**Если у вас застенчивый ребенок…**

Застенчивый ребенок очень робок, боится показаться смешным, некрасивым, глупым, ему всё время кажется, что у него нет позитивных качеств, а одни лишь негативные. У таких детей очень занижена самооценка, они всего опасаются, в непривычной ситуации ведут себя неестественно, зажато. Они избегают общения со сверстниками, поскольку считают себя в чем-то хуже остальных. Это сильно влияет на эмоциональное здоровье ребенка, особенно в подростковом возрасте.

Но не стоит к застенчивым причислять деток, которые просто любят побыть наедине. Такому ребенку не скучно дома одному, ведь он всегда найдёт, чем заняться и не будет страдать от недостатка внимания.

Хорошо это или плохо?

Смотря для кого. Многие мамы и папы не нарадуются, если ребенок застенчив. Ведь поведением он подходит под «стандарт», он не шумит, не препирается со взрослыми, не проказничает… Но хорошо в данном случае это только для родителей. Ведь это неестественно для ребенка – бояться гостей, стесняться выступать на публике, не уметь знакомиться с другими детьми. Он хочет общаться, играть, но не может себя преодолеть. А мамины или папины наставления в форме выкриков: «Ну, чего стоишь как вкопанный? Иди, знакомься!» или «Иди стишок расскажи, гости ждут!» лишь усугубляют ситуацию.

Нужна ли помощь, или «само пройдёт»?

Безусловно, помогать нужно. В первую очередь, нужно проследите за собой. Обратите внимание, может, вы излишне беспокойны и мнительны? Ведь ребенок быстро перенимает поведение родителей, и оно становится для него нормой. Или, наоборот, вы очень требовательны, и обращаете на ребенка внимание только тогда, когда он ведет себя плохо? Тогда у ребенка складывается впечатление, что он не способен ни на что, что он неполноценен. Особенно если это подпитывается со стороны родственников фразами «Да ты лентяй, вот потому и не понимаешь математику!», «Да ты посмотри на себя! Нормальные дети так себя не ведут!» и тому подобное. В случае с застенчивым ребенком это повлечет кучу неврозов, комплексов и страхов. Ребенок остается наедине со своими проблемами и начинает верить в то, что ничего не может. Он перестаёт чувствовать себя любимым и нужным, замыкается в себе.

Что делать родителям?

Проанализируйте, как вы ведете себя с ребенком, и подумайте, что нужно исправить в самих себе.

Сколько раз в день вы говорите ребенку, что любите его? (только не надо восклицать «Да он и так знает!» - подтверждайте это словами и действиями). Сколько раз обнимаете? Психологами доказано, что дети нуждаются в родительских объятьях до 15 раз в день.

Воспитываете ли вы в ребенке чувство уверенности в собственных силах? Чувство собственного достоинства? Или унижаете поучениями и подавляете его волю? Доверяет ли вам ребенок?

Не требуете ли вы от него слишком многого? Может, он не в силах сам со всем справиться?

Вы помогаете исправить ребенку недостатки? Или только указываете на них с пренебрежением?

Цените ли вы индивидуальность личности ребенка?

Как помочь ребенку справиться с застенчивостью?

Правило 1. Говорите с ребенком, хвалите и поощряйте

Говорите, что любите его. Что он для вас самый-самый. Застенчивые детки очень нуждаются в поддержке и опоре, ведь они чувствительней к неудачам, чем незастенчивые сверстники. Постарайтесь замечать даже самые маленькие победы вашего малыша – сам завязал шнурки, застегнул курточку, сложил мозаику или пазл и т.п. Подчеркните, как красиво, быстро или самостоятельно у него это получилось. Тогда ребенок поймет, что за его действиями наблюдают, что он не безразличен, и в следующий раз сделает всё быстрее и лучше, чтоб получить похвалу. Говорите с ребенком обо всём. Как он себя чувствует? Какое настроение сегодня? Вовлекайте ребенка в разговоры, но не заставляйте силой.

Правило 2. Меньше правил

Если вы заметили, что у вас застенчивый ребенок, постарайтесь поменьше ограничивать его свободу, дайте поблажку в действиях. Проявляйте терпимость, помогайте. Дело в том, что застенчивые дети очень восприимчивы к запретам, они просто панически боятся нарушать правила – отсюда и запуганность всем миром.

Правило 3. Игровая терапия

Вам следует немного раскрепостить ребенка, и ничто в данной ситуации не подойдет лучше, чем игра с родителями.

Рисуем вместе. Возьмите ватман (или кусок ненужных обоев) и позвольте ребенку самовыразиться не совсем обычным способом. Уверена, у мамы есть много старых лаков для ногтей и помад, которыми пользоваться уже нельзя, а выбросить жалко. Так вот, предложите ребенку создать интересную картину при помощи таких вот материалов. Естественно, нужно следить, чтоб малыш не сильно измазался, а то оттереть будет трудно. Можно использовать обычные акварельные краски, но… создавать картины ладошками и ступнями. Так рисовать дети очень любят, а застенчивым малышам, возможно, придется преодолеть страх быть наказанным за такое баловство. Именно поэтому сами родители тоже должны немного порисовать необычными способами.

Маленький актёр. Предложите вашему застенчивому ребенку сыграть роль (лучше сначала потренироваться в кругу семьи). Роль уверенного в себе, никого и ничего не боящегося мальчика/девочки, который/которая всегда находит выход из любой ситуации и не боится знакомиться с детьми на улице. Предложите ребенку проиграть разные ситуации («Первое знакомство», «Как включиться в игру» и т.п.). Проговорите с ребенком его реплики, помогите преодолеть возможный страх, и в реальной ситуации ему будет не так страшно. Если трудно справиться – можно написать на бумаге, что и как ребенок будет говорить, какой у него будет голос и поведение, когда будет улыбаться. Роли могут быть разные, чтобы ваш малыш мог усвоить разницу. Он может «примерить» на себя поведение любимых героев мультфильмов или родственников (папы, старшего брата и т.п.).

Награда за каждый шаг к сближению. Можно предложить ребенку за каждое преодоление застенчивости маленькую награду (наклейку, к примеру, которую вы потом вместе наклеите в специальную тетрадку, подписав день и событие). Таким «шагом» может быть улыбка, приветствие, вступление в игру с другими детьми. Для застенчивого ребенка это поистине огромнейшее усилие, и он будет вам рассказывать о каждом из них. Такое поощрение можно практиковать несколько недель, а потом малыш привыкнет вести себя свободнее в компании малознакомых детей.

Что может случиться, если ребенку вовремя не помочь?

Мы учим детей практическим навыкам, которые пригодятся в жизни (говорить, ходить, читать, писать, считать), но мало кто из родителей уделяет внимание эмоциональному здоровью ребенка. Проблему замечают только тогда, когда она уже есть, когда ребенок робок и запуган. Это серьёзнее, чем родители привыкли думать.

Застенчивым детям очень трудно в старшей школе, а также в высших учебных заведениях. Если с малых лет не научить ребенка общению и работе «в команде», ему очень трудно будет социально адаптироваться. Застенчивый человек с трудом выражает мысли и эмоции, ему сложно отстаивать собственное мнение. Он страдает и зачастую одинок. Поэтому постарайтесь изо всех сил искоренить проблему ещё в самом начале.

Источник: <http://www.kalyakimalyaki.ru/paper239.html>