

Застенчивый ребенок

Четырехлетняя Лена робко жметя к ногам мамы, пока двое детей - ее друзей - оживленно играют на площадке. “Ну что же ты, подойди, это же твои знакомые, неужели забыла?” - уговаривает Лену мама. Она тянет малышку за руку: “Олечка, Дима, примите Лену в игру!”. “Давай с нами!”, - бросает через плечо пятилетний Дима и продолжает строить шалаш из веточек. А Лена так и остается стоять в сторонке, не решаясь принять участие в общем деле.

Почему так бывает: одни детки бойкие и активные, а другие робкие и застенчивые? Как помочь застенчивому малышу стать общительнее и раскованней? Если вы задаетесь этими вопросами, помните: вместе с вами ответ на них ищут примерно пятая часть всех родителей.

Природная предрасположенность

Еще в шестом веке до нашей эры Гиппократ выделил четыре типа личности, которые мы позже стали называть темпераментами. В пятидесятые годы XX века исследователи вновь вернулись к изучению качеств человека, стойко сопровождающих его с раннего детства и до старости. Самыми распространенными оказались сдержанность и недостаток ее. Психолог Дером Каган описывает, что сдержанные дети проявляют свой темперамент с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Такие дети склонны отступать или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери. Согласно исследованиям, около 20 % здоровых малышей легко возбуждаются от незнакомого окружения и потом тяжело успокаиваются. Большая часть из них в последствии становятся несмелыми, осторожными детьми.

Родителям очень важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее. Вырастет ваш малыш нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным во многом зависит от вас.

Ошибки в воспитании

Глубинные причины застенчивости следует искать в раннем детстве. Ощущение СЕБЯ в возрасте до пяти лет является базой для формирования внутреннего мира взрослого человека.

Застенчивость, прежде всего, связана с низкой самооценкой, которая проявляется в том, что малыш оценивает свои возможности и способности ниже, чем они есть на самом деле. Психологи часто трактуют застенчивость,

как "склонность к уединению и скрытность по причине неуверенности в себе", "неловкость в присутствии других людей".

Свои страдания застенчивые дети переживают молча, не делаясь с окружающими, тем не менее, весь их внешний облик говорит: "Я - застенчив". Застенчивость во внешнем поведении проявляется в скованности и неловкости движений, в замкнутой сосредоточенности лица ребенка. На физиологическом уровне - даже в учащении пульса и дыхания.

Формированию этой черты могут способствовать:

- ранняя и потому болезненная разлука с матерью, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;
- излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;
- завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто являются причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни.

Не сравнивайте своих детей с другими

Трехлетний Ваня гуляет с мамой на детской площадке. "Ну, иди же, покатайся с горки", - подталкивает его мама. Ваня нерешительно направляется к горке, осторожно ставит ножку на первую ступеньку и останавливается, озираясь на мать. "Я поймаю тебя внизу, не бойся, посмотри: малыши не боятся, а ты боишься. Ну и трус!" - с досадой произносит мама, пытаясь заставить сына забраться на лестницу. "Что за наказание! Почему другие дети могут, а ты нет!" - вздыхает она.

Если у вашей подруги сорванец-холерик, не спешите завидовать: у этого малыша другой ритм развития, а у его мамы другие, не менее серьезные проблемы с ним. Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и "заразился" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

Наберитесь терпения. Дайте им время привыкнуть к новому

Стеснительная Леночка через неделю увлеченно играла с Олей и Димой. Ее маме просто надоели попытки вовлечь дочку в коллектив и она оставила ребенка в покое. Лена привыкла к сверстникам, изучила их характер, правила общения, любимые игры и незаметно для всех стала принимать участие в совместных играх.

Торопить несмелого ребенка - значит вводить его в состояние психологического давления, которого нежные и ранимые детки не выдерживают. Срабатывают защитные механизмы психики - дети еще больше замыкаются, уходят в себя.

Увещевания и нотации не помогают

Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами “здесь нет ничего страшного” бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

Ни в коем случае не давите!

Наша дочка, очень стеснительный ребенок, боялась многого. Новых людей, незнакомых просторных помещений, громких звуков, театра, клоунов в цирке, чужих квартир. Наши апелляции к здравому смыслу ничего не давали.

Больше года наша Надя не ходила ни в цирк, ни в театр. За это время она подросла, забыла прежние тревоги, заметно укрепились ее уверенность в себе. Затем мы пошли в кукольный театр. Куклы были Надиными друзьями уже давно, и бояться их ей просто не пришло в голову. Позже мы успешно посмотрели цирковое представление, где выступали ее обожаемые зверушки, а со временем с успехом “выдержали” игру “живых” актеров в детском театре.

Застенчивому, робкому ребенку нужно дать время познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.

Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей

В 3,5 года Саню отдали на занятия музыкой. Музыкальный, нежный мальчик очень любил песенки, игры под музыку. Но в группе было несколько непоседливых мальчишек. Они часто баловались и мешали заниматься. Учительница время от времени делала им замечания повышенным голосом. Вскоре Саня со слезами на глазах отказался ходить на музыку. Ему казалось, что именно он виноват в том, что учительница кричит, что именно им она и недовольна. Мама Сани с пониманием отнеслась к этой проблеме и перевела малыша в другую группу. Она поняла: если впечатлительный малыш отказывается ходить на занятия, плох не ребенок, а его преподаватель.

Повышенная требовательность родителей - опасна

Паша учится в первом классе. Его природная застенчивость, излишняя требовательность матери, непонимание учительницы в классе привели к тому, что мальчик стал заикаться при ответе у доски.

По наблюдениям специалистов, именно в семьях, где лидером является женщина, дети часто вырастают застенчивыми, безвольными и безынициативными. В этом случае срабатывают защитные механизмы поведения: не выдерживая жесткого и пристального внимания к себе, в силу излишней чувствительности, ребенок может, например, постоянно улыбаться. Улыбка не всегда соответствует ситуации. Так было и с Пашей. Под пристальным взглядом учительницы мальчик начинал нервно улыбаться. Учительница воспринимала его улыбку как издевательскую ухмылку, наказывая двойкой. Мама дома “добавляла” за плохую оценку. Результат - заикание.

Так часто родителям приходится убеждаться на горьком опыте: излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту.

Мама изменила свое поведение, и к сыну постепенно вернулось чувство уверенности в себе, он избавился от страха плохих оценок и внутренней зажатости, а с ними ушло и заикание

Застенчивые дети обладают большим творческим потенциалом

Им особенно важна личная территория, возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они не скучают, а играют, адаптируясь и приспособиваясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают все, прежде случившееся.

Мир фантазий у застенчивого малыша очень богат. И именно с помощью творчества можно помочь крохе стать увереннее в себе и общительнее. Сегодня никто бы не поверил, что наша дочка когда-то была болезненно робким ребенком. Она легко общается, у нее много подруг и друзей, она всегда жизнерадостна и спокойна. Как произошло это превращение? Мы попали в детский сад, где давление и принуждение не признавались методом воспитания. Развивали и воспитывали там детей при помощи ритма и мелодии, сказок и песен, рисунков и игр. Малыши переживали переполняющие их чувства в совместном творчестве. А что касается воображения и фантазии, Надюше здесь не было равных. Она познакомилась с детьми, увидела, что есть множество вещей, таких как лепка, рисование, сочинение сказок, которые она может делать не хуже, а лучше других. Это укрепило ее веру в свои силы, придало уверенности и спокойствия. Встречаясь в гостях с незнакомыми детьми, она стала делиться с ними

любимыми сюжетами, учила “пальчиковым” играм, песенкам. Не проходило и полчаса, как детвора уже дружно играла в придуманную Надей игру.

Ничто так не объединяет людей, как общее дело, общие чувства

Для застенчивого малыша новый коллектив - большая проблема. Мама восьмилетней Ксюши, которая тяжело привыкала к новой школе, решила помочь дочке завести надежных друзей. Если они отправлялись в театр или музей, то всегда приглашали с собой кого-то из одноклассниц дочки. На день рождения, Новый год, Пасху и другие праздники у них собиралась веселая детская компания, устраивались конкурсы, игры, сладкий стол. Ксюша стала чувствовать себя уверенно среди одноклассников, приобрела новых подружек и позитивный опыт общения.

Позитивный опыт – лекарство от застенчивости

Нужно ли оберегать малыша от сложностей жизни, если рано или поздно он все равно с ними столкнется?

Да, это неизбежно. Вопрос лишь в том, встретится ли он с ними уверенным в себе, уравновешенным, не отягощенным комплексами человеком, или запуганным неудачником, привыкшим к своей “второсортности”.

Не нужно “подставлять руки” на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов. Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.