

КАК ПОМОЧЬ ЗАСТЕНЧИВОМУ РЕБЕНКУ

Застенчивые дети – замкнутые, нерешительные, робкие, испытывающие сложности при общении со сверстниками и взрослыми. Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться задача вполне выполнимая, однако решать ее необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребенком – родителям, педагогам, психологам. Чем раньше начнется работа по определению застенчивости, тем лучше, поскольку с возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, он закрепляется и тяжело корректируется.



ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЁНОК

Для того, чтобы лучше понять таких детей, необходимо рассмотреть, что же они испытывают, ощущают.

Застенчивый ребёнок убеждён, что все внимание окружающих направлено только на него. И это внимание обязательно негативное. Ему кажется, что все критически оценивают его внешность, поведение, видят его недостатки. Такие дети обычно чувствуют себя или слишком высокими, или слишком маленькими, толстыми или тощими, слабыми, менее симпатичными, чем их сверстники.

Застенчивые дети гораздо чаще других испытывают отрицательные эмоции – и когда находятся в реальной ситуации общения, и когда думают о ней. Им свойственно постоянное ожидание неудач, неуверенность в себе. Проблема детской застенчивости прежде всего связана с низкой самооценкой, которая проявляется в том, что ребенок оценивает свои возможности и способности ниже, чем они есть на самом деле. Все это определяет важный аспект самоощущения таких детей: они воспринимают себя как менее популярных, чем их уверенные в себе товарищи. У застенчивых детей обычно повышена тревожность, имеются страхи. Тревожность, как мы знаем, искажает восприятие, мышление, поведение и это вредит достижению ребёнком успехов. Ко всему следует добавить, что эти самоощущения сопровождаются неприятными физиологическими процессами: физическим напряжением, повышением адреналина в крови, усиленным потоотделением, иногда выступают румянцем, напряженными ощущениями в животе, сухостью во рту и т.д. Конечно же, все это не способствует хорошему

физическому самочувствию, а следовательно, и развитию гармоничной личности.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Застенчивость формируется у ребенка взрослыми, в первую очередь родителями, в ряде случаев педагогами. Необходимо помнить о том, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это делают они, он не любит себя, а от нелюбви к себе рождается огромное количество проблем, которые переходят и во взрослую жизнь. Часто такие дети из семей с высокими моральными требованиями. Для них самое страшное – ошибиться или кого-то подвести.

ФОРМИРОВАНИЮ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ:

- + Излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;**
- + Резкая смена обстановки: переезд, переход в другой детский коллектив;**
- + Завышенные требования к ребёнку;**
- + Если в семье есть застенчивый родитель, то вероятность застенчивости у ребенка также может быть высокой;**
- + Неправильный стиль воспитания.**

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ:

- 1. Гиперопека – чрезмерная концентрация внимания на ребенке, стремление постоянно быть около него, решать за него возникающие вопросы. Родители бдительно следят за поведением ребенка. Ограничивают его самостоятельность, программируют его каждый шаг, постоянно тревожатся за него. Тревога родителя, как правило, вызывает тревогу у ребенка, поэтому застенчивые дети обычно тревожные. Несмотря на внешнюю заботу опекающий стиль воспитания приводит к формированию беспомощности, безынициативности (ребенок привык, что все решают за него) и запаздыванию социальной зрелости.**

Очень часто гиперопека сопровождается авторитарностью родителя и это соответственно тоже может вызвать застенчивость у ребенка. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. Результат такого воспитания может иметь несколько вариантов: ребенок, протестующий против такого положения, - что выливается в агрессивность,

или ребенок покоряющийся – что приводит к замкнутости, отгороженности, пассивности, а в итоге – к застенчивости.

- 2. Непринятие ребенка – причины этого явления могут быть разными: ребенок родился не того пола, который был желанен родителями, он является помехой карьере и прочее. В такой семье нет душевного контакта. Ребенок обут, одет, накормлен, но при этом испытывает дефицит любви, внимания и ласки. В результате снова получаем два варианта: либо вырастет агрессор, либо забитый, робкий и обидчивый.**