

## **Застенчивый ребенок.**

Застенчивый ребенок не шалун, не хулиган и не проказник.... К тому же в играх — он не нападающая сторона. Пожалуй, он обычно вообще избегает игры, боясь, что что-то сделает не так.

Он видит в каждом встречном эмоциональную угрозу, блокирует контакты со многими людьми и ...делает шаг к одиночеству.... Ведь одиночество так, безопасно, в нем нет риска, стать отвергнутым, отвергнутым как взрослыми, так и детьми.

Оценки сверстников ему не безразличны. Они, скорее всего, для него важнее, чем оценки мамы с папой, поэтому ребенок не может перед сверстниками упасть в грязь лицом, особенно тогда, когда он в чем-то уступает им. И вместо того, чтобы сделать шаг вперед, ребенок просто отступает и отступает без предела.

Поэтому, чтоб ваш малыш сам оседлал свою застенчивость, учите его быть уверенным в себе. Учите его социальным навыкам общения социальным навыкам самообслуживания, необходимым в его возрасте.

Обычно девочки застенчивее мальчиков, а первенцы застенчивее, чем другие дети в их семье. Уже к 7 годам “нормальная” застенчивость у мальчиков проходит, а девочкам приходится “излечиться” то нее чуть позже.

### **Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:**

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитетный метод воспитания.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Повышать уровень самооценки.
- Учить, чтоб он уважал себя.
- Хвалить и делать комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
- Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую.
- Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
  - Тренировать с ним навыки общения.
  - Любыми способами поощрять все игры его со своими сверстниками.
  - Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
  - Быть нежным с ним.
  - Сочувствовать ему.
  - Поддерживать его.

### **Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:**

- Культивировать застенчивость и комплекс гадкого утенка у ребенка.
- Все время подавлять и унижать его.

- Критиковать ребенка.
- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Ругать за то, что он застенчив.

### **Ситуация для родителей:**

Когда к родителям Наташи пришли гости, мама попросила прочитать ее новое стихотворение. Наташа подошла к столу, открыла рот, но почему-то все слова застряли в горле. Залившись краской от смущения, и пустив глаза, Наташа, чуть не плача, выбежала в коридор, а вслед ей доносился голос мамы: вернись, тушица, перестань меня позорить, ты только, что все знала наизусть. Наташа с ревом забежала в детскую и спряталась от мамы под кровать.

1. Как вы думаете, почему забыла новое стихотворение Наташа?
2. Правильно ли вела ее мама в данной ситуации?
3. Как бы вели себя вы?

### **Таким образом, решать данную проблему нужно в следующих направлениях:**

1. необходимо повышать самооценку ребенка (оказывать ему поддержку, проявлять искреннюю заботу о нем и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам). Как можно чаще называть ребенка ласково по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Также нужен визуальный контакт, такое прямое общение “глаза в глаза” вселяет чувство доверия в душу ребенка.

2. Необходимо обучать ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения (вспомни и представь, как улыбается солнышко, изобрази и т.д.) Полезны игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Эффективно использовать элементы массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения (просто обнять, погладить ребенка и т.д.).

3. Хорошо бы дома иметь собственных животных: кошку, собаку и т.д. Ребенку нужно кого-то любить и о ком-то заботится самому.