

## Застенчивый ребёнок



На первый взгляд детская застенчивость не является проблемой, а, наоборот, выглядит очаровательно и мило. Но для ребёнка застенчивость может стать причиной больших сложностей в общении, как со взрослым, 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 ребёнка и учить его взаимодействию с людьми ещё в детстве.

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

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

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

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

- ✚ Учащенный пульс
- ✚ Напряженность мышц
- ✚ Румянец
- ✚ Тихий голос
- ✚ Нарушение 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 серьёзные затруднения при решении даже простых задач.

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

- ✚ Наследственность
- ✚ Особенности темперамента (чаще всего застенчивыми становятся флегматики, меланхолики)
- ✚ Пример значимого человека (если кто-то в окружении малыша





застенчив, ребёнок может брать с него пример)

- ✚ Воспитание (частые наказания и запреты формируют у крохи неуверенность в своих силах и, как следствие, застенчивость)
- ✚ Жёсткое обращение
- ✚ Изоляция (ограничение контактов в результате болезни или убеждения родителей, гиперопеки)

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

✚ **Развивайте у ребёнка 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 ребёнка таким, каким 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 ребёнком достижимые цели, чтобы он как можно чаще оказывался в ситуации успеха.

✚ **Будьте примером для ребёнка.** Малыши учатся во многом через наблюдение за взрослыми. Ненавязчиво показывайте ребёнку пример, как вести себя в той или иной ситуации.

✚ **Учите принимать себя и формируйте у малыша чувство собственного достоинства.** Как правило, застенчивые дети акцентируют внимание на своих недостатках и слабостях. Помогите ребёнку увидеть и свои сильные стороны. Например, можно отдать малыша в кружок или секцию, которая ему интересна, и в которой он сможет реализовать свой потенциал.

✚ **Снижайте тревожность.** Очень важно поддерживать эмоционально и помогать ему там, где это необходимо.

✚ **Обучайте навыкам общения.** Почаще приглашайте в гости детей. На своей территории ребёнок 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 ребёнком в такие сюжетные игры, как «У доктора», «В магазине», «Детский сад» и т.д. Разыгрывая различные сюжеты, вы можете показать крохе, как вести себя в тех или иных ситуациях.

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

Удачи вам в воспитании ваших детей!



**Сысоева Анастасия Валерьевна, тьютор**