

Помогаете ли вы ребенку преодолеть его застенчивость? Чтобы выяснить это, ответьте на следующие вопросы:

- Вы придерживаетесь излишне либеральных или слишком авторитарных принципов воспитания по отношению к своему ребенку?
- Достаточно ли явно вы показываете свою любовь ребенку? Может быть, вам нужно чаще обнимать и ласкать его?
- Когда в последний раз вы внимательно выслушали ребенка? Учите ли вы ребенка на собственном примере быть общительным? Поощряете ли вы общительность ребенка, давая понять, что всегда готовы поговорить с ним или с ней?
- Препятствуете ли вы занятиям ребенка, так или иначе ведущим к изоляции, например, просмотру телевизора или непрерывному чтению?
- Уделяете ли вы ребенку внимание каждый день?
- Устраиваете ли вы праздники по поводу дня рождения ребенка так, чтобы в этот день он смог почувствовать свою уникальность и неповторимость?
- Воспитываете ли вы в своем ребенке чувство уверенности в себе? Может ли он положиться на вас и доверяет ли другим детям?
- Учите ли вы своих детей терпимо относиться к своим собственным недостаткам методом собственного терпимого отношения к недостаткам окружающих? Учите ли вы ребенка ценить индивидуальность и неповторимость каждого человека?
- Дисциплинируете ли ребенка, не унижая его достоинства и не лишая его уверенности в себе?
- Знает ли ваш ребенок, что ваша любовь к нему безусловна?
- Не требуете ли вы от ребенка слишком многого? Возможно, вы ждете от него поведения, свойственного взрослому человеку?

РЕЗУЛЬТАТЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

- Конформизм, нежелание бороться за свои права, выражать свое мнение и декларировать свои ценности.
- Необъективная оценка окружающими сил и возможностей застенчивого человека.
- Занятость исключительно собой, своими переживаниями и невниманием к окружающим людям.
- Отсутствие способности четко мыслить и ясно излагать свои мысли.
- Негативные переживания — депрессия, беспокойство, низкая самооценка и одиночество.
- Подверженность влиянию со стороны ровесников (особенно когда речь идет о молодых людях).
- Склонность держать эмоции в себе.
- Застенчивые дети не любят задавать вопросы, они не любопытны и никогда не попросят помощи у учителей или одноклассников, если у них возникнут проблемы в учебе.

Составитель: Замяткина И.М.
Дизайн и компьютерная вёрстка: Замяткина И.М.

Гармония
Центр психолого-педагогического сопровождения, диагностики и консультирования детей и подростков



ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Как преодолеть детскую застенчивость и предупредить ее развитие



Советы от
Филиппа Зимбардо
и Ширли Рэдл

Углич,
2014

Советы по борьбе с застенчивостью

Преодоление застенчивости во многом зависит от нас самих. Придерживаясь низких стандартов и руководствуясь предрассудками, а также застенчиво храня молчание — которое зачастую воспринимается как молчаливое согласие — мы только укрепляем и увековечиваем застенчивость.

Помогая же собственным детям в борьбе против робости и застенчивости, мы должны подавать им собственный пример.

Мы должны создать вокруг атмосферу уважения к уникальной личности каждого конкретного человека — она поможет нашим детям полюбить себя и окружающих людей.

- **Доверие** - это основа отношений: родители доверяют детям, а дети, в свою очередь, знают, что они всегда могут положиться на родителей.
- **Ответственность.** У каждого из членов семьи должны быть свои домашние обязанности.
- **Умение наслаждаться одиночеством и проводить его с пользой.**
- **Готовность идти на риск** начинается с тщательной подготовки детей к тому, что их ожидает, если они решатся на риск. Затем родители должны оценить степень готовности своего ребенка, подтолкнуть его и отойти — не мешать и не оказывать помощи. Это самое трудное — лишить ребенка своей помощи, не помогать ему. Детей нужно научить справляться со своими неудачами и относиться к ним, как к неизбежным моментам в процессе обучения.
- **Терпимость.** С годами терпимость еще больше развивается в таких детях, ведь все они очень разные, а родители учат их ценить индивидуальность каждого. Они не склонны обвинять в ошибках людей, скорее они видят причину в сопутствующих обстоятельствах. Научившись терпимо относиться к самому себе, ребенок автоматически становится терпимым и к окружающим его людям.
- **Ярлыки.** Шрамы детей, которых вы не видите, живут, когда они начнут жить в новой семье, потому что их там полюбили и они почувствовали себя в безопасности. Если вас любят так, как любят родители, неужели вы еще можете сомневаться в своей значимости?
- **Безграничная любовь.** Каждый ребенок должен быть окружен родительской любовью и пониманием, которые ни от чего не зависят, они постоянны — это якорь, который нужен всем детям.
- **Ожидания** должны быть реальными, основываться на реальных возможностях детей и не должны быть ни слишком высокими, ни заниженными.
- **Прикосновения** — неотъемлемая часть стиля жизни и воспитания.
- Но любовь должна идти рука об руку с дисциплиной. Вы должны быть настойчивы, но при этом ласковы, и вы должны следовать незбылемым правилам. Контроль должен осуществляться при помощи разума и любви. Кроме того, следует всегда активно слушать своих детей.
- Разговорам следует уделять особое внимание. Детям необходимо общение, и оно должно поощряться (если дети к нему готовы). Они должны говорить о том, как им жилось до того, как они стали членами новой семьи, что они чувствовали, какие у них возникали проблемы и с какими проблемами им приходится сталкиваться сейчас.
- Уделяйте своему ребенку достаточно внимания: дети должны получать внимание не только со стороны своих родителей, но и со стороны сестер и братьев.