ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЁНОК.

Застенчивость гораздо более распространённая черта, чем могли бы подумать многие. Просто эту черту стараются обычно не показывать. У детей определённый возрастной период связан с развитием застенчивости. Эта застенчивость недолговременна, она не является устойчивой чертой характера и со временем исчезает. Но мы поговорим о той застенчивости, которая уже не является свойством возраста, а которая сформировалась у ребёнка под влиянием различных факторов.

Важно отличить застенчивого ребёнка от ребёнка, который просто любит уединение и вполне самодостаточен, его не тяготит одиночество, он не будет скучать, если остался один дома, а займётся чем-нибудь интересным, ничуть не страдая. Страдают от застенчивости в основном эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки, которые принимают всё близко к сердцу, у них повышенное чувство долга, им трудно обманывать и хитрить, а также трудно быстро подстраиваться под ситуацию.

Что же представляют собой застенчивые дети?

Они очень робкие, остро ощущают свои недостатки, особенно мнимые, кажущиеся, а свои положительные качества наоборот не замечают и не ценят. Например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д. Они очень чувствительны к любой критике. Из-за навязчивых опасений у них теряется естественность поведения, появляется скованность, меняется интонация голоса, мимика.

Среди других ребят застенчивые дети часто избегают контакта, потому что считают себя хуже других. Они часто колеблются в принятии решения, не проявляют инициативы, не могут защитить себя. Из-за этого их часто не замечают вообще, поэтому застенчивость часто сопровождается нереализованными возможностями, проявлением неудовлетворённости вследствие «выключенности» из общественной жизни.

Как помочь застенчивому ребёнку?

Прежде всего, родителям следует обратить внимание на своё собственное поведение. Не надо лишний раз демонстрировать своё собственное беспокойство и мнительность, ребёнок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым.

Не стоит навязывать ребёнку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребёнку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведёт к тому, что ребёнок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестаёт оценивать себя адекватно. Если Вы будете каждый раз говорить ему, что он лентяй, потому что приносит плохие оценки, то в скором времени он действительно будет считать себя ленивым, т.к. не оправдывает Ваши ожидания и не получает ни малейшей поддержки со стороны.

Не надо постоянно читать мораль о том, что должен делать «порядочный человек» или «хороший мальчик», или «послушная девочка» и стыдить по любому поводу. Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Излишнее давление только усилит неуверенность в себе.

Постарайтесь чаще подавать пример уверенного, контактного поведения. Не замыкайтесь в себе, сами стремитесь к контактам с окружающими. Не создавайте проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизируйте ситуацию, если у ребёнка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это ещё не конец света.

Чаще подростковые проблемы тянутся ещё из дошкольного или младшего школьного возраста. Здесь ребёнок может не суметь справиться сам с этой проблемой. Здесь также важен пример уверенного незастенчивого поведения. Дети усваивают лучше, если сами видят, как надо поступать. Если Вы сами не можете послужить примером, то предложите ребёнку самому выбрать для этих целей какого-нибудь человека. Это может быть как член семьи (брат, дядя, бабушка), так и сверстник, на которого ваш ребёнок мог бы равняться. Предложите ему игру - сыграть уверенного в себе мальчика Колю, заводилы во дворе. Многим застенчивым детям нравиться играть роль актёра. Пусть сначала он опишет Вам, какие черты поведения характеризуют этого мальчика как незастенчивого, уверенного, умеющего общаться. Лучше взять конкретную ситуацию. Вот ребята играют во дворе….Как Коля подходит к ним, что он говорит, чтобы его приняли в игру, что ему отвечают? Обратите внимание ребёнка на то, как Коля выглядит: какой у него голос- громкий или тихий? Плечи расправлены или сжаты? Какое выражение лиц а- напряжённое или он открыто улыбается? Если возникнут трудности, попросите ребёнка понаблюдать за выбранным человеком. Теперь попросите его описать себя в той же ситуации – есть разница? Объясните Вашему ребёнку, что можно общаться не разговаривая - одним своим видом, мимикой можно сказать о многом, например, что у тебя плохое настроение или ты состояние.

А теперь пусть Ваш ребёнок попробует найти такое поведение, которое помогло бы ему войти в контакт с другими.

Можно и, даже лучше, написать это на бумаге, например, так:

1.улыбнуться

2.сказать «привет»

3.спросить, можно ли поиграть вместе с ними и т.д.

Бывает полезно отрепетировать начало разговора, для того, чтобы ребёнок чувствовал себя увереннее. Часто дети боятся показаться глупыми, не сообразить, что можно ответить, поэтому поощряйте своего ребёнка.

Может помочь, например, составление списка своих положительных и отрицательных качеств. Ваш ребёнок считает себя глупым? Спросите, что он подразумевает под словом «глупый»? Разве неумение во время дать остроумный ответ – глупость? Нет! Помогите ребёнку найти побольше положительных качеств, и увидите, как он удивится, узнав, что в нём так много хорошего! Можно теперь договориться каждый день в течение недели отмечать каким–нибудь значком шаги ребёнка к контакту с другими. Первая неделя – улыбки. Улыбнулся за неделю четверым - получай приз. Следующая неделя - улыбка и приветствие вместе. Поприветствовал четверых за неделю – получай другой приз.

Уверенность в себе тренируется постоянно. Скоро Ваш ребёнок перестанет бояться подходить к другим или проситься в игру.

Ваш ребёнок боится, что над ним будут смеяться или не заметят его улыбку? А так ли это страшно на самом деле? Бывают вещи и похуже. Призовите на помощь Ваше чувство юмора и придумайте вместе историю, например, о том, как за неправильный ответ его вызывают к директору, который уже пригласил корреспондентов и телевидение, и весь мир узнает об этом ответе и смеётся, с других планет прилетают инопланетяне только для того, чтобы увидеть человека, ответившего неправильно у доски, выстраиваются в очереди, перекрывают уличное движение….

Юмор и преувеличение могут рассеять беспокойство ребёнка.

Уделите побольше времени своему ребёнку и помогите ему обрести уверенность в себе, которая необходима в жизни!