



Как преодолеть застенчивость и неуверенность ребенка

Даже в самой в самой крайней и запущенной форме застенчивости и неуверенность пройдут, если для их преодоления приложить труд души.

В. Леви

Почти каждый человек в своей жизни испытывает чувство страха. Кто-то боится высоты, кто-то – змей. Но этого в жизни можно избежать. А как быть тем, кто боится людей? Прежде всего это касается застенчивых людей и неуверенных в себе детей. Они чувствуют себя неуверенно со сверстниками на перемене и тем более на уроке. Такие дети могут знать весь учебный материал урока, но боятся поднимать руку, отвечать перед классом, боятся сделать ошибку.

Часто у педагогов, которые работают с такими учащимися, складывается такое впечатление, что у них низкий интеллектуальный потенциал, узкий кругозор, неразвитые учебные умения. Ребенок, тонко чувствующий отношение педагога к себе, становится замкнутым, закрытым, перестает общаться со сверстниками, старается как можно быстрее убежать из школы домой. Постепенно такое положение вещей формирует его низкий статус в коллективе. Безрадостная картина, не правда ли? А если и дома он не получает поддержки и внимания, ситуация может обернуться трагедией.

Упражнение 1. «Авторитет». Предложите ребенку нарисовать свой портрет и описать его с положительной стороны. Пусть ребенок ещё раз опишет портрет, но от лица другого человека. Например: «На этом портрете нарисована девочка, которая ...»

Упражнение 2: «Мои эмоции». Предложите ребенку изобразить негативные эмоции, которые он часто проживает. К примеру, страх, ужас, неуверенность, застенчивость и стыд

Упражнение 3. «Неоконченный рассказ». Предложите ребенку закончить рассказ, начатый вами. К примеру, «маленькая девочка пошла с мамой в лес за грибами и ...»

Упражнение 4. «Свет мой, зеркальце ...» Ребенку предлагается поработать с зеркальцем и спросить его: «Свет мой, зеркальце, скажи – я ль на свете всех ...»

Упражнение 5. «Маски». Ребенку предлагается надеть маски различных сказочных персонажей и представить себя в их образе с помощью пантомимы и интонации, характерной для этих персонажей.

Упражнение 6. «Приятный или неприятный разговор». Дайте ребенку трубку воображаемого телефона и предложите ему поговорить с

воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской разговора: зло, грубо, напористо, тепло и сердечно и т.п.

Упражнение 7. «Дневник». Учите ребенка записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть ребенок время от времени их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не все так плохо, а некоторые его переживания ему самому покажутся смешными.

Упражнение 8. «Сказочное волшебство». Назовите ребенку сказочный персонаж с отрицательными качествами характера, пусть ребенок придумывает о нем сказку, в которой этот сказочный персонаж становится положительным героем.

Упражнение 9. «Письмо». Предложите ребенку написать письмо своему сверстнику и взрослому, с которым у ребенка не складываются отношения или которого он боится. В этом письме он может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.

Упражнение 10. «Перевоплощение». Предложите ребенку перевоплотиться в индейца – вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!», Волка, Сказочного Гулливера, Кощея Бессмертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.

Все перечисленные упражнения помогут ребенку преодолеть неуверенность и застенчивость гораздо спокойнее и с меньшими эмоциональными потерями. Самое главное – не констатировать, что мой ребенок застенчивый и неуверенный, а приложить все усилия, чтобы помочь ему.

Памятка для родителей №1

- Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость
- Не демонстрируйте эту его черту характера посторонним людям
- Помните, что педагоги часто ассоциируют застенчивость с плохой успеваемостью школьников
- Поощряйте игры своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах
- Если он сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу и не мешайте ему.
- Не ставьте ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.

- Вселяйте в ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова: «Я в тебе уверена».
- Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.
- Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.
- Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.
- Позволяйте своему ребенку проявлять инициативу в преодолении застенчивости, заметьте её и вовремя оцените.

Памятка для родителей №2

Уважаемые папы и мамы! Ваш ребенок не уверен в себе. Он нуждается в вашей помощи и поддержке. Вот некоторые правила, которыми вы должны руководствоваться.

- Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.
- Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.
- Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.
- Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.
- Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
- Не мешайте своему ребенку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
- Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.
- Спрашивайте своего ребенка, если он вам сам ничего не горит; делайте это тактично и тепло.
- Радуйтесь его победам над собой
- Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается