

Консультация для родителей

Застенчивый ребенок: кто виноват и что делать?

Подготовила:
воспитатель Иевлева Н.А.

Наверняка Вы хоть раз видели родителей, буквально заставляющих свое чадо рассказать стишок в незнакомой компании или спеть песенку Деду Морозу на новогоднем утреннике. И, конечно, Вы не могли не обратить внимания на самого ребенка – забитого, с испуганными глазенками, стремящегося поскорее спрятаться за чью-нибудь широкую спину. А, может быть, Вы и сами допускаете такие ошибки по отношению к своему малышу? Да-да, желая раскрепостить ребенка, Вы допускаете грубейшую ошибку, выраженную в резком обращении с тем, кому, наоборот, нужна ласка, понимание и забота.

Согласно исследованиям ученых, около 42% детей с 3 до 7 лет являются застенчивыми. Как же раскрепостить ребенка, не нанося при этом удар по его несформировавшейся детской психике?

Проявления застенчивости

Часто застенчивость проявляется, когда родители такого ребенка принимают у себя гостей или сами идут в гости со своим чадом. При виде обилия незнакомых или малознакомых людей у малыша появляется страх, неуверенность, стеснение, желание просто испариться или пропасть куда-то. На вопросы взрослых он не отвечает, жмется к маме или просто сидит в углу.



Наиболее ярко застенчивый ребенок показывает себя в детском саду, когда он боится подойти к группе сверстников, включиться в игру, попросить игрушку. Занятия и праздники в детском саду становятся для таких детей каторгой – потому что ему приходится петь, танцевать, выступать, как-то себя проявлять. То есть делать то, чего он боится. Ведь застенчивые дети всегда боятся сделать что-то не так, показаться глупыми или смешными, попросить о чем-то. Обычно у них невнятный голос, мимика, движения наигранны и нервны.

Неверно считать, что застенчивый ребенок не хочет общаться. Наоборот, он очень этого хочет – и именно поэтому он очень напряжен и боится сделать что-то не так, чтобы ему не отказали в этом общении. Застенчивые дети доброжелательно относятся к окружающим, но на контакт не идут, отвечают односложно, поэтому могут показаться высокомерными «буками». Все это – следствие неуверенности в себе и очень низкой самооценки.

Дело в том, что все застенчивые дети очень остро замечают свои недостатки, причем часто выдумывают себе мнимые комплексы. А свои достоинства они, наоборот, не замечают или не придают им особого значения. В результате всего этого, такие дети, конечно, чувствительны к любой критике, избегают всяческих контактов, считая себя хуже других. Таким детям тяжело даются различного рода решения, они безынициативны и не могут себя защитить.

Если застенчивость не преодолевать – то потом это выльется в огромные проблемы в жизни и комплексы, которые будут усугубляться ощущением нереализованных возможностей, потому что заметили не его, а того, кто активнее.

Причины застенчивости

Давно доказано, что застенчивость никак не связана с умственными или интеллектуальными способностями ребенка. И вообще, застенчивыми не рождаются, а становятся. Как? Сейчас мы перечислим факторы, формирующие застенчивость у ребенка-дошкольника.

1. Жесткий контроль со стороны семьи

Если в семье ребенок является объектом постоянного контроля – обычно из него вырастает забитый, беспомощный «тихоня». Если любое проявление его активности и любознательности одергивается фразами: «Не трогай», «Не ходи туда», «Не делай так», «Сиди спокойно» - то, конечно, все зачатки самостоятельности в нем стремительно тают. К той же категории относятся и дети из семей, где родителям, по сути, нет никакого дела до своего чада, и единственное, чего от него требуют – это сидеть тихо и не доставлять беспокойства родителям.

В такой ситуации необходимо усмирить свои «командирские наклонности» и начать следовать принципу: «Если нельзя, но очень хочется – то можно!» Ребенок хочет рисовать на обоях? Пусть рисует, но не на наклеенных, а на старом рулоне. Дитячко желает бегать по лужам? Пусть наденет резиновые сапоги – и вперед! Подумайте сами: если требовать от ребенка идеального послушания разве можно его потом упрекать в безынициативности, застенчивости и робости?

2. Наследственность



Если родители малообщительны, а в семье принято «бояться людей» и стремиться ограждать себя и малыша от всех мировых неприятностей – неудивительно, что ребенок вырастет таким же замкнутым. Кроме того, такие родители склонны обвинять весь мир в том, что он настроен недоброжелательно к их ребенку. Конечно, в итоге у малыша будет боязнь всех и вся! Ведь когда зимой все идут на новогодние представления или кататься с горки – он сидит дома,

ведь «зимой в людных местах можно подхватить ужасные вирусы, а катаясь с горки – сломать шею». Когда летом все катаются на велосипедах и лазают по деревьям – он тихонько идет по обочине, «чтобы его не сбили сумасшедшие велосипедисты», а самому кататься на велосипеде или лазить по деревьям «очень опасно, ведь можно сломать ногу-шею-руку!» Конечно же, и общение таких детей с людьми будет происходить на расстоянии «не менее 5 метров», в результате чего у ребенка не будет абсолютно никаких коммуникативных навыков. А вечное сидение дома или пешие неторопливые прогулки не лучшим образом будут влиять на его физическое развитие.

В этом случае родители должны пересилить себя и свой страх за «дитячко» - и позволить ему кататься на велосипеде, ходить на представления, общаться с детьми, приводить их в гости. Если будет совсем тяжело – валерьянка всегда придет на помощь!

3. Родители-активисты

Другая крайность родительского воспитания – это излишне активные и коммуникабельные родители, у которых в доме всегда много гостей и которые легко заводят новые знакомства. Конечно же, они просто не могут понять, как их ребенок может быть не таким, как они. И раскрепощают такие родители свое чадо весьма прямолинейно: записывают на курсы актерского мастерства, в балетную школу, заставляют на каждой встрече друзей (коих может быть до 5 в неделю) рассказывать стихи, петь и плясать. И, естественно, все свои телодвижения родители-активисты сопровождают фразами: «Ну разве так сложно сказать «Здравствуйте»?», «Неужели ты не можешь попросить игрушку и мальчика Пети?» и др. Конечно, для родителей-холериков все проще простого. А вот для ребенка-меланхолика подвигом считается даже просто

взглянуть незнакомому человеку в глаза.

В этом случае родителям стоит поумерить свои амбиции и признать право ребенка на индивидуальные черты характера. А вместо курсов актерского мастерства лучше записать его в кружок по кройке и шитью, вязанию, спортивную секцию и т.д. Если у Вашего ребенка возникает конфликт со сверстниками – старайтесь взять на себя не функции «вершителя судеб» вроде: «Сейчас папа пойдет и разберется», а все-таки ограничьтесь советами своему малышу, как разрешить ту или иную ситуацию. Кроме того, хороша будет Ваша функция посредника, когда Вы громко проговорите оппоненту то, что тихонько пробормотал Ваш малыш, не сопровождая это собственными комментариями.

4. Интеллигентная среда

Если Ваш ребенок – стандартная иллюстрация «ботаника-очкарика с книжкой под мышкой» в курточке «из натуральных материалов а-ля 50-е», а воспитанием его занимается в основном бабушка - то неудивительно, что он застенчив. Наверняка, дома ему прививают утонченную культуру, привычку носить все «натуральное и качественное немаркого цвета», а не синтетические «попугайские наряды». А в детском саду или школе, при столкновении с настоящей жизнью, ребенка начинают обуревать противоречивые чувства: ведь дети вокруг носят синтетические «попугайские наряды», жуют «смертельно вредную» жвачку, играют в компьютерные игры, «разрушающие мозг» - и Вашему ребенку начинает хотеться того же самого! Его внутренние установки вступают в конфликт с желаниями – что безумно сложно для маленького ребенка и провоцирует у него настороженное отношение ко всему вокруг!

Чтобы сделать Вашего малыша счастливым, Вам необходимо изменить некоторым своим установкам. Например, нужно внушить ребенку, что есть много мнений, а не единственное правильное мнение мамы или бабушки: «Да, Петя ходит в яркой китайской синтетической футболке, а ты надеваешь серую хлопчатобумажную. И то, и другое хорошо и красиво». Но все-таки, желательно сделать так, чтобы ребенок не сильно выбивался из общества сверстников. Поэтому, может быть, покупка чего-то вредного, но такого заманчивого, не будет трагедией?

5. Пережитый стресс

Бывает и так, что застенчивость ребенка является естественной реакцией на пережитый в жизни стресс: переезд и переход в другой детский сад или школу, где малыша начали публично унижать, неудачи во взаимоотношениях со сверстниками, развод родителей или травля в школе.

Помочь такому ребенку можно только разговорами и постепенным выведением из него последствий стресса. Возможно, что появится необходимость обратиться к психологу.



Преодоление застенчивости

1. Не позволяйте никому и сами не называйте ребенка робким или застенчивым. Дело в том, что таким образом Вы и окружающие навешиваете ярлык на малыша: «тихоня», «боится людей», «застенчивый» - заставляя его вести себя соответствующе.

2. Расскажите ребенку, что Вы сами были когда-то застенчивыми – это вас сблизит и малышу добавится уверенность, что Вы его понимаете и поддерживаете. Расскажите ему о том, как преодолели застенчивость, помогло ли это Вам в жизни. Видя перед собой положительный пример, ребенок сможет стать более уверенным в себе и преодолеть собственную

застенчивость.

3. Покажите ребенку, что Вы его любите, понимаете и сочувствуете его проблемам. Ведь очень часто застенчивость и неуверенность в себе идут рука об руку. Необходимо сделать малыша более уверенным – и застенчивость начнет уходить на глазах. Замечайте любой маломальски значительный его успех, хвалите его, в том числе, перед окружающими. Говорите ему, что если у ребенка будет что-то не получаться – он всегда может рассчитывать на Вашу помощь. Если ребенок допускает какую-то ошибку – ни в коем случае не ругайте его, а просто попробуйте вместе разобраться в причинах этой ошибки и подумайте, что нужно сделать, чтобы такого больше не повторилось. Когда Вы видите, что малыш чего-то боится – скажите, что Вы тоже иногда боитесь того же самого (выступить на публике, заговорить с незнакомым человеком) – это поможет малышу открыться Вам и начать свободно обсуждать с Вами свои проблемы.

4. Попробуйте дома поиграть в шумные игры. Целью этой затеи должно быть раскрепощение ребенка, чтобы он выпустил свои эмоции наружу. Не бойтесь гнева соседей – пусть он бегаёт, топчет, стучит по стенам – но, желательно, не ночью! Важно, чтобы ребенок научился показывать свои эмоции, что очень сильно поможет ему в играх со сверстниками.

5. Тренируйте вместе с ребенком контакт взглядом. Объясните ему, что смотреть в глаза собеседнику очень важно, это сразу располагает к себе. Сначала смотрите в глаза друг другу, потом пусть он старается наладить визуальный контакт с другими людьми. Если поначалу ребенку очень сложно это сделать – пусть он смотрит на переносицу собеседника. Не забывайте подбадривать его и показывать, что Вы верите в его успех.

6. Обсудите с ребенком всю прелесть общения, чтобы он понял, что он теряет, молчаливо сидя в уголке. Расскажите, как Вы добились чего-то в жизни, благодаря общению, в красках распишите ему, как интересно знакомиться с другими людьми.

7. Проиграйте некоторые коммуникативные сценки дома, например, сценку знакомства, начала разговора, беседы. Можно привлечь мягкие игрушки, с которыми ребенок будет «заговаривать», а можно проиграть общение друг с другом. Цель этой затеи – подготовить ребенка к реальному знакомству и реальной беседе со сверстниками.



8. Ставьте перед ребенком те цели, которых он может добиться. Но в любом случае, всегда уверяйте его, что в случае неудачи Вы придёте на помощь. Можно завести специальную тетрадку, где малыш каждый день будет отмечать звездочкой свои «маленькие победы»: попросить в детском саду лейку, рассказать стихотворение гостям, спеть песенку на утреннике, познакомиться на детской площадке с девочкой.

9. Каждый коммуникативный успех должен награждаться. Никогда не порицайте его за застенчивость – иначе получите обратный эффект, но всегда хвалите его за общительность. Это может быть обычная похвала, покупка мороженого или угощение конфетой – что угодно – главное, чтобы малыша знал, что его успехи ценят!

10. Не забудьте про способы защиты от тех, кто не слишком захочет идти на контакт. Ведь робкий ребенок всегда боится своей незащищенности, если на него вдруг начнут обзывать и смеяться над ним. Поэтому в его арсенале защитных средств должно быть и «крепкое словцо», и «крепкий кулачок». Не запрещайте ему давать сдачи (конечно, с оговоркой, что первым лезть в драку, да и вообще решать споры кулаками – не слишком хорошо). Научите ребенка вставлять «крепкое словцо» при необходимости – то есть, в ответ на оскорбления кем-нибудь. Нет, никто

не призывает учить пятилетнего ребенка ругаться матом, но какие-то шуточные фразочки будут иметь не худшее воздействие: «Лейкин-Бармалейкин», «Иванов – без штанов» и др.

И еще один удар «ниже пояса», которому неплохо обучить малыша – это «подкуп». Не подумайте ничего криминального – речь идет всего лишь об угощении конфетами детей в детском саду, маленьких презентях друзьям или просто симпатичным сверстникам в виде наклеек, жвачек и т.д. Это расположит малышей к Вашему ребенку, а сам «стесняшка» почувствует себя важным и нужным.

И помните: застенчивость, конечно, это не слишком хорошее качество, особенно в современном мире. Но и здесь есть свои плюсы и выгоды. Давайте, посмотрим на две ситуации, где застенчивость является хорошим помощником для малыша!

Представьте, детский сад, один мальчик принес в группу невероятную машинку, просто мечту всех детей современности! Конечно, счастливчика все обступили – в робкой надежде прикоснуться к мечте. Робкий «стесняшка» держится в сторонке, не решаясь подойти... Вроде бы, на первый взгляд, несчастный ребенок. Но на самом же деле, это просто наимудрейший стратегический ход! Пока все крутятся вокруг одной игрушки на всех, остальные зайцы-тигры-крокодилы-куклы-машинки и даже невероятная детская посуда – в распоряжении «стесняшки», и со всем этим можно вволю наиграться!

Вторая ситуация разыгрывается в кабинете врача, который уже добрых 20 минут не может заставить маленького пациента открыть рот и сказать «а-а-а». Вы думали, он боится? Не тут-то было! Упертый ребенок будет стоять на своем, пока добрый врач не подарит ему деревянную палочку, кусочек капельницы, обрывок ватки, поршень от шприца и... Что тут у вас еще ценного? А, зеркальце и стетскопф..., стетаскоффф, тьфу, слушалку, вот!

Ну и, конечно, **не стоит забывать, что взгляд застенчивого ребенка, полный робкой надежды и мольбы, прошибет сердце даже самой строгой воспитательницы вроде фрекен Бок! Иначе почему Кот в сапогах из «Шрека» так будоражит сердца миллионов? Главное, чтобы маленький хитрец не злоупотреблял использованием этого «оружия»!**