

Застенчивость и тревожность

Особенности застенчивых детей: Застенчивые дети обычно незаметны, они не доставляют взрослым проблем. Их считают воспитанными, вежливыми детьми. Застенчивым детям очень трудно проявлять свои эмоции, особенно негативного характера. Не способность проявить эмоцию не обозначает то, что ребёнок её не испытывает. Проявление негативной энергии застенчивые дети часто обращают на себя, что стимулирует развитие невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения). Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личной и профессиональной сфере.

Психологическая помощь застенчивым и тревожным детям.

- Развитие позитивного самовосприятия
- Повышение уверенности в себе и своих силах
- Развитие доверия к другим
- Снятие телесного напряжения
- Развитие навыков коллективной работы
- Развитие навыков самоконтроля
- Развитие умения выражать свои эмоции

Рекомендации для работы с застенчивыми и тревожными детьми

(автор Широкова Г.А).

1. Фон общения с ребёнком должен быть спокойным и доброжелательным (без сюсюкания).
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребёнка, а в отношении его личности такие оценки вообще не допустимы.
3. Главный контроль взрослых - это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребёнка инициативность и самостоятельность
5. В быту необходимо стимулировать ребёнка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги продавцу, телеграмму телеграфистке и т.д.) На первых порах участие знакомого взрослого обязательно.
6. Можно использовать театрализации, проигрывание с игрушками или близкими людьми в отработке травмирующих для ребёнка ситуаций (страх перед публичными выступлениями, ситуации знакомства...)
7. Привлекать застенчивого ребёнка для участия в подвижных играх, помогающих развитию коммуникативных навыков (чаще приглашать знакомых детей, помогать им организовывать коллективные игры: твистер, лото, поиск «сокровища», пантомима).
8. Обучение диалоговому общению: помочь ребёнку заготовить несколько фраз, которыми он сможет воспользоваться в неординарных ситуациях.