



ЗАСТЭНЧИВОСТЬ

(стеснительность, смущение, робость) – состояние, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков. Сама по себе застенчивость выступает маской, за которой не виден человек.

Застенчивость у детей дошкольного возраста-

это такая внутренняя позиция ребенка, когда он слишком много внимания уделяет чужому мнению. Отсюда-желание оградить себя от людей и ситуаций, которые угрожают критикой по поводу его внешности или поведения.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЗАСТЕНЧИВЫМ РЕБЕНКОМ?

- Создать для ребенка атмосферу теплых, доверительных отношений.
- Работать над повышением самооценки ребенка.
- Стараться не диктовать свои условия, а советоваться с ребенком.
- Создавать ситуации успешности ребенка в каком-либо деле.
- Занизить требования к ребенку.
- Стараться не упрекать и не стыдить ребенка.
- Не сравнивать таких детей с другими.
- Установить щадящий оценочный режим.

Родителям нужно придерживаться следующих советов:

Не ругать. Крик спровоцирует ещё большую скрытность и стеснительность.

Интересоваться личной жизнью. Если родители сумеют стать ему не только родителем, но и другом, смогут самостоятельно избавить его от проблемы.

Уметь слушать. Надо уметь не только слушать их, но и слышать, чтобы успеть заметить какие-либо проблемы и откорректировать их.

Поддерживать. Нужно научить ребенка медленно и уверенно шагать к своей цели, несмотря на предыдущие поражения.

Стать примером. Дети - это отображение своих родителей. Поэтому родителям нужно уметь признавать свои ошибки и на личном примере показывать, что это не страшно, а лишь стимулирует к дальнейшим действиям.

Поощрять. На самом деле все дети заслуживают внимания родителей. Времяпровождения в привычном кругу оказывает общее положительное влияние на детей.

Чтобы ребенку легче было преодолеть застенчивость, можно предложить несколько следующих советов для детей и их родителей:

Быть уверенным. Это поможет показать окружающим, что никакой паники нет и напротив них совершенно уверенная в себе личность.

Улыбаться. Достаточно легкой усмешки на лице, которая расслабит и будет располагать в последующем к остальным детям.

Смотреть в глаза. Удерживание зрительного контакта также способствует поддержанию разговора, да и сам человек чувствует себя более уверенно и спокойно.

Активно вести диалог. Нужно не стесняться спрашивать и охотно отвечать на заданные вопросы.

Посещать разные мероприятия. Ведь в широком кругу застенчивый ребенок сможет изначально только слушать и постепенно вливаться в коллектив.

Бороться со страхами. После устранения хотя бы одного страха приходит чувство гордости и радости за себя самого.

Принять застенчивость. С проблемами легче бороться, если их не бояться и принимать. Нужно осознать свою особенную черту и не стыдиться её, а преобразовать, изменять или избавляться от неё.

Воспользоваться помощью. В данном случае принять советы со стороны будет правильным решением и поможет быстрее адаптироваться к непонятному.

Застенчивость у ребенка — это проблема, которая возникает довольно часто и может привести к серьезным последствиям. Большая часть ответственности за детей принадлежит родителям, которые должны знать о проблеме и уметь предотвратить её. Методы избавления от такого качества достаточно просты и не требуют применения дополнительных методов лечения, если использованы вовремя. Поэтому следить за детьми — самый главный и полезный совет в данном случае.