

Застенчивый ребенок

- Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайтесь на неё внимания.
- Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.
- Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу.
- Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами».
- Не называйте ребенка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте, как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться.
- Находясь в большом обществе, будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит вашу руку.
- Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.
- Организовывайте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться. Необходимо натолкнуть ребенка на мысль, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть что сказать по данным темам.
- Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух-трех слов он способен.

- Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу - особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.

Способ первый: постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.

Способ второй: медленный счет про себя - до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст возможность отвлечься и успокоиться.

- Вызывайте ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сблизят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Пусть ребенок рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом просто выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.

- Генеральная репетиция - лучший выход для того, чтобы прогнать страх перед неизвестным мероприятием. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию.

- Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все заняты собой. А если все же окажется, что кто-то увидел его про мах, безотказно действует один простой прием - улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю твоей неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае - просто равнодушно отвернется.

- Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.

- Обратите внимание на то, как и что вы говорите ребенку об окружающих людях. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как родители рассуждают о других людях и акцентируют свое внимание на чужих недостатках, ребенок в свою очередь делает вывод, что и окружающие так же говорят о нем и разглядывают будто под микроскопом. Поэтому постарайтесь в присутствии ребенка вообще не обсуждать других людей.

- Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.
- Не требуйте от ребенка идеального поведения. Это может усилить застенчивость. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего ребенка, спокойными и невозмутимыми. Ведите себя уравновешенно. Это поможет снять напряжение.
- Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего ребенка в коллективную жизнь группы. Участие в конкурсах, соревнованиях и т. п. поможет вашему малышу стать общительным и приобрести друзей.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Быть очень деликатным и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Все делать так, чтобы ваш малыш не чувствовал себя не защищенным и зависимым от вас.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Повысить уровень его самооценки.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
- Быть нежным с ним.
- Сочувствовать ему.
- Поддерживать его.
- Первым сделать шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче вас и вашего ребенка.

Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Специально культивировать застенчивость и комплекс Гадкого утенка у ребенка.
- Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
- Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
- Подчеркивать его неполноценность.
- Высмеивать в присутствии других.
- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
- Подчеркивать его незащищенность и зависимость от вас.
- Ругать за то, что он застенчив.