## Застенчивые дети

Застенчивый ребенок — это такой ребенок, который с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой стороны, не решается проявлять себя и свои потребности, что приводит к нарушению взаимодействия.

Застенчивость можно наблюдать как в поведении совсем маленьких детей, так и у старших дошкольников. В компании малознакомых или незнакомых людей малыш прячется за мамой, отказывается участвовать в общении, держится в стороне от детских игр, хотя игра явно его интересует, наблюдает за играющими, но не решается присоединиться. Часто на приглашение включиться в игру ребенок отвечает отказом из-за страха сделать что-то неправильно. Общение с небольшим количеством давно знакомых людей, как правило, ничем не отличается от обычного детского общения, т. е. основные проявления застенчивости возникают при общении с незнакомыми детьми или с большой группой детей.

## Причины застенчивости у детей

- непривлекательный внешний вид (возможно ребенок чувствует себя некрасивым или ему кто-то сказал об этом);
  - недостатки речи, маленький словарный запас;
  - недостаток общения;
  - частые переезды или переводы ребенка в другие детские сады;
  - воспитание бабушкой и дедушкой или другими членами семьи (отсутствие родителей).

## Проявления застенчивости

**Внешние** (поведенческие) проявления застенчивости: ребенок неохотно вступает в контакт с посторонними людьми, избегает смотреть в глаза, стесняется начать и поддержать беседу, не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом, не может свободно излагать свою точку зрения, ему трудно выразить и проявить себя как собеседника.

**Внутренние** (психоэмоциональные) проявления застенчивости: застенчивый ребенок очень раним, болезненно воспринимает критику со стороны и в то же время постоянно критикует себя. Застенчивые дети часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Они не умеют преподнести себя из-за скудности опыта общения, не умеют отстаивать свою точку зрения.

**Физиологические проявления** застенчивости :учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов. Подобные симптомы, возникающие при эмоциональном напряжении.

## Как помочь застенчивому ребенку?

- 1. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д.
- 2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. В ситуации явного отказа от общего разговора или игры не стыдите, и не принуждайте. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть". Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

- 3. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.
- 4. Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами.
- 5. Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.
- 6. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.
- 7. Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка неуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.