

Стеснительность - с такой особенностью своего ребенка родители сталкиваются, чаще всего, когда оказываются в новой для малыша обстановке с новыми, незнакомыми или малознакомыми для него людьми. Например, когда идут в гости, встречают гостей или же оказываются на каком-то общественном мероприятии.

Малыш не уверен в себе, боится что-то сделать не так, тем самым вызвать отрицательную оценку взрослого и насмешки товарищей. Обратиться с просьбой о помощи, объяснить свои чувства стеснительному ребенку очень трудно.

Стеснительный (или застенчивый) ребенок желает общения (в том числе с новыми людьми), стремится к нему, но при этом испытывает внутреннее напряжение, состояние эмоционального дискомфорта, которое может проявляться в нервных движениях, скованности, тревожности.

Одна из основных проблем стеснительности состоит в том, что из-за страха обратить на себя внимание, из-за страха перед всем новым и неизвестным, стеснительный ребенок боится проявить инициативу в игре, обратиться к другому с предложением или элементарной просьбой. Он старается избегать незнакомой обстановки, новой деятельности, контактов с неизвестными людьми, что тормозит развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер личности ребенка.

Личностные мотивы у стеснительного ребенка, как правило, преобладают над деловыми и познавательными мотивами. Малыша чаще беспокоит не то, что и как он делает, а то, как это оценят взрослые. Таким образом, содержание самой деятельности у

стеснительного ребенка просто отходит на второй план.

Стеснительному ребенку поддержка взрослого нужна гораздо больше, чем его нестеснительным ровесникам. И ценит хорошее, доброе к себе отношение такой ребенок гораздо выше, чем остальные. Доброе, уважительное, понимающее, внимательное отношение взрослого помогает стеснительному ребенку стать более уверенным в своих силах, с большим доверием относиться к людям, более смело и активно познавать окружающий мир.

Вот несколько рекомендаций, как можно помочь застенчивому ребенку?

Начните с себя. Считаете ли вы себя стеснительным? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы привычку делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?

- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравшиваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны.

Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

В ситуации явного отказа от общего разговора или игры **не стыдите и не принуждайте**. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть".

Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или

дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Делитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход.

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.

Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь стеснительный ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка самонезначимость, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть стеснением. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить и научить ребенка пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но «согласатели» убивают собственную личность.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.

Помогите вашему ребенку малышу расправить свои нежные крылышки.

г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: semya2003@list.ru

☎ 8 914 438 90 50,

☎ 8 914 369 50 80

Наш сайт: www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

Стеснительный ребенок



(информация для родителей)

Чита, 2022 г.