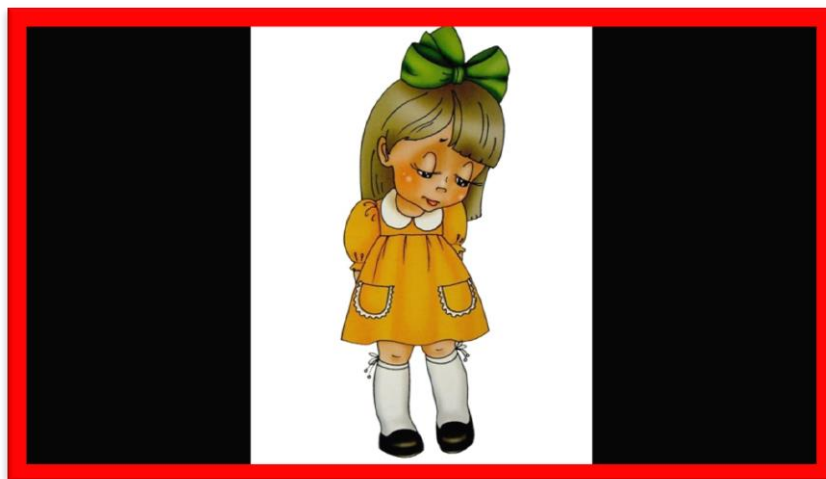


Если ваш ребёнок застенчив

Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайтесь на это внимание.

Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.

Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».



Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте ребенка, лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно. Тебе хочется играть с ребятами».

□ Не называйте ребенка застенчивым, т. к. это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться. Предложите ребенку выписать свои хорошие качества на лист бумаги (в одной колонке). В другой колонке должны быть те качества, которыми, по его мнению, его наделяют другие люди. Положительных качеств, несомненно, будет больше, чем отрицательных. Главное, чтобы ребенок наглядно увидел: его есть за что уважать и ценить. Подскажите ребенку, что разрешается время от времени вписывать те новые черты, которые он может поставить себе в заслугу, и вычеркивать те, от которых он смог избавиться.

- В большом обществе будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность. Пусть он сам отпустит вашу руку.
- Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.



- Организовывайте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться. Необходимо натолкнуть ребенка на мысль, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть, что сказать по данным темам.
- Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух-трех слов он способен.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Все делать так, чтобы Ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от Вас.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Повысить уровень его самооценки.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
- Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую в качестве компенсации всех недостатков.

- Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
- Тренировать с ним навыки общения.
- Любими способами поощрять все его игры со сверстниками.
- Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
- Не сравнивать его обычный внешний облик с другими, более смазливый детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалой красоты.
- Не критиковать вслух ум Вашего ребенка.
- Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
- Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
- Быть нежным с ним.
- Сочувствовать ему.
- Поддерживать его.

И первым сделать первый шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче Вас и Вашего ребенка.



Составила: учитель - дефектолог Кобец С.Р.

nsportal.ru>...roditeley...konsultatsiya...esli-vash...
velikie-nemki.schools.by>...vash-rebenok-zastenchiv
myhappykid.ru>kak...esli-rebenok-zastenchiviy/

