

Застенчивость

Застенчивость (стеснительность) — это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых, это черта характера, а не недостаток.

Многие думают, что застенчивость свойственна детям с заниженной самооценкой. На самом деле скромность может стать недостатком, только если родители будут воспринимать это качество *в плохом свете*. Стеснительный ребенок может быть таким же счастливым и таким же уверенным в себе, как и его боевые сверстники.

Скромные (застенчивые, робкие) **дети** всегда очень милы, щедры и отличаются хорошим поведением. Как правило, они умеют слушать и уважать чужую точку зрения. Им нравится, когда другие дети участвуют в их играх. Хотя иногда они зажимаются, но в некоторых ситуациях чувствуют себя абсолютно уверенно. Им нравится играть с небольшой группой детей (1-3 человека) и разговаривать с одним взрослым. Если стеснительного ребенка чем-либо заинтересовать, от его зажатости не останется и следа. Он начинает стесняться только из-за чрезмерного внимания окружающих.

1. Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют **застенчивыми**.

! Не позволяйте никогда и никому называть ребенка **застенчивым** - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.


2. Еще одна причина застенчивости детей, когда родители слишком завышают планку своих надежд: мечтая о ребенке, который был бы самым-самым, они не хотят примириться с тем, что их ребенок такой "обычный".



Дети у таких родителей посещают сразу несколько секции, дома практически не бывают. Ребенок старается, он боится разочаровать родителей, но чаще всего мама или папа все равно чем-то недовольны. **Чем это может закончиться?** Ребенок видит в своем окружении эмоциональную угрозу, замыкается и... делает первый шаг к **одиночеству**. Ведь одиночество так безопасно, в нем нет риска стать отвергнутым взрослыми или детьми.

Как помочь застенчивому ребенку?

- 1) Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах (у тебя все получится, ты ведь такой умный; я в тебя верю).
- 2) Повышайте уровень самооценки ребенка: меньше ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте с другими детьми.
- 3) Не стоит постоянно показывать ребенку, что Вы о нем беспокоитесь. Не стремитесь оберегать его от всевозможных опасностей, чаще всего придуманных Вами.
- 4) Предоставьте ребенку больше свободы (в разумных пределах). Например, ребенок может сам решить, какой кружок, секцию он будет посещать, какую одежду одевать.
- 5) Не старайтесь все делать за ребенка, даже если он еще мал. Ведь и трехлетний карапуз в состоянии принести себе из другой комнаты игрушку или, одеть носки.
- 6) Расширяйте круг знакомств, берите ребенка в гости, приглашайте гостей к себе домой, посещайте новые места,

- 
- 7) Помогите найти ребенку то, в чем он превосходит сверстников.
 - 8) Помогите найти друга, который защищал бы и поддерживал его уверенность в себе, а для этого поощряйте его игры со сверстниками.
 - 9) Заранее обыграйте ситуации, при которых ребенок особенно стесняется:

Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ребенку в группе; 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.

Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

Игры и упражнения, которые могут пригодиться

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

Ребенку предлагая 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. 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, 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...

"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 надуть шары, кто быстрее. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать.

