

Консультация для родителей: «Застенчивый ребенок»

**Подготовил:
Педагог-психолог
Иванова Л.В.**

Застенчивые дети тяжело переносят общественное внимание, направленное на их персону, даже если это похвала. В стрессовых для ребенка ситуациях межличностного общения, у него могут проявляться такие «симптомы», как: Учащенный пульс; Напряженность мышц; Румянец; Тихий голос; Нарушения речи (запинки, заикание).

Причины застенчивости малыша

Для того чтобы выбрать правильную тактику общения с застенчивым ребенком и помочь ему побороть скромность и неуверенность в себе, сперва необходимо понять причину проблемы.

Наследственность;

Особенности темперамента (чаще всего застенчивыми становятся меланхолики и флегматики);

Пример значимого человека (если кто-то в окружении малыша застенчив, ребенок может брать с него пример);

Воспитание (частые наказания и запреты формируют у крохи неуверенность в своих силах и, как следствие, застенчивость);

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость?

В первую очередь необходимо проанализировать свое поведение и задать себе вопросы:

Не слишком ли много я требую от ребенка?

Сравниваю ли я ребенка с другими детьми?

Бывает ли так, что я заставляю малыша сделать то, что важно мне, а не ему?

Не слишком ли я опекаю ребенка?

Как я реагирую на его застенчивость?

Ответы на эти вопросы, возможно, помогут Вам понять, стоит ли что-то поменять в Вашем поведении и тем самым помочь ребенку побороть застенчивость.

Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

1. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие.

2. Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить.

3. Повышение самооценки начинается с похвалы. хвалить малыша за любые, даже незначительные проявления смелости, уверенности в себе и решительности

4. Создавайте ситуацию успеха. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

5. Изменяйте не ребенка, а его поведение.

6. Понижайте тревожность всеми возможными способами. Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину. Очень важно поддерживать ребенка эмоционально и помогать ему там, где это необходимо.

7. Мотивировать ребенка играть в шумные игры, бегать, прыгать, кричать, петь, то есть открыто выражать яркие эмоции (которых он стесняется);

8. Рассказать о том, что такое общение и почему оно полезно. Почаще приглашайте в гости детей. На своей территории ребенок чувствует себя увереннее и ему будет легче пойти на контакт. Лучше если малыш будет тренировать навыки общения с детьми младше его самого. Также полезно играть с ребенком в такие сюжетные игры, как «У доктора», «В магазине», «Детский сад». Разыгрывая различные сюжеты, Вы можете показать крохе, как вести себя в тех или иных ситуациях.

9. Учить малыша реагировать на агрессивных собеседников, рассказывать и показывать каким образом можно постоять за себя, если другой ребенок обижает;

10. Учить малыша способам нравиться другим людям без слов (например, делиться своими конфетами и игрушками) и располагать собеседника словесно (говорить комплименты, подсказывать и так далее)

11. Учите принимать себя и формируйте у малыша чувство собственного достоинства. Помогите ребенку увидеть и свои сильные стороны. Например, можно отдать малыша в кружок или секцию, которая ему интересна и в которой он будет иметь потенциал.

12. Воспитывайте ребенка активным и независимым от Вас. Пусть он выражает несогласие с Вами, высказывает свое мнение, формируя тем самым свои личностные качества. Как можно раньше приучайте к ответственности за свои поступки и принятию решений.

13. Давайте ребенку «бытовые» задания. Пусть он отвечает на телефонные звонки, сам себе заказывает еду в ресторане и расплачивается в магазине, попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.

14. Научите ребенка спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован. Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни, будет успешен и счастлив.

Источники:

1. Мудрик А.В., Тупицын А.Ю. Воспитание как социальная проблема// Семья в России. – 1999 – № 1-2.

2. Скриптунова Е.А., Морозов А.А. О предпочтениях городской молодежи// Социологические исследования. – 2002 – № 1.

3. И.С. Кон. "В поисках себя". М, 1989