

Частное дошкольное образовательное учреждение «Православный
детский сад №2» Г.Велиж Смоленской области

Консультация для родителей
**«Как помочь ребенку преодолеть замкнутость,
застенчивость и неуверенность в себе»**

Подготовила
воспитатель Волкович В.Ф.

сентябрь 2017

1. Никогда не подчеркивайте вслух такое свойство характера ребенка, как застенчивость. Не демонстрируйте его застенчивость посторонним людям.
2. Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах.
3. Не ставьте ребенка в неловкие ситуации, не критикуйте его и не иронизируйте над ним, наоборот, вселяйте в него уверенность в своих силах.
4. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, чаще приглашайте их в дом.
5. Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома.
6. Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.
7. Не мешайте своему ребенку ошибаться и не подменяйте его жизненный опыт своим.
8. Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим. Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.
9. Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается.

КОПИЛКА

советов по развитию чувства уверенности у детей:

1. Старайтесь не сравнивать своего ребенка с другими детьми (не важно в чью пользу идет сравнение). Более верный путь — научить ребенка сравнивать себя «сегодняшнего» с собой «вчерашним» и видеть себя "завтрашнего". Вы можете сказать своему ребенку: «Вчера ты не мог это делать, но сегодня ты это сделал. Я горжусь тобой». Или: «Сегодня ты опять принес двойку. Но завтра, если сделаешь то-то и то-то можешь принести лучшую оценку». Всегда оставляйте ребенку шанс измениться к лучшему. Такой подход откроет ребенку перспективы своего развития и создаст благоприятную почву для формирования чувства уверенности в своих силах и в своих широких возможностях.

2. Признайте своего ребенка таким, какой он есть. Часто родители хотят, чтобы их ребенок обладал какими-то конкретными достоинствами, которые родители особенно ценят. Стремясь воспитать в своем малыше эти качества, родители не замечают, или не ценят других, какими ребенок реально обладает. Любые маленькие личные победы ребенка над самим собой — научился ли он правильно завязывать шнурки,

пользоваться ложкой или победил в олимпиаде, соревновании — ничто не должно пройти мимо родительского внимания. Цените все, даже если лично для вас не интересны его успехи в какой-то области, и вы ждете других достижений.

3. Учите ребенка обдумывать возможные альтернативы своих поступков

или замыслов. Если вы вместе с ребенком обдумаете несколько альтернативных целей и возможностей их осуществления, это даст ребенку, да и вам тоже, особое «стерео» отношение к своим перспективам. В таком случае даже, возможное при неудачи, чувство неуверенности в себе не будет носить тотального характера, а может быть логично включено в картину мира а, следовательно, будет иметь свое логичное начало и свой логичный конец.

4. Никогда никому не говорите о своем ребенке плохо, не называйте его такими словами, как «глупый», «невезучий», «нет способностей» и т.д. Если у вас получится, постарайтесь даже не думать так. Может так случится, что вы окажетесь единственными, кто верит в вашего ребенка. Если не вы, тогда кто?

5. Позвольте, если можете, вашему малышу, хотя бы иногда, спорить с вами.

Если вы сделали это, то пойдите дальше — позвольте ему убедить вас в чем-то для него очень важном. Если вы сделали это, то пойдите дальше — позвольте ему хотя бы раз поступить так, как он считает нужным, даже если вы с этим категорически не согласны. Прислушайтесь к себе, какие при этом вы испытываете ощущения? Если в этот момент у вас проснулось чувство неуверенности в себе, обратитесь к самоучителю по уверенности в себе, это вас отвлечет и скорей всего поможет.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ (от 3 до 7 лет)

Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести.

ЗВЕЗДА КВАРТИРЫ № 10 (номер должен совпадать с номером вашей квартиры)

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет «звездой вашей квартиры», так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится ученикам среднего школьного возраста – в виде забора, на котором все пишут что хотят и в любом его месте).

В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

Если детей в вашей семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же «звездный» стенд и для других, но использовать их нужно по очереди – «звезда вашей квартиры» должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами.

По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей – маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием «успех», или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги.

А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то

свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: «Хорошо прочитала стихотворение у доски», «Нарисовала отличный рисунок на тему „Осень“, „Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился“, „Все-таки смог написать контрольную по математике на “пять», хотя боялся" и многие другие. Эти записки кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось.

«Утяжеление» копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя ничемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле, например изучении русского языка в школе. Тогда в вашей «копилке достижений по русскому языку» появятся записки типа: «Сразу запомнила новое правило и поняла тему», «Хорошо написала изложение – близко к тексту», «В сочинении сделал всего одну ошибку» и т. п.

ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра – хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении. Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же «начала» могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им «окончания» должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: «Я умею...», «Я могу...», «Я хочу научиться...».

Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

Упражнение №1 «Мое имя»

Нередки случаи, когда маленькому ребенку не нравится имя, которым его называют. Чаще всего, это быстро проходит. Но бывают случаи упорного недовольства, требующие специальной консультации психолога. Упражнение «Мое имя» помогает установить с ребенком конструктивный диалог на эту тему.

Взрослый подробно рассказывает о значении имен собственных. Специально подготовьтесь и узнайте, какое значение имеют имена родственников ребенка, его друзей, воспитателей и т.д. Затем предложите ребенку нарисовать (или нарисуйте вместе с ним) рисунок на тему: «О чем говорит мое имя». Постарайтесь сделать его ярким и красочным, в образной форме подчеркнув особые свойства, которое носит имя ребенка.

Если вас посетит вдохновение, попробуйте придумать для ребенка историю о герое, который носит такое же имя, вызывая у малыша чувство гордости за свое имя.

Упражнение №2 «Волшебная палочка»

Эта игра может носить как познавательное содержание, так и особую эмоциональную направленность. Ребенок берет в руки «волшебную палочку» и превращает играющего с ним взрослого или других детей в те или иные «образы». Затем партнер по игре " превращает" самого ребенка. «Превращения » могут быть разные (их подсказывает взрослый) — в цветы, в буквы, в животных, в птиц, в виды спорта, в любимых героев и т.д.

Конечно, необходимо следить, чтобы дети использовали положительные образы. Если ребенок недоволен тем образом, в который его превратили, то отмените превращение при помощи «волшебной палочки».

Иногда дети сами просят, чтобы их превратили то в одного героя, то в другого. Возможно, это спорно, но даже если взрослому кажется, что выбранный герой не очень положительный (например, Волк), хорошо идти навстречу ребенку. Так как возможности нравственного анализа детей могут быть ограничены, и ребенок выбирает такого героя часто потому, что он " сильный", «может постоять за себя» и т.д., желая иметь именно эти качества для себя, а остальных просто не замечая.

Сказкотерапия

Маленькая рыбка

Сказка-метафора к теме «Воспитание уверенности»

На дне чудесного синего моря живет маленькая симпатичная рыбка. И вы легко можете представить себе эту маленькую, веселую, хорошую рыбку. Целыми днями рыбка играла и резвилась со своими друзьями. Она плавала среди разноцветных водорослей. Играла с воздушными пузырьками и гонялась за проворными морскими коньками. Родители очень любили свою маленькую рыбку. Так проходил день за днем. Друзья рыбки за это время немного подрастали, а рыбка почему-то нет. Ни рыбка, ни родители не знали в чем дело, и как случилось так. А ей очень хотелось хоть немного подрасти, стать большой и сильной.

Однажды, играя, рыбка заплывала в густые водоросли, заблудилась и встретила там страшного осьминога. Как только осьминог увидел рыбку, он сразу захотел ее поймать, такая она была красивая и привлекательная. Но рыбка умела быстро плавать. Она легко скользила среди зарослей, а большой и неуклюжий осьминог запутался в них. Ему так и не удалось догнать рыбку. Когда рыбка вернулась к родителям и рассказала, что с ней приключилось, то они ответили: " Какая ты у нас стала уже большая, ты даже справились со страшным осьминогом!" Когда рыбка легла спать в этот вечер, ей приятно было думать о том, что, несмотря на то, что она маленького размера, но действительно уже стала большой и быстрой. Теперь она точно знала, что растет и может справиться сама с любыми неприятностями.

С этого момента рыбка на самом деле стала немного подрастать, и уже скоро все заметили, какая она необыкновенная и неповторимая. Прошло время, наша милая рыбка выросла. Сейчас на дне чудесного синего моря плавают большая красивая рыбка. И вы легко можете представить себе это синее плещущее море, разноцветные водоросли, почувствовать нежное прикосновение волн, и красивую необыкновенную рыбку.

Источник:

<https://www.baby.ru/blogs/post/370824516-52651814/>