



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация для родителей детей

Консультант – Шабаетва А.Н.

Как помочь ребёнку преодолеть стеснительность?

Если ваш ребенок вполне доволен, играя в одиночестве и наблюдая за другими детьми со стороны, без всякого желания влиться в компанию, то он, скорее всего, интроверт, и вмешательство родителей в этом случае принесет лишь вред, а не пользу. А вот если ребенок хочет быть в компании и играть вместе, но смущается, боится, не знает, как сделать первый шаг, и расстраивается из-за этого, то тут, с большой долей вероятности, речь идет о застенчивости. И родители вполне могут помочь малышу справиться с этой «бедой».

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

Чрезмерный контроль. Если малышу приходится отчитываться перед родителями за каждый самостоятельный шаг, это может стать причиной робости.

Чрезмерная опека. Ребенок растет, привыкая к мысли, что внешний мир – враждебный и опасный, и хорошего от него ждать не приходится. Результат – формирование застенчивости как привычной реакции на новое.

Сравнения. Мы не устаем повторять, что сравнивать своего ребенка с другими – значит, формировать в нем разного рода комплексы. Малышу внушают, что он должен быть «лучше всех», а он чувствует, что недотягивает. Критика – привычный фон, а вот достижения малыша нивелируются. И что остается ребенку? Только замкнуться в своих переживаниях.

Неблагополучная обстановка в семье. Она также формирует в ребенке ощущение стыда и вины, и это здорово отравляет им жизнь.

На всех этапах проявления застенчивости родителям стоит быть внимательными к детям, не критиковать их и демонстрировать им принятие

их такими, какие они есть. Стеснительность проходит быстрее, если в ребенке поддерживают уверенность в себе, развивают его таланты и помогают самоутвердиться.

На застенчивых детей не нужно давить (особенно на застенчивых детей дошкольного возраста) – просить или заставлять их поговорить или прикоснуться к кому-то. Если они не делают этого сами, значит, просто не хотят. На самом деле их способность четко придерживаться своих границ и умение обезопасить себя при необходимости – это сильная сторона характера, а не слабость. Не думайте, что все стеснительные дети невоспитанные и трудные, а относитесь к ним с уважением – они, как и все, хотят, чтобы их ценили за личные качества. Будучи такими, как есть, эти дети должны чувствовать себя в безопасности. Если Вы сможете дать им возможность раскрыться как личностям, то, поверьте, это окупится сполна.

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

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.

Сознательно создавайте новые ситуации. Чаще приглашайте к себе домой гостей, поощряйте участие ребенка в конкурсах и соревнованиях, запишите его в спортивную секцию.

Подарите детям домашнего питомца (например, собаку). Ежедневные прогулки с четвероногим другом расширят кругозор ваших детей и поспособствуют новым знакомствам.

Что же делать родителям, если ребенок очень застенчивый? Как помочь стеснительному ребенку преодолеть застенчивость? И главное: стоит ли вообще ребенку задумываться о том, как избавиться от застенчивости? Попробуйте изменить отношение к этому качеству, пусть детская застенчивость перестанет быть для вас недостатком, тогда и ваш ребенок будет чувствовать себя совершенно иначе.

Заранее готовьте ребенка к новой ситуации

Учите ребенка говорить о своих чувствах

Никогда не называйте ребенка застенчивым в его присутствии

Учите ребенка следовать правилам вежливости, даже если он нервничает и чувствует себя неуверенно

Никогда не позволяйте ребенку увидеть, что вы нервничаете из-за того, что он стесняется. Ваша тревожность, помноженная на тревожность ребенка, только усложнит ситуацию. Застенчивые дети очень чувствительны, они легко настраиваются на волну окружающих, в особенности если это их родители. Если вы в стрессе, они тоже будут в стрессе, имейте это в виду. Это означает, что вы должны изо всех сил излучать полное расслабление, всем своим видом говоря, что новая ситуация – это полная ерунда. Даже если ребенок замкнулся и молчит, вы должны стараться быть общительным и спокойным.

Старайтесь никогда не опаздывать, ребенок может очень переживать, если родители задерживаются, нервничать, что, оставшись последним, окажется в центре внимания, и учителю или воспитателю придется ждать вместе с ним.

Дайте ребенку возможность заниматься тем, что ему нравится

Помогите ему найти «свое», и тем самым вы поможете ему обрести правильных, близких по духу людей в жизни. Проявляйте инициативу, пробуйте, ищите.

Мы можем дать нашим детям множество инструментов, помогающих им преодолеть застенчивость и стать смелыми, уверенными в себе и гордыми собой людьми.



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта «Образование».

Ваш консультант – Шабаетва А.Н.

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в

Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»
по адресу г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 10,
или по телефону 8-952-849-59-69

Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую, методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими потребностями!