

# ЕСЛИ РЕБЕНОК СТЕСНИТЕЛЬНЫЙ И РОБКИЙ.

Бойкова А.А. педагог-психолог

## ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАК СЕБЯ ВЕДУТ

⇒ **Застенчивость как особенность возрастного периода.**

Появление детской застенчивости - нормальное явление для младшего школьного возраста. Особенно ярко она выражается в возрасте 5 лет, что связано с возрастающей потребностью малыша в одобрении со стороны взрослых.

⇒ **Застенчивость как неумение коммуницировать.** Часто взрослые принимают неумение ребенка вступать в диалог с другими за детскую стеснительность.

⇒ **Застенчивость как черта характера.** Робость и стеснительность может быть лишь проявлением структуры личности ребенка, которая является врожденной и весьма сложно поддается коррекции.

⇒ **Приобретенная застенчивость.** Иногда робость может развиться у ребенка, который столкнулся с травматическими событиями, враждебным окружением, имеет речевые дефекты или хронические болезни, другие физические особенности, которые делают его непохожим на сверстников.



## КАК ПОМОЧЬ ЗАСТЕНЧИВОМУ РЕБЕНКУ?

❖ Робкие дети ранимы, поэтому к ним стоит относиться *более мягко*. Они чувствительны к крику, повышенному голосу, понуканиям и наказаниям. Частые запреты, одергивания и строгость со стороны родителей приведут только к большей заторможенности и повторению осуждаемых действий (от страха перед ошибкой). В тоже время, *не стоит слишком опекать* ребенка, иначе он станет только более замкнутым и несмелым, а способность к самостоятельному решению проблем и вовсе атрофируется.

❖ **Избегайте крайностей.** Не давите на ребёнка, заставляя его преодолевать робость, но и не оставляйте данную особенность ребенка без внимания. В данном случае нужно действовать тактично и планомерно.

❖ **Повышаете самооценку** ребенка, отмечайте успехи, хвалите его и делайте комплименты.

❖ **Учите ребенка выражать свои эмоции.** Помогите ему научиться проявлять эмоции. Робкие дети держат свои эмоции при себе. Важно регулярно создавать условия для ребенка, которые помогут раскрепоститься. Совсем еще **малышам** можно предложить покривляться вместе. Будет очень весело, а главное ребенок расслабится и на какое-то время сохранит это ощущение. С **детьми постарше** стоит поиграть в игры, где какое-то слово нужно передать с помощью жестов и мимики. Скорее всего, ребенок не сразу захочет включиться в игру, поэтому сначала показывайте слова сами, а он будет угадывать. Спустя какое-то время он и сам решится загадать что-нибудь.



❖ Учите ребенка **говорить о своих чувствах**, что он переживает, испытывает.

❖ Если у ребенка отмечаете **страхи и тревожные мысли**, то их необходимо корректировать.

❖ **Не акцентируйте внимание ребенка на его стеснительности**, упрощая его не бояться и быть смелым и активным.



❖ **Вспомните себя, а как вы себя вели в детстве!!!** Расскажите ребенку о своей застенчивости и ваших методах борьбы с ней. Приведите положительные примеры из своей жизни.

❖ **Не формируйте картину мира, полную опасностей:** «На эту горку нельзя, она сильно высокая — упадешь, поранишься», «не дружи с теми ребятами, они тебя обидят», «нельзя гулять одному, вокруг много опасностей», «не слушай чужих, они могут тебе причинить вред».

❖ **Попробуйте рассмотреть вместе с ребенком ситуации, в которых он боится оказаться.** Потренируйтесь, что стоит сказать или сделать в каждом конкретном случае, и попробуйте проговорить эти фразы с ним.

❖ **Репетируйте.** Обязательно проигрывайте с ребенком бытовые ситуации, используя куклы, машинки, мягкие игрушки... тема игры должна быть узнаваема и конкретна: встреча приятелей в магазине, знакомство с новыми персонажами. Важно, чтобы ребенок выступил в такой игре во всех ролях, запомнил стереотипные диалоги: здравствуйте, меня зовут так-то, а как зовут тебя? Как только он свободно почувствует себя в такой игре, он будет готов применить эти навыки и в жизни.

❖ **Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений,** где необходимо обращаться к другим людям (например, спросить дорогу или время у прохожего, вернуть человеку упавшую вещь, задать вопрос в магазине продавцу о его товаре и пр). Задания должны быть под силу ребенку!

❖ **Тренируйте с ребенком навыки общения.** Помогайте ему расширить круг знакомств. Если замечаете, что ребенку трудно вступить в контакт с другими детками, взрослыми, то ему следует задать **вопрос:** знает ли он (она), что делать, если к нему подходят другие детки... зачем они подходят... а может ли он (она) подойти к другим деткам и предложить им поиграть и т.д...)



❖ Помогите ребенку **расширить круг общения.** Чаще посещайте новые места, где ребенок еще никого из ребят не знает, так он будет учиться знакомиться и выстраивать новые отношения.

❖ **Запишите ребенка в секцию, кружок** (с учетом его интересов), где он сможет познакомиться с другими ребятами и взрослыми. **НО** с театральными и танцевальными кружками надо быть осторожными, т.к. то, что другие дети будут воспринимать как развлечение, для застенчивого ребенка будет настоящим испытанием. Если родители видят, что подобные занятия приводят к психологическому дискомфорту у ребенка, то их лучше на время отсрочить.

❖ **Тренируйте у ребенка красноречие и умение формулировать свои мысли.**

❖ Научите малыша **к любой ситуации относиться с юмором, даже к собственным неудачам.** Объясните ребенку, что ошибки — это нормально. Дети часто стесняются что-то делать, поскольку боятся совершить ошибку. Корень проблемы в завышенных ожиданиях и требованиях со стороны родителей.

❖ **Не сравнивайте ребенка с другими детьми.** Сравнивая своего ребенка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Малыш перестает нравиться сам себе, становится неуверенным и застенчивым.

Обратите внимание на **стиль воспитания,** принятый в вашей семье. Чрезмерный контроль и опека также, как и авторитарность, не способствуют развитию уверенности в себе. Приучайте ребенка к самостоятельности: чем больше будет уметь ребенок, тем меньше он будет бояться новой для него ситуации.



