

Застенчивый ребенок: рекомендации родителям

На первый взгляд детская застенчивость не является проблемой, а, наоборот выглядит очаровательно и мило. Но для ребенка застенчивость может стать причиной больших сложностей в общении, как со взрослыми, так и со сверстниками. Чрезмерная застенчивость говорит о том, что у ребенка занижена самооценка. И хотя он этого не осознает, зато прекрасно чувствует. Помощь такому малышу состоит в том, чтобы повысить уверенность в собственных действиях и поступках. И здесь главным принципом будет — не навреди! Неправильно подобранные слова и методы лишь усугубят ситуацию.

Признаки застенчивости

Застенчивого ребенка легко выделить из толпы. В гостях он не отходит от мамы, прячется за ее спину, молчалив. Там, где все дети играют, этот малыш тихонько сидит в сторонке и грустно наблюдает.



- **Общие признаки.** Учащенный пульс, напряжение в мышцах, обильное потоотделение, яркий румянец — первые симптомы. Они сковывают малыша, не дают ему расслабиться. В результате ребенок чувствует сильный дискомфорт. К этому присоединяется тихий голос, чрезмерное волнение, если на

него обратили внимание. Малыш осторожничает в действиях. Ему проще вообще не делать, чтобы оставаться незаметным.

- **Самокритичность.** Такие дети излишне требовательны к собственной персоне. Считают себя хуже других, неполноценными. Это касается как внешности, так и поведения. В результате комплексов еще больше отдаляются от людей.
- **Замкнутость.** Закрытые дети в любом коллективе. Вытянуть на разговор или вовлечь в общественную деятельность их тяжело. На вопросы они стараются отмалчиваться, веселым играм предпочитают одиночество.
- **Стеснительность.** Любой ребенок будет рад, когда его хвалят, но только не этот малыш. Ему легче оставаться в тени, чем получить порцию небольшого внимания. Публичная похвала для него — это стресс.
- **Пугливость.** Страх новизны и публики. Новые люди, места, любая незнакомая ситуация. Малыш старается уйти от нее, спрятаться. Он чувствует себя спокойно только в привычной обстановке.

- **Нерешительность.** Такому ребенку тяжело принимать решения. Он чувствует неуверенность в собственных поступках и мыслях. Его терзают сомнения: правильно он делает или нет. Даже небольшие задачи вызывают огромные затруднения.
- **Нарушение речи.** Эти дети в обычной жизни малообщительны, с незнакомыми людьми не разговаривают — стесняются. Выступление на публике им противопоказаны. Страх и тревога могут привести к заиканию, запинанию в речи.

Откуда появляется застенчивость?

Чтобы помочь ребенку побороть излишнюю скромность и неуверенность, нужно знать причину ее происхождения. Порой, устранив источник, исчезает и сама проблема.

- **Наследственность.** Если в роду близкие родственники, включая и родителей, страдали застенчивостью, кроха мог унаследовать это качество.
- **В силу темперамента.** Флегматики и меланхолики от природы склонны к застенчивости. Этим типам темперамента также свойственно интровертность. То есть они ориентированы не на внешнее общение с окружающими людьми, а на свой внутренний мир.
- **Пример родителей.** Дети учатся взаимодействовать с социумом, повторяя поведение взрослых. Если в семье кто-либо из родных обладает данным качеством, ребенок мог скопировать его.
- **Воспитание.** Порой родители сами того не подозревая, воспитывают в малыше застенчивость. Критика, частые наказания, запреты без объяснения формируют определенное поведение ребенка. Он старается соответствовать ожиданиям взрослых.
- **Жестокость.** Когда в семье неблагополучная ситуация, присутствует психологическое давление, тирания или рукоприкладство, малыш закрывается, растет пугливым и зажатым.
- **Длительная изоляция.** Другими словами, отсутствие опыта. Такое встречается, когда ребенок часто болеет и сидит на домашнем режиме. Причиной может быть закрытая внутрисемейная политика семьи. Родители мало уделяли времени на общение малыша с другими детками.
- **Гиперопека.** Как вид особой (намеренной) изоляции. Это чрезмерная опека родными и близкими над ребенком. Встречается у излишне тревожных и мнительных родителей. Опасаясь за здоровье малыша, или, что его могут обидеть, взрослые намеренно не допускают контакта с посторонними. Для родителей страдающих гиперопекой характерно держать детей в «домашнем заточении».

Как помочь застенчивому ребенку?

Начните с себя. Считаете ли вы себя застенчивым? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим

ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы привычку делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравшиваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д. Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют застенчивыми

Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

В ситуации явного отказа от общего разговора или игры **не стыдите и не принуждайте**. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть".

Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. **Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами.**

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.

Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка самонеуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.

Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

**Калаева Анна,
педагог-психолог,
(по материалам сети Интернет)**