

КАК БОРОТЬСЯ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ?

Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

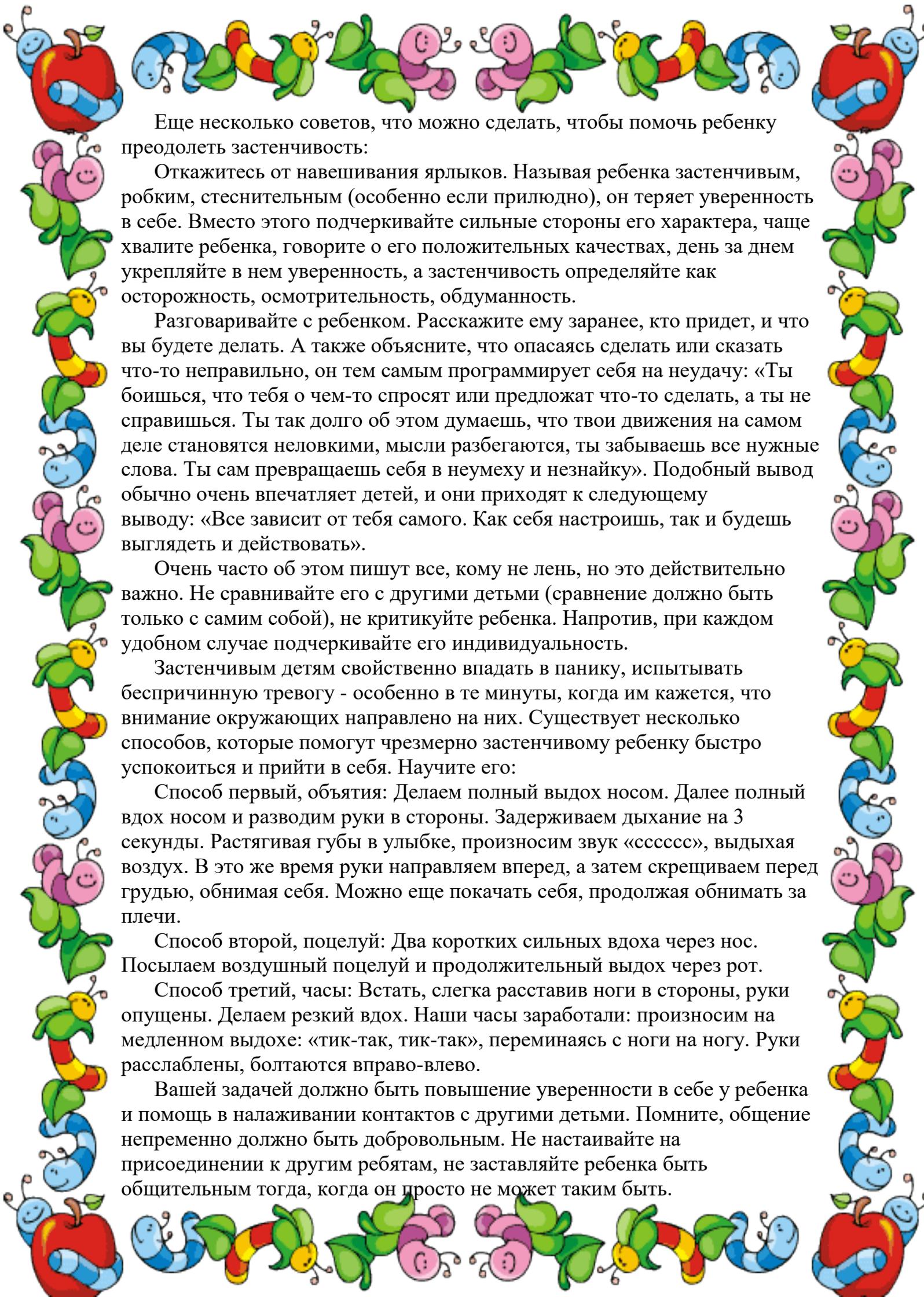
- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциально приятного опыта;
- она удерживает человека от того, чтобы выразить свое мнение и отстаивать свои права;
- ваша застенчивость не дает другим людям возможность положительно оценить ваши личные достоинства;
- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями, такими как чувство одиночества, тревоги или тоски.

В каком-то из своих многообразных проявлений проблема застенчивости может тихо вторгаться в жизнь каждого из нас. Чтобы это предотвратить, мы должны понять ее природу, и тем самым помочь застенчивым разрушить свою внутреннюю тюрьму и вернуть себе свободу речи, действия, человеческих контактов.

Но для начала, какие причины детской застенчивости? Как ребенок учится быть таким?

- Наследственный фактор зарождения застенчивости – спорная причина, и все же ее нельзя сбрасывать со счетов.
- Заимствованное поведение, когда застенчивые родители учат своих детей реагировать именно робостью. Не специально, конечно.
- Недостаток общения в какой-то период: дети, которые были изолированы от других детей, могут не иметь необходимых социальных навыков.
- Частые неудачи и их страх тоже может быть причиной замкнутости. Если ребенка заставляли делать то, что находится за пределами его возможностей, то страх неудачи будет преследовать его еще долго, а с ним и застенчивость.
- Критика от родителей, других детей и педагогов повлекут за собой желание спрятаться и больше не пытаться. Это тоже может быть причиной стеснения.

Если говорить простым языком, застенчивость появляется от неуверенности в себе или из-за отсутствия социальных навыков. И важно помнить, что такое поведение – это не вина ребенка. Он не может по щелчку пальцев перестать таким быть. Поэтому первое, что вы можете сделать для ребенка: не винить его за свою скованность.



Еще несколько советов, что можно сделать, чтобы помочь ребенку преодолеть застенчивость:

Откажитесь от навешивания ярлыков. Называя ребенка застенчивым, робким, стеснительным (особенно если прилюдно), он теряет уверенность в себе. Вместо этого подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность.

Разговаривайте с ребенком. Расскажите ему заранее, кто придет, и что вы будете делать. А также объясните, что опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».

Очень часто об этом пишут все, кому не лень, но это действительно важно. Не сравнивайте его с другими детьми (сравнение должно быть только с самим собой), не критикуйте ребенка. Напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность.

Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу - особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует несколько способов, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя. Научите его:

Способ первый, объятия: Делаем полный выдох носом. Далее полный вдох носом и разводим руки в стороны. Задерживаем дыхание на 3 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносим звук «сссссс», выдыхая воздух. В это же время руки направляем вперед, а затем скрещиваем перед грудью, обнимая себя. Можно еще покачать себя, продолжая обнимать за плечи.

Способ второй, поцелуй: Два коротких сильных вдоха через нос. Посылаем воздушный поцелуй и продолжительный выдох через рот.

Способ третий, часы: Встать, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены. Делаем резкий вдох. Наши часы заработали: произносим на медленном выдохе: «тик-так, тик-так», переминаясь с ноги на ногу. Руки расслаблены, болтаются вправо-влево.

Вашей задачей должно быть повышение уверенности в себе у ребенка и помощь в налаживании контактов с другими детьми. Помните, общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении к другим ребятам, не заставляйте ребенка быть общительным тогда, когда он просто не может таким быть.



И последнее, создавайте ситуации, в которых ребенок чувствует свою значимость. Помощь в чем-то, что он определенно сумеет сделать сам. Хвалите его за каждый маленький успех.

И придет время, когда и ваш ребенок сможет сказать: «Понимаю тебя, я тоже стеснялся, когда был маленьким».

Подготовила Унгуру Наталья Михайловна