



Консультация для родителей

«5 Причин застенчивости ребёнка»

Почему ребенок стесняется и как помочь ему хоть немного побороть застенчивость?

Есть малыши, которые всегда тихи и послушны. Такие детки не торопятся принимать участие в шумных играх и обычно наблюдают за ними со стороны. Когда появляется возможность блеснуть знаниями, почему-то молчат, хотя ответы на многие вопросы знают... Такое поведение – не обязательно воспитанность, а всего лишь следствие застенчивости ребенка. Почему ребенок стесняется и как помочь ему хоть немного побороть застенчивость? В мире не обойтись без общения. Нужно выстраивать отношения, порой заявлять о себе и спорить. Сложно делать это, когда ты, общаясь с другими, испытываешь чувство неловкости, скованности, страх начать или поддержать беседу, а еще воспринимаешь себя как объект для обсуждения со стороны окружающих. Все это испытывает застенчивый ребенок, который потом имеет все шансы стать несчастным взрослым. Изменить ситуацию к лучшему можно в детстве, когда родители замечают «тревожные звоночки»: малыш всегда предпочитает уединение играм со сверстниками, впадает в ступор, если надо прочитать четверостишие на утреннике в саду, прячется за спину мамы или бабушки по любому поводу. И если навыки общения не сформировать вовремя, с возрастом побороть застенчивость становится все труднее. Ребенок замыкается в себе. А мама и папа, желая ему помочь, нередко усугубляют ситуацию.

Типичные ошибки родителей застенчивых детей

Родители чаще всего занимают одну из двух крайних позиций:

1. Стремятся всеми силами переделать застенчивого ребенка. Отдают в театральную студию, заставляют вставать на табуретку перед гостями – петь песни и читать стихи и т. д. Иначе говоря, делают все, чтобы ребенок попал в ситуацию, в которой он оказываться не хочет, и одним махом справился со своей застенчивостью. На самом же деле родители создают много ненужного напряжения. У малыша, кроме прочих переживаний, начинает формироваться чувство вины (что не оправдал родительских ожиданий) или страха (ведь угроза наказания тоже страшит).

2. Бездействуют и закрывают глаза на проблему застенчивости. Здесь чаще всего родители исходят из своих корыстных интересов. В психологии есть такое понятие – «вторичная выгода» (допустим, человеку его эмоциональное состояние или даже болезнь приносит какую-то пользу, о которой он сам может и не догадываться). И «вторичная выгода» застенчивости – это «удобный» для родителей ребенок. Некоторые воспринимают стеснительность ребенка просто как некую черту характера и не стремятся как-то изменить ситуацию к лучшему. Они полагают, что у ребенка никакой проблемы нет. Он не шумит, не бегает, никуда не лезет, послушен, сидит себе тихонько и молчит. Но между понятиями «удобный» малыш и «счастливый» поставить знак равенства нельзя. Наивно полагать, что застенчивый ребенок вырастет и лет в 15, 20, а то и в 30 скажет: ну все, мне надоело быть застенчивым, больше не буду стесняться.

«Спускающая на тормозах» ситуацию, родители лишают сына или дочь дальнейшей успешной жизни. Как же поступить? Искать золотую середину. Поддерживать застенчивого ребенка, учитывая особенности и причины застенчивости ребенка, оказывать ту поддержку, в которой он нуждается, и помочь ему быть счастливым.

Почему ребенок стесняется? Ищем причины

Чтобы успешно справиться с детской застенчивостью, нужно для начала определить ее причину.

1. Ребенок стесняется в силу возраста

Бывает, что ребенок стесняется чужих людей в силу возрастных особенностей. Например, в 6–9 месяцев, и иногда до 1,5 лет, малыш уже не пойдет так просто на руки к чужим людям. Для крохи в этот момент любой непривычный человек – источник опасности. Так срабатывает инстинкт самосохранения крохи. Это этап развития, и бороться с ним не нужно. Что делать? Просто пережить этот период. Относиться с уважением к тому, что ребенок так себя ведет, поддерживать его словами и действиями – быть рядом тогда, когда в комнате много чужих людей и малыш боится.

2. Ребенок стесняется из-за отсутствия опыта

Так часто бывает, если ребенок долгое время рос в семье, в которой общался преимущественно только с папой, мамой, бабушкой или няней и парочкой знакомых детей. К примеру, если он жил далеко от игровых площадок. А бывает так, что до детского сада ребенок в принципе мало общался с детьми, потому что мама или бабушка его от этого всячески оберегали. Если еще и в сад ребенок не ходил, то

проблемы с общением весьма вероятны. Ведь оно может оказаться стрессом. А одной из реакций на стресс является застенчивость ребенка и нежелание идти на контакт. Что делать? Учить ребенка общаться с другими детьми. Искать возможности, когда малыш будет сам решать, в меру своих сил, возникающие конфликты, налаживать отношения. Разумеется, и самим родителям нужно быть примером для ребенка, показывать, как это – дружить, общаться, ходить в гости. Помогите ребенку подобрать игры, которые смогут заинтересовать его потенциальных друзей.

3. Ребенок застенчив в новой обстановке

Попадая в незнакомое место, люди с разной скоростью в нем адаптируются: кому-то нужно 2–3 недели, кому-то хватит и пары часов. У детей все так же. Оказавшись в незнакомой обстановке, ребенок нуждается в некотором времени, чтобы освоиться в ней и начать знакомиться с другими детьми. Что делать? Здесь важно давать ребенку столько времени, сколько ему понадобится. Не торопите его и не бросайте одного. Просто будьте рядом и, если нужно, держите за руку. Полезно заранее проговорить с малышом, куда вы пойдете, что там будет происходить – праздник ли это в детском центре, поступление ли в детский сад или встреча с друзьями. Пообещайте, что если малышу не понравится, вы сразу же уйдете (и, если так случится, сдержите свое слово). Лишним будет чересчур расхваливать то место, куда вы идете. Разочаровав ребенка однажды, восстановить его доверие будет сложнее.

4. Ребенок стесняется из-за неуверенности в себе

Ребенок считает, что он самый плохой и некрасивый и никто не будет с ним играть, поэтому и не стремится к установлению контактов. Как правило, причина в таком отношении к себе идет от родителей, которые осознанно или нет, но внушают ребенку подобные мысли. Бывает, что здесь же имеют место и педагогические ошибки, когда внимание малыша слишком часто акцентируется на промахах, а не на достижениях. Игнорирование ребенка, когда предпочтение в саду или дома отдается другим детям, приводит к тому, что малыш перестает принимать активное участие в коллективных делах, боится лишней раз ответить, дабы не навлекать на себя гнев родителей и педагога. Все это выглядит как застенчивость. Что делать? Менять свое отношение к ребенку. Для этого сначала надо признать тот факт, что малышом вы разочарованы, что он не такой, как вам хотелось. Затем нужно начать отслеживать, когда вы ребенка или игнорируете, или слишком ругаете, и поступать наоборот: повышать его самооценку, чаще хвалить не только за какие-то заслуги, но и просто так, целовать и обнимать. Обращать внимание на те его действия, которые привели к результату (раскрасил рисунок, достроил гараж из конструктора, научился кататься на велосипеде), не забывая хвалить и те усилия, которые ребенок на это потратил

.5. Застенчивость ребенка вызвана особенностями темперамента

Считается, что стеснительные сангвиники и холерики встречаются реже, чем робкие флегматики и меланхолики.

Если ребенок больше экстраверт, то есть как бы обращен к окружающему внешнему миру, то он, скорее, будет активным и коммуникабельным. А если малыш интроверт и больше ориентирован на свой внутренний мир, то шумные компании, долгое общение со сверстниками ему вообще могут быть неинтересны. Ему и так хорошо. Что делать? Разобраться, какой темперамент у вашего ребенка, что им движет во время общения (или не общения) с другими людьми, и осознать его особенности. В этом вам поможет наш тест. Можно обратиться за помощью к психологу, который объяснит, что в поведении малыша можно скорректировать, а что нет. Научит, как это сделать, и поможет вам справиться с принятием ситуации. Каким бы ни был ваш ребенок – озорным непоседой или тихим молчуном, он всегда в вас нуждается. И чем ему труднее, тем сильнее вы ему нужны. Будьте рядом!

Педагог-психолог

Нужная А.Н.

