Как побороть застенчивость у ребенка?

Наш сын очень застенчивый. В школе он боится отвечать и выходить к доске, из-за чего получает плохие оценки. Ему удобнее сделать вид, что он ничего не знает, чем выступить перед классом. Хотя он готовится ко всем урокам. Как помочь ему справиться со стеснительностью и застенчивостью?

Невелика беда?

По статистике, застенчивостью в разные годы обучения страдают 42% школьников. Обычно такие дети начинают сторониться незнакомых сверстников и взрослых еще в садике. Они не подходят к другим детям, боятся принимать участие в играх, стесняются обращаться к педагогам.

Многие родители уверены, что застенчивость - возрастная штука. Мол, постепенно пройдет. Но опыт показывает, что без посторонней помощи дети не справляются с этой чертой характера и вступают с ней во взрослую жизнь, зачастую оказываясь полностью изолированными от общества.

Также не стоит списывать проблему на темперамент. Застенчивость — это социальное явление. Так что корни проблемы стоит искать в ближайшем окружении.

В плену страха

Стеснительность возникает, когда ребенок концентрируется на том, что думают о нем окружающие, в первую очередь незнакомые люди. Он боится, что не угодит чужим ожиданиям и будет отвергнут. Напряжение отражается на его физиологическом состоянии. Он краснеет, говорит сбивчиво и быстро, становится неуклюжим.

4 причины застенчивости

К такому поведению более чувствительные и впечатлительные дети, которые остро реагируют на любые перемены и конфликты. Поэтому любое неосторожное слово или неприятная ситуация может заставить их замкнуться в себе.

Часто такие дети вырастают в семьях, где родители пытаются постоянно контролировать их поведение.

Лишаясь свободы, ребенок теряет уверенность в себе и самостоятельность.

Бесконечная критика тоже причина формирования застенчивости. Когда детей критикуют слишком часто, они перестают делать что бы то ни было, чтобы не совершать ошибок и не подвергаться давлению. Сложнее, если критикующие родители еще и сравнивают ребенка с более успешным братом или другом.

И, наконец, дети могут просто копировать поведение родителей. Если в семье застенчивый отец или мать, то у ребенка просто не будет

образцового примера, символизирующего уверенность в себе.

Алгоритм действий

Чаще говорите ребенку о своей любви к нему, обнимайте его и хвалите даже за мелкие достижения.

Не контролируйте любое действие малыша и не выстраивайте спартанскую систему правил. Будьте терпимы, помогайте, если требуется. Чаще демонстрируйте уверенность в присутствии детей. Не замыкайте вашу семью в четырех стенах.

Признавайте свои ошибки. Это покажет малышу, что любой человек ошибается и что сам ребенок тоже имеет право на ошибку. Ни с кем не сравнивайте малыша и не навешивайте на него ярлыки. Если он стесняется в присутствии незнакомых людей, дайте ему время освоиться и не обсуждайте ни с кем его стеснительность. Способствуйте самовыражению ребенка, особенно когда он боится этого в общении. Кружок по интересам, творчество — все это поможет ему познать самого себя и избавит от стеснительности.