

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость и неуверенность



Застенчивые дети похожи друг на друга — они нерешительные, неуверенные в себе, испытывают сложности в обучении и общении. Как часто случается так, что, зная правильный ответ на вопрос, ребенок растерянно молчит, а когда

выходит к доске — покрывается красными пятнами и испытывает панический страх. Ситуация обостряется в старшем школьном возрасте, когда подростку предстоит выбор профессии и формирование успешной карьеры. Чтобы детская нерешительность не превратилась в серьёзную психологическую проблему, очень важно знать, как помочь ребенку преодолеть застенчивость.

ПРИЧИНЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ

Первостепенное значение в преодолении детской застенчивости имеет определение ее первопричины и провоцирующих факторов. Среди возможных причин:

- ❖ Сложные семейные отношения;
- ❖ Страх неудачи;
- ❖ Психологическая травма;
- ❖ Личные особенности характера;
- ❖ Заимствованное поведение.

КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ: СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Главная задача родителей, которые столкнулись с проблемой детской застенчивости, — помочь школьнику стать уверенным в себе, поднять его самооценку и развить позитивное самовосприятие. Что в такой ситуации могут сделать родители?

1. Поощряйте общение и не ругайте за застенчивость. Хвалите ребенка в тех ситуациях, когда он смог овладеть собой

в незнакомой обстановке или познакомился с новым другом. Побуждайте его больше разговаривать. И никогда не ругайте за страх.

2. Сознательно создавайте новые ситуации. Чаще приглашайте к себе домой гостей, поощряйте участие ребенка в конкурсах и соревнованиях, запишите его в спортивную секцию.
3. Никогда не выделяйте застенчивость как негативную черту. Наоборот, в общении с другими людьми старайтесь подчеркнуть деликатность, сдержанность собственного ребенка.
4. Подарите детям домашнего питомца (например, собаку). Ежедневные прогулки с четвероногим другом расширят кругозор ваших детей и поспособствуют новым знакомствам.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕТСКОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Существует множество игр и упражнений, которые помогут вашему ребенку избавиться от застенчивости.

- ✚ Упражнение «**Если бы я был смелее**» — по очереди с ребенком наводите аргументы в пользу смелости и уверенности в себе, моделируя различные ситуации. В зависимости от смоделированных ситуаций упражнение можно использовать как для младших школьников, так и для подростков.
- ✚ Игра «**Живая иллюстрация**» (для детей 5–12 лет) — родитель зачитывает стихотворение (рассказ, сказку), предлагая малышу проиллюстрировать мимикой и жестами услышанные эмоции. Лучше всего для такой игры подходят стихотворения агнии барто, наполненные детскими переживаниями и тонким юмором.
- ✚ Упражнение «**У кого больше доводов**» (5–12 лет) — участники игры выбирают утверждение (например, «читать полезно, потому что...») и по очереди приводят аргументы его правильности. Лучше всего для такого упражнения выбирать жизненные ситуации и играть вдвоем.

Важно! Если школьник не может самостоятельно избавиться от застенчивости, и она становится особенно изнурительной, необходимо обратиться за профессиональной помощью.



