

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Способы преодоления детской застенчивости.

Сам ребенок не сможет справиться с застенчивостью. Для этого необходима помощь взрослого.

Выделим способы преодоления детской застенчивости:

– Не позволять никому и самим не называть ребенка робким или застенчивым. Таким образом, вы и окружающие навешиваете ярлык на малыша: «тихоня», «боится людей», «застенчивый» – заставляя его вести себя соответствующе.

– Рассказать ребенку, что Вы сами были когда-то застенчивыми – это вас сблизит и малышу добавится уверенность.

– Показать ребенку, что Вы его любите, понимаете и сочувствуете его проблемам. Очень часто застенчивость и неуверенность в себе идут рука об руку. Необходимо сделать малыша более уверенным.

– Тренировать вместе с ребенком контакт взглядом. Объяснить ему, что смотреть в глаза собеседнику очень важно, это сразу располагает к себе.

– Обсудить с ребенком всю суть доброжелательного общения, чтобы он понял, что общаться со сверстниками не опасно и не страшно.

– Проиграть коммуникативные сценки - сценку знакомства, начала разговора, беседы.

– Ставить перед ребенком те цели, которых он может добиться. Всегда уверять его, что в случае неудачи взрослый придет на помощь.

– Каждый коммуникативный успех должен награждаться. Никогда не порицать его за застенчивость – иначе не исключено получить обратный эффект, но при этом нужно всегда хвалить ребенка за общительность. Это может быть обычная похвала, покупка мороженого или угощение конфетой.

– Не забывать про способы защиты от тех, кто не хочет идти на контакт. Стоит помнить - застенчивость - это не слишком хорошее качество, особенно в современном мире. Но и здесь есть свои плюсы и выгоды.

– Находить как можно больше занятий и дел, с которыми ребенок может успешно справиться. Это важно для формирования опыта успеха.

– Помогать ребенку осознавать свои чувства и желания. Также помочь ему понять чувства и поведение других детей.

– Развивать ребенка физически. Для застенчивого ребенка это крайне важно. Физическая выносливость и ловкость повысят его уверенность в себе. Любой страх приводит к образованию зажимов в теле. Спорт поможет ребенку расслабиться и снять ненужное напряжение.

Существуют и методы работы с детьми, у которых пониженная самооценка. Для начала нужно выявить симптомы низкой самооценки.

Заниженная самооценка может появиться, если в большой семье агрессивно доминирующая бабушка может создать низкую самооценку у ребенка, которого обожают и боготворят родители или неадекватный воспитатель в детском саду может существенно подорвать самооценку ребенка, любимого и всеми

уважаемого в семье. Большинство детей не готовы или не имеют желания делиться своими переживаниями с кем-либо. Ребенок остается один на один с проблемами, с переоценкой своих мыслей и поступков, и в данном случае его самоанализ искажен чужим мнением. Последствия подобного самоанализа с течением времени могут быть непредсказуемы.

Самооценка может снизиться ненадолго, например, в результате негативного мнения со стороны. При этом важно и то, кто высказывает мнение. Разумеется, что на длительную, системную, низкую самооценку ребенка влияют, в основном, люди, с которыми у него есть долговременные связи. От воспитателя детского сада до членов семьи, включая детей (старших или даже младших, а не только взрослых). Продолжительные эмоциональные связи создают авторитеты, учитываемые ребенком при самооценке.

Нужно учитывать правила становления «здоровой» самооценки у детей.

Самооценка ребенка складывается из его собственного мнения о себе, своих личных качествах и достижениях и того, что он узнает о себе, общаясь с другими. Именно от нее зависит взаимоотношение ребенка с окружающими, его отношение к себе, к своим успехам и неудачам.

Самооценка может быть адекватной (*объективной*) и неадекватной. Соответственно, неадекватная самооценка бывает заниженной или завышенной.

При адекватной самооценке представление ребенка о себе совпадает с действительностью. Такие дети активны, бодры, обладают чувством юмора, находчивы и общительны. Охотно участвуют в играх, не обижаются и не особо расстраиваются, если проигрывают, не дразнят победителей. Они довольны собой, знают свои хорошие качества, осознают собственную ценность и относятся к себе с уважением.

Малыши с заниженной или низкой самооценкой недооценивают себя, видят в себе только отрицательные черты, неуверенны, мнительны, пассивны и обидчивы. Акцентируют внимание на своих неудачах и недостатках. Они не хотят участвовать в играх с детьми, потому что заранее боятся проиграть (оказаться хуже других, а если и участвуют, то часто обижаются и уходят). Такие дети мало общаются, тяжело заводят знакомства и сложновливаются в новый коллектив, будь то садик или школа. У них часто возникают проблемы с успеваемостью.

Дети с завышенной самооценкой замечают в себе только положительные качества и обычно переоценивают себя. Они самоуверенны, эгоистичны, высокомерны, для них важно только собственное мнение. Все это, естественно, негативно сказывается на общении со сверстниками. В играх с другими они хотят только побеждать. Если получилось иначе, то «*это просто случайность*» или «*несправедливость*».