

## Советы психолога: ЗАСТЕНЧИВОСТЬ у детей

Детская застенчивость может формироваться по двум причинам:

**1). Это наследственность.** Если папа или мама в детстве страдали застенчивостью, то она может передаться вашему ребёнку генетически. Но это не значит, что её нельзя корректировать и снизить – сделать ребёнка более общительным и уверенным в себе в большинстве случаев под силу самим родителям.

### 2). Внешние факторы:

**А. Ранняя и потому болезненная разлука с матерью.** В такой ситуации ребёнок растёт очень чувствительным и зависимым от настроения окружающих

**Б. Излишняя строгость родителей, их принципиальность в воспитании** (Ложимся спать в 21.00, и никаких «Но», даже если хочется досмотреть мультик или ещё немного пообщаться с гостями, и т.д.)

**В. Завышенные требования и ожидания по отношению к ребёнку** (родители требуют от ребёнка больше, чем он в состоянии выполнить и усвоить в силу возраста и своих способностей). Например, «Ты должен хорошо петь и любить петь», а у ребёнка нет муз. слуха или интереса к пению; «Ты должен любить играть в футбол, как и я», а ребёнку интереснее рисовать – всё это рождает в ребёнке чувство неполноценности, ребёнок чувствует себя недостаточно хорошим для своих родителей, и, как следствие, у него снижается самооценка и развивается застенчивость.

Уважаемые родители! Застенчивость вашего ребёнка, скорее всего, является следствием неточностей в вашем воспитании. Вырастет малыш нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным - во многом зависит от вас.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ:

Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и "заразился" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

2. Сравнивать достижения ребёнка можно только с его предыдущими достижениями (с результатами задания, сделанного вчера, на прошлой неделе). Обязательно объясните ребёнку, что именно он сделал хорошо (аккуратно начертил линию, быстро выполнил задание и т.д.) и похвалите его – ребёнок должен знать, что он «Молодец!» и что «У него всё отлично получается!». Чем чаще вы говорите подобные фразы вашему ребёнку, тем быстрее у него укрепляется самооценка и исчезает застенчивость.

3. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребёнку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки

ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

4. Не заставляйте ребенка "быть смелым". Ваши увещания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

5. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей! Все семейные конфликты должны решаться в отсутствие ребёнка, т.к. дети всегда считают виноватыми в ссорах родителей себя (так устроено детское сознание: оно полагает, что всё в мире происходит из-за них и для них...). Крики и ссоры также повышают детскую тревожность и развивают застенчивость.

6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходит в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

8. Застенчивые и тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детишек.

9. Создавайте ребёнку условия для проявления самостоятельности! Повышенная гиперопека только навредит вашему ребёнку, превратит в «тепличного человека». Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности ребёнка и веры его в себя.

Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.