Рекомендации родителям застенчивых детей.

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. Естественно, 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.

Отечественный психотерапевт В. Леви советует, как полюбить себя:

- ➢ не сравнивать себя с другими, потому что каждый человек – индивидуальность;
- ➢ перестать себя оценивать;
- ➢ принимать себя как данность.

Можно изменить Я-концепцию (самовосприятие) ребенка в позитивном направлении, следуя определенным принципам:

1. Развитие у родителей эмпатии – способности к пониманию ребенка и сопереживанию. Создавайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка, чтобы он сам Вам говорил о своих проблемах, выслушивайте его, проявляйте сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок будет чувствовать, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя.

2. Безусловное позитивное отношение – когда Вы принимаете ребенка со всеми его достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности поведением ребенка и желанию изменить его. Это, разумеется, не означает безоговорочно одобрять все негативное, что есть у Вашего ребенка, Вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на той или иной стадии развития.

Не доверяйте чужому негативному мнению о своем ребенке. Часто, ребенка ругают, к примеру, воспитателя, учителя. Всегда разберитесь сами в ситуации и поймите, что могло спровоцировать нежелательное поведение вашего ребенка.

3. Искренность – неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать в семье чувство безопасности и непринужденности.

Самооценка и уверенность в себе.

У застенчивых детей самооценка низкая.

1. Повышение самооценки начинается с похвалы. Причем хвалить нужно ни за что-то, а просто так. Просто потому, что есть на свете чудо – Ваш ребенок. Говорите ему комплименты. И не бойтесь – застенчивых перехвалить практически невозможно. Похвала при этом должна быть без подвоха, предельно искренней.

2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача – неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

3. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.

4. Понижайте тревожность всеми возможными способами. Устраняйте причины, вызывающие у ребенка опасения. Хорошим помощником для снятия тревожности могут быть упражнения на расслабление – релаксация, медитация.

5. Обучайте ребенка навыкам общения. Объясняйте ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями, событиями и таким образом привлекать к себе внимание.

6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.

Воспитание чувства собственного достоинства.

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). В нем есть много хорошего. Ваша задача – найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; научить ребенка использовать свои достоинства, не зацикливаясь на недостатках, то есть «включить» компенсаторные механизмы. Тогда ребенок будет понимать, что где-то он слаб, но зато в другой области он - лучший.

Воспитывайте ребенка активным и независимым от Вас. Пусть он выражает несогласие с Вами, высказывает свое мнение, формируя тем самым свои личностные качества. Как можно раньше приучайте к ответственности за свои поступки и принятию решений.

Научите ребенка спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

- Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни, будет успешен и счастлив.
- Удачи Вам, дорогие родители!