Застенчивый ребенок: что делать родителям? Как помочь ребенку справиться с застенчивостью?

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.

Психология: Застенчивые дети Застенчивость, нерешительность в современной жизни, если не недостаток, то уж точно свойство характера, которое мешает во многом. Откуда в детях берётся излишняя застенчивость, и чем мы можем ребёнку помочь?

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 ребенку?

Самостоятельно малыш с этой задачей не справится. И в будущем маленькая проблема может перерасти в большую трагедию. Что делать родителям?

1. **Хвалите.** Подбадривайте и поощряйте ребенка словесно: «У тебя все получится!», «Ты у меня такой умница!», «Я горжусь тобой!». Делайте это как можно чаще. Когда малыш чувствует поддержку любящих родителей, это придает уверенности.
2. **Демонстрируйте, насколько он важен.** Спрашивайте мнение ребенка по тому или иному вопросу. При выборе одежды, каких-либо покупок для дома, сюрприза для папы, бабушки. Пусть малыш чувствует, что с ним считаются, что его мнение важно. Таким образом растет детская самооценка.

3. **Покажите, что взрослые тоже ошибаются**. И в этом нет ничего страшного. Родительский авторитет имеет большое значение для малыша. Видя, что даже взрослые совершают промахи, ребенок будет иначе относиться к собственным неудачам. Учите его не зацикливаться на ошибках, а стараться их исправлять.
4. **Тренируйтесь играючи**. Дети примеряют социальные роли через игру. Оттачивайте навыки взаимодействия с социумом в сюжетных играх: «В гости», «В поликлинике», «Автобус», «Игрушки идут в детский сад». Ребенок без страха и тревоги может попробовать себя в любом образе. Здесь можно порепетировать употребление вежливых слов, как правильно знакомиться, правилам поведения в общественных местах и другое.
5. **Давайте поручения**. Несложные задания, которые малыш может выполнить самостоятельно. Начните с самых простых: дать денежку продавцу на кассе, передать вещь взрослому, помочь собрать необходимые продукты в магазине. И обязательно похвалите.
6. **Посещайте людные места.** Находясь в местах скопления детей, ребенок привыкает находиться в обществе. К тому же он видит образцы поведения других малышей: как общаются, знакомятся, взаимодействуют. Не нужно настаивать играть с детьми, пусть наблюдает. Со временем ему самому станет интересно попробовать. Но бывать в таких местах нужно часто.
7. **Приглашайте детей в гости.** Ребенок увереннее себя чувствует на своей территории. Тут он хозяин, здесь ему все знакомо. Малышу легче решиться на контакт с людьми в окружении знакомой обстановки и игрушек.

Ошибки родителей

Робкого, скромного ребенка легко ранить. Он закрывается от окружающих, но все слышит и понимает. Иногда близкие и родные сами того не осознавая провоцируют застенчивое его поведение.

1. Стремление переделать ребенка. Взрослые специально создают ситуации, которой малыш боится больше всего. Акцентируют внимание на проблеме, обсуждают вслух, просят рассказать стишок на публику. Для застенчивого крохи это стресс. Эффект будет противоположный ожидаемому. Ребенок еще больше закроется и перестанет доверять родителям.
2. Не обращают внимание. «Он у нас такой!» или «Подрастет, сам изменится!». Игнорировать — тоже ошибка. Ситуация сама не поменяется. Это перерастет в комплекс, с которым он самостоятельно справиться не сможет. Малыш может на всю жизнь остаться застенчивым, одиноким и несчастным.

3. Ожидание быстрого эффекта. Даже соблюдая все правила и предосторожности, не ждите быстрого результата. Ребенку нужно время. В каждом конкретном случае индивидуально. Не стоит форсировать события. Создавайте условия, поощряйте малейшие достижения и его первые самостоятельные попытки. Будьте ребенку другом!

Чего делать нельзя категорически

- Критиковать.
- Сравнивать с другими детьми.
- Стыдить прилюдно.
- Зацикливать внимание на проблеме.

Многие комплексы людей уходят корнями в детство. Поэтому на плечи родителей ложится ответственность за своевременную помощь маленькому близкому человеку. Чем раньше взрослый обратит внимание и поможет малышу, тем легче и быстрее ребенок перешагнет «застенчивый» этап развития.

Педагог-психолог:
Егоян С.В.