

Если ваш ребенок не любит участвовать в утренниках, стесняется заводить друзей, рассказывать стихи перед людьми, то эта информация для вас.

Стеснительность как врожденная черта характера присуща детям-меланхоликам — тихим, спокойным, погруженным в себя. В этом случае любые попытки насильно поменять поведение малыша могут обернуться для него невротами. Но если стеснительность стала следствием воспитания, в ваших силах помочь ребенку стать смелее.

Когда ребенок застенчив, в первую очередь необходимо понять, что он сам чувствует. Возможно, малышу совершенно комфортно наедине с собой, или наличие одного единственного друга его полностью устраивает. Но если ребенок страдает от того, что у него мало друзей, он не знает, как их завести и пробудить к себе интерес сверстников очень важно помочь ребенку стать более уверенным и успешным.

Застенчивость у детей начинает проявляться уже в 3-4 года. Малышу трудно познакомиться со сверстником, попроситься в игру и др. Он испытывает страх и тревожность, ощущает себя не комфортно в присутствии незнакомых людей. Такие дети с трудом приспосабливаются к новым условиям. Они напряжены и тревожны, скованны в движениях, излишне сдержаны, им трудно выразить свое мнение и поздороваться первыми. Что же могут сделать родители чтобы помочь своему малышу?

1. Поощряйте самостоятельность

Когда в 4 года ребенка кормят с ложечки, в 10 лет — собирают портфель в школу, а в 12 — выбирают одежду и друзей, нет ничего удивительно в том, что он растет стеснительным, несамостоятельным и неуверенным. Так и будет продолжаться дальше — даже во взрослой жизни ребенок, выросший в «тепличных условиях», не способен принимать важные решения и преодолевать трудности.

Не делайте за него то, что он вполне способен сделать сам. Гораздо лучше, если вы научите своего ребенка завязывать шнурки на кедах, а не будете до старшей школы делать это сами.

2. Не формируйте картину мира, полную опасностей

«На эту горку нельзя, она сильно высокая — упадешь, поранишься», «не дружи с теми ребятами, они

наверняка тебя обидят». Кажется, что все это лишь проявления заботы. Но тревожные родители свои многочисленные страхи передают и ребенку, тем самым лишая его общения со сверстниками и возможности действовать решительно. Застенчивость тут как тут. Ребенок будет рассуждать так: если мир настолько опасен, проще закрыться в своей раковине. Постарайтесь не формировать у малыша опасную картину внешнего мира. Да, ребенка можно и нужно предупредить о возможных последствиях его действий и поступков. Но убеждать его в том, что кругом враги, — большая ошибка.

3. Объясните ребенку, что ошибки — это нормально.

Дети часто стесняются что-то делать, поскольку боятся совершить ошибку. Корень проблемы в завышенных ожиданиях и требованиях со стороны родителей.

«Застенчивые дети, как правило, оценивают себя достаточно высоко, но уверены, что другие ими постоянно недовольны. Они постоянно ожидают положительной оценки своих действий от окружающих, чтобы стать увереннее в себе. Внутри себя ребенок формирует оценку на критическое отношение со стороны взрослого. Это парализует его деятельность и убивает его инициативность.

И если в раннем дошкольном возрасте ребенок утверждает, что у него ничего не получится, к 6 годам он молча констатирует свое поражение. Перестает обращаться за помощью и замыкается в себе. Такой ребенок заранее готовит себя к неудачам. Его жизненная позиция — даже не буду пробовать, все равно не получится.

Объяснив ребенку, что ошибка — не поражение и не повод опускать руки и замыкаться в себе и бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Когда ребенок научится не воспринимать свои промахи как конец света, он станет смелее и увереннее в собственных силах. Начиная с малого, не ругая и не наказывая ребенка за случайные ошибки — разлитую чашку, испачканные на прогулке вещи, вы поможете ему стать увереннее в себе.

4. Хвалите вместо необоснованной критики

Ребенок, постоянно сталкиваясь с критикой со стороны родителей, начинает верить в свою

несостоятельность. Отсюда стеснительность, неуверенность в себе и многочисленные страхи не оправдать ваши ожидания.

Похвала мамы и папы — вот, что нужно ребенку для гармоничного развития. Хвалите его за успехи, грандиозные и не очень, поощряйте все его начинания и подбадривайте. Но похвала может быть разной — правильной и неправильной.

Хвалите усилие, а не результат. Отметьте старания ребенка: «Должно быть, тебе не просто было отдать половину конфет своему другу. Это был щедрый поступок с твоей стороны!». Так вы покажете ребенку, что вы цените его усилия и понимаете, что быть щедрым не так просто. Кроме того, ребенок может и не нуждаться в оценке своих действий, ему гораздо важнее знать, что вы видите его старания.

Старайтесь обращать внимание не на способности ребенка, а на то, что конкретно он сделал, и отмечайте это в своей похвале: «Я вижу, что ты убрал все игрушки. Здорово, что в комнате теперь чисто». Эти слова будут более уместными, чем «какой ты у меня чистюля».

«Еще один способ похвалить ребенка — подробно расспросить его о проделанной работе. Своими вопросами вы поможете ему научиться самостоятельно оценивать достигнутые результаты. "Тебе нравится твой рисунок?", "Что было самым сложным?", "Как тебе удалось нарисовать такой ровный круг?" — вот те вопросы, которые можно задать своему ребенку, хваля его.

Иногда важно просто быть рядом с ребенком, и слова здесь не нужны. Если ребенок обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, посмотрите на него в ответ или обнимите. Эти действия скажут ребенку о том, что вы рядом и что вам не безразлично то, что он делает».

5. Дайте ребенку право голоса

Каждого в детстве учили, что некрасиво встревать в разговоры взрослых. Да, можно считать «недоработкой» родителей, если ребенок постоянно встревает в диалоги старших. Но запрещать и наказывать за это стеснительного ребенка это еще один повод замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор и высказать свое мнение.

Ребенок уже в 5-7 лет может иметь собственное мнение. Ему нравится одежда определенного фасона, он бывает не доволен решениями мамы и папы. Дайте ребенку высказаться, у него тоже есть право на свое мнение.

Так он тренирует умение формулировать свои мысли, что важно для стеснительных детей. А во-вторых, вы сами лучше узнаете своего ребенка, его предпочтения, а также что беспокоит и тревожит его.

6. Практикуйте с ребенком ролевые игры

Застенчивому ребенку с трудом даются даже «здравствуйте» и «до свидания». Естественно, это не самым лучшим образом отражается на его общении со взрослыми и сверстниками.

Попробуйте развить навыки общения ребенка через ролевые игры и специальные упражнения.

Проигрывая в игровой форме ситуации, с которыми может столкнуться ребенок, вы тренируете его умение общаться, даете возможность пополнить его словарный запас.

Например, поиграйте в игру, где ребенок выступает в роли покупателя, а затем отправившись вместе с ним в магазин и дав ему возможность самостоятельно заплатить за покупку. Вы поможете ему побороть свой страх общения. В процессе развивается его самостоятельность и уверенность. Прорабатывайте каждую тревожную ситуацию, создавая из нее ситуацию успеха и поддержки. Так ваш ребенок перестанет бояться и станет более уверенным в себе. Ситуации для проигрывания могут быть разнообразными: поход в больницу, прием гостей, поездка в троллейбусе и др. Так ребенок отретперирует разные личностные качества в игре. Он сам выберет, быть ему смелым или трусливым, не получая критики со стороны других людей. Ребенок научится переносить личностные качества, которые были отретпированы в жизнь.

7. Помогите ребенку расширить круг общения

Стеснительность и неуверенность в себе мешают знакомиться со сверстниками и общаться с ними на равных. И нередко родители, видя, насколько тяжело малышу находиться в большом коллективе, стараются «защитить» его и минимизировать круг общения. Именно это тормозит развитие ребенка и совсем не помогает ему в навыках социализации.

Даже если ваш ребенок ходит в детский сад, помогите ему расширить круг общения. Важно, чтобы он понял: новое знакомство — это не страшно, а интересно.

Гуляйте с ребенком, когда много ребятшек, чтобы он начал взаимодействовать со сверстниками. Есть много активных игр, таких как прятки, догонялки, катание на велосипеде. Не ленитесь, возьмите с собой на площадку игрушки, самокат. Игра раскрепощает, помогает освоить навык и легче отстаивать свое мнение, развить инициативность. Способствует формированию доверия и уверенности в себе, развивая спонтанность. Лучше использовать игры, которые способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка и приводят к развитию умения позитивно разрешать проблемные ситуации.

Меняйте ситуации вокруг ребенка постепенно, давая ему возможность адаптироваться, тогда научение знакомству будет проходить комфортно и безболезненно.

8. Не сравнивайте ребенка с другими детьми

Сравнивая своего ребенка с другими, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Ребенок перестает нравиться сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Возможно, другой ребенок, действительно, достигает больших высот в учебе и спорте. Но фраза мамы «Петя получил пятерку за контрольную, а ты — тройку» точно не подстегнет ребенка прилежнее учиться.

Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но в своих «нравоучениях» избегайте любых сравнений, которые бы принизили старания и без того застенчивого ребенка.

Очень важно, не заикливаться на проблеме застенчивости. Не нужно вообще говорить об этом при ребенке. Не заставляйте его знакомиться и играть с другими детьми, если он сам не проявит желание наладить общение. Иногда наличие 1-2 настоящих друзей гораздо важнее наличия широкого круга общения.

Используемые источники информации:

1. <https://dailybaby.ru/magazine/articles/8-sovetov-kotorye-pomogut-zastenchivomu-rebenku-stat-smelee>
2. <https://sad34molod.schools.by/pages/osobennosti-zastenchivyh-i-trevozhnyh-detej-doshkolnikov>

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ ИЛИ ТРЕВОЖНОСТЬ. Как помочь застенчивому ребенку

