

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАСТЕНЧИВ



Застенчивость — комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах — это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

Застенчивость — состояние стеснения в присутствии других людей. Застенчивый значит стыдливо-робкий, смущающийся.

"Быть застенчивым" значит быть ребенком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости, необщительности и склонности к уединению.

Формы проявления застенчивости

Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений — от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь ребенка. Условно можно выделить три группы детей по степени выраженности у них застенчивости:

Дети, которые предпочитают мир книг, мыслей, предметов и явлений природы миру людей. Это преимущественно дети, для которых общение с другими людьми менее предпочтительно, чем уединение.

Дети, которые чувствуют страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и определенным типом людей. Их замешательство настолько сильно, что нарушает их поведение и жизнь в целом.

Такие дети иногда свое смущение пытаются скрыть под маской развязности и напористости. Основная проблема таких детей – отсутствие навыков человеческих взаимоотношений и недостаточная уверенность в себе.

Дети, чей страх перед людьми не знает границ, - хронически застенчивые. Они испытывают ужас каждый раз, когда требуется сделать что-то публично, и столь беспомощны в этом своем состоянии, что единственный выход для них – убежать и спрятаться. В худшем случае застенчивость принимает форму невроза.

Причины застенчивости

1. Предрасположенность к застенчивости детей с чувствительной, возбудимой нервной системой.
2. Несформированность у ребенка навыков эффективного общения с другими людьми.
3. Особые условия воспитания и личность родителей. Если хотя бы один из родителей застенчив, вероятность того, что и ребенок будет застенчив, возрастает.
4. Навешивание ребенку ярлыка застенчивости.
5. Очередность рождения ребенка в семье: среди первенцев больше застенчивых.
6. Преждевременное психологическое обособление ребенка от матери, ведущее к возникновению у ребенка страха перед неопределенностью жизненных ситуаций. Такого рода страх – отличительная черта глубоко застенчивых.

Как предупредить и преодолеть застенчивость. Рекомендации.

Воспитывайте в ребенке чувство собственной значимости, адекватную самооценку.

Застенчивость и низкая самооценка взаимосвязаны: если человек застенчив, то, как правило, страдает низкой самооценкой, там, где самооценка высока, нет и речи о застенчивости. Ребенок с низкой самооценкой выглядит потерянным. Он более пассивен, внушаем, менее популярен и чрезмерно чувствителен к критике. Дети с низкой самооценкой более невротичны, чем дети с высокой самооценкой.

Формируйте у ребенка ощущение уверенности в себе.

Постарайтесь создать для ребенка атмосферу защищенности, поддержки и любви.

Уверенность вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно с малых дел, постепенно поднимая планку.

Действия ребенка могут подлежать любой оценке, но не позволяйте себе критиковать личность ребенка, приписывая ему отрицательные черты – "глупый", "неспособный", "невезучий", "неисправимый", "уродливый" и т.д.

Не стремитесь к тому, чтобы ребенок чувствовал себя зависимым от вас, хотя это и позволяет легче им управлять.

Как можно раньше приучайте ребенка к ответственности за свои поступки.

Учите ребенка идти на разумный риск и переносить поражение. Позвольте ему делать ошибки. Застенчивые дети избегают что-либо делать, так как боятся потерпеть неудачу.

Помогите ребенку стать интересным. Следует развить хотя бы одну такую черту, которая была бы положительно оценена окружающими.

Не забывайте хвалить ребенка за успехи.

Научите ребенка расслабляться – верное средство раскрыть свои потенциальные возможности и избежать неприятных переживаний.

Не следует до отказа наполнять жизнь ребенка спланированной полезной деятельностью. Научите его чувствовать себя комфортно наедине с самим собой.

Развивайте в ребенке навыки социального поведения.

Стимулируйте активность ребенка, так как бездействие, пассивность – характерная особенность застенчивых.

Не допускайте социальной изоляции и игнорирования своего ребенка.

Разрабатывайте с ребенком сценарии действий и репетируйте его роль. Приняв роль, даже глубоко застенчивые дети начинают вести себя иначе.

Старайтесь изменять поведение ребенка, а не его личность.

Одежда и прическа ребенка не должны быть предметом его переживаний.

Заботьтесь об уровне информированности вашего ребенка. Чтобы завести разговор и иметь, что сказать, нужно достаточно знать.

Обучайте ребенка принятым в обществе ритуалам приветствия, прощания,

знакомства.

Нейтрализуйте тревогу и стресс.

При необходимости, обратитесь за консультацией к психологу.