

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

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.

· Расскажите ребенку, как он выглядит со стороны в тот момент, когда хочет присоединиться к другим детям, но стесняется или боится сделать это. Можно наглядно показать, приняв определенную позу. Пусть ребенок осознает, как смешно и нелепо он может выглядеть со стороны в минуты застенчивости. Такой факт заставит его стараться следить за своей мимикой.

· Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу, особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Есть два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.

Способ первый: постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.

Способ второй: медленный счет про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст отвлечься и успокоиться.

· Вызывайте ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сблизят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Пусть ребенок рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом просто выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.