

## **Застенчивый малыш: как помочь ребенку преодолеть стеснение?**

Дома ваш малыш, кажется, никогда не замолкает и все свои действия сопровождает болтовней. Но стоит ему оказаться в новой обстановке, например, на площадке, где много незнакомых детей, – и он превращается в самого застенчивого ребенка в мире, прячется за ваши ноги и отказывается выходить.

Многие родители думают, что не так уж плохо иметь застенчивого ребенка. Небольшая стеснительность едва ли помешает ребенку, но в более выраженном варианте она отрицательно сказывается на его желании исследовать и познавать мир, сужает круг общения и даже может плохо влиять на успеваемость.

Как отличить обычную осторожность от болезненной замкнутости в раннем возрасте?

Застенчивость – это состояние психики, обусловленное неуверенностью в себе или отсутствием социальных навыков. Но в то же время робость является естественной ступенью развития: это метод адаптации к новым ситуациям.

В детстве каждый человек переживает две фазы боязни незнакомцев: первую – в полгода и вторую – от двух до четырех лет. Эти процессы связаны с узнаванием и дифференциацией себя, людей и остального мира.

Но бывают случаи, когда стеснительность становится проблемой. Такие дети имеют и другие поведенческие проблемы. И если за ними понаблюдать, то станут заметны гнев и сильный страх – частые соседи стеснительности.

### **8 рекомендаций родителям застенчивых детей**

#### **1. Подготовьте ребенка к разговору**

Давайте рассмотрим ситуацию, в которой вы внезапно в магазине встречаете старого друга, который еще не знаком с вашим малышом. И в ответ на вопросы ребенок молчит и смотрит в пол.

Как в такой ситуации помочь ребенку? Прежде, чем их знакомить, поговорите с другом некоторое время. Пусть малыш увидит, что вам комфортно с этим человеком. Это успокоит его, и он будет готов заговорить. Но если ребенок отказывается, не настаивайте, уже после магазина спросите, почему ему было неудобно.

Потренируйте диалоги. Составьте вместе с ребенком список выражений, которые малыш сможет использовать в разговоре со сверстниками,

воспитателями или учителями, вашими друзьями, членами семьи. Затем порепетируйте диалоги: меняйтесь ролями до тех пор, пока ребенок не почувствует уверенность и не станет самостоятельно и свободно с вами общаться.

## **2. Показывайте малышу, как инициировать общение**

Другая неловкая ситуация может случиться на игровой площадке. Вы приходите туда однажды и не видите ни одного знакомого лица. А ваш малыш стесняется завести дружбу с другими ребятами.

Что можете сделать в такой ситуации вы? Посоветуйте малышу помочь другим детям в их игре, например, предложить им свою игрушку. Также раскрепоститься могут помочь несколько комплиментов, сделанных вами в сторону ребят.

## **3. Заранее готовьте ребенка к шумным праздникам**

Перед праздниками или другими шумными событиями в детском саду или дома расскажите ребенку, что будет происходить на празднике, кто приглашен, что будут делать.

Филипп Зимбардо, известный психолог, изучающий детскую застенчивость, в своей недавно вышедшей книге «Застенчивый ребенок» рекомендует родителям стеснительных малышей находить им друзей младшего возраста. Это помогает детям раскрепоститься, ведь общение с младшим по возрасту ребенком дает почувствовать лидерство и ответственность, что так необходимо робким детям. После этого ребенок уже более уверенно сможет контактировать со сверстниками.

## **4. Понаблюдайте за собой**

Частая причина детской стеснительности кроется в поведении родителей: критике, публичном пристыживании, чрезмерном контроле каждого шага ребенка. Одновременно с этим такое поведение не уравновешивается проявлениями родительской любви и похвалами.

Понаблюдайте за собой и подумайте, как вы можете изменить отношение к ребенку, чтобы помочь ему раскрепоститься.

## **5. Не давайте противоречивых команд**

На замкнутость и асоциальность ребенка влияют противоречивые указания родителей.

Когда малыш одновременно слышит «отстань», «куда пошел», «не лезь», «иди ко мне» и подобное, он не понимает, что ему нужно сделать, чтобы мама и папа были довольны, и замыкается в себе.

## **6. Не обсуждайте поведение ребенка с другими людьми**

Не акцентируйте внимание на стеснительности ребенка. Не обсуждайте ребенка с родными и знакомыми в его присутствии. Проявляйте сочувствие к его проблемам, не игнорируйте его страхи.

## **7. Давайте ребенку «бытовые» задания**

Обязательно помогайте малышу работать со стеснительностью, занимаясь повседневными делами: пусть он отвечает на телефонные звонки, сам себе заказывает еду в ресторане и расплачивается в магазине.

## **8. Учите ребенка благодарить**

Учите малыша благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации.

Не стоит сильно волноваться: большинство детей переживает «застенчивый» период к семи годам, особенно, если они видят, как расслаблены в компании их родители. Убедитесь, что ваши дети видят в вас социально успешного человека, и старайтесь по возможности соответствовать этому примеру.

*Материалы из сети Интернет*