

Как преодолеть застенчивость и неуверенность ребёнка?



Почти каждый из нас испытывает в своей жизни чувство страха. Кто боится летать самолётом, кто-то – боится собак, кто-то ещё чего-либо. Но этого можно избежать. А как быть, тем, кто боится людей? Прежде всего, это касается застенчивых и неуверенных в себе детей. Они чувствуют себя неуверенно со сверстниками на уроках, перемене. Такие дети часто знают учебный материал урока, но боятся отвечать перед классом, бояться ошибиться.

Прежде всего, хотелось бы заметить, что не все родители замечают в поведении своего ребенка нотки неуверенности. Не все могут распознать ситуацию, когда необходима корректировка и помощь. Причина в том, что неуверенность в себе часто скрыта за другими качествами. Это в первую очередь агрессия, раздражительность, тревожность, замкнутость. В младшем возрасте это проявляется элементарно: например, Артем рисует, у него не получается, он рвет тетрадку, разбрасывает карандаши. Аня играет в куклы, платье не хочет одеваться, а пуговицы застегиваться, кукла летит в угол. В более старшем возрасте, ребенок берется за дело, игру, задание, как только что-то не получается, появляется раздражение, книга, игра заброшены. Он может вернуться к своему занятию через некоторое время и после очередной неудачи - снова всплеск раздражения.

Довольно часто неуверенность в себе выплескивается в раздражение на окружающих – домашних животных, родственников. Более доступное поведение неуверенного в себе ребенка в младших классах выражается в замкнутости, стеснительности, робости.

Самое главное правило, которого нужно придерживаться родителям: регулярность проведения упражнений со своим ребёнком, заинтересованность и родителя и ребёнка в результате.

Упражнение 1 « Мои эмоции»

Предложите ребёнку изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает (страх, стыд, ужас, неуверенность, застенчивость). Очень хорошо, если ребёнок это проиграет, показывая при этом не только жестами, мимикой, но голосом.

Упражнение 2 «Неоконченный рассказ»

Предложите ребёнку продолжить рассказ, начатый вами. Например: «Девочка пошла, гулять на улицу и...»

Упражнение 3. «Автопортрет»

Предложите ребёнку нарисовать свой портрет и описать с положительной стороны. Пусть ребёнок ещё раз опишет этот портрет, но от лица другого человека. Например: « На этом портрете изображён мальчик, который...»

Упражнение 4. «Зеркальце»

Ребёнку предлагается поработать с зеркалом и спросить его : « Свет мой, зеркальце, скажи, я ль на свете всех милее?», выяснив, какие хорошие качества есть у ребёнка.

Упражнение 5. « Сказочное волшебство»

Назовите ребёнку сказочного персонажа с отрицательными чертами характера, пусть ребёнок придумает сказку, в которой этот персонаж становится положительным героем.