|  |
| --- |
| [Застенчивый и стеснительный ребенок. Как ему можно помочь?](http://ddt-osinniki.su/index.php?option=com_content&view=article&id=213%3A2012-12-18-04-24-30&catid=49%3A2012-12-10-16-01-12&Itemid=109) |

|  |
| --- |
| Стеснительность как свойство личности действительно выступает как барьер, влияющий на особенности общения ребенка с другими людьми, его учебу, успешность в любых делах, требующих «предъявления» себя, отстаивания своей позиции, несущих элемент конкуренции.    Стеснительность может проявляться в различных ситуациях: когда ребенок хочет познакомиться с кем-либо, отвечает у доски, когда взрослые (родственники, знакомые) просят его что-то рассказать, например, о себе.    Стеснительность - это целый комплекс эмоциональных переживаний, который может выражаться как на уровне вегетативных реакций (покраснение, бледность, дрожь), так и в поведении - ребенок не может произнести ни слова, замыкается в себе, отказывается принимать участие в игре, конкурсе, соревновании.    Стеснительность напрямую связана с неуверенностью ребенка в себе и, как следствие, с боязнью показаться смешным, нелепым, с опасением получить негативную оценку себя, своих действий от окружающих - сверстников, учителей, незнакомых людей. Важно иметь представление о том, какие ситуации вызывают у вашего ребенка особое напряжение, когда он стесняется, и что он чувствует при этом. Эту информацию вы можете получить, наблюдая за поведением ребенка, а также поговорив с ним об этом.    Неуверенность в себе имеет непосредственное отношение к адекватности самооценки. Если ребенок не верит в собственные силы, постоянно переживает, что у него что-то не получится, недоволен собой, своим внешним видом, своими достижениями, то это явные сигналы того, что необходимо помочь ему поверить в себя.    На такого ребенка не стоит давить. Необходимо мягко и постепенно помогать ему найти в себе положительные стороны, почувствовать свою значимость. Для младших детей важную роль играет оценка окружающими результатов их деятельности, успехов и просто личных качеств — красоты, аккуратности, хорошего голоса или грациозности, математических способностей и остроумия. У каждого ребенка есть множество черт, которые можно оценить и отметить.    По мере взросления более важным фактором, влияющим на уверенность, становятся собственные достижения и успехи. Чем больше областей, в которых ребенок может быть успешным и видеть реальные результаты, тем больше шансов, что он не будет робким и стеснительным, - ведь у него есть опыт успехов и достижений.    Одновременно преодолевать стеснительность можно с помощью тренировки, формируя такие ситуации, где ребенок может попробовать себя, свои силы. Здесь необходимо соблюдать принцип «от простого к сложному», то есть вначале давать задания, с которыми ребенок точно сможет справиться.    Например, когда вы вместе находитесь в магазине, попросите ребенка что-нибудь самостоятельно купить; когда у вас гости - попросите его накрыть на стол; когда вы гуляете там, где есть другие дети, - помогите ему с ними познакомиться. Пусть ребенок почувствует, что он может самостоятельно делать многие вещи и что при этом не происходит ничего страшного.    Важно поддерживать ребенка, чаще его хвалить, указывать ему на то, с чем он справился сам, и поощрять его самостоятельность в этом направлении. Необходимо, чтобы у ребенка накопился позитивный опыт поведения в различных ситуациях. http://ddt-osinniki.su/images/stories/dom/zastenchivyj.jpgЕсли же случаются какие-то промахи, то не следует акцентировать на них внимание ребенка. Нужно помочь ему справиться со своими эмоциями по этому поводу и вместе найти конструктивные способы поведения, которые можно будет использовать в следующий раз. |