



Наверно, любому родителю хотелось бы, чтобы его ребенок рос общительным и уверенным в себе человеком, умеющим постоять за себя и не боящимся обратиться к взрослому. А потому многих родителей волнует, что их дети отличаются повышенной стеснительностью. Что ж, это не так уж и плохо. У застенчивого ребенка много и положительных качеств –

он интересный собеседник, надежный друг, и в трудной ситуации всегда поможет и словом и делом. Такой ребенок очень ответственный, пунктуальный, исполнительный, старательный, он хорошо учится, всем интересуется и много знает.

Но все же скромным детям в нашем современном обществе живется нелегко.

«Скромняги» боятся всего нового и необычного, боятся высказать свое мнение, очень чутки к похвалам, порицаниям и сравнениям с другими детьми. Скромные дети не уверены в своих силах, а потому готовы быстро сдаваться и уступать другим.

Почему они стесняются?

Но на самом деле стеснительные детишки хотели бы на равных общаться и играть с другими детьми. Их стеснительность – всего лишь проявление защитной реакции на некомфортные ситуации. И любящие, внимательные родители должны это понимать. Хотя, скорее всего, когда-то они и сами были такими. Да, действительно, стеснительность - это наследственность. Скорее всего, кто-то из родителей и сам несет в себе этот комплекс, с которым ему приходится постоянно бороться.

Но наследственный фактор усугубляется еще одной причиной стеснения ребенка – его низкой самооценкой. И закладывается она, как это ни горько звучит, в семье. Мы воспитываем своих детей так же, как когда-то нас воспитывали наши родители, неосознанно повторяя их ошибки «воспитания».

Заниженная самооценка формируется не только у детей, которых обижают, не любят, третируют, но и, наоборот, у тех детей, которых чрезмерно опекают, лишая их права принимать решения и проявлять самостоятельность. В такой семье взрослые постоянно «оценивают» ребенка - все его хорошие и плохие действия. И в итоге ребенок привыкает руководствоваться мнением окружающих людей, а не своим. И как же ему научиться принимать решения и САМОМУ оценивать себя?

Как победить стеснение?

Конечно, те родители, которым приходится бороться со своей застенчивостью, знают, что избавиться от нее не так-то просто. Так что, пытаясь помочь своему ребенку научиться адаптироваться в обществе сверстников, придется запастись терпением и пониманием. Чтобы побороть в своем ребенке стеснительность, нужно направить действия на развитие умения общаться, укрепление его веры в себя и повышение его самооценки:

В первую очередь надо научиться понимать своего ребенка и любить его таким, какой он есть. Ведь стеснительный ребенок гораздо больше других детей нуждается в поддержке и внимании родителей.

Если ребенок попал в неприятную ситуацию – пусть попробует сам справиться с ней.

Но если он просит о помощи – обязательно вмешайтесь. Так он будет знать, что у него есть крепкий тыл, а заодно и поймет, что из любой проблемы можно найти выход.

Не настраивайте ребенка против «всего света»: «Не ходи туда, упадешь», «Он попал в тебя песком. Какой гадкий мальчишка! Не дружи с ним».

Не надо пытаться в один момент искоренить страх ребенка перед общением. Ни в коем случае не заставляйте ребенка «насильно» играть с детьми, если он в данный момент категорически не готов к этому. Это приведет к еще большей неуверенности в себе.

Не вешайте на ребенка ярлык, называя его «стеснительным», и не подсмеивайтесь над его неуверенностью. Такое внушение и высмеивание может быть принято как истина и приговор, с которым уже ничего не поделаешь.

Предоставляйте ребенку право выбора, интересуйтесь его мнением. Ведь не так уж трудно спросить: «Ты какую кашу будешь – гречневую или рисовую?» или «Тебе понравился этот мультфильм?».

Не предъявляйте ребенку завышенные требования, которые он не в состоянии выполнить.

Побольше хвалите ребенка, создавайте для него ситуации успеха. Постарайтесь разобрать с ребенком – почему ему удалось это так хорошо выполнить. Таким образом, Ваш сын или дочь поймут, что в их силах повлиять на ситуацию.

Не бойтесь предоставлять ребенку возможность потерпеть поражение. Но обязательно рассмотрите с ним варианты выхода из проигрышного положения. Учите находить плюсы там, где их, казалось бы, нет.

Застенчивые дети держат свои эмоции в себе, но не стоит доводить их до «кипения» и «переполненности» отрицательной энергией. Учите ребенка говорить о своих чувствах. А выпустить пар поможет «избитая» подушка, «лист гнева», разорванный на мелкие кусочки, игра в дартс или городки, контрастный душ.

Важен и личный пример. Сами будьте более общительной. Показывайте ребенку, что мир не страшен, а общаться – приятно и интересно.

Ищите подходящие моменты, ради которых ребенок захочет общаться. Научите, как подойти, что сказать, как себя вести. Если Ваш сын, например, обожает машинки, скажите: «Вон мальчик играет в песочнице в машинки. Пойдем, посмотрим машинки». Т.е. Вы привлекаете его внимание не к мальчику, а к машинкам. А потом уже начинаете завязывать разговор: «Как тебя зовут? Кто тебе купил эту машинку? А какая твоя машинка любимая? Синяя? А у тебя, сынок, какая любимая машинка?» и т.д.

Играйте с ребенком в ролевые игры, в которых ребенок сможет раскрыться и научиться взаимодействовать с окружающими и даже побыть в центре внимания. Ролевые игры помогают адаптироваться к разным ситуациям.

Очень полезны подвижные игры, к которым Вы привлечете других детей. Такие игры развивают умение владеть собой, выдержку, силу воли, умение переживать неудачи. А это то, что нужно стеснительным детям.

Желательно отдать ребенка в кружок, который пришелся бы ему по душе (хорошо бы, конечно, в театральную студию). Там он сможет найти друзей по интересам. Но на первых порах Вам придется на занятиях сидеть вместе с ребенком.

Если ребенок скоро пойдет в детский сад – расскажите ему, что там и как будет. Как можно дольше приводите его только на прогулку, потом на полдня. Попросите воспитателя на первых порах давать Вашему ребенку несложные поручения, подобрать ему в пару общительного ребенка, на утренниках не спешите вытребовать для своего сына или дочки стихотворение.

Любви Вам и терпения!

С уважением, педагог-психолог МАДОУ № 32

Голикова Ксения Николаевна