

**Родительский университет на тему:
«Пути преодоления застенчивости и неуверенности старшеклассника дома и в
школе»**

Дата проведения: 25.05.2024

Цель : помочь родителям в преодолении застенчивости и неуверенности в воспитании своих детей

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.

Неуверенность, застенчивость, сомнение в своих силах – очень распространенная черта. Наверное, ее можно назвать наиболее частой причиной возникновения коммуникативных трудностей. Особенно она становится актуальной в подростковом возрасте. Перед подростком стоит сложная задача найти себя, понять, кто ты есть, научиться устанавливать близкие отношения с другими. Решить эти задачи он может только в общении со сверстниками. Через общение подросток получает необходимые знания о себе. Вот почему для подростков так важно чужое мнение, и большинство из них очень чувствительны к критике. Страшнее всего оказаться отвергнутым сверстниками, стать белой вороной или предметом насмешек. Сам факт принадлежности к определенной группе придает подростку дополнительную уверенность в себе. Как следствие, выступает подростковая комформность (слепое принятие чужих установок, целей, ценностей), боясь потерять расположение членов значимой для себя группы, подросток предпочитает действовать как все. При этом болезненная неуверенность может сочетаться с крайней развязностью, компенсирующей все ту же неуверенность.

Причина неуверенности – ошибочные представления о себе, заниженная самооценка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, подросток попадает в ловушку «защитных реакций», среди которых агрессия (показать себе и другим, что я не беззащитный), комформность (отказ от собственного мнения), избегание (не буду делать то, что не получается). Нередко образуется порочный круг: подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие, подросток начинает избегать контактов с окружающими, что в свою очередь только усиливает неуверенность (ведь потребность в общении не исчезает). В итоге неуверенность становится серьезным барьером. Как помочь подростку справиться с неуверенностью?

Обратная связь

Чтобы поддержать подростка, скажите ему предельно конкретно и честно о том, с чем он может справиться. При этом не преувеличивайте, но и не преуменьшайте. Подросток активно ищет обратную связь. И хотя в первую очередь он ищет ее среди сверстников, Ваши слова поддержки помогут ему в нужный момент опереться на свои силы.

Адекватные притязания

Часто неуверенность связана с завышенными ожиданиями от себя. Ставя перед собой нереальные задачи, ребенок как следствие постоянно оказывается в ситуации неудачи. Научите его выбирать задание себе по силам и приглядитесь, не предъявляете ли вы к нему слишком высоких требований. Неадекватные притязания ребенка зачастую связаны с завышенными ожиданиями родителей. При этом действует логика «все и сразу». Понимая невозможность реализации этого принципа, ребенок предпочитает вовсе

отказаться от решения задачи. Помогите ему выбрать реально выполнимый первый шаг. Переживание такого пусть небольшого успеха поможет двигаться дальше.

Спокойно взглянуть на ситуацию

Когда подросток неуверен, он прячется за свои чувства. Они передают очень большое значение своим переживанием, и поэтому ему трудно спокойно оценить ситуацию и часто он преувеличивает ее последствия. Попробуйте вместе с ним поговорить о том, что случится, если ситуация, которой он боится, все-таки произойдет. Это поможет прояснить, чем же он все-таки рискует. Может быть, риск не так уж велик? Методичные вопросы, что же за этим последует, обычно приводят к выводу: что все останется на своих местах.

Борьба с самокритикой

Неуверенные люди часто слишком большое внимание придают своему самочувствию и своим эмоциям, когда все-таки решаются сделать то, чего опасаются. И уже с самого начала они недовольны собой, им кажется, что все вокруг также заметили их неловкость и т.п. В таком случае помогает полностью сконцентрировать свое внимание на деле, полностью отдаться ему. Направляйте внимание подростка на само дело, а не на эмоции.

Отказ от глобальных выводов из единичных случаев

Совершив какой-нибудь промах или оказавшись в ситуации неуспеха, неуверенный люди часто делают обобщенные выводы: «я неумелый», - вместо «я не справился с заданием»; «я никому не интересен», вместо – «он не захотел пойти со мной на прогулку»). Такие обобщения фокусируют внимание на негативных моментах и затем по принципу порочного круга способствуют негативным наблюдениям. Проясните вместе с подростком, что же произошло (не обобщая), и найдите позитивное в данной ситуации.

Зачем преодолевать себя?

Помогите подростку найти дополнительный смысл для того, что отважиться преодолеть свой страх. Задайте ему вопрос: «Если ты это сделаешь, что это будет для тебя значить? Почему это так важно для тебя?». Поиск смысла не должен сводиться к прагматической пользе, любой прагматический результат не оправдает потраченные усилия. Задайте вопрос не о пользе, а о нем самом: что это будет значить для него. Испытать свое мужество, принять вызов, сохранить уважение к себе? Так за мелкими проблемами подросток сможет увидеть себя самого со своими ценностями и смыслами. Действуя ради «высокого смысла», подросток получает дополнительные силы и развивает чувство собственного достоинства.

Безусловное принятие

И, наконец, самое последнее и самое важное: подросток должен почувствовать, что вы верите в него. Не стоит делать упор на застенчивость и тем более корить его за нее. Никогда не сравнивайте Вашего ребенка с другими детьми. Ведь он итак каждый день сравнивает себя с ними. Именно от вас он может получить безусловное принятие, основанное не на сравнении, а на его ценности. А это в свою очередь поможет ему самому стать менее зависимым от мнения других. И конечно, не забудьте выразить свое одобрение, когда он поделится своим первым успехом!