

Откуда берется застенчивость у детей и как с ней бороться?

Застенчивые дети послушны и всегда выполняют просьбы знакомых взрослых. Они часто подвержены влиянию более активных сверстников. Многие взрослые считают застенчивых детей хорошо воспитанными и послушными, хотя ребенок внутренне очень скован и испытывает дискомфорт в общении с незнакомыми людьми. И, несмотря на внешнюю бесчувственность, застенчивые дети испытывают такую же бурю эмоций, как и другие дети, не имеющие проблем в развитии. Они просто не могут их проявить, отреагировать внешне. Поэтому дети «кипят» внутри себя эту негативную энергию и обращают ее на себя. Так происходит развитие невротических проявлений, тики, навязчивые движения, пощипывания и др. Источником застенчивости является страх перед людьми.

Чаще всего взрослые обращаются за помощью к психологу тогда, когда застенчивость начинает мешать им и самому ребенку: он всего боится, отказывается общаться со сверстниками, постоянно краснеет, когда к нему обращаются, не отвечает на вопрос, даже если знает ответ.

Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личной и профессиональной сфере. Также неспособность попросить о помощи одна из наиболее серьезных побочных последствий застенчивости.

Родителям застенчивого ребенка необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, фон общения должен быть спокойным и доброжелательным. Главное – терпение и тактичность. Необходимо развивать инициативность и самостоятельность. Необходимо стимулировать ребенка в быту к разностороннему общению, например, попросить обратиться с просьбой к продавцу, отдать что-либо. Можно использовать подвижные игры для развития коммуникативных навыков, рисование для выявления и отработки страхов, постановка спектаклей, проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и др.). Обучение диалоговому общению в сюжетно-ролевых играх. Важно помочь научиться застенчивому ребенку свободно выражать свои эмоции, желания, чувства. Подвижные игры такие как, жмурки, прятки вместе со взрослыми помогут детям выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими. Игры-соревнования, например, кегли, мяч, стрельба из лука, преодоление препятствий, борьба и прочие забавы, которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, помогут почувствовать застенчивому ребенку себя увереннее. Организуя такие игры, лучше создать для малыша ситуацию успешности, чтобы он не чувствовал себя проигравшим или отстающим, а потом похвалить его за смелость, ловкость, выразить радость от того, что играли.

Педагог-психолог:

Сапукова Зульфия Рашитовна