

# Памятка для родителей

## «Застенчивый ребенок»

Застенчивый ребенок, как правило, не уверен в том, что он хороший, не привык иметь собственное мнение, не способен отстаивать себя и свои интересы. Это ребенок с нарушенным доверием к миру и ощущением безопасности, что отражается на его способности выстраивать контакт с окружением. И прежде всего это ребенок, которому требуется значительно больше чем другим детям времени для вхождения в контакт и налаживания безопасных для него отношений.

### *Причины застенчивости у детей*

- Биологическая предрасположенность. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Часто родители таких детей также не уверены в себе. Ребенок может копировать родительскую модель поведения.

- Стрессовые, травмирующие события в жизни ребенка, нарушение чувства безопасности: публичное критическое оценивание, высмеивание ребенка, - в результате у него может сложиться впечатление о себе, как о неуклюжем, некрасивом, плохом и недостойном человеке; существенные изменения жизни - переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье; отвержение со стороны важного для него человека или детского коллектива - застенчивым поведением он пытается обезопасить себя от новой травмы.

- Характер общения в семье. Родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания к нему, при этом отношения лишены теплоты и принятия.

- Ранняя и потому болезненная разлука с матерью может служить причиной повышенной чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей. Дети до 3-х лет часто очень привязаны к матери. Им трудно активно контактировать с окружающим миром, особенно если матери нет поблизости.

### *Формы проявления застенчивости*

Отказ от новых знакомств, посещения новых мест, общения с новыми людьми; долгое привыкание к незнакомой обстановке; трудности при вступлении в контакт; тихий голос; активное сопротивление тому, чтобы быть в центре внимания; отсутствие или очень ограниченное число друзей;

трудности в отстаивании своих интересов; частое смущение, чувство вины, пугливость, обидчивость.

## ***Родителям важно знать***

- Критикуя и высмеивая ребенка, вы лишаете его уверенности в себе, закладываете в нем убежденность в том, что такой, какой он есть, он неугоден вам, и окружающий мир будет также относиться к нему с неприятием.

- Если вы требуете от ребенка полного послушания, то он не будет иметь собственной воли, желаний и мнений.

- Серьезные наказания за промахи и ошибки также могут привести к тому, что ребенок будет отказываться от новой деятельности, боясь совершить ошибку.

- Если вы часто стыдите своего ребенка, делаете его виноватым, подталкиваете его к активности, игнорируя его страхи, пренебрегая его ощущением собственной незащищенности, то застенчивость будет только усиливаться.

- Запрет на проявления агрессии, когда ребенок в чем-то не согласен или намерен защитить себя, также будет усиливать застенчивость. Смелым и активным может быть только ребенок, убежденный в том, что он сможет отстоять себя и свои интересы в любой обстановке и в любой компании.

## ***Как помочь застенчивому ребенку?***

- Застенчивому ребенку нужно дать время приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, поскольку он медленно адаптируется. Чтобы успокоиться и начать действовать, ему нужно убедиться в безопасности окружающей обстановки и людей. Торопить робкого ребенка бесполезно - срабатывают защитные механизмы психики, и он еще больше замыкается, уходит в себя. Наберитесь терпения и дайте ребенку время освоиться в новой обстановке.

- Стоит заранее предупредить ребенка о смене обстановки или новом для него мероприятии, заранее описать суть предстоящих событий, рассказать ему о знакомых и незнакомых людях, которых он может встретить.

- Нельзя настаивать на том, чтобы ребенок делал что-то, чего он боится, например, выступать на утреннике, играть с детьми и т. п. Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. По возможности нужно взять на мероприятие знакомых ребенку людей - друзей, родственников. В случае страха или активного нежелания ребенка попадать в новую ситуацию можно оставить его дома.

- Если ребенок никак не может преодолеть свою застенчивость, следует помочь ему познакомиться с кем-то из детей, спросив у них имя и представив им вашего ребенка.

- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка, особенно произнесенными публично. Бессмысленно читать нотации и тем более кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее.

- Очень важно относиться бережно и корректно к секретам, чувствам, тревогам, которые ребенок доверил только вам. Нарушение секретности, обсуждение с кем-либо его тайн подрывает доверие ребенка к взрослому миру. Он замыкается в себе и постепенно может утратить даже те навыки общения, которые у него были.

- Для таких детей важна личная территория, возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, могут проигрывать сложные ситуации, адаптируясь и приспосабливаясь к ним, осмысливает и переживает происходящее.

- Позитивный опыт - лекарство от застенчивости. Несмотря на то, что застенчивый ребенок, безусловно, нуждается в поддержке и участии, надо давать ему возможность для самостоятельности в тех областях, где он может быть успешным. Например, застенчивые дети обладают большим творческим потенциалом. Занятия творческой деятельностью могут помочь ребенку стать увереннее в себе и общительнее.

- Если ничего не помогает или избегание общения приобретает стойкий характер, следует обратиться к психологу.