

*Я вижу, что мой ребенок стеснительный. Как ему можно помочь?*



Стеснительность может проявляться в различных ситуациях: когда ребенок хочет познакомиться с кем-либо, когда взрослые (родственники, знакомые) просят его что-то рассказать, например, о себе.



Стеснительность - это целый комплекс эмоциональных переживаний, который может выражаться как на уровне вегетативных реакций (покраснение, бледность, дрожь), так и в поведении - ребенок не может произнести ни слова, замыкается в себе, отказывается принимать участие в игре, конкурсе, соревновании.

Стеснительность напрямую связана с неуверенностью ребенка в себе и, как следствие, с боязнью показаться смешным, нелепым, с опасением получить негативную оценку себя, своих действий от окружающих - сверстников, учителей, незнакомых людей. Важно иметь представление о том, какие ситуации вызывают у вашего ребенка особое напряжение, когда он стесняется, и что он чувствует при этом. Эту информацию вы можете получить, наблюдая за поведением ребенка, а также поговорив с ним об этом.



Неуверенность в себе имеет непосредственное отношение к адекватности самооценки. Необходимо мягко и постепенно помогать ребенку найти в себе положительные стороны, почувствовать свою значимость. Для младших детей важную роль играет оценка окружающими результатов их деятельности, успехов и просто личных качеств - красоты, аккуратности, хорошего голоса или грациозности, математических способностей и остроумия. У каждого ребенка есть множество черт, которые можно оценить и отметить. По мере взросления более важным фактором, влияющим на уверенность, становятся собственные достижения и успехи.



Одновременно преодолевать стеснительность можно с помощью тренировки, формируя такие ситуации, где ребенок может попробовать себя, свои силы. Пусть ребенок почувствует, что он может самостоятельно делать многие вещи и что при этом не происходит ничего страшного. Необходимо, чтобы у ребенка накопился позитивный опыт поведения в различных ситуациях.