

### Особенности застенчивого ребенка

Застенчивость как индивидуально — психологическая особенность человека начинает проявляться в раннем возрасте. Если вы видите, что смущение, скованность мешают ребенку общаться, играть, радоваться жизни, то надо задуматься, как это скажется на его дальнейшей судьбе. Застенчивость, зажатость детей отрицательно сказывается и на учебе, и на отношениях с одноклассниками. А самое главное — застенчивый ребенок начинает чувствовать неполноценность, если не может проявить свою индивидуальность. Этому мешают страхи, сомнения, неуверенность в себе.

Все наши комплексы берут начало в детстве, поэтому нужно вовремя их распознать и предупредить. Родители порой и не догадываются, какие душевные муки испытывает их тихий, послушный ребенок: его недооценивают учителя, обходят стороной одноклассники, он кажется им скучным, неинтересным. Но свои проблемы он чаще всего не высказывает, а прячет глубоко внутри — опять же из-за застенчивости. Для родителей таких детей важно установить контакт с классным руководителем, чтобы знать, как их ребенок ведет себя в школе, как складываются у него отношения с одноклассниками. Желательно наметить какие-то мероприятия, в которых он мог бы показать себя с лучшей стороны. Это может быть участие в конкурсе на лучший рисунок, оформление школьной газеты, если ребенок хорошо рисует, интересный, занимательный доклад, если он любит природу, животных.

### Воспитание застенчивого ребенка

**Когда ребенок берется что-то сделать**, родителям не следует говорить: «Это у тебя не получится». Такой приговор выбивает у него почву из-под ног. Пусть пробует свои силы в чем-то и не боится, а к его неудаче надо относиться оптимистически, с уверенностью, что во второй или третий раз все получится. Тогда у ребенка возникнет позитивный настрой, он начнет думать, что у него, как и у других, может быть хороший результат и что родители его поддержат.

Один из главных путей преодоления застенчивости — **повышение самооценки**. Человек, который не ценит своих достоинств и преувеличивает недостатки, обречен на неуспех. Скорей всего, он окажется в пассивном, зависимом положении. Нежелательная перспектива для ребенка! **Застенчивому ребенку** необходимо внушать уверенность в свои силы, в свою способность преодолевать препятствия. Только поверив в себя, добившись в чем-то успеха, он перестает сторониться окружающих, стремится проявлять самостоятельность.

Повышение самооценки начинается с похвалы. Казалось бы, прописная истина, но далеко не все родители ее учитывают. Похвала особенно нужна дошкольнику или ученику младших классов, ведь ему не на что больше опереться в этом большом и сложном мире. Одобрение — его поддержка. Детские психологи считают, что **неуверенных в себе детей** надо как можно чаще хвалить, причем не только за какие-то достижения или отличные оценки, а по самому незначительному поводу (нашел бабушке очки, налил кошке молока и т.д.), а иногда и без повода. Ребенок должен чувствовать, что он сам по себе ценен и дорог, а не только его успехи. Перехвалить детей с заниженной самооценкой трудно, как правило, самовлюбленность им не грозит.

Застенчивые дети ранимы, чувствительны, неуверенны в себе. Они боятся не только насмешек сверстников, но и обидных слов родителей. **Не называйте их** «растяпами», «рохлями», «слюнтяями», «тупицами», «неумейками». Это негативно скажется на их самооценке. Если ребенка оскорбляют, он выбирает средство обороны — замыкается, как улитка в раковине. Дети, которые опасаются осуждения родителей, никогда не будут с ними откровенны. Только мягкое, душевное, тактичное отношение к робкому ребенку поможет ему делиться с близкими своими мыслями и чувствами.

Самооценка ребенка во многом формируется родителями, и дело не только в словесных оценках, **большую роль играют стиль отношений в семье, ее микроклимат**. Ребенок рискует стать закомплексованным, если он поставлен в условия подчеркнутой

зависимости от родителей. У него может возникнуть представление о себе как о беспомощном существе. Надо находить ему возможности для проявления инициативы, учить социальным навыкам общения и необходимым навыкам самообслуживания, чтобы ровесники его уважали. Излишняя тревожность, мнительность родителей также плохо сказываются на развитии застенчивого ребенка. Не следует провоцировать у него тревогу перед обычными житейскими невзгодами, которые устранимы. Ребенок будет чувствовать себя увереннее и спокойнее, если в доме царит доброжелательная, жизнерадостная атмосфера.

**Преодоление застенчивости** — длительный и сложный процесс. И начинать его надо с ранних лет. Известные детские психологи И.Медведева и Т.Шишова на психокоррекционных занятиях с застенчивыми детьми дошкольного и младшего школьного возраста **с успехом использовали кукольный театр**. Скрыв лицо за ширмой, говоря от лица куклы, ребенок не чувствует себя больше скованным. Сначала дети не хотели показывать сценки даже за ширмой, согласились только при поддержке родителей. Но уже через несколько занятий с удовольствием выступали самостоятельно. И многие перестали прятаться за ширмой и стали возвышаться над ней, без опаски глядя на зрителей. Кукольные представления можно устраивать и в домашних условиях, они способствуют развитию инициативы, раскрытию творческих задатков ребят.

**В жизни каждого ребенка игра очень много значит.** Психологи считают, что подверженным страхам, неуверенным в себе детям показаны подвижные соревновательные игры: они повышают уверенность в своих силах, закаляют характер. Причем родителям следует отмечать успех ребенка: «Молодец, каким ты стал ловким!» Иногда застенчивые дети избегают игр, боясь сделать что-нибудь не так. В этих случаях родителям надо их терпеливо постоянно подбадривать, можно обратиться к помощи другого, более инициативного ребенка. Игры и занятия, совместные с ровесниками, помогают успешно **преодолевать застенчивость**. Родителям надо почаще приглашать в дом товарищей ребенка, даже если квартирные условия не очень-то позволяют принимать гостей. Пусть тесновато, главное, чтобы в доме было уютно и весело. Нужно учитывать также, что на своей территории робкий ребенок чувствует себя увереннее. Можно купить большой конструктор, который он станет собирать вместе с другими детьми. Или устроить домашнюю литературную викторину, например «Герои сказок»), пригласить ребят, победителям вручить призы. Важно, используя природные склонности ребенка, предоставить ему возможности проявить их в общении со сверстниками. Отсутствие опыта общения с ребятами осложняет реальные отношения с ними и способствует неуверенности в дальнейших контактах.

Одна из серьезнейших проблем **застенчивого ребенка** — **неумение постоять за себя**. Он может оказаться в такой ситуации, когда в детском саду или школе его систематически, изо дня в день, будет обижать какой-то сверстник или группа ребят (дразнилки, издевательские шутки, прозвища и т.д.). Ребенок молчит, переживает, а обидчики пользуются его незащищенностью. Пока он не научился давать отпор, не накопил для этого внутренних сил, ему необходима помощь родителей. Ребенок может скрывать то, что происходит с ним в коллективе. Но если он неохотно идет по утрам в детский сад или школу, то это уже тревожный сигнал. Родителям следует поговорить с воспитателем или педагогом, а возможно, и с родителями обидчиков. Без защиты ребенка оставлять нельзя. Если ситуация не изменится к лучшему, то его надо удалить из травмирующей среды — определить в другой детский сад или школу. Ведь накопление отрицательных эмоций может привести к нервному срыву, потере душевного здоровья. Чтобы ребенок мог избавиться от зажатости, комплексов, нужна только доброжелательная атмосфера.

Психологи утверждают, что детям легче давать отпор не ради себя, а защищая слабого. Чувство жалости и сострадание побуждают их стать мужественнее, преодолевать страх. Эти благородные порывы, желания сделать что-то хорошее для других, помочь, защитить надо всячески поощрять (речь, разумеется, не идет об опасных ситуациях). Однажды на

детской площадке, произошел, казалось бы, ничем не примечательный эпизод. Витя, тихий, спокойный мальчик, как всегда, один играл в песок, появился новый мальчик и стал грубо отнимать у маленькой девочки игрушечное ведерко. Испуганная девочка прижала к себе ведерко. Все произошло в какое-то мгновение. Витя встал на защиту девочки. И другой мальчик, который был явно старше и физически сильнее, отступил. Так подействовала на него отчаянная решимость Вити. Потом мама Вити рассказывала: «После этого случая сын изменился, начал активнее общаться с ребятами, стал самостоятельнее». Уже небольшая победа ребенка над собой, своими страхами, сомнениями, неуверенностью делает его жизнеспособнее, сильнее.

Застенчивые дети нередко боятся высказать свое мнение, они готовы согласиться с чужим мнением, лишь бы избежать конфликта. А для нормального развития ребенка, для его самоуважения важно научиться отстаивать свое мнение. Дома, в привычной обстановке, как можно чаще разговаривайте с ребенком, обсуждайте какие-нибудь вопросы и обязательно интересуйтесь его мнением: «А что ты думаешь по этому поводу?». Если вы с ним не согласны, спорьте, но тактично. Ребенок должен чувствовать, что с его мнением считаются, что он имеет право на свою точку зрения. Потом, со временем, он станет отстаивать свое мнение и с чужими людьми. Застенчивость преодолима, если ребенок и его родители будут стремиться к этому.

В заключение приведем рекомендации психолога А. Баркан «**Как вести себя родителям с застенчивым ребенком**».

- Проявлять деликатность и не разочаровываться в нем.
- Не использовать метод командного воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Повышать уровень его самооценки.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
- Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить поражения.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Не ругать за то, что он застенчив, не подчеркивать его незащищенность.
- Ни в коем случае не высмеивать его.
- Тренировать с ним навыки общения.
- Поощрять игры со сверстниками.
- Помочь найти друга, который защищал бы его в среде ровесников.
- Сочувствовать ему.
- Быть нежным с ним.
- Поддерживать его.