

• Рекомендации родителям застенчивых детей

Родители занимают в жизни ребенка основное место. Кто, как не они, должны помочь своим детям в преодолении застенчивости? Первое, над чем следует задуматься, – это изменение стиля семейного воспитания.

Известный американский психолог и психотерапевт Луиза Хей говорит, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это позволяют себе родители. Он начинает себя не любить, а от нелюбви к себе рождаются все проблемы человека, в частности, болезни. "Никогда ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Себя нужно любить". Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле. Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий ребенку задают его родители. И он должен жить именно по своему собственному сценарию, а не ориентироваться на чужие стандарты, которые могут измениться.

Основные задачи родителей:

- Развить у детей позитивное самовосприятие.
- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.
- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.
- **ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ.** Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: "Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья". 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:

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

Родители могут изменить Я-концепцию (Я-концепция – это самовосприятие) ребенка в позитивном направлении, если будут соблюдать определенные принципы. У хороших родителей должны быть в наличии:

- Эмпатия – способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя.

- Безусловное позитивное отношение – принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить. Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития.
- Искренность – неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.
- **Самооценка и уверенность в себе.**
- Повышение самооценки начинается с похвалы.
- Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха.
- Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
- Изменяйте не ребенка, а его поведение.
- Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.
- 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.
- 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.
- 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.

Задача родителей – научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен".

Детям можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.

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, почувствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.