

Родительское собрание

«Застенчивый и тревожный ребёнок»

Подготовила: Шадринцева О.
учитель начальных классов
МОУ «Романовская СОШ»



Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях.

Неспособность войти в компанию и завести новых друзей может преследовать их всю жизнь. Застенчивость ни в коем случае не относится к "проблемному поведению", но поскольку это может стать препятствием в достижении социального успеха, она входит в число "38 типов проблемного поведения".



У школьников застенчивость сопровождается также и повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью. Некоторые полагают, что застенчивость в большей мере свойственна девочкам, но это далеко не так. На разных этапах возрастного развития 20-25% мальчиков страдают от застенчивости - приблизительно так же, как и девочки.



Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие - проигрывают менее способным, но более шустрым сверстникам.

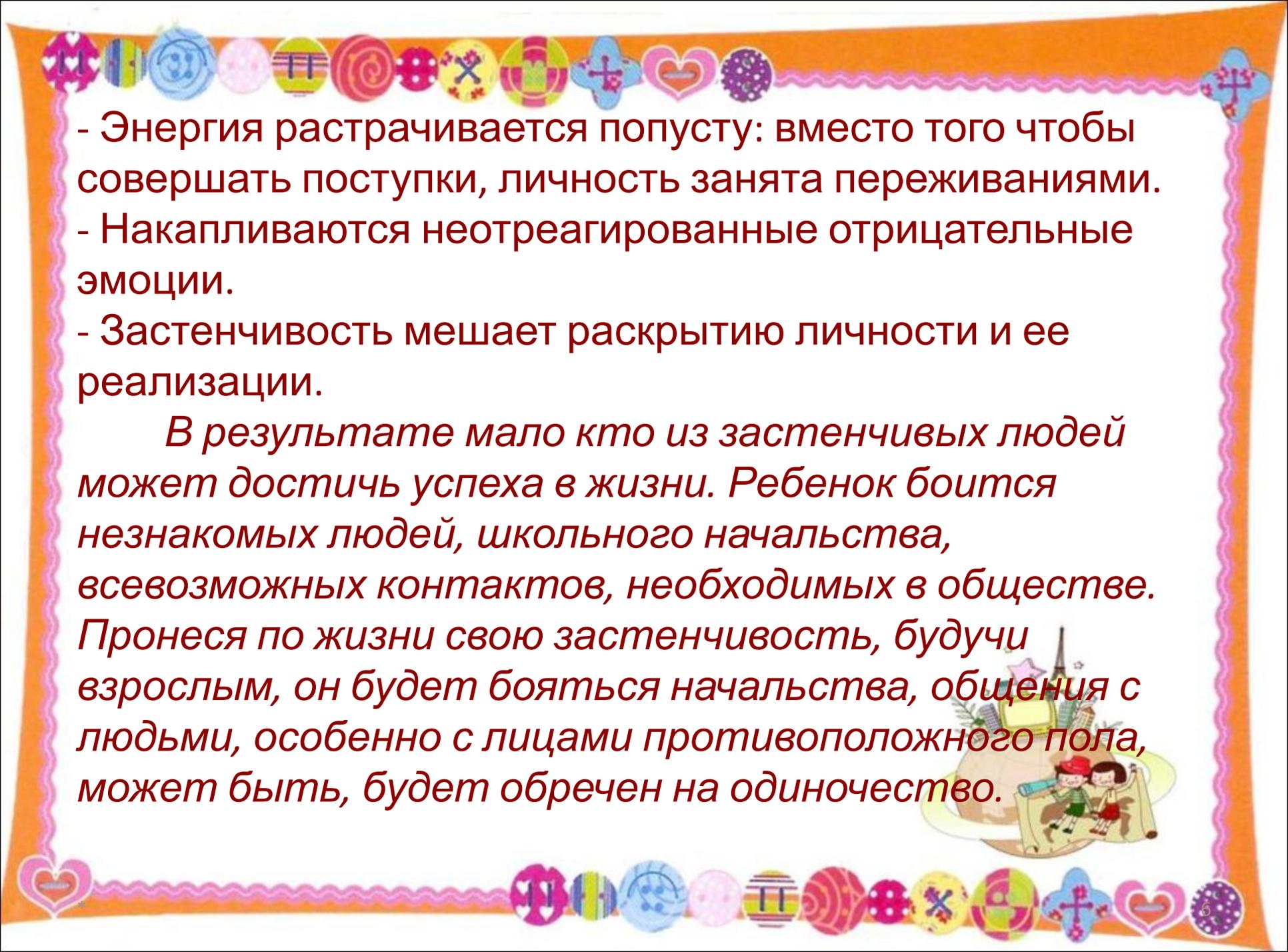


Чем чревата

застенчивость?

- Ограничение контактов с людьми .
- Конформизм - человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
- Застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением. Известно, что самое страшное чувство - чувство вины. Застенчивый чаще всего "без вины виноватый".
- Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности.



- 
- Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.
 - Накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции.
 - Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации.

В результате мало кто из застенчивых людей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, школьного начальства, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола, может быть, будет обречен на одиночество.





Симптомы застенчивости

- покраснение лица;
- потливость;
- дрожь;
- учащение сердцебиения;
- стесненное дыхание;
- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;
- скованность мышц и движений.



Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины - всё это на фоне неуверенности в себе.



Причины

застенчивости

1. Теория врожденной застенчивости
2. Теория бихевиоризма
3. Психоаналитическая теория
4. Концепция А. Адлера
5. Причинные факторы
 - Природный фактор
 - Социальный фактор



Рекомендации родителям застенчивых детей

- изменение стиля семейного воспитания.
(«...ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители» Луиза Хей)

Основные задачи родителей:

- Развить у детей позитивное самовосприятие.
- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.
- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

Все это в комплексе даст возможность состояться продуктивному общению с людьми.



Позитивное самовосприятие

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Естественно, прежде всего сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.





В. Леви, отечественный психотерапевт и психолог, советует, как себя полюбить:

- не сравнивать себя с другими, потому что каждый человек - индивидуальность;
- перестать себя оценивать;
- принимать себя как данность.



Самооценка и уверенность в себе

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.

Оценивать, хвалить можно только поступки и дела ребенка, а не его самого.

2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

3. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.



4. Понижайте тревожность всеми возможными способами. Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину.

Хорошим помощником для снятия тревожности могут быть упражнения на расслабление - релаксация, медитация.

5. Обучайте ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.

6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.



Воспитание чувства собственного достоинства

- Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.
- Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.



- Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений.

- Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

- Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, ответствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.



Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость



1. *Поощряйте контакт взглядом.*
2. *Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.*
3. *Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.*
4. *Тренировка навыков общения с младшими детьми.*
5. *Создавайте условия для игр в паре.*





Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте *никогда и никому* называть ребенка *застенчивым* — ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.



**Спасибо
за внимание**

