

Как преодолеть застенчивость ребенка



Застенчивость — это не болезнь, которая требует лечения. Это особенность детей, а в дальнейшем и взрослых, более чувственно и тоньше воспринимать окружающий мир. Такие дети чаще всего любят наблюдать, а, следовательно, больше подмечают. Они не торопятся заводить новые

знакомства, их сердца трепетнее относятся ко всему малоизвестному. Ученые доказали тот факт, что уже в утробе матери у малышек со склонностью к застенчивости сердца бьются быстрее, а нервная система чуть более возбудила, именно это и является источником повышенной чувствительности. Из таких детей вырастают чуткие и внимательные взрослые, которые ценят каждое сказанное слово.

Но порой излишняя скромность и зажатость мешает ребенку полноценно развиваться, получать удовольствие от общения, проявлять себя и искать место в жизни.

Признаки застенчивого ребёнка

Если ребенок стесняется в новой ситуации, это ещё не повод бить тревогу. Есть некоторые основные признаки, указывающие на излишнюю застенчивость, на которые стоит обратить внимание родителям:

- Мало друзей, сложности в общении с ровесниками.
- Молчаливость, некоторые дети в разговоре могут заикаться и плохо выговаривать слова, речь односложная. И это не от дефекта речи, а из-за повышенного волнения. В крайних случаях ребёнок даже не в состоянии ответить на заданные ему вопросы.
- Скованность в движениях, напряженность мышц. Наблюдается учащенный пульс, может испытывать повышенную потливость.
- Старается "оставаться в тени", чтобы на него меньше обращали внимание.
- Малая инициативность, неумение работать в группах.
- Медленная адаптация к новому, в том числе и новым людям. Всё, что непривычно и неизвестно вызывает страх, а порой и сильный стресс.
- Заниженная самооценка также частый спутник скромных детей.

Причины застенчивости у детей

Для того чтобы помочь ребенку справиться с застенчивостью, нужно понимать причины ее возникновения, которых может быть достаточно много, вот самые распространенные:

- Психологические особенности ребенка, в том числе генетическая предрасположенность.
- Конфликты в семье и школе.
- Особенности здоровья.
- Психологические травмы.
- Заниженная самооценка.
- Страх неудачи.
- Неумение общаться.

В некоторых случаях застенчивость может быть проявлением сложных психологических состояний. В таком варианте без помощи специалистов не обойтись. Дети с патологической скромностью могут во взрослой жизни испытывать сложность в общении, при устройстве на работу, при взаимодействии с противоположным полом и в целом с адаптацией ко многим жизненным ситуациям. Но в большинстве случаев, возможно скорректировать поведение ребёнка и его отношение к миру через специальные упражнения и целенаправленное обучение и воспитание.

Советы для родителей застенчивых детей

Зачастую скромным детям в современном мире бывает очень сложно адаптироваться и найти себя. Темп жизни растет с каждым годом, на скромность, вдумчивость и стеснения порой просто нет времени. Пока застенчивые люди только наблюдают, другие уже действуют и добиваются успеха. И родители часто укоряют своих детей за излишнюю медлительность и стеснение. Но есть способы помочь малышам стать более уверенными и при этом сохранить свою индивидуальность и умение тонко чувствовать мир.

Не оправдывайтесь за ребёнка, если он стесняется посторонних людей и прячется за близкими взрослыми. При этом не стоит называть его при чужих "скромным", так как это может быть воспринято самим ребенком как неотъемлемое качество, и будет способствовать еще большей зажатости.

Чтобы избежать лишней нервозности со стороны ребенка, стоит заранее рассказывать ему о предстоящих событиях, что именно его там ждёт, как лучше себя вести и т.п.

- Учите малыша знакомиться с другими людьми — как с детьми, так и со взрослыми, обратите внимание на фразы, которые нужно произносить.
- Учите правильно общаться через игры. Например, усадите кукол в кружок, и пусть ребенок потренируется здороваться с ними по очереди, а потом прощаться.
- Показывайте пример. Ребенок считывает манеры общения со своих близких родственников, в первую очередь с родителей.
- Не ругайте малыша, если он что-то сделал неправильно, постарайтесь спокойно объяснить, что именно было не так. Чаще хвалите ребенка, даже за незначительные достижения. Это укрепит его веру в себя.
- Купите малышу питомца. Забота о братьях наших меньших хорошо развивает ответственность, повышает самооценку, снижает тревожность.
- Создавайте ситуации, где ребенок смог бы больше общаться с разными людьми: запишите в кружки или секции, приглашайте домой гостей и ходите в гости сами.
- Интересуйтесь мнением ребенка, советуйтесь с ним, чтобы он чувствовал свою значимость.
- Относитесь к ребенку с уважением. Не критикуйте и не высмеивайте своего ребенка, особенно при других. Даже если ли вам кажется, что это не имеет значения, для малыша это может быть важно.

Упражнения, помогающие преодолеть застенчивость

Есть много различных упражнений, которые помогут раскрепоститься ребенку и почувствовать себя более уверенным и спокойным. Лучше всего такие тренинги проводить в тихой обстановке, используя игровые методы.

• **Угадай эмоцию.**

Можно играть в группе детей или только вдвоем, взрослый-ребенок. Ведущий загадывает какую-то эмоцию (гнев, веселье, удивление и т.д) и показывает её без слов. Ребенок должен угадать. Для малышей можно предложить обратную игру, то есть показывать эмоции должен сам ребенок. Например, можно прочитать эмоциональные стихи (отлично подойдут произведения А. Барто), а дети должны изобразить описанные в произведении чувства. Можно произносить одну и ту же фразу с разными эмоциями.

• **Как рычит лев**

Задача ребенка рычать как лев максимально громко. Если много детей, то стоит устроить соревнования между участниками на самый громкий рык. Вместо льва можно предложить собаку, чайку медведя, волка и т.д.

- **Походка**

Предложите малышу изобразить, как ходят разные животные. Например: медведь, гусь, заяц, кошка, слон. Другие участники игры должны отгадать загаданное животное.

Если ребенок ну очень застенчив, то можно надеть маску перед игрой. Так он почувствует себя более защищенным.

- **Замороженные**

Игра для группы детей. Ребята должны представить, что они замёрзли и не могут пошевелиться и тем более разговаривать. Задача ведущего добиться проявления любых эмоций у "замороженных". При этом участников нельзя трогать, запрещается разговаривать. Такое упражнение с одной стороны помогает раскрепоститься и не бояться вызвать смех других людей, а с другой — тренирует умение сдерживать свои эмоции и контролировать их.

Застенчивость у детей иногда может мешать полноценному развитию, блокируя интерес к познанию окружающего мира и сужая круг общения. Если малыш сам не справляется с ситуацией, задача взрослых помочь ему и вовремя поддержать, ведь такие дети очень ранимы и чувствительны.