

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ.

«Застенчивость – это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нём думают окружающие»

Филипп Зимбардо

Всем приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких, как замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со взрослыми и сверстниками.

Застенчивость – сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия – от ощущения лёгкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжёлых неврозов.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определённый момент при взаимодействии малыша с другими людьми и впоследствии закрепляется. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – задача и психолога, и педагога, и родителей. Она вполне разрешима, если начинать ею заниматься своевременно.

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость

Прикосновения. Дети, чьи матери удовлетворяют их потребности в ласке и телесном контакте, чувствуют себя в безопасности. Сила прикосновения позволяет почувствовать близость с другими людьми и является профилактикой застенчивости.

Разговоры. Мамы, разговаривая с ребенком, с самого рождения закладывают в него определенную программу коммуникабельности. Впоследствии его способность и желание общаться будет во многом зависеть от того, слушаете и отвечаете вы ему или нет. Позволяйте детям свободно выражать свои мысли, всегда поощряйте их желание высказать свое мнение. Вовлекайте ребенка в разговоры, но не заставляйте участвовать в них силой.

Безусловная любовь. Дети должны знать, что их любят и что любовь родителей не зависит ни от чего, она безусловна. Если вы недовольны поведением ребенка, донесите до него, что вас возмущает не он сам, а какой-то конкретный поступок. Ни в коем случае не доводите до того, чтобы ребенок думал, будто вы не принимаете его самого. Говорите чаще ребенку, что любите его.

Дисциплина рука об руку с любовью и пониманием. Чрезмерная дисциплина может повлиять на появление у ребенка застенчивости. Приучая ребенка к дисциплине, вы, прежде всего, должны уважать его достоинство. И постарайтесь уравновесить количество замечаний, которое вы делаете своему ребенку, похвалой просто за то, что он хорошо себя ведёт.

Научите ребенка толерантности. Предрассудки способствуют развитию застенчивости. Если у вас есть предрассудки, ребенок усваивает, что люди делятся на категории оценочного характера. Как следствие, человек начинает испытывать определенный страх перед людьми, которые могут по той или иной причине осудить его. На своем примере учите детей быть снисходительными.

Не навешивайте ярлыки. Следует избегать в обращении с ребенком таких эпитетов, как «глупый», «ленивый», и т.п., поскольку это приводит к снижению самооценки ребенка. Особенно осторожно нужно выбирать выражения, разговаривая с ребенком в присутствии его сверстников.

Доверие. Научите ребенка больше доверять окружающим. Доверие - основа близости, а близость необходима, для того, чтобы случайное знакомство переросло в крепкую дружбу. Поэтому родители должны убедить ребенка в том, что любят и уважают его именно таким, какой он есть, а, следовательно - другие тоже будут его любить, если он сблизится с ними.

Развивайте в ребенке независимость. Предоставьте возможность ребенку самому о себе заботиться. Можно привить ребенку чувство ответственности и самостоятельности, побуждая его: самостоятельно одеваться и убирать свою одежду на место, собирать свои игрушки, заправлять постель, причесываться, чистить зубы, делать уборку в своей комнате и т.д. Составьте список всех обязанностей и распределите их между детьми. Привлекайте детей к домашнему труду совместно с вами. Проявляйте терпение.

Развивайте у детей умение брать на себя ответственность за других. Дети учатся ответственности и самостоятельности, когда отвечают за других людей. Поручайте им заботу о младших братишках и сестренках. Концентрируя внимание на других, застенчивые люди отключаются от своих собственных внутренних проблем.

Поощряйте первые шаги. Часто именно первый шаг труден застенчивому ребенку. Ему безумно сложно пересилить себя, просто поднять руку и с кем-то поздороваться. Как только он проделает этот первый полный волнения шаг, дальше все пойдет как по маслу. Помогите ребенку, организуйте ролевую игру и тщательно прорепетируйте ее. Хвалите и поощряйте его за каждую попытку, но в то же время с пониманием относитесь к источнику испытываемого ребенком страха.