

Памятка для родителей: «Как победить застенчивость».



Составила: педагог-психолог
Радченко Галина Юрьевна

2023г

Когда застенчивость - это плохо.
Когда она становится чертой характера или устойчивой реакцией на любые незнакомые обстоятельства. Чрезмерно застенчивый человек испытывает постоянный стресс при коммуникации с окружающими.

Что делает детей застенчивыми •

Низкая самооценка. Часто причиной застенчивости ребёнка становятся излишне высокие требования старшего окружения.

Травматичный опыт. Ребёнок пережил сильный стресс от переизбытка или недостатка внимания со стороны окружающих.

Особенности воспитания. В некоторых случаях стеснительность ребёнка поощряют сами родители. Желая, чтобы дети росли послушными и удобными, они подавляют их волю. Другие, проявляя патологическую заботу, навязывают детям идею, что мир враждебен и полон опасностей.

Соматика. Поводом для чрезмерного стеснения часто служат физические особенности, особенно если они привлекают внимание. Например, заикание, необходимость носить очки и т.д.

Гиперопека. Чрезмерный контроль и забота убивают в ребёнке чувство самостоятельности. Обстоятельства, в которых нужно проявить себя, он

воспринимает как что-то непривычное, опасное и потому тушуетя.

Нехватка коммуникативных навыков. Возможно, ребёнок просто не знает, как общаться с другими детьми. Как познакомиться, завязать разговор и т.д. Поэтому он предпочитает стоять в стороне и ждать, когда к нему подойдут.

Высокая чувствительность нервной системы(ВЧЛ). Так называют людей, которые острее других реагируют на все внешние раздражители. ВЧЛ — не нарушение и не нуждается в коррекции. Но эту особенность необходимо учитывать.

Как поддержать застенчивого ребёнка

При помощи стеснения психика старается выкроить время на ориентирование в незнакомой ситуации. Следовательно, задача взрослого — помочь ребёнку скорее сориентироваться.

i Чтобы ребёнок перестал испытывать стеснение, вы сами должны перестать его стесняться. Признайтесь: как часто в ситуациях, когда сын или дочь робеет и теряется в присутствии других взрослых, вы беспокоитесь, что те сочтут вашего ребёнка недостаточно воспитанным или развитым? Ребёнок чувствует это ваше беспокойство, оно накладывает на него дополнительную ответственность, которая ещё более провоцирует его

смущение. Если вместо вашей нервозности в этот момент ребёнок сможет почувствовать ваше одобрение и поддержку, ему будет гораздо легче справиться с собой.

i Постарайтесь взглянуть на ситуацию его глазами. Представьте: вам пять лет и мама просит вас прочитать стихотворение перед своими коллегами на празднике. На вас направлены пристальные взгляды незнакомых и, возможно, небезопасных людей. Вы чувствуете тревогу, ведь вам не дали возможности присмотреться к ним. Вы растеряны и раздражены, потому что не понимаете, почему вообще должны читать им стихи, и предпочли бы спокойно играть в своей комнате. Чтобы ваш ребёнок не испытывал этих чувств, старайтесь делать его мир более предсказуемым и безопасным.

i Постарайтесь, чтобы в жизни ребёнка было как можно меньше неожиданностей. Подробно рассказывайте, куда вы идёте, кто там будет и что случится потом. Если ждёте гостей, объясните ребёнку, кто придёт. Если среди них будут незнакомые ребёнку — расскажите ему немного об этих людях: откуда вы их знаете, какой у них характер, что они любят. Можно показать фотографии, чтобы ребёнок заранее «познакомился» с ними и чувствовал себя увереннее.

i Помогайте ребёнку понять чувства и поступки людей. Читайте вместе книги, смотрите кино и мультики, а лучше всего проигрывайте разные бытовые ситуации на игрушках: «Машинка здесь ещё никого не знает, вот и стесняется», «Козлик не хочет прыгать, потому что боится, что у него не получится». Позвольте ребёнку побыть в разных ролях и ищите вместе решения стрессовых ситуаций.

i При контакте с малознакомыми людьми постарайтесь, чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности. Не позволяйте окружающим подшучивать над ним и обсуждать, будто его здесь нет. Говоря о нём в его присутствии защищайте его право на стеснение: «Ему нужно время, чтобы освоиться, в последний раз он видел вас, когда ему было полгода».

i Не акцентируйте внимание на застенчивости ребёнка. Не просите ребёнка перестать стесняться — это не поможет. И тем более не пытайтесь извиняться перед окружающими за его застенчивость. Репутация робкого ребёнка вашему сыну или дочери совершенно ни к чему.

i Если стеснительность возникла у ребёнка в результате неудачного опыта, помогите ему пережить его. Объясните, что одна неудача не делает человека неудачником. И вообще не ошибается только тот, кто ничего не делает. Напомните ребёнку о его сильных

качествах, расскажите, как ими гордитесь. Но не ждите мгновенных результатов — иногда, чтобы вновь обрести уверенность в себе, нужно время. А вы просто будьте рядом и изъясняйте готовность помочь.

i Что точно не поможет ребёнку преодолеть стеснение, так это «шоковая терапия». Не стоит пытаться специально организовывать для него стрессовые ситуации. Не заставляйте его выступать, если ему не хочется. Не стыдите за застенчивость и не сравнивайте с более уверенными в себе детьми. Такие методы часто имеют обратный эффект: ребёнок теряет доверие к родителям, а затем и к миру в целом.

i И последнее: не переживайте слишком сильно из-за стеснительности ребёнка. Если ребёнок застенчив, это вовсе не означает, что он вырастет аутсайдером. Ведь далеко не всегда скромность мешает добиться успеха. И уж точно не все проблемы в жизни можно решить напористостью и самопрезентацией.

Главное, чтобы у ребёнка было доброжелательное и принимающее окружение, которое ценит его со всеми достоинствами и недостатками. Поэтому лучшее, что можно сделать для придания ребёнку уверенности в себе, — видеть в нём личность и уважать её проявления.