ЗАСТЕНЧЕВЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребёнок послушен, ведёт себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нём могут подумать, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения. Однако сильная застенчивость мешает ребёнку общаться со сверстниками и взрослыми.

Застенчивые дети очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от активности и развития своих способностей. К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами, но тем не менее это не значит, что детям не нужно помогать в её преодолении.

Причины возникновения застенчивости

Биологическая предрасположенность. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости.

Стрессовые события. Часто застенчивость развивается вслед за травматическим событием, обычно связанным с публичным унижение ребёнка. Кроме того, такими событиями могут быть и существенные изменения в жизни ребёнка – переезд, переход в новый сад, серьёзные проблемы в семье.

Характер общения в семье. Причина застенчивости может заключаться и в том, что родители критикуют ребёнка, предъявляют завышенные требования и ожидания по отношению к нему, стараются контролировать все аспекты его жизни. Либо в семье принят уважительный, деликатный стиль общения, и тогда любое повышения голоса или категоричные требования путают ребёнка и заставляют его замыкаться.

Как реагировать на проявление застенчивости у ребёнка:

- Застенчивому ребёнку важно дать время, чтобы освоиться в новой ситуации. Только убедитесь, что ему ничего не угрожает, он сможет успокоится. Торопить робкого малыша бесполезно
- Не следует подталкивать ребёнка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. Можно спросить у ребёнка о том, что его особенно пугает или тревожит, обсудить, как он может с этим справится, что ему для этого нужно.
- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребёнка. Бесполезно читать нотации, нельзя кричать на ребёнка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывать ему поддержку спокойно реагируя на происходящее, заранее обсуждая с ним предстоящие события.
- Для таких детей важно возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают происходящее.