

Застенчивый малыш — какой он? Симптомы. Рекомендации



Основные симптомы застенчивости у ребенка.

Чтобы знать, как помочь ребенку преодолеть застенчивость, нужно усвоить несколько её признаков.

Среди них:

1. Общие признаки. К ним относят осторожность и внимательность к каждому шагу. Такие дети практически никогда не падают с велосипеда, ведь им проще вообще на него не садиться, чтобы такого не произошло. Тихий голос, повышение артериального давления, учащенный пульс, дискомфорт в животе, обильное потоотделение, ощущение напряжения во всех группах мышц, волнение — основные виды реакции организма детей на стресс. Возможно также появление румянца на щеках. Наиболее часто именно эти симптомы первыми оказывают свое отрицательное влияние на ребенка и преследуют его везде.

2. Самокритичность. Такие дети чересчур требовательны и жестоки по отношению к своей личности. Им постоянно кажется, что они недостаточно выкладываются в той или иной сфере деятельности. Ребенок не чувствует себя полноценным, считает недостаточно хорошим в сравнении с другими. Как результат становится отчужденным и отдаленным от остальных.

3. Скрытность. Эта черта подразумевает замкнутость в любом коллективе. Будь то школа или дом, малыш не может поделиться ни с кем своими мыслями и соображениями. В кругу людей такие дети пытаются стать незаметными, исчезнуть из толпы и не любят, когда к ним привлекается слишком много внимания. Рассказать свое мнение или попросить совета они могут лишь у отдельных людей, и если сами того захотят.

4. *Стеснительность*. Почти каждый человек получает ничем не заменимое чувство удовлетворения, когда его хвалят, но только не эти дети. Им лучше находиться в тени своих сверстников или же вообще оставаться незамеченными среди остальных. Свои амбиции они предпочитают скрывать и не афишировать, даже если являются обладателями многих талантов.

5. *Пугливость*. Черта не является специфичной, но очень часто сопровождает застенчивого ребенка. Наиболее выраженным выступает страх перед чем-то новым. Это может быть как нежелание менять привычную старую одежду, так и переезжать на новое место жительства. Очень трудно им дается установление контакта с незнакомыми людьми, а заводить новых друзей такие дети, как правило, вовсе не хотят.

6. *Нерешительность*. Если обычного ребенка позвать в поездку, он не станет задумываться прежде, чем согласится. А вот застенчивые дети будут долго взвешивать все и сомневаться. Это касается всего — какое мороженное выбрать, какую обувь купить и что подарить на день рождения. Эти вопросы будут мучить и прокручиваться в голове по несколько раз. Только взвесив все «за» и «против», будет дан какой-то ответ.

Как бороться с застенчивостью у ребенка.

Советы родителям

Мама и папа — это первые и самые главные советчики в жизни ребенка. Именно с них он списывает большинство манер поведения, и они же производят коррекцию его собственных. Очень важно, чтобы родители следили за психоэмоциональным состоянием детей и помогали им адаптироваться к новым этапам в жизни. Особенно это необходимо, если их чадо испытывает трудности в общении и реализации себя как личности.

Чтобы знать, как преодолеть застенчивость у ребенка, нужно придерживаться следующих советов:

- *Не ругать*. Крик провоцирует ещё большую скрытность и стеснительность. Дети будут чувствовать себя виноватыми за такое поведение и в будущем не придут к родителям за советом или помощью. Это только усугубит ситуацию и сузит круг доверия до его полного отсутствия. Такое поведение заставит ребенка замкнуться в себе, и вывести его из такого состояния будет намного сложнее.

- *Интересоваться личной жизнью*. Дети в современном мире — это маленькие взрослые. Не стоит думать, что с ними не о чем говорить. Эти маленькие человечки вмещают в себе огромный внутренний мир переживаний и забот, с которыми они не могут ещё справиться в одиночку. Нужно найти правильный подход к ребенку, расспрашивать, о чем он думает, почему совершает то или иное действие, с кем дружит и о чем грустит. Это очень важно. Если вы сумеете стать ему не только

родителем, но и другом, сможете самостоятельно избавить его от проблемы.

- *Уметь слушать.* Детей необходимо замечать. Из-за суеты повседневной жизни часто не хватает времени на них. И пока мы имитируем внимательность, дети показывают и рассказывают нам о всех своих бедах. Но, к сожалению, рано или поздно им надоедает это делать. Они обижаются, уходят в себя и больше не пойдут на контакт. Поэтому каждое слово, произнесенное детьми, имеет свой смысл. Надо уметь не только слушать их, но и слышать, чтобы успеть заметить какие-либо проблемы и откорректировать их.

- *Поддерживать.* Поражения, как и победы, нужно уметь принимать. Дети не всегда умеют сами правильно это делать. Часто только после одной неудачи они больше никогда не решаются попробовать сделать что-то снова. Родительский долг обязывает объяснить ребенку, что его любят таким, каким он есть, и совершенства от него не требуют. Нужно научить его медленно и уверенно шагать к своей цели, несмотря на предыдущие поражения.

- *Стать примером.* Дети — это отображение своих родителей. Ни чьи черты не будут в них настолько отражены, как черты мамы у девочек и папины у мальчиков. Сверхвысокая требовательность может привести к возникновению чувства стыда. Ребенок будет стесняться своих ошибок и переживать, что не оправдал надежд. Поэтому родителям в первую очередь нужно уметь признавать свои ошибки и на личном примере показывать, что это не страшно, а лишь стимулирует к дальнейшим действиям.

- *Поощрять.* На самом деле все дети заслуживают внимания родителей, а эти в особенности. Среди наиболее хороших способов есть походы в кафе, парк аттракционов, спектакли. Различные комедийные представления помогут ребенку научиться воспринимать самого себя и не выдавать особенности за странности. Времяпровождения в привычном кругу оказывает общее положительное влияние на детей.

Рекомендации ребенку.

И всё-таки, лучше решать проблему изнутри. Преодоление застенчивости у детей принадлежит им самим. Как бы ни старались окружающие, самый важный шаг они должны сделать сами. Ведь пока ребенок сам не начнет менять свое отношение к действительности, все попытки помочь со стороны будут напрасными.

Чтобы ему легче было это осуществить, можно предложить несколько следующих советов:

1. *Быть уверенным.* Даже если страх не покидает, всегда нужно запрещать ему выражаться каким-либо образом внешне. Чтобы было легче, необходимо расправить плечи, поднять подбородок, сделать глубокий вдох. Это поможет показать окружающим, что никакой паники нет и напротив них совершенно уверенная в себе личность.

2. *Улыбаться.* Это беспроигрышный вариант заполучить доверие оппонента. Совершенно не нужно изображать панический хохот или приступ смеха. Достаточно будет легкой усмешки на лице, которая расслабит и будет предрасполагать в последующем к остальным детям.

3. *Смотреть в глаза.* Это самое трудное, но самое эффективное средство. Считается, что человек, который способен удерживать взгляд на своем собеседнике, имеет преимущество над ним. Удержание зрительного контакта также способствует поддержанию разговора, да и сам человек чувствует себя более уверенно и спокойно.

4. *Активно вести диалог.* Нужно не стесняться спрашивать и охотно отвечать на заданные вопросы. Лучше всего начать с коротких словесных перепалок, и со временем можно будет без трудностей влиться в любой разговор. Важно также показывать окружающим свой интерес с происходящему.

5. *Посещать разные мероприятия.* Не самое легкое задание, но имеет большую значимость. Ведь в широком кругу застенчивый ребенок сможет изначально только слушать и постепенно вливаться в коллектив. Таким образом, к нему не будет привлекаться слишком много внимания, и он сможет самостоятельно раскрыться для окружающих. Подойдут детские дни рождения, праздники.

6. *Поиск хобби.* Постараться найти себя очень важно. Для этого можно записаться в различные кружки по творчеству, рукоделию или со спортивным уклоном. В большинстве случаев уже скоро появится любимое дело, в котором можно будет проявить себя и получить от этого массу удовольствия. Одним из наилучших вариантов является театральная студия. В таком месте можно развить огромное количество положительных качеств, а также избавиться от застенчивости, нерешительности и стеснительности.

7. *Бороться со страхами.* Для этого нужно решиться сделать то, что пугает больше всего, отважиться на сложные поступки и переступить через свою боязнь. Это всегда составляет много трудностей и препятствий. Но по устранению хотя бы одного страха приходит чувство гордости и радости за себя самого.

8. *Принять застенчивость.* Отрицание собственной личности рушит жизни многих людей. С проблемами легче бороться, если их не бояться и принимать. Нужно осознать свою особенную черту и не стыдиться её, а преобразовать, изменять или избавляться от неё. Как только такое чувство придет, это принесет облегчение в эмоциональной сфере.

9. *Воспользоваться помощью.* Близкие люди существуют для того, чтобы помогать нам. Самостоятельность хороша лишь там, где способна уничтожить проблему. В данном случае принять советы со стороны будет правильным решением и поможет быстрее адаптироваться к непонятному. Иногда это родители, друзья, а могут быть и совершенно посторонние люди, нашедшие общий язык.

10. *Заняться спортом.* В большинстве случаев такой подход помогает быстрее всего. Физические упражнения не только оказывают

общеукрепляющее действие на организм, но и утверждают позиции такого ребенка среди остальных (особенно если это мальчик). Появляются новые навыки и возможности, которыми можно только восхищаться.

Полезные игры и упражнения.

Рисунок "Какой я есть и каким бы я хотел быть"

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке - таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хочет быть. Далее Вы смотрите на рисунки и сравниваете их. Различия между рисунками отражают самооценку ребенка.

В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между "реальным и "идеальным" Я. У таких детей несколько завышенная самооценка.

В рисунках других детей наблюдается расхождение, но оно небольшое, у них самооценка адекватная. Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок неаккуратный. А при рисовании идеального Я используется большое количество цветов, яркая одежда. После рисования полезно обсудить с ребенком, что нужно сделать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

"Разыгрывание ситуаций"

Для разыгрывания и обсуждения можно предложить ситуации, наиболее сложные для ребенка:

Ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми.

Ты пошел в магазин.

Дети играют во дворе, тебе тоже хочется играть с ними; что нужно делать.

Пришли гости, покажи им свою комнату, игрушки.

Игра "Торт" (с 4-х лет)

Положите ребенка на коврик, вокруг него другие дети или родственники. Ведущий: "Сейчас мы из тебя будем делать торт". Один участник — мука. Другой — сахар, третий - молоко и т. д. Ведущий — повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – "мука" руками "посыпает" тело лежащего, слегка массируя его. Теперь нужен сахар – он "посыпает" тело, осторожно дотрагиваясь, потом молоко "разливается" руками по телу и т. д. Когда все положено, повар хорошенько "размешивает" (массирует) тесто, кладет в печь, тесто там поднимается (ровно, спокойно дышит, все

"составляющие" тоже дышат). Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к тарту, дарят ему «цветочек», описывая его. Торт очень красив!

Следите за выражением лица "торта", оно должно быть довольным, смеяться тоже можно. Вместо торта можно готовить все, что угодно ребенку – курицу, блины, компот.

"Зеркало"

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или с несколькими детьми. Ребенок смотрится в "зеркало", которое повторяет все его движения, жесты, мимику. "Зеркалом" может быть родитель или другой ребенок. Можно изображать не себя, а кого-нибудь другого. "Зеркало" должно отгадать, потом поменяйтесь ролями. Игра помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

Можно поиграть и в "Прятки", и в "Магазин", и просто надувать шары, кто быстрее. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать.