

# Застенчивый ребёнок



Застенчивый ребенок, как правило, не уверен в том, что он хороший, не способен отстаивать себя и свои интересы. Это ребенок с нарушенным доверием к миру и ощущением безопасности, что отражается на его способности выстраивать контакт с окружением. И прежде всего это ребенок, которому требуется значительно больше, чем другим детям времени для вхождения в контакт и налаживания безопасных для него отношений.

## Родителям важно знать, что:

- ☀️ Критикуя и высмеивая ребенка, вы лишаете его уверенности в себе, закладываете в нем убежденность в том, что такой, какой есть, он негоден вам, и окружающий мир будет также относиться к нему с неприязнью.
- ☀️ Если вы требуете от ребенка полного послушания, то он не будет иметь собственной воли, желаний и мнений.
- ☀️ Серьезные наказания за промахи и ошибки также могут привести к тому, что ребенок будет отказываться от новой деятельности, боясь совершить ошибку.
- ☀️ Если вы часто стыдите своего ребенка, делаете его виноватым, подталкиваете его к активности, игнорируя его страхи, пренебрегая его ощущением собственной незащищенности, то застенчивость будет только усиливаться.
- ☀️ Смелым и активным может быть только ребенок, убежденный в том, что он сможет отстоять себя и свои интересы в любой обстановке и любой компании.

## Как помочь застенчивому ребенку?

- ☀️ Застенчивому ребенку нужно дать время приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, поскольку он медленно адаптируется. Чтобы успокоиться и начать действовать, ему нужно убедиться в безопасности окружающей обстановки и людей. Торопить робкого малыша бесполезно — срабатывают защитные механизмы психики, и он еще больше замыкается, уходит в себя. Наберитесь терпения и дайте ребенку

время освоиться в новой обстановке.

☀️ Стоит заранее предупреждать ребенка о смене обстановки или новом для него мероприятии, заранее описать суть предстоящих событий, рассказать ему о знакомых и незнакомых людях, которых он может встретить.

☀️ Нельзя настаивать на том, чтобы ребенок делал что-то, чего он боится, например, выступать на утреннике, играть с детьми и т.п. Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. По возможности нужно взять на мероприятие знакомых ребенку людей — друзей, родственников. В случае страха и активного нежелания ребенка попадать в новую ситуацию можно оставить его дома.

☀️ Если ребенок никак не может преодолеть свою застенчивость, следует помочь ему познакомиться с кем-то из детей, спросив у них имя и представив им вашего сына или дочь.

☀️ Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка, особенно произнесенными публично. Бессмысленно читать нотации и тем более кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее.

☀️ Очень важно относиться бережно и корректно к секретам, чувствам, тревогам, которые ребенок доверил только вам. Нарушение секретности, обсуждение с кем-либо его тайн подрывает доверие ребенка к взрослому миру. Он замыкается в себе и постепенно может утратить даже те навыки общения, что у него были.

☀️ Для таких детей важна личная территория, возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, могут проигрывать сложные ситуации, адаптируясь и приспосабливаясь к ним, осмысливают и переживают происходящее.

☀️ Позитивный опыт — лекарство от застенчивости. Несмотря на то, что застенчивый ребенок, безусловно, нуждается в поддержке и участии, надо давать ему возможность для самостоятельности в тех областях, где он может быть успешным. Например, застенчивые дети обладают большим творческим потенциалом. Занятия творческой деятельностью могут помочь малышу стать увереннее в себе и общительнее.

☀️ Если ничего не помогает или избегание общения приобретает стойкий характер, следует обратиться к психологу.

Удачи вам!

