КАК ВОСПИТАТЬ У ДЕТЕЙ УВЕРЕННОСЬ В СЕБЕ

Тихий и стеснительный малыш чаще всего вызывает у взрослых уми­ление. Но, чем старше он становится, тем сложнее ему приходится в жиз­ни. Постоянная беспомощность вместо прежнего умиления вызывает у окружающих раздражение...

В настоящее время, по данным известного детского психолога Л.Н. Галигузовой, застенчивость, неуверенность в себе и в своих возмож­ностях в той или иной степени свойственны 42% российских дошкольников.

Особую опасность эти состояния представляют на пятом году жизни: «В четыре года у мальчиков и девочек проявляются заострение бо­язливости и пугливости, робости и нерешительности, чувства вины и переживание случившегося, что говорит о пике эмоционального развития в этом возрасте. Чаще отмечаются несамостоятельность и пассив­ность (зависимость), медлительность и тики". (Захаров А.Л.)

Застенчивость, тревожность, неуверенность в себе, длительное подавленное состояние, неспособность принимать решения и справляться с трудностями, ощущение собственной неполноценности и многое дру­гое осложняют жизнь ребенка как в семье, так и в коллективе свер­стников. Родители и педагоги часто не замечают эмоциональных пере­живаний ребенка или считают их беспредметными и немотивированными. Отсюда многочисленные упреки, порицания, одергивания, окрики, мораль­ные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребенку не под силу,

Кроме того, по мнению педагогов и психологов (С.К.Нартова-Бочавер, М.Ю.Стожарова и др.) в настоящее время значительная часть родителей попала под влияние педагогических теории, пропагандирующих интеллектуализацию воспитания, Родители готовы, не жалея сил ивремени, учить детей считать, читать, знакомить с основами наук и т.п., при этом полностью отказываются от интеллектуально не нагруженных, но имеющих психотерапевтический смысл видов общения: бытовой, совместной деятельности, игры и т.п.

Но мнению специалистов (психиатры, психологи), интеллектуальные перегрузки приводят к глубокой невротизации личности ребенка, сме­щение его самооценки в область образовательных достижений,

Результаты исследований показали, то, что жизнь такого ребенка протекает в обстановке сплошных конфликтов с родителями, педагогами, а это не только не способствует улучшению его поведения, а напротив, ведет к ухудшению за счет вторичных адаптационных реакций протеста, отказа, оппозиции и др.

В итоге может привести к «нажитой» психопатии, проявлению пе­дагогической запущенности.

В ряде исследований со смежными проблемами (О.С.Богданова, Ю.В. Гербеев и др.) указано, что одной из причин появления трудных под­ростков является нарушение эмоциональных расстройств социального ха­рактера. Ученые считают, что в большинстве случаев этим детям труднобыть «наедине с самим собой» уже в дошкольном возрасте. Они постоянно переживают неуспех в деятельности и социальном окружении, испытывают сложности в процессе общения со сверстниками и со взрослыми.

Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка за­стенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, кри­тикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования и, что самое скверное, редко хвалят, В результате комплексы к ребенку, как репейник, цепляются одни за другим. Он живет с нимии не знает что делать, как избавиться от преследующих его мыслей: «Я хуже дру­гих, я не смогу сделать, у меня ничего не получится…» Прислушайтесь к собственному чаду, помогите ему справиться с проблемой. Прежде всего, постарайтесь изменить собственное поведение. Перестаньте критиковать его по любому поводу, ни с кем не сравнивайте. Напро­тив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразился. Куда-то пропадет сутулость, исчезнет страх перед незнакомыми людьми, появится уверенность. Однако и это еще не все. Обратите внимание на то, как и что вы говорите сыну или дочери об окружающих вас людях. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как ро­дители рассуждают о других людях и акцентируют внимание на чужих недостатках, ребенок в свою очередь, делает вывод, что и окружающие также го­ворят о нем и разглядывают его будто под микроскопом, подмечая каждое слово, движение, оценивая любой поступок. Поэтому постарайтесь в при­сутствие ребенка вообще не обсуждать других людей.

У застенчивых людей, как правило, занижена самооценка, они не уверенны в себе. Не акцентируйте на этом внимание. Лучше почаще го­ворите о положительных качествах ребенка, день за днем укрепляя в нем уверенность. Всегда говорите, что он справится с поставленной зада­чей. Если у ребенка что-то не получается, не осуждайте его. Напротив, поддержите и научите относиться к ошибкам и неудачам как к положительному опыту. Психологи также советуют вызывать ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сбли­зят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными.

К А К Н А Д О вести себя родителям с застенчивым ребенком:

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.

- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспи­тания.

- Не превращать ребенка в Золушку.

- Гасить тревогу по любому поводу.

- Повысить уровень его самооценки.

- Учить, чтобы он уважал себя.

- Хвалить его и делать ему комплименты.

- Помочь найти ему все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую, как средство компенсации всех недостатков.

- Тренировать навыки общения ребенка.

- Любыми способами поощрять все игры со сверстниками.

- Не критиковать вслух ум вашего ребенка.

- Ребенок должен ощущать, что он неповторим.

- Быть нежным с ним.

- Сделать так, чтобы мостик доверия накрепко соединил бы вас и вашего ребенка.