

Как побороть стеснительность ребенка?

Каждый родитель переживает за будущее своего ребенка, нам хочется, чтобы они были успешными, нашли себя в этой жизни и никогда не знали бед. И практически все мы уверены, что стеснительность не станет верным помощником в жизни наших детей. Что же с ней делать? Как побороть стеснительность ребенка и не разрушить при этом его индивидуальность? А ведь главное не искоренить эту робость, а понять, нужно ли это делать вообще. Возможно, борясь с застенчивостью вашего чада, вы лишь еще больше замкнете его в себе, так что принимайте попытки по его «перевоспитанию», но очень тщательно взвешивайте результаты и успехи вашего малыша.

- Если ваш ребенок уже начал стесняться, не ругайте его за это, тем более не говорите фраз «что же ты стесняешься, как кисейная барышня, вот посмотри, какие бойкие у тебя одноклассники» в присутствии этих же друзей или других детей. Так вы лишь разовьете в ребенке еще больший комплекс неполноценности, вы его опозорите, и ребенок теперь уж точно ни с кем не заговорит, потому что будет думать, что все будут над ним смеяться;
- Чтобы хоть немного раскрепоститься, ребенку нужно общаться, и помочь ему в этом должны именно родители. Почаще приглашайте к себе в гости ваших друзей и друзей вашего ребенка. Если ваш малыш не идет на контакт — общайтесь вместе с ним, разговаривайте с другими и обязательно спрашивайте, что об этом думает ваш ребенок. Конечно, малыш будет стесняться и может просто уткнуться головой в ваши волосы, но доверительные слова, физический контакт (глаженье по голове, держание за руку) должно помочь ребенку почувствовать себя в безопасности. Рассказывайте ребенку о тех людях, которые должны к вам прийти, чтобы ребенок уже заочно с ними знакомился;
- Если вы и браните ребенка, то обязательно говорите ему, что он может лучше, что вы уверены в его способностях, и ему нужно просто немножечко постараться. Дайте ребенку стремление, а не унижайте его словами, что он неуч, ничего не знает и не умеет;
- Что делать родителям, если ребенок стесняется своих явных недостатков? Даже если у малыша есть физические недостатки, не стоит постоянно жалеть его и делать вид, что этого никто не замечает. Малышу с самого детства нужно знать, что он не такой как все, но вы должны наполнить его жизнь такой любовью и заботой, чтобы ребенок понимал, что и с этими недостатками можно жить, а друзей заслужить можно своей открытостью и дружелюбностью. Обязательно подготавливайте ребенка к тому, что ждет его за стенами родного дома, что его могут обижать и дразнить. Но вы должны научить ребенка быть стойким и любить жизнь только за то, что вы есть в этой жизни. Научите ребенка быть общительным

и принимать все это не так близко к сердцу. Конечно, это непросто, но без вашей помощи и поддержки малыш и вовсе может утратить рвение к жизни;

- Повышайте заниженную самооценку ребенка: хвалите его за малейшие успехи, и даже если у него что-то не получается, всегда предлагайте свою помощь и говорите о том, что вы верите в него и уверены в его силах и успехах;
- Научите ребенка даже к неудачам относиться с юмором и пробовать еще раз, а не опускать руки после первого же провала;
- Если вы заметили, что ваш ребенок очень боится и стесняется сделать что-то новое, особенно если оно идет против правил, сделайте это вместе с ним. Видите, что малышка во все глаза смотрит на ваши новые туфли, но стесняется попросить их примерить? Предложите ей перемерять всю вашу обувь вместе, дайте ей на праздник накраситься губной помадой. Пускай для ребенка нечто запретное станет достижимым, и тогда, возможно, он перестанет так бояться всего нового;
- Если вы заметили неадекватное поведение воспитателя или учителя по отношению к вашему ребенку на протяжении долгого времени, подумайте о том, чтобы поменять группу, садик, класс или школу, иначе психика вашего малыша может нарушиться.

Причины застенчивости

- Наследственность, то есть застенчивость врожденная, генетически переданная от родителей.
- Психотравма в раннем возрасте (испуг, помещение в больницу, конфликты в семье и т.д.).
- Ошибки в воспитании или образ жизни семьи. Так, застенчивость у детей чаще встречается в закрытых от общения семьях, при повышенной тревожности или гиперопеке, высоких ожиданиях и категоричности со стороны родителей по отношению к ребенку.
- Неудачный первый опыт общения.

Рекомендации по коррекции застенчивости

- Оказывайте ребенку эмоциональную поддержку в новых для него ситуациях. Поощряйте его, учитывайте его мнение, демонстрируйте гибкость в общении, совместно с ребенком ищите решения, можно даже заранее продумывать фразы для общения и т.п. Давайте ребенку поручения, связанные с общением.
- Постарайтесь научить ребенка здороваться за руку, глядя человеку в глаза, но делайте это без насилия и постепенно. Можно также показать малышу, как вежливо обратиться к прохожему и узнать, который сейчас час. С каждым днем увеличивайте количество «опрошенных» и вместе с малышом заносите результаты в специальный «Дневник»

успехов». Успех ребенка в какой-нибудь деятельности — сильнейшее лекарство от застенчивости.

- Развивайте познавательную активность ребенка. Разносторонне развитый человек привлекает к себе внимание окружающих, с ним многие хотят общаться и дружить.
- Обязательно хвалите малыша, когда он работает над собой, чтобы преодолеть свой внутренний барьер.
- Будьте терпеливы, и вскоре он будет свободно общаться.