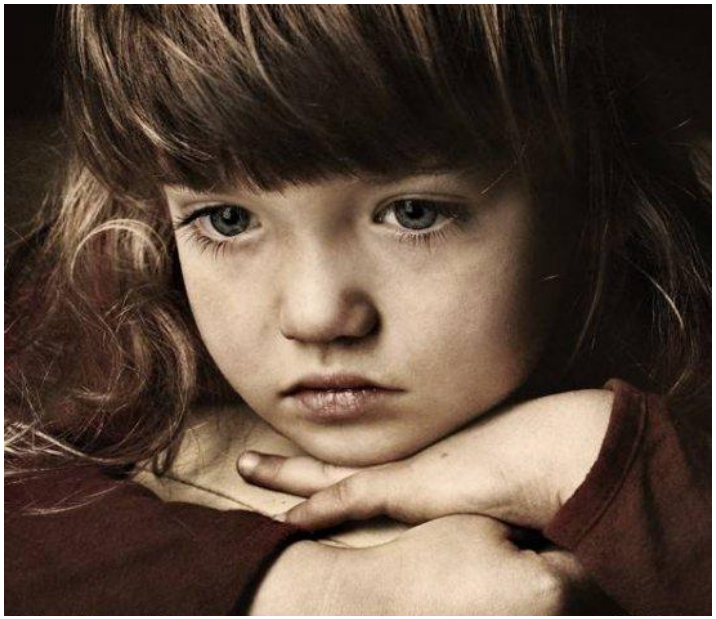
«Застенчивый ребёнок»



Застенчивость — это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие.

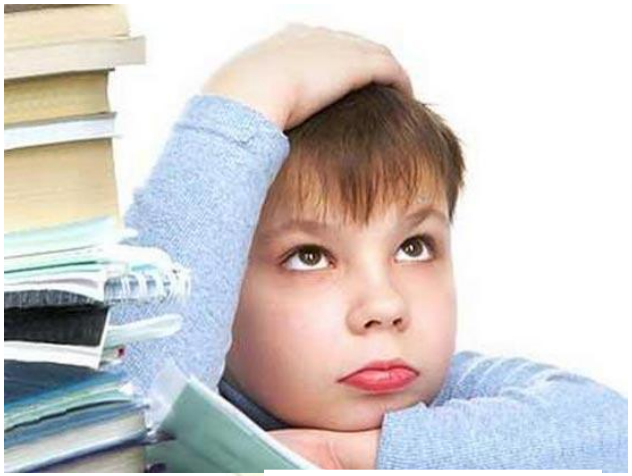
В ≪Словаре английского языка≫ Сэмюэла Джонсона понятие застенчивости объясняется с помощью трех слов: ≪замкнутость≫, ≪осторожность≫, ≪подозрительность≫.

http://aida.ucoz.ru

Застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей может преследовать их всю жизнь.
Застенчивость ни в коем случае не относится к "проблемному поведению.

У младших школьников застенчивость сопровождается: повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью.

Между тем, такие дети довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми.



Причины застенчивости

- биологическая предрасположенность;
- стрессовые события в жизни. Часто застенчивость развивается вслед за травматичным событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка;
- негативное общение в семье;
- отсутствие внимания родителей: когда ребенка в семье просто игнорируют, и все, что от него требуется - «вести себя тихо»;
- травля в школе.

Чем чревата застенчивость?

- ограничение контактов с людьми;

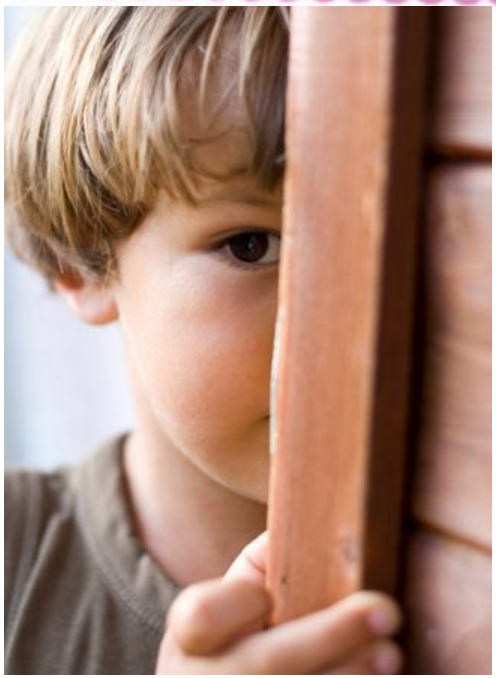
- **конформизм** - человек, не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо;

- застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением;

- застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх.

Симптомы застенчивости:

- покраснение лица;
- потливость;
- дрожь;
- учащение сердцебиения;
- стесненное дыхание;
- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;
- скованность мышц и движений.



Рекомендации родителям застенчивых детей

- изменение стиля семейного воспитания.

(«…ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители») **Луиза Хей**

Основные задачи родителей:

- развить у детей позитивное самовосприятие;
- сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку;
- воспитать у ребенка чувство собственного достоинства

Позитивное самовосприятие.

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Прежде всего сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.

Воспитание чувства собственного достоинства

- внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить;

- не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение.

- как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений;

- научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Как помочь детям преодолеть застенчивость

1. Поощряйте контакт взглядом.

2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми.

5. Создавайте условия для игр в паре.

Спасибо за внимание!