Застенчивый ребёнок, что это значит и что с этим делать...

«Ну, чего ты боишься? Расскажи нам стишок, ведь ты его прекрасно знаешь! Нельзя быть таким трусливым». При этих словах ребенок весь сжимается, но взрослые стараются этого не замечать. Как много психических травм получают застенчивые дети от безграмотного, часто резкого обращения взрослых, в то время как они нуждаются в особой чуткости и терпимости со стороны окружающих.



Кақ распознать застенчивого ребёнқа?

Родители сталкиваются с этой чертой характера своих детей чаще всего в ситуациях, когда идут с ними в гости или принимают гостей у себя, а так же посещая детский сад, а после и школу. Ребёнок при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, 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. Ребёнок чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. 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 ребёнок вообще не откликается на обращения или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шепота. Характерной особенностью общения застенчивого ребенка является прерывистость, проблемы общением его цикличность: МОГУТ преодолеваться время, ОН чувствует себя свободно когда при каких-либо раскрепощенно, возникать вновь затруднениях. Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость чаще всего сохраняется на протяжении всего дошкольного возраста.



Как помочь ребёнку?

❖ Говорите ребёнку о своей любви!

Самое главное - это поднять самооценку ребёнка в той ее части, которая связана с его восприятием отношения к себе других людей. Взрослым следует проанализировать свое отношение к ребенку. Безусловно, мама и папа любят его, но всегда ли они выражают это чувство? Часто ли говорят ему о своей любви? Может быть, ему не хватает родительской поддержки?

***** Хвалите за малейшие достижения.

Объясняйте ребёнку, за что хвалите и какой он вклад внёс в общие дела семьи, продемонстрируйте, что его старания и успехи замечены и оценены положительно.

❖ Помогайте ребенку повысить самооценку.

Застенчивый ребёнок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Хорошо, если взрослые, делая что-то вместе с ним, или давая ему какое-то задание, скажут, что уверены в его успехе, но готовы помочь, если что-то не получится. Если ребенок слишком сосредоточен на оценке, и это тормозит его действия, взрослым лучше попытаться отвлечь его от оценочной стороны деятельности. Здесь помогут игровые приемы и юмор, которые должны быть направлена не на ребенка, а на ситуацию в целом.

❖ Застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового. Отступите немного от правил!

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, а это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Поэтому родителям детей стоит задуматься, не слишком ли часто они ограничивают свободу ребенка, его непосредственность и любознательность. Может быть, иногда можно нарушить правила? Гибкое поведение поможет ребенку избавиться от страха наказания, чрезмерной скованности. Предложите ребёнку порисовать на старых обоях. Рулон обоев можно разложить на полу и нарисовать вместе большую картину. Кстати, если ребёнок будет рисовать не только карандашом и кисточкой, но и пальцем, а то и всей ладошкой, это лишь Подобные упражнения пойдет ему на пользу. хорошо снимают эмоциональное напряжение.

❖ Чаще будьте с ребёнком рядом! Отложите все дела - играйте.

Не менее важно помочь ребенку научиться, свободно, выражать свои эмоции, желания, чувства. Застенчивые дети часто держатся скованно, особенно если на них смотрят окружающие. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры.

- игры соревнования (создать для малыша ситуацию успешности, чтобы он не чувствовал себя проигравшим или отстающим, а потом похвалить его за смелость и ловкость, выразить радость от того, что играли вместе);
- игры-пантомимы («Угадай эмоцию», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Фанты» в таких играх создается эмоционально-положительная атмосфера, преодолеваются внутренние психологические барьеры, устанавливаются дружеские, непосредственные взаимоотношения между детьми и взрослыми);
- сюжетные игры («Поиграем в доктора», «Моя семья» в данного рода играх ребёнок раскрепостится, а взрослый может увидеть себя со стороны, глазами ребёнка);

Чего делать не следует...

- Взрослые часто стараются объяснить застенчивому ребенку, что бояться людей не надо, уговаривают его выступить перед гостями или на празднике детском саду. Такое прямое воздействие малоэффективно!
- Расскажите ребёнку, что в детстве и вы были стеснительны и робки, но смогли это преодолеть.
- Не заостряйте внимание ребёнка на данной черте его характера!
- НИКОГДА не ставьте ребёнку в пример других детей! Ваш самый родной и любимый, самый лучший!