

Как помочь застенчивому ребенку!

Для начала определим, что же это такое, застенчивость?

Застенчивость - комплекс ощущений, растерянности, стыда, страха препятствующий нормальному общению.

Общая характеристика застенчивых детей:

- Застенчивым детям не свойственны самоуверенность и агрессивность
- Застенчивым детям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду
- Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно
- Они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств
- Чувствительны к реальной или подразумеваемой критике, болезненно относятся даже к подшучиванию
- Застенчивые дети часто принижают свои качества
- Застенчивые дети часто недовольны собой
- В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими
- Постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других
- Часто колеблются в принятии решений
- Не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя
- Неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен
- Застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку
- Застенчивость мешает детям ясно мыслить и эффективно общаться с другими
- Застенчивые дети часто чувствуют неадекватность собственного поведения и испытывают постоянную тревогу по поводу своих действий
- Как правило, у застенчивых детей занижен уровень самооценки
- Не замечают свои положительные качества и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость:

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. 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 и регулярного построения соответствующих моделей поведения 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.

2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; 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.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. 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.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Рекомендуется сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр.

5. Создавайте условия для игр в паре. Встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму.

Рекомендации «Как помочь застенчивому ребёнку?»

- Прежде всего, родителям следует обратить внимание на свое собственное поведение

- Не надо лишний раз демонстрировать свое собственное беспокойство и мнительность, ребенок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым

- Не стоит навязывать ребенку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребенку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведет к тому, что ребенок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестает оценивать себя адекватно

- Если взрослые будут каждый раз говорить ему, что он лентяй, потому что приносит плохие оценки, то в скором времени он действительно будет считать себя ленивым, т. к. не оправдывает их ожидания и не получает ни малейшей поддержки со стороны



- Не стоит постоянно читать мораль о том, что должен делать "порядочный человек" или "хороший мальчик", или "послушная девочка" и стыдить по любому поводу

- Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Излишнее давление только усилит неуверенность в себе

- Постараться чаще подавать пример уверенного, контактного поведения

- Не создавать проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизировать ситуацию, если у ребенка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это еще не конец света

- Расширять круг знакомств ребёнка, чаще приглашать к себе друзей, чаще брать с собой в гости, учить спокойно, относиться ребёнка к новым местам

- Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей

- Постоянно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах

- Важно не только научить детей соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства

- Необходима помощь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей

- Исключительно важна похвала

- Доказывать ребенку, что взрослые о нем высокого мнения

- Привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением

- Создавать ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступить в контакт с «чужими» взрослыми.