

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАСТЕНЧИВ?

Дети все разные: у кого-то получается с легкостью со всеми дружить и играть, кто-то изучает динозавров и подводный мир, а есть дети, про которых говорят «стеснительные».

Родители таких малышей, замечая, что их чадо не стремится проявлять активность и предпочитают уединение, начинают ощущать беспокойство. Они очень хотят научить ребенка находить общий язык со сверстниками, чтобы малыш не испытывал недостатка в друзьях, ведь именно общение с друзьями помогает развитию таких полезных качеств, как коммуникабельность и уверенность в себе.

Что такое детская застенчивость и почему она возникает?

В среде психологов принято считать застенчивость результатом страха, который возникает у ребёнка при взаимодействии с другими людьми и закрепляется в его сознании. Из этого следует, что наиболее распространенной причиной нарушения общения становится застенчивость, которая проявляется в достаточно раннем возрасте. Примерно в 8 месяцев у детей возникает страх перед незнакомыми взрослыми. Когда чужой человек пытается наладить контакт с малышом, он обычно использует те же слова и интонации (ласковые, доброжелательные), что и мама. Но такие слова и интонации у ребёнка ассоциируются только с мамой, поэтому такое общение вызывает у малыша недоумение и страх: он начинает плакать, не идет к незнакомым людям на руки.

Примерно до 6 лет у ребёнка сохраняется сильная эмоциональная привязанность к матери. Становясь взрослее, малыш начинает чувствовать себя более раскованно потому, что осознает - мама всегда защитит его. О начале формирования застенчивости как черте характера можно говорить, если старые страхи не отступают.

Застенчивых детей выдают внешние признаки – сутулые плечи, взгляд в пол, зажатость во всем теле. В ситуациях вынужденного общения с малознакомыми людьми, такие дети не могут дать ответ на самый простой вопрос, готовы убежать, спрятаться, только бы их оставили в покое. В общении со сверстниками тоже нет контакта - скованность, смущение и настороженность лишают веселых игр с другими детьми. У наблюдательного родителя такое положение вещей должно вызвать тревогу за будущее ребёнка.

Почему он такой?

Некоторые психологи уверены в том, что застенчивость передается генетически, как и другие черты характера: обычно у энергичных и общительных родителей дети крайне редко страдают застенчивостью, а у

застенчивых – с точностью до наоборот. И это понятно, ведь в первые годы кроха воспринимает и усваивает окружающий мир по принципу подражания. Родители, ведущие уединенный, затворнический образ жизни не должны потом удивляться, что у малыша возникают проблемы в общении, – это результат их воспитания.

Чрезмерная опека со стороны родителей может стать ещё одной причиной детской застенчивости. Оберегание ребёнка от всевозможных «опасностей», постоянная тревога за ребёнка являются для малыша источником беспокойства и чувства незащищенности. «Вряд ли это у тебя получится!» фраза заботливого родителя, которая окончательно лишает ребенка точки опоры, он перестает даже пытаться пробовать свои силы.

Застенчивость у ребёнка также может породить авторитарное поведение родителей. У малыша, загнанного в жесткие рамки «правил», чаще всего формальных, подавлены воля, эмоции, он растет пассивным и неуверенным в себе.

Как помочь застенчивому ребенку?

Застенчивый ребёнок, как правило, озабочен впечатлением, которое он производит на окружающих. Он болезненно воспринимает критику в свой адрес и от любого замечания может впасть в уныние. Сосредоточенность на собственных переживаниях и поведении не дает ему возможности сделать правильные шаги к полноценному общению, и, в конце концов, ребенок начинает избегать посторонних – причем не только взрослых, но и сверстников.

Особенно сильно застенчивость проявляется перед «зрителями», когда внимание направлено только на него одного. Но полностью избежать таких ситуаций не удастся, как бы вы не ограждали ребенка, как бы его не подстраховывали. Рано или поздно он все равно столкнется с социумом, и ваша задача – учить его взаимодействию с людьми.

Прежде всего, *Вы сами должны быть активны и гибки в общении*, не вести затворнический образ жизни.

Расширяйте круг знакомств малыша: почаще приглашайте к себе в гости других детей и берите его с собой на встречи со своими друзьями – особенно в семье, где есть дети такого же возраста.

Осваивайте новые маршруты прогулок, посещайте выставки, музеи, детские театральные представления. У вас появятся темы для непринужденного и эмоционально насыщенного общения.

Постарайтесь *не делать за ребёнка* то, что он уже может делать самостоятельно. Ставьте перед ребенком достижимые цели, чтобы он как можно чаще оказывался в ситуации успеха.

Свобода выбора, пусть даже она касается бытовых мелочей, даст малышу возможность почувствовать, что с его мнением считаются.

Ну и конечно, *побольше хвалите ребёнка* – и не только за хорошие поступки! Для застенчивых детей характерна сниженная самооценка, поэтому «перехвалить» таких детей практически невозможно. Малыш должен почувствовать, что вы любите его таким, каков он есть.

Бывает, что родители застенчивых детей жалуются на приступы их агрессивного поведения. Но на самом деле агрессивность не свойственна такому ребенку, а эти «приступы» скорее реакция на постоянную подавленность и зажатость. Очень важно *поддерживать ребёнка эмоционально и помогать ему* там, где это необходимо. Когда ребёнок начинает верить в свои силы, он становится более раскованным и открытым в выражении и проявлении собственных эмоций, начинает гордиться собой и его поведение выравнивается.

Уважаемые родители, будьте внимательны к своему малышу, окажите ему своевременную поддержку и тогда он вырастет сильной и самодостаточной личностью.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону 32-35-90.

© Ботова Юлия Владимировна