

Как общаться с робким ребёнком?

- Принимать ребёнка таким, каков он есть не окружать большим количеством запретов и строгих приказаний.
- Общаться с ним деликатно, не показывать разочарованность в нем и его робком характере.
- Делать все, чтобы малыш чувствовал себя рядом с вами защищенным.
- Повышать его самооценку: отмечать успехи, хвалить и делать комплименты.
- Учить идти на разумный риск, не опускать руки после поражения.
- Тренировать с ним навыки общения.
- Не сравнивать его внешность и способности с другими детьми из его окружения.
- Не подшучивать над ним и не поощрять ситуации, где это могут сделать другие родственники или близкие (особенно братья/сестры).
- Помогать ребёнку расширить круг знакомств.



Направления родительской помощи:

- повышение самооценки ребенка;
- работа над уверенностью в себе (а это умение достигать результатов и правильно оценивать их);
- коррекция страхов и тревожных мыслей;
- помощь в снятии физического напряжения;
- улучшение навыков коммуникации и умения выразить свои эмоции, говорить открыто;
- работа над навыками самоконтроля.

Игры

для поднятия самооценки ребенка

“Комплименты”



Объясните малышу значение слова “комплимент” (доброе, приятное слово, сказанное другому человеку), сядьте всей семьей в комнате напротив друг друга и по очереди называйте черты другого, которые заслуживают похвалы. В процессе игры учите ребенка не только отмечать внешность (“У мамы красивые глаза”), но и душевные качества других людей (“Она очень ласковая”). Помогите ребенку выделить свои позитивные качества.

“Я умею”

Семья собирается в одной комнате, ведущий берет в руки мячик и кидает его другому игроку, называя свой навык. Например, “Я умею печь торт. А что умеешь ты?”. Ответчик называет свое умение и кидает мяч другому, по очереди. Такая игра поможет ребенку оценить свои реальные успехи в освоении тех или иных занятий, продемонстрировать их перед другими. Также такие игры помогают развивать речь, обогащают словарный запас малыша и способствуют улучшению коммуникативных навыков.



Компьютерная верстка и дизайн:

Е.В. Попова, методист

МБУ ДО «Дом детского творчества»

Тел.: 8(475)4141622

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Застенчивый ребёнок



Информация для родителей

*В.В. Никульшина –
педагог-психолог*

Котовск - 2022

В современном мире, где ценятся активность, умение постоять за себя, уверенность и общительность - детям с более мягким и уступчивым характером приходится особенно нелегко. Как и непросто родителям, которые обеспокоены робостью малыша. Их тревожит один вопрос: что ждёт в будущем застенчивого ребёнка?



Застенчивость – это состояние психики и поведения, характерными чертами которого являются нерешительность, скованность, напряженность и неловкость в обществе других людей.
(Википедия)

Застенчивость может проявляться в следующих ситуациях:

- поход в гости,
- общение с малознакомыми людьми;
- на этапах социализации в школе и в саду;
- с родственниками, которых малыш видит редко;

Стеснительность проявляется молчанием, отсутствием контакта “глаз в глаза”, робкими и односложными ответами, пугливостью. Дети то и дело жмутся к маме, прячутся и отворачиваются. Или же просто не пытаются наладить знакомство самостоятельно, предпочитают уединение.

Основные причины детской стеснительности.

1. Застенчивость как особенность возрастного периода

Появление детской застенчивости - нормальное явление для дошкольного и младшего школьного возраста. Наиболее ярко оно выражается в возрасте пяти лет, что связано с возрастающей потребностью малыша в одобрении со стороны взрослых. Стеснительность сопровождают переходные этапы в социальной жизни: поход в сад или школу, смена коллектива.

К примеру, ребенок был привычный к одному кругу, а тут его переводят в новый класс, где у него нет друзей - настоящий стресс! В таких ситуациях родителю нет нужды беспокоиться. Достаточно лишь выждать время, когда круговорот общения опять закрутится вокруг школьника.

Подростковую застенчивость характерна именно для этого возрастного периода. Даже если ребенок был бойким и веселым, в этот “трудный возраст” он начнет сомневаться в себе и испытывать новые социальные страхи: осуждения, критики, непонимания, неприятия со стороны группы. Многих подростков преследуют мучительные фантазии о том, что все за ним наблюдают, посмеиваются за спиной. Он может отказаться выступать на публике, чтобы не быть публично униженным. И это тоже нормально! Стоит терпеливо отнестись к этим особенностям, даже если они доставляют немало хлопот. Вполне вероятно, что уже через несколько лет от них не останется и следа.

2. Застенчивость как неумение коммуницировать

Некоторым детям крайне не хватает навыков социального взаимодействия. Мы просто не учим их правильному общению, а сами они не всегда справляются. Потренируйтесь вместе с малышом знакомиться, обмениваться игрушками, отвечать на простые вопросы. Для этого вы можете использовать фигурки, куклы, поучительные сказки. Если детей несколько - предложите разыграть несколько сценок с разными сюжетами.

3. Застенчивость как черта характера

Скорее всего робость является частью врожденных особенностей, если ваш ребёнок:

- впечатлительный, тревожный,
- склонен к страхам и переживаниям;

- сторонится шума, сверстников, избегает незнакомцев;
- неразговорчивый, напряженный даже в кругу близких;
- сильно переживает из-за неудач, долго обижается, тяжело отходит от потрясений;
- в беспокойных ситуациях жалуется на боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле.

4. Приобретенная застенчивость

Иногда робость может развиться у ребенка, который столкнулся с:

- травматическими событиями;
- враждебным окружением;
- тяжелым заболеванием;

Часто застенчивыми становятся дети с трудности со зрением или слухом, дефектами речи, хроническими болезнями и другими физическими особенностями, которые делают их непохожими на сверстников. Можно сказать, что они заранее стесняются себя и той оценки, которую окружающие могут им дать, ведь уже сталкивались с негативным опытом.

Работа с тревогой

Для этого хорошо подойдут ролевые игры, где дети разыгрывают между собой тревожные ситуации. Если ребенок один, вы можете использовать куклы или игрушки, которые выполняют роли персонажей в истории.

Для снятия мышечного напряжения необходимо использовать подвижные игры (робкие дети малоактивны) или игры с телесным контактом (“Квач”, догонялки, ладушки).

Хорошо помогает арт-терапия. Предложите ребенку нарисовать свои страхи, а затем порвать их и выбросить в мусорное ведро.