



Как помочь ребенку преодолеть робость?

Общительный ребенок пользуется большей популярностью у сверстников и имеет больше шансов на успешную карьеру и гармоничные отношения в его будущей семье. К застенчивости есть генетическая предрасположенность, выражающаяся в виде избегания ребенком всего нового, и, в частности, - избегания новых контактов.

Хорошо известно, что общительный ребенок пользуется намного большей популярностью у сверстников и имеет больше шансов на успешную карьеру и гармоничные отношения в его будущей семье.

Исследования показывают, что к застенчивости есть генетическая предрасположенность, выражающаяся в виде избегания ребенком всего нового, и, в частности, - избегания новых контактов. Однако, существует еще один мощный фактор.

Робкий ребенок избегает контактов, потому что у него нет успешного опыта общения с малознакомыми ему людьми. А такой опыт невозможен без владения ребенком некоторыми базовыми навыками общения.

Задача родителей – научить его этим навыкам. Некоторые дети учатся навыкам общения налету, другим нужна небольшая тренировка. Это совсем не сложно, так как проблема страха общения в значительной степени решается умением ребенка уверенно применять всего 3-4 фразы.

1. Научите его знакомиться

Умение знакомиться – уже полдела. Многие дети боятся подойти и познакомиться просто потому, что не знают что сказать. Прорепетируйте: сначала вы играете роль ребенка, а он – того мальчика на площадке. «Тыходишь и говоришь: «Привет, меня зовут Ваня, а тебя?»» Вот и все. «Теперь я – тот мальчик, а ты – подходи и знакомься со мной, говори «привет, меня зовут Ваня, а тебя?»».

Если ребенок повторил за вами, отпразднуйте это, как минимум захлопайте в ладоши и похвалите. Если он не проявляет желания поиграть с вами в эту игру, предложите ему другую – разыграйте эту сценку между его любимых кукол (машинок, динозавров и пр.).

Кроме этого, научите ребенка, когда он произносит заветную фразу смотреть в глаза, улыбаться (очень важно!) и, для детей постарше, протягивать руку.

2. Научите его присоединяться к группе

Многие дети с интересом наблюдают за группой сверстников, увлеченно играющих неподалеку, но не решаются подойти и присоединиться. Научите его как.

Дети обожают инициативных и гибких. Первое качество проявляется в речи фразой «А давайте...», а второй «Ну, хорошо,...».



Точно также как и репетиция знакомства, проигрывайте эти две фразы в разных вариациях между собой или с игрушками. А главное, сами проявляйте инициативность и гибкость в жизни, - помните о силе личного примера.

3. Научите его интересоваться и задавать вопросы

Умение слушать, особенно активно слушать, - самый редкий и самый мощный из всех навыков общения. Развитие этого навыка – несомненно одна из главных задач воспитания детей. Активно слушать – означает проявлять интерес к словам говорящего и задавать уточняющие вопросы.

Выберите 2-3 темы, которые интересуют всех детей, например, «увлечения», «друзья», «что ты больше всего любишь», «музыка» и т.д. Разучите с ребенком 2-х шаговую технику по каждой теме: первый шаг – проявление интереса по одной из тем, второй – уточняющий вопрос.

Продemonстрировать свой интерес можно одним вопросом: «Скажи, во что ты любишь играть?», «У тебя есть друзья?», «Какая группа тебе больше всего нравится?». Уточняющий вопрос зависит от ответа.

Помогите ребенку освоить по одной фразе по каждой теме, и прорепетировать с ним несколько вариантов уточняющих вопросов, чтобы он понял сам принцип уточнения (привязка к ответу на первый вопрос). Методы те же: роли и личный пример.

Главное – покажите ребенку как слушать не перебивая. Выражайте бурную радость по поводу каждого, пусть малого, продвижения вперед.

4. Научите хвалить собеседника

Еще пара полезных фраз и ребенок будет удивлен неожиданным вниманием и доброжелательностью к себе со стороны сверстников (и, наверняка, восхищением со стороны взрослых).

Эти фразы, как по волшебству, меняют отношения людей к человеку их произносящему. Они просты, но обладают огромным по силе потенциалом влияния на собеседника. Вот они: «У тебя это здорово получается!», «Отличный выбор!», «Как тебе это удалось?!» и тому подобные.

Используйте их сами и учите ребенка. Результат вас удивит.

5. Поощряйте смелость

Не забывайте, что на более глубоком уровне (в отличие от полезных фраз) основное



противоядие застенчивости (и многим другим дезадаптивным моделям поведения) – смелость.

Поощряйте разумный риск и подталкивайте к нему ребенка во всем и всегда, когда это только возможно. Особенно, когда ребенок делает что-то в первый раз. Без такого опыта гармоничное развитие ребенка невозможно.

Девиз смелости и решительности «Давай попробуем!». Говорите эту фразу (и поступайте соответственно), и она глубоко засядет в подсознание ребенка, обеспечивая ему жизненные силы и энергию для решения любой жизненной задачи.

Смелое поведение довольно легко закрепляется, так как ощущение риска сопровождается возбуждением, делающим мозг ребенка восприимчивым, и ваша похвала и радость успеха быстро и прочно фиксирует опыт как правильный.

2 упражнения:

Во-первых, выберите три наиболее полезных для вашего ребенка фразы и отрепетируйте их в ролевой игре, как описано выше. Применяйте их в собственной речи, чтобы ребенок слышал их от вас и мог копировать.

Во-вторых, тренируйтесь во дворе, в гостях, везде где есть возможность. Поддержите ребенка перед «большим самостоятельным плаванием», повторите фразы (генеральная репетиция), сами стойте поодаль и знаками подбадривайте и показывайте свое восхищение его успехом. Ваша роль внимательного и доброго тренера непременно принесет свои плоды.