

Десять советов, как преодолеть застенчивость у ребенка

Застенчивые дети могут быть очень способными, одаренными. Они любят рисовать, пишут стихи, легко осваивают компьютерную технику. Но их таланты, даже ярко выраженные, не раскрываются в полной мере из-за комплекса неуверенности в себе, из-за трудностей, которые они испытывают при общении со сверстниками и взрослыми. Вот и получается, что они уступают другим, возможно, менее способным, но более активным детям.

Способов справиться с застенчивостью разработано немало, отобрали лишь несколько. Что поможет именно вашему ребенку, сказать трудно. Но одно очевидно: начинать надо как можно раньше, пока застенчивость не стала устойчивой чертой характера и поведения.

1. Если между родителями и детьми нет душевного контакта, старшие слишком требовательны к ребенку или, наоборот, сверх меры опекают его, то вырастают либо агрессивные дети, протестующие против такого положения, либо покорные и робкие. Чаще всего робкие дети воспитываются в семьях, где мать властная, требовательная. Поэтому начинать надо с атмосферы в доме.

2. Не навешивайте на ребенка ярлык «стеснительный». Не называйте его тихоней. Не говорите соседям и гостям в присутствии ребенка, который прячется у вас за юбкой или за шкафом: «Он у нас боится чужих». Таким образом, вы как бы закладываете программу его дальнейшего поведения. Не разрешайте другим людям подсмеиваться над вашим ребенком и стыдить его за робость.

3. Укрепляйте веру ребенка в себя («У тебя все получится», «Ты хорошо подготовлен»). За неудачи поменьше ругайте. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Главная задача - сформировать у него уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

4. Дайте маленькому ребенку время привыкнуть к новой обстановке и людям. Смелые дети сразу включаются в игры, а робким надо время, чтобы освоиться. Искусственно не торопите сближение детей. Сегодня не стал играть с незнакомыми детьми - завтра или через неделю включится в игру. Поощряйте совместные игры. В них ребенок учится контактировать с другими, отстаивать свои позиции.

5. Ходите с ребенком в гости и приглашайте к себе взрослых друзей и детей. Застенчивым детям, особенно девочкам, нравится опекать младших детей, играть с ними. Это помогает им чувствовать себя увереннее.

6. Интересуйтесь, как складываются у ребенка отношения со сверстниками. Если у родителей налажен контакт с ребенком, он расскажет им сам о трудностях, с которыми сталкивается.

7. Заранее обсуждайте ситуации, в которых ребенок может почувствовать себя неуверенно. С малышом можно разыгрывать сценки, где он помогает робкой «зверюшке» стать храброй.

8. Робкие дети могут встречаться в семьях, где один из родителей тоже робкий. Расскажите ребенку о том, что вы тоже были застенчивы. Поделитесь воспоминаниями, что вы чувствовали при этом и как избавились от робости. Это помогает наладить контакт, стать ближе. Обсуждайте, как обратиться к незнакомому человеку с вопросом, просьбой, как познакомиться и продолжить знакомство. Можно использовать простенькие «домашние заготовки» на такие случаи. Взрослые знают, что лучший экспромт - это хорошо подготовленный. Скажите об этом ребенку. Застенчивому человеку особенно нужны «экспромты», подходящие на все случаи жизни. Подготовьте их вместе с ребенком. Подскажите, что, имея в запасе несколько коротеньких интересных историй, легко решить вопрос, о чем поговорить.

9. В преодолении застенчивости помогут советы психотерапевта и психолога В. Леви, которые он дает в книге «Искусство быть другим». В книге Т. Шишовой «Застенчивый невидимка» содержатся игры, рассчитанные на понижение тревожности детей 5-14 лет.

10. Если вы чувствуете, что ничего не получается, ребенок пытается избегать людей, обратитесь к детскому психологу. Знайте, что такая проблема не только у вашего ребенка. Профессионал может индивидуально поработать с ребенком или посоветовать, например, походить на тренинги, где в группах в непринужденной обстановке эти проблемы обсуждаются и даются конкретные советы, как повысить свою самооценку, научиться свободно общаться.