

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕТСКУЮ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?



Все дети разные: кто-то с легкостью заводит новые знакомства и радуется большой компании друзей, кому-то больше нравится изучать животный мир и природу, а кто-то отличается застенчивостью и стеснительностью.

Прежде всего, стоит принять во внимание, что застенчивость не является полезным качеством, поскольку такие дети не могут чувствовать себя комфортно практически

нигде и ни с кем. Стеснительный ребенок отличается проявлениями отстраненности и трусости, что мешает ему грамотно выстраивать свое взаимодействие с окружающими.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У РЕБЕНКА:

- **Генетическая предрасположенность.** Внимательно изучив, своих предков, можно почти со стопроцентной уверенностью говорить о том, какие черты внешности и характера будут преобладать у будущих поколений.
- **Социальная среда.** основополагающую роль играет воспитание в семье, а также взаимодействие со сверстниками. Необходимо обеспечить ребенку моральный комфорт, окружить его заботой и лаской.
- **Проблемы адаптации.** Все детство человека напрямую связано с приспособительными реакциями. И везде его ждет период адаптации (научиться ползать, затем ходить, потом детский сад, школа). Если адаптация проходит неудачно, то это ведет к развитию нерешительности и застенчивости.

- **Соматические патологии.** Наличие различных заболеваний (например, патологии развития, следы от повреждений на коже). Нередко внешние отличия от основной группы детей приводят к насмешкам и поддразниваниям. В итоге ребенок ощущает неуверенность, замыкается.
- **Неправильное воспитание.** Самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают родители. Если ребенок растет в условиях **гиперопеки**, то у него возникают проблемы с развитием самостоятельности. Если же родители относятся к ребенку с **излишней требовательностью**, то он замыкается в себе и приобретает комплекс неполноценности.

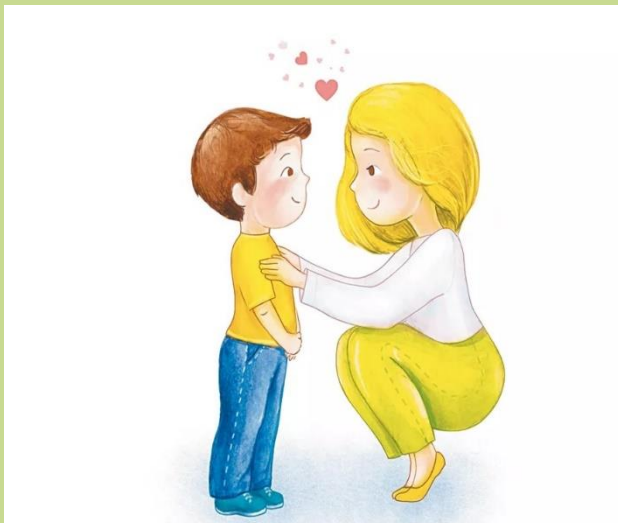
ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕТСКОЙ СТЕСНИТЕЛЬНОСТИ

- ✓ **ИЗЛИШНЯЯ ОСТОРОЖНОСТЬ.** Застенчивый ребенок весьма осторожен в своих действиях. Навряд ли он упадет при катании на коньках, ведь он скорее предпочтет вообще на них не становиться. Еле слышный голос, учащенный пульс, повышенное потоотделение, дискомфорт в области живота, постоянное волнение – основные виды реакции ребенка на стрессовую ситуацию.
- ✓ **САМОКРИТИЧНОСТЬ.** Стеснительные дети отличаются неуверенностью в себе, которая только усугубляется от постоянной критики к самому себе. Таких детей не устраивает в себе практически все: внешность, черты характера, поведение с друзьями и знакомыми. Ребенок без остановки сравнивает себя с окружающими и приходит к выводу, что он хуже других. В результате неспособность адекватно оценивать себя приводит к отстраненности и отчужденности.
- ✓ **СКРЫТНОСТЬ.** Любой застенчивый ребенок отличается замкнутостью. Он не может найти в себе силы поделиться переживаниями с другом. В большой компании такие дети стараются не привлекать к себе внимания и держаться на расстоянии.

- ✓ **ПУГЛИВОСТЬ** присуща не всем стеснительным детям, но встречается достаточно часто. Такие дети боятся всего нового.
- ✓ **НАРУШЕНИЕ РЕЧИ.** Если ребенок не уверен в себе и часто испытывает страх, то это может отразиться на качестве его речи. Заикания, невозможность связно выразить свое мнение, проблемы с дыханием – эти признаки присущи чрезмерно стеснительным детям.

Важно! Если вы заметили, что ваш ребенок стал скрытным и нерешительным, то не стоит сразу же думать, что он капризничает и наказывать его за это. Подобные действия приведут только к ухудшению состояния малыша.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И НЕУВЕРЕННОСТЬ У РЕБЕНКА



Родители – самые важные люди для ребенка. Именно они служат для него образцом поведения и именно с них он старается брать пример. Очень важно, чтобы родители уделяли ребенку достаточно внимания и осторожно следили за его психологическим состоянием.

- **Не кричите.** Ругань и постоянные придирки приведут только к тому, что ребенок еще сильнее от вас отдалится.
- **Не отказывайтесь от разговоров.** Ребенок постоянно нуждается в том, чтобы рядом был человек, с которым можно поделиться своими переживаниями, пожаловаться на неудачи и попросить совета. Не отталкивайте своего ребенка, интересуйтесь его новостями и

планами на будущее. Уверенность в том, что его любят, поможет ребенку поверить в себя.

- **Поддерживайте.** Жизнь состоит не только из взлетов, но и из падений, и ребенок должен это крепко запомнить. Не требуйте от него идеальности, вспомните, а какими вы были в его возрасте. Если у малыша что-то не получается, то не надо говорить ему, что он бесполезен и ленив. Покажите ему, как следует поступать в той или иной ситуации и напомните, что вы рядом и всегда готовы помочь.
- **Будьте примером.** Нередко дети перенимают самые яркие черты характера своих родителей, поэтому учитесь быть справедливыми в суждении, заботливыми и внимательными. Совершили ошибку? Так найдите ее и исправьте.

Важно! Будьте внимательны к своему малышу, окажите ему своевременную поддержку и тогда он вырастет сильной и самодостаточной личностью.