

Как помочь застенчивому ребёнку

Стеснительные дети, как правило, более чувствительны. Им требуется больше времени, чтобы привыкнуть к новым людям, но постепенно они научатся с этим справляться.

Эта проблема не требует принятия каких бы то ни было мер. Просто застенчивые дети склонны к созерцанию и наблюдению.

Учеными доказано: сердца детей, которые в дальнейшем будут стеснительными, бьются быстрее уже в утробе матери. Эти 10–20% малышей появляются на свет с более возбудимой нервной системой, что заставляет их сильнее переживать в непривычных ситуациях.

Они не торопятся улыбаться незнакомым, а вырастая, больше нервничают, общаясь с ними. Обнаружено, что у стеснительных детей миндалевидное тело - своеобразная антенна в головном мозге, улавливающая угрозу, - гораздо легче возбудимо.

Из стеснительных детей часто вырастают вдумчивые, чуткие, понимающие взрослые, которые предпочитают слушать, а не говорить.

8 шагов, которые облегчат жизнь застенчивого ребенка

- 1. Избегайте ярлыков.** Если ребенок прячется за вас от незнакомых, не извиняйтесь за его поведение, называя его стеснительным при посторонних. Это может прозвучать как негативная характеристика его личности.
- 2. Не торопитесь признавать ребенка стеснительным.** Если при первой встрече с малышом другие взрослые называют его стеснительным и потому не слишком дружелюбным, не соглашайтесь с этим замечанием. Поясните, что ему просто нужно время, чтобы освоиться.
- 3. Готовьтесь заранее.** Ребенок переживает, оказываясь в новой для себя ситуации. Уровень напряжения можно понизить, если рассказать ему заранее, чего ожидать. Перед посещением какого-нибудь мероприятия (свадьбы, дня рождения, иного праздника) заранее опишите, что там будет происходить.
- 4. Скажите, что вы понимаете его чувства.** Вместо того чтобы пытаться или, того хуже, заставить ребенка «выбираться из ракушки», продемонстрируйте свое понимание. Скажите, что вам известно, что присоединиться к компании или говорить с незнакомыми людьми непросто. К этому нужно привыкнуть. Расскажите, что и вы в новых ситуациях стесняетесь, но это скоро проходит, стоит лишь произнести несколько слов.

5. Научите ребенка знакомиться. Стеснительность - это серьезный барьер для формирования дружеских отношений. Чтобы помочь преодолеть его, объясните, как проявить дружелюбие при встрече с людьми: достаточно улыбнуться и назвать свое имя.

6. Поощряйте практику и упражнения. Объясните, что как мышцы от тренировки становятся сильнее, так и знакомиться и общаться становится легче со временем и практикой.

7. Ролевые игры. Застенчивые дети особенно боятся сделать или сказать что-то не то. Помогите ребенку почувствовать себя увереннее. В этом могут помочь ролевые игры с куклами и плюшевыми зверьками, моделирование различных встреч с людьми: в детском саду, на прогулке, на дне рождения.

8. Показывайте пример. Зеркальные нейроны в мозге ребенка помогают осваивать социальные навыки. Наблюдая за вашим общением с другими людьми, дети копируют ваши действия. Покажите хороший пример: будьте приветливы с новыми людьми, демонстрируйте обходительные манеры и доверие к окружающим.

Как вести себя с малышом 2-3 лет

Вы - основа безопасности для ребенка. Позволяйте малышу оглядеться и привыкнуть к обстановке, сидя у вас на руках или на коленях. Так он будет чувствовать себя защищенным.

Как вести себя с ребенком 4-5 лет

Дайте ребенку возможность применять его социальные навыки в реальных ситуациях, например, разговаривать по телефону с родственниками, говорить «спасибо» и «пожалуйста» незнакомым людям.

Теперь, когда ребенок начал общаться с другими детьми в детском саду или на площадке, объясните ему, как знакомиться, присоединяться к играм, приветливо вести себя.

Как вести себя с ребенком 6-7 лет

Организовывайте детские вечеринки. Ребенок будет чувствовать себя увереннее: ему проще общаться с другими детьми на привычной территории - у себя дома.

Не забывайте об интересах ребенка. Выбирайте занятие, которое придется малышу по душе, ведь ему будет гораздо легче присоединиться к компании детей, с которыми у него общие интересы