



Застенчивый ребёнок: памятка родителям

Застенчивые дети спокойны, послушны и тихи в противовес вечно шумящим непоседам. Но под этой маской образцового послушания кроется чрезмерная стеснительность. Ребёнок боится того, что подумают о нём посторонние, это препятствует налаживанию отношений со сверстниками, взрослыми. Такие дети долго привыкают к изменениям, им сложно адаптироваться в новых условиях. В корне поведения ребёнка – низкая самооценка, что нередко стоит на пути проявления активности и нежелания развивать свои способности (особенно творческие). Но многие люди с возрастом избавляются от застенчивости самостоятельно. Хотя в большинстве случаев это происходит потому, что в детстве им помогали это преодолеть.

Такие дети обычно очень не уверены в себе, не могут отстаивать свою правоту, считают себя хуже других. Застенчивые дети не доверяют внешнему миру, от того стараются от него отстраниться. Они плохо идут на контакт с посторонними, им тяжело приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Для адаптации такому ребёнку понадобится гораздо больше времени, и не факт, что результат будет положительным.

Что требуется знать родителям о своем чаде?

1. Застенчивых детей необходимо чаще хвалить. Постоянное порицание, высмеивание, неконструктивная критика действуют на ребёнка подавляюще, самооценка понижается, пропадает уверенность в себе. Малыш думает, что он вам неуютен, а если родители так относятся, то, наверное, и внешний мир таков.
2. Не требуйте от ребёнка полного послушания. Это верный путь к развитию слабых характеристик, отсутствия собственного мнения и желания.
3. Наказывайте в меру. Серьезные наказания за детские проступки побуждают ребёнка к бездействию. Он будет бояться совершить промах.
4. Не стоит заставлять застенчивого ребёнка делать то, что ему не под силу. Стыдить его за неумение и чрезмерно настойчиво побуждать к проявлению активности – значит еще больше развить чувство неуверенности в себе.
5. Не пытайтесь бороться с детским гневом, если малыш выказывает несогласие в намерении защититься от несправедливого отношения к себе. Он ещё больше будет замыкаться. Активны и смелы только те дети, которые научились постоять за себя и готовы отстаивать свою правоту.

Что делать, чтобы помочь ребёнку справиться с застенчивостью?

1. Не действуйте с наскоком, дайте ребёнку привыкнуть к сложившейся ситуации и адаптироваться в новых условиях. Чтобы его действия перешли в активную фазу, он должен убедиться, что новая среда действительно безопасна, а людям можно доверять. Торопливость со стороны родителей часто оборачивается тем, что ребёнок, наоборот, сильнее замыкается в себе. Проявите терпение, позвольте ребёнку самому выбирать время для взаимодействия с новой средой.
2. Обязательно предупредите ребёнка о том, что в ближайшем будущем его ожидают перемены. Объясните, с чем ему придется столкнуться, кого он встретит, что будет ожидать от него окружающие.
3. Не настаивайте на тех действиях, в которых ребёнок чувствует себя неуверенно (например, публичные выступления, контакт с незнакомыми детьми/людьми и так далее). В период привыкания ребёнка к новым лицам и условиям не стоит оставлять его в одиночестве. Лучше, если с вами будут несколько знакомых ребёнку лиц, тогда чувство одиночества не будет острым. Если малыш категорически отказывается вступить в новую среду, оставьте его в привычных условиях (например, дома).
4. Стеснительным детям иногда требуется помощь, чтобы начать контакт. Если ваш малыш не может завести знакомство с другим ребёнком, помогите ему: представьте детей друг другу, найдите им общее занятие.
5. Публичные замечания, порицания и чтение нотаций болезненны для самооценки ребёнка. Критика воспринимается лучше, если в момент нравочений нет посторонних глаз и ушей.
6. Научитесь хранить детские секреты, разделяйте и оберегайте те чувства и эмоции, которыми ребёнок поделился только с вами. Нарушение вами конфиденциальности сообщенных сведений приведет к тому, что малыш перестанет доверять взрослым. За недоверием может наступить и полный отказ от общения с другими людьми.
7. У застенчивых детей должна быть своя зона спокойствия, где они могут побыть в одиночестве. В такие моменты дети обычно переосмысливают происходящее, учатся смотреть на ситуацию по-другому.
8. Не останавливайте малыша в его хороших начинаниях. Саморазвитие в тех областях, которые поддаются ребёнку, позволяет застенчивому малышу укрепить веру в себя и свои силы. Если ребёнок проявляет заинтересованность к какому-нибудь творчеству, поспособствуйте развитию этих навыков.