



Рекомендации родителям «Застенчивый ребенок»

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. Застенчивый малыш постоянно находится в напряжении, его пугает смена обстановки и незнакомые люди, ему трудно проявить себя. Застенчивость не исчезает сама собой, а с возрастом может сильно усугубиться. Поэтому очень важно начать работать над причинами застенчивости ребенка и учить его взаимодействию с людьми еще в детстве.

Признаки застенчивости

Застенчивый ребенок выделяется среди своих сверстников. Пока все увлечены шумной игрой, он тихо сидит в уголке и наблюдает. Такие дети очень неуверенны в себе, самокритичны. Поэтому обычно они стараются остаться незамеченными и осторожничают в действиях. Иногда застенчивость скрывается под маской показной демонстративности и развязности.

Застенчивость – это социальное явление. Она проявляется непосредственно в ситуациях межличностного общения. Из-за застенчивости ребенку тяжело продемонстрировать свои умения и навыки обществу, какими бы талантами он не обладал, поэтому он не может почувствовать себя значимым и ценным.

Застенчивость приводит к замкнутости и ограниченности круга общения. Застенчивого ребенка тяжело вывести на разговор и вовлечь в коллективную деятельность. В незнакомом месте застенчивый малыш не отойдет от мамы или другого близкого человека.

Застенчивые дети тяжело переносят общественное внимание, направленное на их персону, даже если это похвала. В стрессовых для ребенка ситуациях межличностного общения, у него могут проявляться такие «симптомы», как:

- учащенный пульс;
- напряженность мышц;
- румянец;
- тихий голос;
- нарушения речи (запинки, заикание).

– спутниками застенчивости являются заниженная самооценка, тревожность, накопление негативных эмоций, нерешительность. Это приводит к тому, что малыши легко поддаются влиянию других людей, а также испытывают серьезные затруднения при решении даже простых задач.

Причины застенчивости малыша

Для того чтобы выбрать правильную тактику общения с застенчивым ребенком и помочь ему побороть скромность и неуверенность в себе, сперва необходимо понять причину проблемы:

- наследственность;
- особенности темперамента (чаще всего застенчивыми становятся меланхолики и флегматики);
- пример значимого человека (если кто-то в окружении малыша застенчив, ребенок может брать с него пример);
- воспитание (частые наказания и запреты формируют у крохи неуверенность в своих силах и, как следствие, застенчивость);

Причиной застенчивости малыша может быть то, что его называют застенчивым. Ребенок формирует представление о себе во многом из слов взрослых, поэтому старайтесь не обсуждать при нем его проблемы. Акцент лучше сместить на позитивные моменты.

- жестокое обращение;
- изоляция (ограничение контактов в результате болезни или убеждений родителей, гиперопеки).

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость?

В первую очередь необходимо проанализировать свое поведение и задать себе вопросы: не слишком ли много я требую от ребенка? Сравниваю ли я ребенка с другими детьми? Бывает ли так, что я заставляю малыша сделать то, что важно мне, а не ему? Не слишком ли я опекаю ребенка? Как я реагирую на его застенчивость? Ответы на эти вопросы, возможно, помогут Вам понять, стоит ли что-то поменять в Вашем поведении и тем самым помочь ребенку побороть застенчивость. О том, какие способы преодоления застенчивости у малыша существуют, смотрите на видео.

Дошкольник не может преодолеть застенчивость самостоятельно. Задача взрослых – помочь малышу справиться с проблемой. Добиться этого можно, следуя следующим правилам:

– развивайте у ребенка позитивное восприятие себя. Застенчивые дети считают, что окружающие люди негативно настроены по отношению к ним, поэтому боятся раскрыться и быть осмеянным. Чтобы противостоять этому ощущению, нужно развивать у малыша позитивную Я-концепцию, любовь к себе и чувство своей уникальности. Постарайтесь создать и поддерживать дома атмосферу доверия и взаимопонимания. Принимайте ребенка таким, какой он есть, не критикуйте его личности и ни в коем случае не сравнивайте его с другими.

– формируйте адекватную самооценку. Низкая самооценка – одна из причин застенчивости. Чтобы поднять самооценку малыша, хвалите его. Ставьте перед ребенком достижимые цели, чтобы он как можно чаще оказывался в ситуации успеха.

– будьте примером для ребенка. Малыши учатся во многом через наблюдение за взрослыми. Ненавязчиво показывайте ребенку пример, как вести себя в той или иной ситуации.

Покажите крохе, что взрослые тоже ошибаются и испытывают негативные переживания. Умения взрослых признавать свои ошибки и находить пути решения проблем служит для малыша примером.

– снижайте тревожность. Очень важно поддерживать ребенка эмоционально и помогать ему там, где это необходимо.

– обучайте навыкам общения. Почеще приглашайте в гости детей. На своей территории ребенок чувствует себя увереннее и ему будет легче пойти на контакт. Лучше если малыш будет тренировать навыки общения с детьми младше его самого. Также полезно играть с ребенком в такие сюжетные игры, как «У доктора», «В магазине», «Детский сад» и так далее. Разыгрывая различные сюжеты, Вы можете показать крохе, как вести себя в тех или иных ситуациях.

– учите принимать себя и формируйте у малыша чувство собственного достоинства. Как правило, застенчивые дети акцентируют внимание на своих недостатках и слабостях. Помогите ребенку увидеть и свои сильные стороны. Например, можно отдать малыша в кружок или секцию, которая ему интересна и в которой он будет иметь потенциал.

Выводы

Застенчивость – одна из самых распространенных и сложных проблем в сфере межличностных отношений. Она может являться причиной таких проблем, как неспособность выразить свое мнение, боязнь смены обстановки и новых знакомств, трудности при участии в коллективных занятиях, скованность и напряженность в общении и так далее. Для того чтобы помочь ребенку преодолеть застенчивость, нужно уделять особое внимание развитию у него адекватной самооценки и позитивного восприятия себя, уверенности в себе и учить взаимодействию с другими людьми.