

## Застенчивый ребенок - особенности и рекомендации, что делать ...

Если раньше застенчивость ценилась как положительная черта характера, то современная жизнь предлагает застенчивым людям гораздо больше испытаний, чем людям смелым, активным. Поэтому нужно помочь застенчивому ребёнку, пока он еще маленький, обрести уверенность в себе. А сделать это могут, в первую очередь, родители.

### Что отличает застенчивого ребёнка?

Застенчивый малыш часто чувствует себя неуверенно в незнакомом обществе, побаивается новой обстановки, скован в своих движениях. Когда его о чем-то спрашивают, он либо боится отвечать, либо говорит тихо. Дома или в знакомом месте ведет себя естественно, а вот с чужими людьми – молчит и прячется за маму. При этом застенчивость характерна как для мальчиков, так и для девочек. Просто от мальчиков мы не ждем такого поведения, а в девочках культивируем послушание и скромность.

Застенчивость начинается с чувства стеснения, которое характерно для всех людей. С 3-5 лет этот этап – стеснения перед незнакомым – проходят все дети. В этом возрасте им важна оценка взрослых. От того, как родитель относится к ребенку: хвалит и показывает свою любовь или игнорирует успехи малыша, зависит, перерастет ли стеснение (эмоция) в застенчивость (черту характера).

### Как определить, насколько застенчив ребёнок?

1. Понаблюдайте за ребёнком в 3-4 года: преодолел ли он естественную скромность, или реакция застенчивости продолжает сохраняться?
2. Узнайте, сколько друзей у малыша во дворе: их должно быть больше 1.
3. Понаблюдайте, как малыш ведет себя в супермаркете: сначала он может стесняться, зажиматься. Зайдите с малышом в отдел игрушек и посмотрите, как изменится поведение: если ребёнок раскрылся, стал рассматривать игрушки, тогда все в порядке. Но если он по-прежнему от вас не отходит – стоит обратить на это особое внимание.

4. Как ребёнок реагирует на людей, с которыми встречается не в первый раз: всё ещё прячется и стесняется их или дружелюбно играет и разговаривает?

### **Общие причины развития застенчивости.**

- Биологические: если ребёнок интроверт или меланхолик, вероятность того, что он будет застенчивым, довольно высока. Это особенность темперамента, которую изменить нельзя, но можно скорректировать.
- Социальные: ребёнок часто перенимает манеру поведения стеснительных родителей, у него может быть низкая самооценка, или отсутствует возможность общаться с новыми людьми.

### **Как помочь застенчивому малышу?**

1. Будьте деликатны и не говорите малышу особенно при людях: «Ну что ты такой стеснительный!»
2. Не заставляйте быть активным, если ребёнку не хочется этого. Под давлением авторитета ребёнок скорее сломается и замкнется в себе, чем побежит знакомиться с ребятами в песочнице. Будьте нежными, проявите понимание, обнимите. Важно, чтобы между вами было доверие.
3. Делайте всё, чтобы малыш чувствовал себя защищенным и независимым от вас.
4. Повышайте уровень самооценки и развеивайте тревогу. Хвалите, поддерживайте, находите те преимущества, которые выделяют его среди других детей, и помогайте их развивать.
5. Учите идти на разумный риск и стойко переносить поражения. Иногда ребёнок стесняется уже потому, что боится проиграть.
6. Тренируйте навыки общения со сверстниками и взрослыми, чтобы он не боялся вступать в контакт. Помогите найти друга, который бы защищал и поддерживал.
7. Не создавайте таких ситуаций, в которых бы малыш чувствовал себя неполноценным и был объектом даже невинных насмешек.
8. Играйте с ребёнком в ролевые игры, проигрывайте ситуации знакомств, неловких положений.

**Мы желаем,  
чтобы ваш малыш всегда чувствовал  
вашу поддержку и рос уверенным в себе!**

*Источник интернет-сайт «Зайкина школа»*