

Застенчивый ребенок или ребёнок **которого не слышно.**

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, ее даже можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь тела. Её последствия могут быть удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- она удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;
- застенчивость не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;
- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Быть застенчивым - значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит по мнению ребенка, какая-то эмоциональная угроза.

Застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии ребенка с другими людьми и закрепляется.

Может быть, ваш ребенок за свои 5 или 6 лет уже несколько раз испытывал опыт неудачного общения с людьми в определенных ситуациях, или знает, как общаться, но по определенным внутренним причинам не хочет этого.

Он может чувствовать неадекватность собственного поведения и испытывать постоянную тревогу по поводу своих действий. Ощущение собственной несостоятельности, связанное с общением, может вести и к самоунижению («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не могу».)

Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе представляют унылую картину. Мальчики считают, что они слишком слабые, очень некрасивые и вообще менее симпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как непривлекательных и менее умных, чем их подруги.

Но давайте подумаем, действительно ли застенчивые дети менее симпатичные или они лишь ощущают себя такими, потому что не умеют себя преподнести. А может быть, иногда и мы, взрослые, негативно отзываемся о застенчивом ребенке, еще больше занижая его самооценку. Также есть вероятность, что и сам ребенок слишком критично относится к себе.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - общая задача педагогов и родителей. Эта задача разрешима, но делать это надо, пока ребенок еще маленький. С возрастом у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке». Однако осознание своей застенчивости не только не помогает, а даже мешает ее преодолеть. Ребенок не в силах победить свою застенчивость, поскольку он не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, еще больше его сковывает.

Стиль поведения с застенчивым ребенком.

- расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам;
- не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью, оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий;
- постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах;

- привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужим» взрослым.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- * Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.**
- * Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.**
- * Не превращать ребенка в Золушку.**
- * Все делать так, чтобы малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от Вас.**
- * Гасить тревогу по любому поводу.**
- * Повысить уровень его самооценки.**
- * Учить, чтобы он уважал себя.**
- * Хвалить его и делать ему комплементы.**
- * Формировать уверенность в себе.**
- * Помочь найти ему все то, в чём он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую, как средство компенсации всех недостатков.**
- * Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.**
- * Тренировать с ним навыки общения.**
- * Любыми способами поощрять все его игры со своими сверстниками.**
- * Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.**
- * Не сравнивать его внешний облик с другими, более смазливymi детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалой красоты.**
- * Не критиковать вслух ум Вашего ребенка.**
- * Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.**
- * Ребенок должен ощущать, что он неповторим.**
- * Быть нежным с ним.**
- * Сочувствовать ему.**
- * Поддерживать его.**
- * Сделать так, чтобы мостик доверия накрепко соединил бы Вас и Вашего ребенка.**