

Консультация «Как помочь ребенку преодолеть застенчивость?»

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает формироваться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека. Быть застенчивым - значит бояться общения.



Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании. Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение ребенка. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка.

Причины детской застенчивости

- Наследственный фактор зарождения застенчивости – спорная причина, и все же ее нельзя сбрасывать со счетов.
- Заимствованное поведение, когда застенчивые родители учат своих детей реагировать именно робостью.
- Недостаток общения в какой-то период: дети, которые были изолированы от других детей, могут не иметь необходимых социальных навыков.
- Частые неудачи и их страх тоже может быть причиной замкнутости. Если ребенка заставляли делать то, что находится за пределами его возможностей, то страх неудачи будет преследовать его еще долго, а с ним и застенчивость.
- Критика от родителей, других детей и педагогов повлекут за собой желание спрятаться. Это тоже может быть причиной стеснения.

Застенчивость появляется от неуверенности в себе или из-за отсутствия социальных навыков. И важно помнить, что такое поведение – это не вина ребенка. Он не может по щелчку пальцев перестать таким быть. Поэтому первое, что вы можете сделать для ребенка: не винить его за свою скованность.

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.

Дошкольник не может преодолеть застенчивость самостоятельно. Задача взрослых – помочь малышу справиться с проблемой. Добиться этого можно, следуя следующим правилам:

- ❖ Развивайте у ребенка позитивное восприятие себя. Застенчивые дети считают, что окружающие люди негативно настроены по отношению к ним, поэтому боятся раскрыться и быть осмеянным. Чтобы противостоять этому ощущению, нужно развивать у малыша позитивную Я-концепцию, любовь к себе и чувство своей уникальности. Постарайтесь создать и поддерживать дома атмосферу доверия и взаимопонимания. Принимайте ребенка таким, какой он есть, не критикуйте его личности и ни в коем случае не сравнивайте его с другими.
- ❖ Формируйте адекватную самооценку. Низкая самооценка – одна из причин застенчивости. Чтобы поднять самооценку малыша, хвалите его. Ставьте перед ребенком достижимые цели, чтобы он как можно чаще оказывался в ситуации успеха.
- ❖ Будьте примером для ребенка. Малыши учатся во многом через наблюдение за взрослыми. Ненавязчиво показывайте ребенку пример, как вести себя в той или иной ситуации.
- ❖ Покажите ребенку, что взрослые тоже ошибаются и испытывают негативные переживания. Умения взрослых признавать свои ошибки и находить пути решения проблем служит для малыша примером.
- ❖ Снижайте тревожность. Очень важно поддерживать ребенка эмоционально и помогать ему там, где это необходимо.
- ❖ Обучайте навыкам общения. 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.

- ❖ Учите принимать себя и формируйте у малыша чувство собственного достоинства. Как правило, застенчивые дети акцентируют внимание на своих недостатках и слабостях. Помогите ребенку увидеть и свои сильные стороны.

Упражнения для застенчивых детей

1. «Расскажи стихи руками»

Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.

2. «Сказка»

Ребенку предлагается придумывать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «Марина-морская», сказка о девочке, которая живет в море.

3. Рисунок «Какой я есть, и каким бы хотел быть»

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.