**«Как преодолеть застенчивость и неуверенность ребёнка»**

Жердева Елена Алексеевна

учитель начальных классов

МКОУ Никольская СОШ

 Воронежская область

***Цель :***  помочь родителям в преодолении застенчивости и неуверенности.

***Задачи:***  - выявить   и  обсудить с родителями  проблему влияния  застенчивости  и неуверенности на учебные успехи школьников

-способствовать  формированию  у родителей желания помочь  своему ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности.

- научить родителей способам преодоления застенчивости и неуверенности у детей.

Подготовительная работа : анкетирование, подготовка памяток.

**Ход собрания**

Учитель:

 -Почти каждый из нас  испытывает в своей жизни чувство страха. Кто боится  летать самолётом, кто-то – боится собак, кто-то ещё  чего-либо. Но этого можно избежать. А как быть,  тем, кто боится людей? Прежде всего , это касается  застенчивых  и неуверенных в себе  детей. Они чувствуют  себя  неуверенно со сверстниками на уроках, перемене. Такие дети часто знают учебный материал урока, но бояться отвечать перед классом, бояться ошибиться .

Часто у педагогов ,  работающих с такими детьми,  складываются неправильные впечатления о таких детях . Ребёнок, тонко чувствующий отношение  педагога к себе,  становится  замкнутым, закрытым, перестаёт общаться со сверстниками, старается побыстрее убежать со школы  Постепенно формируется  низкий статус его   в коллективе. Серая, безрадостная  картина, не правда ли? А если и дома  ребёнок не   получает поддержки и внимания,  ситуация может обернуться трагедией.

Прежде всего, хотелось бы заметить, что не все родители замечают в поведении своего ребенка нотки неуверенности. Не все могут распознать ситуацию, когда необходима корректировка и помощь. Причина в том, что неуверенность в себе часто скрыта за другими качествами. Это в первую очередь агрессия, раздражительность, тревожность, замкнутость.

В младшем возрасте это проявляется элементарно: например, Артем рисует, у него не получается, он рвет тетрадку, разбрасывает карандаши. Аня играет в куклы, платье не хочет одеваться,  а пуговки застегиваться, кукла летит в угол.

В более старшем возрасте, ребенок берется за дело, игру, задание, как только что-то не получается, появляется раздражение, книга, игра заброшены . Он может вернуться к своему занятию через некоторое время и после очередной неудачи - снова всплеск раздражения.

Довольно часто неуверенность в себе выплескивается в раздражение на окружающих – домашних животных, родственников. Вырастая, такие люди, прекрасно понимая, что не смогли чего-то достичь сами, срывают зло и ненависть на окружающих, так легче живется им, но не с ними.

Более доступное поведение неуверенного в себе ребенка в младших классах выражается в замкнутости, стеснительности, робости(  примеры из практики родителей и педагога).

Дети служат зеркалом взрослых. Если вы по своей натуре человек неуверенный и стеснительный, то ребенок вряд ли будет вешаться на шею первому встречному. С другой стороны , вы испытываете стыд за него и ребенок, чувствуя это, не знает, зачем он нужен в этом мире , каким он есть и каким должен быть, чтобы вы его любили просто за то, что он ваш ребенок. Есть еще одно — это темперамент, который закладывается при рождении и, как правило, не меняется. Детей воспитывают не слова, а поступки взрослых и его окружение. Стеснительный? — Значит,  его когда-то стеснили, вогнали в те рамки, которые теперь ему и мешают проявлять себя в социуме.

Дети изначально рождаются свободными и ощущают настоящее всемогущество, не зря у Фрейда, это мышление и обозначено как «магическое мышление».

Но вот что происходит после? — Это уже воля тех, кто с ним, кто его ставит в рамки и стесняет. Попробуйте не бегать решать его проблемы, по его первому зову, постепенно возвращая ему его чувство всемогущества и уверенности в себе.

**2.   Анализ анкет учащихся и родителей ( приложения) в сопоставлении.**

**3.  Практические  упражнения ( тренинг).**

Такой практикум поможет родителям помочь своим детям в преодолении застенчивости и неуверенности .Совсем не обязательно, чтобы все родители выполняли   предложенные  упражнения, достаточно, если   их будет выполнять активная часть родителей  или работа будет проходить в группах, где они сами будут осваивать все предложенные упражнения и проигрывать их перед другими родителями ( самостоятельная работа )

 Самое главное правило ,  которого нужно придерживаться родителям: регулярность проведения упражнений со  своим ребёнком , заинтересованность и родителя и ребёнка  в результате .

***Упражнение 1  « Мои эмоции»***

Предложите ребёнку изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает ( страх, стыд, ужас, неуверенность, застенчивость). Очень хорошо, если ребёнок это проиграет, показывая при этом не только жестами, мимикой, но голосом.

***Упражнение 2 «Неоконченный рассказ»***

Предложите ребёнку продолжить рассказ, начатый вами  .Например:   «Девочка пошла  гулять на улицу  и…»

***Упражнение 3.  « Автопортрет»***

Предложите ребёнку нарисовать свой  портрет и описать с положительной стороны. Пусть ребёнок ещё раз опишет этот портрет, но от лица другого человека. .Например: « На этом портрете  изображён  мальчик, который…»

***Упражнение  4.  « Зеркальце»***

Ребёнку предлагается  поработать  с зеркалом и спросить его : « Свет  мой, зеркальце, скажи, я ль на свете всех милее?», выяснив, какие хорошие качества есть у ребёнка.

***Упражнение  5. « Маски»***

Ребёнку предлагается надеть разные маски ( например, сказочных персонажей)   и представить  себя  в их образе с помощью пантомимы, характерной для этих персонажей.

***Упражнение 6. «Разговор по телефону»***

Дайте ребёнку трубку воображаемого телефона и предложите ему поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской разговора : зло, ласково, грубо, напористо, нежно, сердечно и т. д.

***Упражнение   7. « Сказочное волшебство»***

Назовите ребёнку сказочного  персонажа с отрицательными чертами характера, пусть ребёнок  придумает сказку , в которой  этот персонаж становится положительным  героем.

***Упражнение  8.  «Дневник»***

Учите своего ребёнка записывать переживания и события, связанные с ним. Пусть  ребёнок время от времени их перечитывает. С течением времени некоторые ситуации нам кажутся  нелепыми, даже  смешными.

В заключении , можно предложить родителям  ещё одно упражнение  ***« Подарок»*** с целью завершения тренинга ,  ( на него отводится до 7 минут)

Учитель  «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашему товарищу, чтобы взаимодействие с ним  стало еще эффективнее, а отношения–  более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас подарит ему. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие .» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить товарищу. «Давайте наградим себя за успешное проведение нашего собрания  бурными аплодисментами!»
Все перечисленные упражнения  помогут вам  преодолеть неуверенность вашего  ребёнка.

 -Уважаемые родители, помните, что вы должны дать понять своему ребёнку, что тот любимый и неповторимый. В первую очередь нужно ощущение защищенности, надежности, крепости или крыла под которым можно спрятаться. Маленькому ребенку это нужнее всего, чем старше он становится, тем больше стесняется или нуждается в родительской опеке. Но тот факт, что есть настоящий дом, гнездо, обитель, где тебя примут и поймут, греет душу не только любому ребенку, но и любому взрослому человеку.           .
Поэтому, главное, что дает уверенность даже в самой  плачевной ситуации любому – это ощущение, что хоть кто-то принимает тебя таким, каков ты есть на самом деле. Малышу нужно напоминать, что мама любит не хорошего или успешного сыночка или дочку, а всякого, любого.

Взрослый должен уметь определять цель, объяснить доходчиво  ребенку  , почему так, а не иначе, не менять своего решения, и не показывать колебания и сомнений. Скажем, если вы решили для себя что с ребенком надо ежедневно гулять не менее часа в любую погоду. То объясните, почему это нужно и полезно, и не отменяйте прогулок, если вдруг пошел дождь или снег. Если погода испортилась, то достаточно сократить время, выйти  хотя бы на пять минут. Будьте последовательны в своих собственных поступках.

 В любом деле все начинается с обучения, проб и ошибок. Выберите сначала самое простое, что ребенку можно легко освоить. Если для малыша это раскраска, то сама легкая, с крупными деталями. Пазлы,  самые простые с легким рисунком. Игра – с самого начального уровня.
Задачи всегда должны ставится  соразмерно с уровнем и степенью развития, чем меньше ребенок, тем строже соответствие задач возрасту. Взрослые порой забывают, как сами были детьми и все-то им кажется легким! Если ваш ребенок слишком часто ошибается, теряется и не справляется, оцените, а по силам ли ему это дело?

**4. Обсуждение памяток для родителей**.

**5. Подведение итогов*.*Рефлексия***:* «Наше  собрание  подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя?

Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!

***Приложения***

**Памятка для родителей № 1**

Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость.

· Не демонстрируйте эту его черту характера посторонним людям.

· Помните, что педагоги часто ассоциируют застенчивость с плохой успеваемостью школьников.

· Поощряйте игры своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придает ему уверенность в своих силах.

· Если сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать   над  ним по этому поводу, и не мешайте ему.

· Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.

· Вселяйте в своего ребенка уверенность   в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова: «Я в тебе уверена».

· Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.

· Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.

· Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.

· Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.

**Памятка для родителей № 2**

*Уважаемые папы и мамы! Ваш ребенок неуверен в себе. Он нуждается в вашей помощи и поддержке. Вот некоторые правила, которыми вы должны руководствоваться.*

- Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.

- Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.

- Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.

- Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.

- Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.

- Не мешайте своему ребенку ошибиться, не подменяйте его жизненный опыт своим.

- Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.

- Спрашивайте своего ребенка, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.

- Радуйтесь его победам над собой.

- Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

**Памятка для родителей №3**

Важно:

* Ставить выполнимые задачи.
* Доводить начатое  до конца.
* Давать самостоятельные задания.
* Любой положительный результат – хвалить, ободряюще поддерживать.
* Приветствовать инициативу, давать волю фантазии, предлагать выбрать варианты.
* Давать возможность права на ошибку.
* Подавать пример ребенку.
* Ставить в пример другим.

Нельзя:

* Усложнять задачи, если ребенок к этому не стремится.
* Сравнивать ребенка с другими детьми (в том числе его братьями и сестрами). Каждый сам по себе лучший и неповторимый, даже если что-то делает хуже.
* Перехваливать – похвала должна выступать стимулом, а не быть пустым звуком. Ребенок должен понять, что похвалу нужно заслужить.
* Пресекать инициативу, осуждать .

**Анкета для родителей**

-Считаете ли вы своего ребёнка застенчивым и неуверенным?

-В чём проявляется застенчивость и неуверенность вашего ребёнка?

-Как вы помогаете своему ребёнку преодолеть эти качества?

-Какая помощь нужна от классного руководителя  для помощи вам?

**Анкета для учеников**

Продолжи предложения

**-**Мне бывает стыдно, когда я …

-Мне бывает страшно, когда …

-Я волнуюсь ,когда…

-Я неуверен, когда…

-Я стесняюсь, когда…

**Литература.**

1. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога.- М.,: Ось – 89, 2002.
2. Василевич Л. И. Дневник самопознания.-М.; Прогресс, 1990