

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЯМ
«Советы, которые помогут ребенку стать смелее»

Подготовила: педагог-психолог
Мария Владимировна Гагулина

Советы, которые помогут ребенку стать смелее

Стеснительность как врожденная черта характера присуща детям-меланхоликам — тихим, спокойным, погруженным в себя. В этом случае любые попытки насильно поменять натуру малыша могут обернуться для него неврозами. Но если стеснительность стала следствием промахов в воспитании, помогите ребёнку стать смелее.

Поощряйте самостоятельность

Когда в 4 года ребёнка кормят с ложечки, в 10 лет — собирают портфель в школу, а в 12 — выбирают одежду и друзей, нет ничего удивительно в том, что он растёт стеснительным, несамостоятельным и неуверенным. Так и будет продолжаться дальше — даже во взрослой жизни личность, выросшая в «тепличных условиях», не способна принимать важные решения и с высоко поднятой головой преодолевать трудности. Дайте ребёнку шанс проявить самостоятельность и силу своего характера, ослабьте контроль. Не делайте за него то, что он вполне способен сделать сам. Гораздо лучше, если вы научите малыша завязывать шнурки на кедах, а не будете до старшей школы делать это сами.

Не формируйте картину мира, полную опасностей

«На эту горку нельзя, она сильно высокая — упадёшь, поранишься», «не дружи с теми ребятами, они наверняка тебя обидят», «нельзя гулять одному, вокруг много негодяев». Тревожные родители свои многочисленные страхи передают и ребёнку, тем самым лишая его общения со сверстниками и возможности действовать решительно. Ребёнок будет рассуждать так: если мир настолько опасен, проще закрыться в своей раковине. Ребёнка можно и нужно предупредить о возможных последствиях его действий и поступков. Но убеждать малыша в том, что кругом враги, — большая ошибка.

Объясните ребёнку, что ошибки — это нормально

Дети часто стесняются что-то делать, поскольку боятся совершить ошибку. Корень проблемы в завышенных ожиданиях и требованиях со стороны родителей. Дети, как правило, оценивают себя достаточно высоко, но уверены, что другие ими постоянно недовольны. Они постоянно ожидают положительной оценки своих действий от окружающих, чтобы стать увереннее в себе. Внутри себя малыш формирует оценку на критическое отношение со стороны взрослого. Это парализует деятельность малыша, убивает его инициативность. И если в раннем дошкольном возрасте ребёнок утверждает, что у него ничего не получится, к 6 годам он молча констатирует свое поражение. Перестает обращаться за помощью к родителям и замыкается в себе. Такой ребенок заранее готовит себя к неудачам. Его жизненная позиция — «даже не буду пробовать, все равно не получится».

Объясните ребёнку, что ошибка — не поражение. Это не повод опускать руки и замыкаться в себе, бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Когда ребёнок научится не воспринимать свои промахи как конец света, он станет смелее и увереннее в собственных силах. Начните с малого: не ругайте и не наказывайте малыша за случайные ошибки — разлитую чашку, испачканные на прогулке вещи.

Хвалите вместо необоснованной критики

Ребёнок, постоянно сталкиваясь с критикой со стороны мамы и папы, непременно начинает верить в свою несостоятельность. «Старайтесь обращать внимание не на способности ребёнка, а на то, что конкретно он сделал, и отмечайте это в своей похвале. «Ещё один способ похвалить ребёнка — подробно расспросить его о проделанной работе. Своими вопросами вы поможете малышу научиться самостоятельно оценивать достигнутые результаты. Иногда важно просто быть рядом с ребёнком, и слова здесь не нужны. Если малыш обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, посмотрите на него в ответ или обнимите. Эти со стороны малозаметные действия скажут ребёнку о многом — о том, что вы рядом, о том, что вам не безразлично то, что он делает.

Дайте ребёнку право слова

Каждого в детстве учили, что некрасиво вставать в разговоры взрослых. Да, можно считать «недоработкой» родителей, если малыш постоянно бессовестно врывается в диалоги старших. Не запрещайте и не наказывайте — для стеснительного ребёнка это ещё один повод замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор и высказать свое мнение. Ребенок уже в 5-7 лет может иметь собственное мнение. Ему нравится одежда определенного фасона, он бывает не доволен решениями мамы и папы. Во-первых, так он тренирует красноречие и умение формулировать свои мысли, что важно для стеснительных детей. А во-вторых, вы сами лучше узнаете своего малыша — что его беспокоит и тревожит.

Практикуйте с ребёнком социальные сценарии

Есть очень хорошее упражнение "сочини рассказ". Когда вы вместе сочиняете рассказ, малыш невольно начинает делиться впечатлениями про свой день в детском саду — что он там ел, в какие игры играл, с кем гулял. С помощью такого лёгкого и интересного упражнения вы учите ребёнка излагать свои мысли и формируете доверительные отношения с ним. Можно поиграть в социальную игру, где ребенок выступает в роли покупателя. Вы вместе с ним отправляетесь в магазин и даете ему возможность самостоятельно заплатить за покупку. Он, подходя к кассе, перебарывает свой страх общения в социуме. В процессе развивается его самостоятельность и уверенность. А если ребёнок боится публичных выступлений, пусть сначала расскажет стихотворение в кругу семьи. Простейший инструмент психокоррекции — устроить домашний кукольный театр. Так ребёнок отрепетирует разные личностные качества в игре. Он сам выберет, быть ему смелым или трусливым, не получая критики со стороны других людей. Ребёнок научится переносить личностные качества, которые были отрепетированы в кукольном театре, в жизнь.

Помогите ребёнку расширить круг общения

У застенчивого ребенка мало друзей. Стеснительность и неуверенность в себе мешают ему знакомиться со сверстниками и общаться с ними на равных. И нередко родители, видя, насколько тяжело малышу находиться в большом коллективе, стараются «защитить» его. Няня вместо детского сада, минимум времени на детских площадках, праздники только в кругу семьи — это целый ряд ошибок, которые тормозят развитие ребёнка и совсем не помогают ему в навыках социализации. Даже если ваш ребенок ходит в детский сад, помогите ему расширить круг общения. Важно, чтобы он понял: новое знакомство — это не страшно, а интересно. Чаще посещайте новые места, где ребенок еще никого из ребят не знает: здесь он будет учиться знакомиться и выстраивать новые отношения. Игра раскрепощает, помогает освоить навык и легче отстаивать свое мнение, развить инициативность. Способствует формированию доверия и уверенности в себе, развивая спонтанность. Лучше использовать игры, которые способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка и приводят к развитию умения позитивно разрешать проблемные ситуации».

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми

Сравнивая своего ребёнка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Малыш перестает нравиться сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Возможно, у ваших друзей ребенок, действительно, достигает больших высот в учебе и спорте. Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но в своих «наравоучениях» избегайте любых сравнений, которые бы принизили старания и без того застенчивого ребенка.

Родителям очень важно, не заикливаться на проблеме ребёнка. Не нужно вообще говорить об этом при малыше! Не заставляйте его знакомиться и играть с другими детьми, если ребёнок сам не проявит желание наладить общение со сверстниками.

Источник:

1. <https://viline.tv/deti/article/ispravte-moego-rebenka/>
2. «Исправить свое детство» Андрей Курпатов.