КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь застенчивому и неуверенному ребенку?»

Воспитатель: Михайлова М.С.

Застенчивость — понятие растяжимое; чем пристальнее мы присматриваемся, тем больше видим ее разновидностей. Поэтому еще до того, как мы начнем соображать, что же все-таки с ней делать, не мешает узнать о ней больше.

Оксфордский словарь английского языка сообщает, что впервые в письменном виде слово «застенчивый» было употреблено после рождества Христова и означало «легко пугающийся». «Быть застенчивым» — значит быть «трудным для сближения по причине робости, осторожности или недоверия». Застенчивый человек «опаслив, не расположен к встречам или контактам с каким-либо определенным лицом или предметом». «Впечатлительный, робкий, уклоняющийся от отстаивания своих прав», застенчивый человек может быть «склонен к уединению или скрытен по причине неуверенности в себе» или из-за боязни домогательств, своего антипода, «сомнительной, подозрительной, «темной» личности».

«Застенчивость детей проявляется уже в 3-4 года. Для таких малышей проблематично познакомиться с новым человеком. Они испытывают страх и тревожность, ощущают отсутствие безопасности для себя в присутствии незнакомых людей. У стеснительных детей слабо развиты адаптационно-приспособительные механизмы. Они напряжены и тревожны, скованны в движениях, излишне сдержаны, им трудно выразить свое мнение и поздороваться первыми.

Эти личностные особенности ребенка могут усиливаться к 5 годам и постепенно снижаться к 7 годам. Но в некоторых случаях они не исчезают, и тревожность становится личностной особенностью даже в школе, что мешает процессу обучения».

Поощряйте самостоятельность

Когда в 4 года ребенка кормят с ложечки, в 10 лет — собирают портфель в школу, а в 12 — выбирают одежду и друзей, нет ничего удивительно в том, что он растет стеснительным, несамостоятельным и неуверенным. Так и будет продолжаться дальше — даже во взрослой жизни личность, выросшая в «тепличных условиях», не способна принимать важные решения и с высоко поднятой головой преодолевать трудности.

Дайте ребенку шанс проявить самостоятельность и силу своего характера, ослабьте контроль. Не делайте за него то, что он вполне способен сделать сам. Гораздо лучше, если вы научите малыша завязывать шнурки на кедах, а не будете до старшей школы делать это сами.

Для застенчивого ребенка участие в детском утреннике, знакомство с новыми друзьями, просьба мамы продекламировать стишок гостям — настоящая пытка. Такие дети не «рвутся в бой», чтобы доказать всему миру, на что способны, часто не уверены в себе и внушаемы.

Стеснительность как врожденная черта характера присуща детям-меланхоликам — тихим, спокойным, погруженным в себя. В этом случае любые попытки насильно поменять натуру малыша могут обернутся для него неврозами. Но если стеснительность стала следствием промахов в воспитании, помогите ребенку стать смелее.

Детский психолог и специалист по раннему развитию Елена Владимировна Ушачёва поясняет: «Когда ребенок застенчив, нужно понять, что он сам чувствует. Возможно, малышу совершенно комфортно наедине с собой, или наличие одного единственного друга его полностью устраивает. Другой случай — ребенок страдает от того, что у него мало друзей, он не знает, как их завести и пробудить к себе интерес сверстников. Тут уже налицо проблемы с налаживанием коммуникаций».

Не формируйте картину мира, полную опасностей

«На эту горку нельзя, она сильно высокая — упадешь, поранишься», «не дружи с теми ребятами, они наверняка тебя обидят», «нельзя гулять одному, вокруг много негодяев». Кажется, что все это лишь проявления заботы. Но тревожные родители свои многочисленные страхи передают и ребенку, тем самым лишая его общения со сверстниками и возможности действовать решительно. Застенчивость тут как тут. Ребенок будет рассуждать так: если мир настолько опасен, проще закрыться в своей раковине.

Постарайтесь не формировать у малыша опасную картину внешнего мира. Да, ребенка можно и нужно предупредить о возможных последствиях его действий и поступков. Но убеждать малыша в том, что кругом враги, — большая ошибка.

Объясните ребенку, что ошибки — это нормально

Дети часто стесняются что-то делать, поскольку боятся совершить ошибку. Корень проблемы в завышенных ожиданиях и требованиях со стороны родителей.

«Застенчивые дети, как правило, оценивают себя достаточно высоко, но уверены, что другие ими постоянно недовольны. — Они постоянно ожидают положительной оценки своих действий от окружающих, чтобы стать увереннее в себе. Внутри себя малыш формирует оценку на критическое отношение со стороны взрослого. Это парализует деятельность малыша, убивает его инициативность.

И если в раннем дошкольном возрасте ребенок утверждает, что у него ничего не получится, к 6 годам он молча констатирует свое поражение. Перестает обращаться за помощью к родителям и замыкается в себе. Такой ребенок заранее готовит себя к неудачам. Его жизненная позиция — «даже не буду пробовать, все равно не получится».

Объясните ребенку, что ошибка — не поражение. Это не повод опускать руки и замыкаться в себе, бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Когда ребенок научится не воспринимать свои промахи как конец света, он станет смелее и увереннее в собственных силах. Начните с малого: не ругайте и не наказывайте малыша за случайные ошибки — развитую чашку, испачканные на прогулке вещи.

Хвалите вместо необоснованной критики

Ребенок, постоянно сталкиваясь с критикой со стороны мамы и папы, непременно начинает верить в свою несостоятельность. Отсюда стеснительность, неуверенность в себе и многочисленные страхи не оправдать ожидания родителей.

Похвала мамы и папы — вот, что нужно ребенку для гармоничного развития. Хвалите малыша за успехи, грандиозные и не очень, поощряйте все его начинания, подбадривайте. Но как говорят психологи, похвала может быть разной — правильной и неправильной. Итак, ваш малыш сделал что-то хорошее, как вы можете отреагировать на это?

«Хвалите усилие, а не результат, — советует Инна Александровна. — Отметьте старания ребенка: «Должно быть, тебе не просто было отдать половину конфет своему другу. Это был щедрый поступок с твоей стороны!». Так вы покажете ребенку, что вы цените его усилия и понимаете, что быть щедрым не так просто. Малыш может и не нуждаться в оценке своих действий, ему гораздо важнее знать, что вы видите его старания».

«Старайтесь обращать внимание не на способности ребенка, а на то, что конкретно он сделал, и отмечайте это в своей похвале: «Я вижу, что ты убрал все игрушки. Здорово, что в комнате теперь чисто». Эти слова будут более уместными, чем «какой ты у меня чистюля».

«Еще один способ похвалить ребенка — подробно расспросить его о проделанной работе. Своими вопросами вы поможете малышу научиться самостоятельно оценивать достигнутые результаты. "Тебе нравится твой рисунок?", "Что было самым сложным?", "Как тебе удалось нарисовать такой ровный круг?" — вот те вопросы, которые можно задать своему ребенку, хваля его».

«Иногда важно просто быть рядом с ребенком, и слова здесь не нужны. Если малыш обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, посмотрите на него в ответ или обнимите. Эти со стороны малозаметные действия скажут ребенку о многом — о том, что вы рядом, о том, что вам не безразлично то, что он делает».

Дайте ребенку право слова

Каждого в детстве учили, что некрасиво встревать в разговоры взрослых. Да, можно считать «недоработкой» родителей, если малыш постоянно бессовестно врывается в диалоги старших. Не запрещайте и не наказывайте — для стеснительного ребенка это еще один повод замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор и высказать свое мнение.

Ребенок уже в 5-7 лет может иметь собственное мнение. Ему нравится одежда определенного фасона, он бывает не доволен решениями мамы и папы. Дайте ребенку высказаться, у него тоже есть право слова в семье.

Во-первых, так он тренирует красноречие и умение формулировать свои мысли, что важно для стеснительных детей. А во-вторых, вы сами лучше узнаете своего малыша — что его беспокоит и тревожит.

Практикуйте с ребенком социальные сценарии
Застенчивому ребенку с трудом даются даже элементарные «здравствуйте» и «до свидания». Естественно, это не самым лучшим образом отражается на его социализации в детском саду и школе. Малыш буквально теряется и не может ни слова сказать, прячется за маму.

Попробуйте развить социальные навыки ребенка ролевыми играми и специальными упражнениями. Ценные рекомендации дает **педагог-психолог Любовь Быкова**:
«Есть очень хорошее упражнение"сочини рассказ". Его можно практиковать везде — и на прогулке в парке, и пока вы идете в детский садик. Когда вы вместе сочиняете рассказ, малыш невольно начинает делиться впечатлениями про свой день в детском саду — что он там ел, в какие игры играл, с кем гулял. С помощью такого легкого и интересного упражнения вы учите ребенка излагать свои мысли и формируете доверительные отношения с ним».
«Можно поиграть в социальную игру, где ребенок выступает в роли покупателя. Вы вместе с ним отправляетесь в магазин и даете ему возможность самостоятельно заплатить за покупку. Он, подходя к кассе, перебарывает свой страх общения в социуме. В процессе развивается его самостоятельность и уверенность. — добавляет Любовь Быкова, — А если ребенок боится публичных выступлений, пусть сначала расскажет стихотворение в кругу семьи. Потом можно пригласить послушать произведение дедушку и бабушку, близких друзей. Прорабатывайте каждую деталь, создавая ситуацию успеха и поддерживая малыша. Так ребенок перестанет бояться, станет уверенным в себе. Он будет с удовольствием принимать участие в праздниках, выходить в школе к доске и находить новых друзей».

«Простейший инструмент психокоррекции — устроить домашний кукольный театр. Так ребенок отрепетирует разные личностные качества в игре. Он сам выберет, быть ему смелым или трусливым, не получая критики со стороны других людей. Ребенок научится переносить личностные качества, которые были отрепетированы в кукольном театре, в жизнь.

Помогите ребенку расширить круг общения
У застенчивого ребенка мало друзей. Стеснительность и неуверенность в себе мешают ему знакомиться со сверстниками и общаться с ними на равных. И нередко родители, видя, насколько тяжело малышу находиться в большом коллективе, стараются «защитить» его. Няня вместо детского сада, минимум времени на детских площадках, праздники только в кругу семьи — это целый ряд ошибок, которые тормозят развитие ребенка и совсем не помогают ему в навыках социализации.

Даже если ваш ребенок ходит в детский сад, помогите ему расширить круг общения. Важно, чтобы он понял: новое знакомство — это не страшно, а интересно.

«Гуляйте с ребенком в час пик, когда много ребятишек на площадке, чтобы он начал взаимодействовать со сверстниками, — говорит Любовь Быкова. — Есть много активных игр, таких как прятки, догонялки, катание на велосипеде. Не ленитесь, возьмите с собой на площадку игрушки, самокат. Чаще посещайте новые места, где ребенок еще никого из ребят не знает: здесь он будет учиться знакомиться и выстраивать новые отношения. Игра раскрепощает, помогает освоить навык и легче отстаивать свое мнение, развить инициативность. Способствует формированию доверия и уверенности в себе, развивая спонтанность. Лучше использовать игры, которые способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка и приводят к развитию умения позитивно разрешать проблемные ситуации».

«Запишите ребенка на различные развивающие занятия, где он сможет познакомиться с другими ребятами. — советует Любовь Быкова. — При этом можно переходить к групповым занятиям постепенно, если малыш сильно стесняется. Пусть это будет сначала работа с педагогом тет-а-тет, а затем малые группы по 2-3 человека. А дальше — большой коллектив. Меняйте ситуации вокруг ребенка постепенно, давая ему возможность адаптироваться, тогда научение знакомству будет проходить комфортно и безболезненно».

Не сравнивайте ребенка с другими детьми

Сравнивая своего ребенка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Малыш перестает нравится сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Возможно, у ваших друзей ребенок, действительно, достигает больших высот в учебе и спорте. Но фраза мамы «а твой одноклассник получил пятерку за контрольную, а ты — тройку» точно не подстегнет ребенка прилежнее учиться.

Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но в своих «нравоучениях» избегайте любых сравнений, которые бы принизили старания и без того застенчивого ребенка.

«Родителям очень важно, не зацикливаться на проблеме застенчивости ребенка. Не нужно вообще говорить об этом при малыше! Не заставляйте его знакомиться и играть с другими детьми, если ребенок сам не проявит желание наладить общение со сверстниками. Как правило, к 7 годам проблема стеснительности исчезает, как будто и не стояла вовсе. Поверьте, ваш малыш подрастет и будет с легкостью общаться с окружающими, непременно заведет друзей.

Памятка для родителей.

Вот некоторые правила, которыми вы должны руководствоваться в взаимодействии со своим застенчивым ребенком.

1. Хвалите своего ребёнка за достижения, которые дались ему трудом упорством.
2. Порицайте не ребёнка, а его недостойные поступки.
3. Ставьте перед своим ребёнком посильные задачи и оценивайте их достижение.
4. Не оставляйте без внимания любые усилия ребёнка по преодолеванию неуверенности в себе.
5. Говорите со своим ребёнком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
6. Не мешайте своему ребёнку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
7. Не вселяйте в своего ребёнка страх и боязнь по отношению к себе.
8. Спрашивайте своего ребёнка, если он сам вам ничего не говорит, делайте это тактично и тепло.
9. Радуйтесь его победам над собой.
10. Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!