

# ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



- Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайте на это внимание.
- Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.
  - Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».
  - Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте ребенка, лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно. Тебе хочется играть с ребятами».
  - Не называйте ребенка застенчивым, т. к. это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему

есть чем гордиться. Предложите ребенку выписать свои хорошие качества на лист бумаги (в одной колонке). В другой колонке должны быть те качества, которыми, по его мнению, его наделяют другие люди. Положительных качеств, несомненно, будет больше, чем отрицательных. Главное, чтобы ребенок наглядно увидел: его есть за что уважать и ценить. Подскажите ребенку, что разрешается время от времени вписывать те новые черты, которые он может поставить себе в заслугу, и вычеркивать те, от которых он смог избавиться.

- В большом обществе будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность. Пусть он сам отпустит вашу руку.

- Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии; желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.

- Организовывайте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться. Необходимо натолкнуть ребенка на мысль, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть что сказать по данным темам.

- Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух-трех слов он способен.

- Расскажите ребенку, как он выглядит со стороны в тот момент, когда хочет присоединиться к другим детям, но стесняется или боится сделать это. Можно наглядно показать, приняв определенную позу. Пусть ребенок осознает, как смешно и нелепо он может выглядеть со стороны в минуты застенчивости. Такой факт заставит его стараться следить за своей мимикой.

- Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу, особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Есть два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.

*Способ первый:* постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.

*Способ второй:* медленный счет про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст отвлечься и успокоиться.

- Вызывайте ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сблизят вас с ребенком, но и помогут совместными

усилиями найти верный путь к решению проблем. Пусть ребенок рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом просто выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.

- Генеральная репетиция – лучший выход для того, чтобы прогнать страх перед неизвестным мероприятием. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными. Можно порекомендовать в ситуации, когда на ребенка «нападает приступ застенчивости», представить себе, что он в данный момент только играет роль.

- Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один простой прием – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае, он просто равнодушно отвернется.

- Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.

- Обратите внимание на то, как и что вы говорите ребенку об окружающих людях. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как родители рассуждают о других людях и акцентируют свое внимание на чужих недостатках, ребенок в свою очередь делает вывод, что и окружающие так же говорят о нем и разглядывают будто под микроскопом, подмечая каждое слово, движение, оценивая любой поступок. Поэтому постарайтесь в присутствии ребенка вообще не обсуждать других людей.

- Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, произошедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.

- Не требуйте от ребенка идеального поведения. Это может усилить застенчивость. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего ребенка, спокойным и невозмутимым. Ведите себя уравновешенно. Это поможет снять напряжение.

- Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего ребенка в коллективную жизнь группы. Участие в конкурсах, соревнованиях и т. п. поможет вашему малышу стать общительным и приобрести друзей.

## **Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком**

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Все делать так, чтобы Ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от Вас.
  - Гасить тревогу по любому поводу.
  - Повысить уровень его самооценки.
  - Учить, чтобы он уважал себя.
  - Хвалить и делать ему комплименты.
  - Формировать уверенность в себе.
  - Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую в качестве компенсации всех недостатков.
  - Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
  - Тренировать с ним навыки общения.
  - Любыми способами поощрять все его игры со сверстниками.
  - Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
  - Не сравнивать его обычный внешний облик с другими, более смазливыми детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалою красоты.
  - Не критиковать вслух ум Вашего ребенка.
  - Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
  - Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
  - Быть нежным с ним.
  - Сочувствовать ему.
  - Поддерживать его.
  - И первым сделать первый шаг ему навстречу, чтобы перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче Вас и Вашего ребенка.

## **Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком**

- Специально культивировать застенчивость и комплекс Гадкого утенка у ребенка.
  - Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
  - Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
  - Подчеркивать его неполноценность.
  - Высмеивать в присутствии других.

- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
- Подчеркивать его незащищенность и зависимость от Вас.
- Ругать за то, что он застенчив.

## ***ЧТО ДОЛЖНО БЕСПОКОИТЬ РОДИТЕЛЕЙ В РЕБЕНКЕ***

**В возрасте до года:**

- выраженная тревожность, крикливость;
- нарушение сна;
- плохой аппетит, частые срыгивания;
- плохая прибавка в весе;
- плохая реакция на звук и свет;
- очень сильная (чрезмерная) реакция на звук и свет;
- нарушение тонуса мышц, судороги;
- повышение внутричерепного давления;
- частые простудные заболевания;
- тяжелые заболевания (с применением больших доз антибиотиков и других препаратов), операции.

**В возрасте от 3 до 5 лет:**

- чрезмерно беспокойное поведение, неусидчивость, импульсивность;
- раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
- чрезмерная медлительность, вялость, апатичность;
- плохой сон (медленно засыпает, вскрикивает во сне, часто просыпается и т. п.);
- страхи (боязнь темноты, одиночества, ночные страхи);
- тики (непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, навязчивые движения, обкусывание ногтей);
- хронические заболевания;
- трудности контактов со сверстниками и взрослыми;
- сниженная острота зрения (близорукость, дальнозоркость), косоглазие и другие нарушения зрения;
- задержка в речевом развитии (появление связной речи к 3 годам и позже), дефекты звукопроизношения;
- заикание.

**В возрасте 5–6 лет**

- частые хронические заболевания, операции, травмы;
- импульсивность, бесконтрольность поведения (преобладание «хочу» над «можно»);
- чрезмерная (бесцельная) двигательная активность, непоседливость, крикливость, раздражительность, настойчивая болтовня;
- нарушения сна;
- страхи;
- навязчивые движения, кривляния;
- боязнь новых вещей, людей, новых ситуаций;
- трудность общения с незнакомыми сверстниками, взрослыми.

Педагог-психолог детского сада № 54 Массарова Л.В.

