

# Психологический всеобуч № 3



## Шпаргалка для родителей (ноябрь 2019 г.)

### Застенчивый ребенок



Застенчивый ребенок, как правило, не уверен в том, что он хороший, не привык иметь собственное мнение, не способен отстаивать себя и свои интересы. Это ребенок с нарушенным доверием к миру и ощущением безопасности, что отражается на его способности выстраивать контакт с окружением. И прежде всего это ребенок, которому требуется значительно больше, чем другим детям времени для вхождения в контакт и налаживания безопасных для него отношений.

#### Причины застенчивости у детей

*Биологическая предрасположенность.* Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Часто родители таких детей также не уверены в себе. Ребенок может копировать родительскую модель поведения.

*Стрессовые, травмирующие события в жизни ребенка, нарушение чувства безопасности: публичное критическое оценивание, высмеивание ребенка, — в результате у него может сложиться впечатление о себе, как о неуклюжем, некрасивом, плохом и недостойном человеке; существенные изменения жизни — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье; отвержение со стороны важного для него человека или детского коллектива — застенчивым поведением он пытается обезопасить себя от новой травмы.*

*Характер общения в семье. Родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания к нему, и при этом отношения лишены теплоты и принятия.*

*Ранняя и потому болезненная разлука с матерью может служить причиной повышенной чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей. Дети до 3-х лет часто очень привязаны к матери. Им трудно активно контактировать с окружающим миром, особенно если матери нет поблизости.*

### **Формы проявления застенчивости**

**Отказ от новых знакомств, посещения новых мест, общения с новыми людьми; долгое привыкание к незнакомой обстановке; трудности при вступлении в контакт; тихий голос; активное сопротивление тому, чтобы быть в центре внимания; отсутствие или очень ограниченное число друзей; трудности в отстаивании своих интересов; частое смущение, чувство вины, пугливость, обидчивость.**

### **Важно знать, что:**

➤ **Критикуя и высмеивая ребенка, вы лишаете его уверенности в себе, закладываете в нем убежденность в том, что такой, какой есть, он негоден вам, и окружающий мир будет также относиться к нему с неприятием.**

➤ **Если вы требуете от ребенка полного послушания, то он не будет иметь собственной воли, желаний и мнений.**

➤ **Серьезные наказания за промахи и ошибки также могут привести к тому, что ребенок будет отказываться от новой деятельности, боясь совершить ошибку.**

➤ **Если вы часто стыдите своего ребенка, делаете его виноватым, подталкиваете его к активности, игнорируя его страхи,**

пренебрегая его ощущением собственной незащищенности, то застенчивость будет только усиливаться.

➤ Запрет на проявления агрессии, когда ребенок в чем-то не согласен или намерен защитить себя, также будет усиливать застенчивость. Смелым и активным может быть только ребенок, убежденный в том, что он сможет отстоять себя и свои интересы в любой обстановке и любой компании.

### Как помочь застенчивому ребенку?

➤ Застенчивому ребенку нужно дать время приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, поскольку он медленно адаптируется. Чтобы успокоиться и начать действовать, ему нужно убедиться в безопасности окружающей обстановки и людей. Торопить робкого малыша бесполезно — срабатывают защитные механизмы психики, и он еще больше замыкается, уходит в себя. Наберитесь терпения и дайте ребенку время освоиться в новой обстановке.

➤ Стоит заранее предупреждать ребенка о смене обстановки или новом для него мероприятии, заранее описать суть предстоящих событий, рассказать ему о знакомых и незнакомых людях, которых он может встретить.

➤ Нельзя настаивать на том, чтобы ребенок делал что-то, чего он боится, например, выступать на утреннике, играть с детьми и т.п. Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. По возможности нужно взять на мероприятие знакомых ребенку людей — друзей, родственников. В случае страха и активного нежелания ребенка попадать в новую ситуацию можно оставить его дома.

➤ Если ребенок никак не может преодолеть свою застенчивость, следует помочь ему познакомиться с кем-то из детей, спросив у них имя и представив им вашего сына или дочь.

➤ Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка, особенно произнесенными публично. Бессмысленно читать нотации и тем более кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее.

➤ Очень важно относиться бережно и корректно к секретам, чувствам, тревогам, которые ребенок доверил только вам. Нарушение секретности, обсуждение с кем-либо его тайн подрывает доверие ребенка к взрослому миру. Он замыкается в себе и

постепенно может утратить даже те навыки общения, что у него были.

➤ Для таких детей важна личная территория, возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, могут проигрывать сложные ситуации, адаптируясь и приспосабливаясь к ним, осмысливают и переживают происходящее.

➤ **Позитивный опыт — лекарство от застенчивости.** Несмотря на то, что застенчивый ребенок, безусловно, нуждается в поддержке и участии, надо давать ему возможность для самостоятельности в тех областях, где он может быть успешным. Например, застенчивые дети обладают большим творческим потенциалом. Занятия творческой деятельностью могут помочь малышу стать увереннее в себе и общительнее.

➤ Если ничего не помогает или избегание общения приобретает стойкий характер, следует обратиться к психологу.