

Консультация для родителей на тему:

Застенчивость у ребенка: как помочь?

Застенчивость можно назвать социальным явлением, поскольку возникает она в ситуации контакта с другим человеком, а вернее в ситуации когда ребенку трудно наладить контакт с другим ребенком или взрослым.

Ребенок дошкольного возраста редко проявляет застенчивость как таковую, поскольку дети ведут себя искренне, общаются без «масок» и с теми, кому доверяют. А вот младшие школьники уже сталкиваются с собственной робостью и пугливостью, чем в первую очередь расстраивают своих родителей, ведь родители хотят, чтобы их дети были общительными и дружелюбными, а не застенчивыми.

Застенчивость — это внутренняя позиция человека, согласно которой человек отдает максимум внимания тому, что о нем думают другие. Получается, что застенчивый ребенок очень чувствителен к неприятию его окружающими, он боится быть не принятым и не понятым. Отсюда появляется стремление избежать потенциально опасных ситуаций и общение сводится к минимуму.

Застенчивость можно охарактеризовать следующим образом: замкнутость, подозрительность, настороженность, робость, смущение, податливость и тихий голос. Такое поведение становится наиболее очевидным при встрече с незнакомыми людьми, когда надо поддерживать контакт, и не важно сверстник это или взрослый.

Какие явления сопровождают застенчивость у ребенка?

Страх. Страх негативной оценки окружающими или страх, что не знаешь как себя вести и что сказать.

Физическое напряжение. Румянец на щеках, учащенный пульс, повышенная потливость.

Психологический дискомфорт. Неуверенность, неловкость, неприятные ощущения.

Со временем, дети накапливают опыт общения, они запоминают места и людей, которые раньше были им не знакомы и постепенно учатся вести беседы, знакомиться и общаться.

Откуда берется застенчивость?

Существует теория генетической предрасположенности, ведь все новорожденные дети отличаются друг от друга эмоциональным реагированием, один ребенок всегда улыбается и тянется к новому, а другой — угрюмый, тихий и жмется только к маме. Далее застенчивость провоцируют сами родители и другие взрослые, когда ребенок не выдерживает сравнения с братом, когда ребенка редко берут на руки и общаются с ним, тогда из-за отсутствия социального опыта взаимодействия, ребенок может проявлять робость, пугливость и замкнутость.

Если родители с самого раннего возраста, собственным примером не научат ребенка быть дружелюбным и общительным, то скорее всего такой ребенок станет застенчивым.

На заметку:

Чаще берите малыша на руки, усаживайте на колени, гладьте по голове, говорите с ним, улыбайтесь ему и получайте ответную дружелюбную реакцию ребенка.

Не закрепляйте за ребенком «статус застенчивости» такими словами как: «ему надо к Вам еще привыкнуть» или «он боится незнакомых людей». Детская настороженность по отношению к незнакомому человеку — это норма, не стоит облачать это в форму застенчивости.

Не позволяйте другим людям таких слов, как «ты что язык проглотил? Не стесняйся» или «Не будь трусом, давай знакомиться!», такие реплики носят косвенный агрессивный характер и не создают условия для интереса ребенка к общению.

Не стыдите своего ребенка чрезмерно. Неуверенность в своем внешнем виде и своих способностях провоцирует возникновение неуверенности в себе и как следствия — застенчивости.

Позвольте детям свободно выражать себя и свои мысли, поощряйте их желание высказать свое мнение, пусть они свободно говорят о том, что им нравится, а что не нравится. Вовлекайте ребенка в разговоры, но насильно не заставляйте его говорить что-либо. Уделяйте ребенку достаточно внимания. Для Вас — это отвлекаться на две минуты, а для ребенка — быть услышанным и получить внимание родителей.

