыт еще очень мал. Однако есть дети, которые успешно преодолевают свое смущение, а есть те, для которых это становится проблемой. Таких детей называют застенчивыми.

Что чувствует застенчивый ребенок?

Дети, имеющие проблему застенчивости, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой.

Застенчивый ребенок убежден, что все внимание окружающих направлено только на него. И это внимание обязательно негативное. Ему кажется, что все критически оценивают его внешность, поведение, видят его недостатки.

Проблема детской застенчивости прежде всего связана с низкой самооценкой, которая проявляется в том, что ребенок оценивает свои возможности и способности ниже, чем они есть на самом деле. Тревожность, как мы знаем, искажает восприятие, мышление, поведение и это вредит достижению ребенком успехов. Эти самоощущения могут сопровождаться неприятными физиологическими процессами: физическим напряжением, повышением адреналина в крови, усиленным потоотделением, иногда выступающим румянцем, напряженными ощущениями в животе, сухостью во рту.

Формированию застенчивости могут способствовать:

- * Излишняя принципиальность и строгость взрослых;
- * Резкая смена обстановки: переезд, переход в новый детский коллектив;
- * Если в семье кто-то из родителей застенчивый, то вероятность застенчивости у ребенка будет также высокой;

Что можно порекомендовать родителям застенчивого ребенка.

1. Необходимо проявлять искренний интерес к проблемам ребенка, выслушивать его, не перебивая.

2. Если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не следует спешить тут же отвечать за него, надо предоставить ему возможность самому пойти на контакт.

3. Необходимо ставить перед ребенком задачи, которые он может решить, постепенно поднимая планку.

4. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха (успех порождает успех, неудача - неудачу).

5. Попробуйте проиграть с ребенком ситуации общения, используя ролевые игры и кукольный театр.

6. При чтении и заучивании стихов предложите ребенку проиграть их по очереди за всех героев. Проигрывание ролей помогает ребенку стать более артистичным.

7. В присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми. Лучше отложите этот неприятный разговор и обсудите ситуацию вдвоем с ребенком.

8. Постарайтесь создать дома уютную и комфортную атмосферу, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно и защищенно.

9. Учите ребенка быть самостоятельным, ответственным за свои действия и поступки.

10. Обсуждайте с ребенком плюсы общения. Ему будет проще справиться с робостью, если он будет понимать, для чего ему это нужно. Например, поговорить с ребенком о том, что если он будет сегодня храбрым и заговорит с детьми на площадке, это поможет ему найти новых друзей.

11. С ребенком можно поговорить о застенчивости, но никогда и ни при каких обстоятельствах не называть его самого “застенчивым” или “тихоней”. Это может прикрепиться к ребенку, как ярлык. Говорите чаще: “Ты сможешь, ты справишься, у тебя все получится”.

12. Поощряйте в ребенке уверенное поведение, проявление инициативы.

13. Найдите в ребенке сильные стороны и чаще говорите ему о них – тем самым повышая его самооценку.

14. Развивайте в ребенке чувство юмора. Это поможет ему легче преодолевать жизненные трудности.

Петрова О.С., педагог-психолог