

Как помочь застенчивому малышу стать общительнее и раскованней?



Ну, чего ты боишься? Расскажи нам стишок, ведь ты его прекрасно знаешь! Нельзя быть таким трусливым». При этих словах ребенок весь сжимается от страха, пытается спрятаться за чью-нибудь спину, забыв все, что он действительно хорошо знает.

Почему так бывает: одни детки бойкие и активные, а другие робкие и застенчивые? Как помочь застенчивому малышу стать общительнее и раскованней? Если вы задаётесь этими вопросами, знайте: вместе с вами ответ на них ищет примерно пятая часть всех родителей.

Сегодня поговорим о проявлениях и причинах появления застенчивости, расскажем о том, каких ошибок следует избегать при воспитании застенчивых детей.

«Гюльчатай, покажи личико...»

Если вспомнить, что "дети - цветы жизни", то застенчивый ребенок – очень нежный цветок, который требует сверхбережного обращения. К сожалению, застенчивые дети нередко получают немало психических травм от безграмотного и резкого обращения взрослых, в то время как они нуждаются в особой чуткости и терпимости со стороны окружающих.

Как правило, с годами эта "детская застенчивость" преодолевается. Но мы можем и должны помочь своему малышу справиться с ней в дошкольный период. Важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее.

Как проявляется застенчивость

Родители сталкиваются с этой чертой характера своих детей чаще всего в ситуациях, *когда идут с ними в гости или принимают гостей у себя*. Малыш при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, прячет лицо и не отвечает на вопросы взрослых.

Особенно ярко застенчивость может *проявляться в детском саду*, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. Иногда такие дети стесняются подойти к группе сверстников, не решаются включиться в их игру.

Как правило, застенчивость ярче всего *проявляется в общении с новыми детьми* в тех видах деятельности, которые являются новыми для малыша. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи.

Уязвимой у застенчивого малыша оказывается область чувств. Он не склонен к яркому проявлению эмоций, а когда возникает необходимость в этом, робеет и замыкается в себе. Ребенок одновременно испытывает и желание вести себя непринужденно, и страх перед спонтанным проявлением чувств. Это проявляется даже в игре. Для застенчивого ребенка характерно стремление оградить пространство своей личности, свой внутренний мир от постороннего вмешательства. Его смущают ситуации, в которых к нему привлекается внимание, когда он должен что-то рассказать о себе. Такой малыш стремится уйти в себя, раствориться среди других, стать незаметным.

Застенчивые дети, как правило, тяжело раскрываются сразу. Игра «в прятки» за мамино плечо продолжаться будет дольше, если будут к нему продолжать приставать. Необходимо, как раз наоборот, меньше дергать ребенка, начинать играть в принесенные игры, немного отстранившись. Например, если ребенку интересны разноцветные картинки и кубики, и он, почувствовав себя в безопасности, зная, что его не будут сейчас оценивать, осматривать, заставляя что-то делать, подключится в скором времени «просто поиграть».

Застенчивые дети по своим интеллектуальным способностям ничем не отличаются от других детей. Просто они могут продемонстрировать знания близким взрослым, которым они доверяют, а в иных ситуациях зажатость не позволит им проявить себя. Таким образом, может создаться впечатление, что ребёнок не знает элементарных вещей, хотя на самом деле это далеко не так. Жаль, когда ребенок не может проявить себя, показать хорошие результаты, свою состоятельность по причине повышенной застенчивости. Согласитесь, что эту зону нельзя не оставить без внимания, иначе в дальнейшем это может сыграть отрицательную роль в обучении и профессиональной деятельности. Наш мир на данный момент любит лидеров и ярких личностей, как никогда. Не каждый педагог поймет и догадается о том, что ребенок «знает, но молчит».

В целом, **застенчивый ребенок** доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно **испытывает большое внутреннее напряжение**. Оно проявляется в нервных движениях, состоянии эмоционального дискомфорта, боязни обратиться к взрослому, проявить свои желания. Иногда такой малыш вообще не откликается на обращения или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шепота. На ответственности взрослого – создать поле безопасности и комфорта для такого ребенка, отнестись с пониманием и уважением к созданному защитному полю. **Главное – вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребенку**. Теперь несколько слов о причинах.

Причины застенчивости

Застенчивость, прежде всего, связана с **низкой самооценкой**, которая проявляется в том, что малыш оценивает свои возможности и способности ниже, чем они есть на самом деле. Психологи часто трактуют застенчивость, как **"склонность к уединению и скрытность по причине неуверенности в себе", "неловкость в присутствии других людей"**.

Формированию этой черты могут способствовать:

- **ранняя и потому болезненная разлука с матерью**, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;

- **излишняя принципиальность и строгость родителей**, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;

- **завышенные требования и ожидания** по отношению к ребенку, которые часто являются причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни.

И еще, формированию застенчивости может способствовать **родительская застенчивость**. Сложно воспитать уверенного и раскрепощенного ребенка в то время, когда сам родитель зажат и робок. ***Ваше поведение, реакции, внутренний настрой считаются ребенком, копируются и воплощаются в жизнь***. По наблюдениям специалистов, именно в семьях, где лидером является женщина, дети часто вырастают застенчивыми, безвольными и безынициативными.

Ошибки в воспитании

Не сравнивайте своих детей с другими.

Трехлетний Ваня гуляет с мамой на детской площадке. *“Ну, иди же, покатайся с горки”*, - подталкивает его мама. Ваня нерешительно направляется к горке, осторожно ставит ножку на первую ступеньку и останавливается, озираясь на мать. *“Я поймаю тебя внизу, не бойся, посмотри: малыши не боятся, а ты боишься. Ну и трус!”* - с досадой произносит мама, пытаясь заставить сына забраться на лестницу. *“Что за наказание! Почему другие дети могут, а ты нет!”* - вздыхает она.

Если у вашей подруги сорванец-холерик, не спешите завидовать: у этого малыша другой ритм развития, а у его мамы другие, не менее серьезные проблемы с ним.

Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и “заразился” вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

Наберитесь терпения. Дайте ребёнку время привыкнуть к новому.

Стеснительная Леночка через неделю увлеченно играла с Олей и Димой. Ее маме просто надоели попытки вовлечь дочку в коллектив и она оставила ребенка в покое. Лена привыкла к сверстникам, изучила их характер, правила общения, любимые игры и незаметно для всех стала принимать участие в совместных развлечениях.

Торопить несмелого ребенка – значит, вводить его в состояние психологического давления, которого нежные и ранимые дети не выдерживают. Срабатывают защитные механизмы психики - дети еще больше замыкаются, уходят в себя.

Увещевания и нотации не помогают.

Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами “здесь нет ничего страшного” бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей.

В 3,5 года Саню отдали на занятия музыкой. Музыкальный, нежный мальчик очень любил песенки, игры под музыку. Но в группе было несколько непоседливых мальчишек. Они часто баловались и мешали заниматься. Преподаватель время от времени делала им замечания громким голосом. Вскоре Саня со слезами на глазах отказался ходить на музыку. Ему казалось, что именно он виноват в том, что учительница кричит, что именно им она и недовольна. Мама Сани с пониманием отнеслась к этой проблеме и перевела малыша в другую группу. Она поняла: если впечатлительный малыш отказывается ходить на занятия, плох не ребенок, а его преподаватель.