***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Азамат» города Канаш Чувашской Республики***

***ЗАСТЕНЧИВЫЙ И ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК***

******

***Составил педагог-психолог:***

***Мифтахутдинова***

***Дина Ринатовна***

***Канаш 2012***

Почему одни дети общительные, смелые, а другие - стеснительные, робкие, нерешительные?

Прежде всего, родителям надо иметь ввиду, что природа создала каждого человека уникальным и каждый ребенок от рождения имеет свои достоинства и недостатки, которые друг друга взаимно компенсируют. Не бывает как полностью положительных, идеальных детей, так и состоящих только из одних недостатков.

 Кроме того, одно и тоже качество в одних ситуациях может рассматриваться как достоинство, а в других ситуациях - как недостаток. Например, ту же самую стеснительность в определенных ситуациях можно расценить как скромность и вежливость.

 К тому же, застенчивые дети обладают массой достоинств: большим творческим потенциалом, наблюдательностью, исполнительностью, повышенным чувством ответственности. Родители должны помочь им раскрыть свои таланты. И не нужно завидовать родителям сорванцов, у них свои, не менее серьезные проблемы с детьми.

 Стеснительность, тревожность, застенчивость, нерешительность - все эти качества личности определяются одним общим свойством темперамента - сдержанностью и в большинстве случае связаны с низкой самооценкой.

 Сдержанные дети проявляют свой темперамент с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Такие дети склонны отступать или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери.

На формирование повышенной тревожности и застенчивости, помимо природой заданного темперамента, могут влиять также **следующие факторы:**

* ранняя и потому болезненная разлука с матерью, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;
* излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;
* завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто является причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни.

Родителям очень важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее. Вырастет ваш малыш нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным во многом зависит от вас.

Работа по повышению самооценки является одной из важнейших составляющих коррекционной работы с тревожными и неуверенными в себе детьми.

***Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:***

1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и "заразился" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

 2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомится, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

3. Не заставляйте ребенка "быть смелым". Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходит в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

8. Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детишек.

 Если родители не могут учитывать этот важный момент и не осуждать своих детей за ошибки, то поступление в школу резко усложняет ситуацию. Количество вербализованных и невербализованных оценок резко возрастает, и не всегда эти оценки бывают положительными.

 Нужно сказать о первостепенной роли учителя для первоклассника, так как именно он оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой, поскольку именно от учителя исходит отрицательная оценка. Поэтому в случае необходимости можно рекомендовать родителям сходить в школу и поговорить с учителем. Как известно, улучшения положения ребенка в начальном классе можно добиться простым изменением отношения к нему учителя.

9. Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта и создавая ему комфортные условия для развития, вы вырастите "тепличного" человека, совершенно не приспособленного с суровой реальности. Конечно, повышенная гиперопека только навредит. Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя.

 Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

 Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

***Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость:***

 Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. ***Поощряйте контакт взглядом.*** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

 2. ***Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.*** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

 3. ***Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.*** Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

 4. ***Тренировка навыков общения с младшими детьми.*** Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги The Shy Child ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

 5. ***Создавайте условия для игр в паре.*** В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

***Темперамент вашего малыша***

Право на индивидуальную реакцию есть и у взрослого человека, и у младенца. Природа создала нас непохожими друг на друга. Вовремя осознав это, вы сможете лучше понять своего ребенка.

Наследство предков

Индивидуальный, природный темперамент человека виден во всем: в скорости его мышления, темпе речи, в мимике, подвижности, манере общения. Кроха рождается с унаследованным темпераментом, который нельзя изменить, но можно научиться контролировать. Темперамент обусловлен скоростью и силой реакции нервной системы на раздражители: на интонацию матери, мокрые пеленки, чувство голода, боль в желудке и т.п.

 Один малыш, почувствовав дискомфорт, начинает плакать, другой - возмущенно кричать, а третий спокойно заснет, не обращая внимания на неудобства. Сигналы обо всем происходящем поступают в определенные участки мозга, возбуждая их активность. Маленькие дети из-за незрелости мозга и отсутствия социального опыта находятся всецело во власти врожденного темперамента.

 Но ребенок растет, усваивает уроки воспитания, берет пример со старших. Он учится терпеть, проявлять силу воли или, наоборот, отступать, в общем, овладевает механизмами, которым под силу справиться с врожденным темпераментом.

**Иванушка и Несмеяна**

 Она все время плакала. Если солнце заходило за тучи, плакала от холода, если светило ярко, от жары. А Иванушка-дурачок радовался и солнцу, и дождю, и стуже. Несмеяна - типичный меланхолик, Иванушка - сангвиник. Волк и лиса из народных сказок, как правило, холерики. Все-то они недовольны, суетятся, злятся. Ну а спокойный ежик, несущий в свою норку запасы на зиму, - явный флегматик: все видит, но ни во что без нужды не вмешивается. Конечно, в жизни все не так однозначно. Выясните тип темперамента вашего ребенка, чтобы общаться с ним без конфликтов и стрессов.

**Сангвиник**

Он жизнелюб и оптимист, охотно рискует и идет на компромиссы, деловит и собран. Сангвиник прекрасно сходится со сверстниками, быстро адаптируется в незнакомом месте, мгновенно усваивает новую информацию. Он любит подвижные игры, очень любознателен. Быстро засыпает и всегда просыпается в хорошем настроении. Наказания переносит легко, быстро о них забывает. Его живая речь изобилует словами в превосходной степени и сопровождается импульсивными жестами.

 Это вообще самый "удобный" для воспитания темперамент. Однако, увлекшись каким-либо делом, малыш не может правильно рассчитать силы, быстро устает и часто меняет надоевшие занятия. Воспитывая сангвиника, учите его терпению и упорству и следите, чтобы его оптимизм и жизнерадостность не переросли в легкомыслие и непостоянство.

**Холерик**

Это неутомимый, бесстрашный, задиристый ребенок. Часто горячится и вступает в конфликты. Нередко испытывает страх и гнев, непредвиденные ситуации воспринимает в штыки. К замечаниям относится спокойно, а вот физическим наказания сопротивляется.

 Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Новую информацию схватывает на лету и тут же забывает. Говорит громко и быстро. К новой обстановке привыкает легко. А вот засыпает с трудом, и никогда не предугадаешь, в каком настроении проснется.

 Попытайтесь снизить скорость его порхания по жизни, организуя остановки и паузы; помогайте выбрать хобби, тогда фонтан его бурной энергии будет использован в познавательных целях; занимайте ребенка спокойными играми, совершенствующими внимание и наблюдательность; учите его обдумывать решения, рассчитывать силы, всегда быть сдержанным и настойчивым.

**Флегматик**

Он очень спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, даже малоэмоциональный, не любит рисковать. Этот ребенок любит спокойные игры. Он не бывает лидером среди сверстников. Новую информацию усваивает медленно, но зато навсегда. Долго адаптируется к новшествам, перемен не любит. А вот засыпает быстро, спит спокойно, но просыпается медленно и долго ходит вялый.

 Постарайтесь развить в малыше любознательность и инициативность; ускоряйте его черепашьи темпы (в этом вам помогут любые игры на скорость, и ловкость); показывайте ему пример ярко выраженного, эмоционального поведения: сами активно радуйтесь и огорчайтесь, он обязательно это у вас переймет.

**Меланхолик**

Он робкий, замкнутый и нерешительный, тревожится по мелочам, очень мнителен и сентиментален. Новую информацию усваивает с трудом, все время отвлекается и быстро устает. Двигается неуверенно, говорит тихо, но выразительно. Как правило, выдает реакцию, неадекватную силе раздражителя. Спать укладывается долго, засыпает быстро, утром легко встает. Очень тяжело привыкает к новым местам и потому не любит ходить в садик и школу.

 Меланхолику нужно учиться самостоятельности и смелости; ему нельзя приказывать, противопоказаны категоричные обращения и отрицательные оценки; с таким малышом надо обсуждать увиденное и услышанное, акцентируя внимание на положительных сторонах.