

Якщо дитина соромиться (5 способів допомогти дитині)



Сором'язлива дитина – велика турбота для батьків. Однак потрібно розуміти, що сором'язливість є особливістю, а не розладом особистості. Багато мам і тат помилково вважають, що якщо дитина соромиться, значить вона страждає від низької самооцінки. В деяких випадках сором'язливість проявляється лише як захисна функція організму. **Як же батькам вловити ту тонку грань між низькою самооцінкою і простою сором'язливістю?** Відповідь підкаже міміка обличчя.

Якщо дитина сильно соромиться і не може встановити зоровий контакт зі співрозмовником, відмовляється від взаємодії, швидше за все у неї є певні проблеми. Ось кілька простих, але ефективних порад. Батьки, прийнявши їх до відома, зможуть розкріпачити свою дитину і зроблять її життя простішим і комфортнішим.

Порада №1. Визначте причину сором'язливості. Головне вчасно зрозуміти. Причини можуть бути різні: від невербальних проблем і відхилень у розумовому розвитку, до елементарних труднощів і тривог при налагодженні контакту з оточуючими. Визначивши причини сорому, ви як батьки будете знати, який підхід застосувати для усунення проблеми.

Порада №2. Станьте взірцем для наслідування. Діти надзвичайно сприйнятливі і багато в чому наслідують дорослих. Якщо дитина бачить в вас боязку і нерішучу людину, вона з більшою ймовірністю перейме цю рису. Тому якщо вона соромиться, в першу чергу погляньте на себе з боку. Застосуйте рольову модель рішучої людини. Наприклад, роблячи замовлення в ресторані, впевнено розмовляйте з офіціантом, якщо зажадає ситуація – зробіть зауваження. Дитина зрозуміє, що з людьми можна вільно розмовляти на рівних без сорому. Якщо бачите людину, яка потребує допомоги, зробіть крок назустріч. Поступово, повторюючи за вами, ваш малюк стане сміливіше і зможе побороти неприємну рису свого характеру.

Порада №3. Частіше перебувайте в громадських місцях. Збираючись в супермаркет, на велике свято або плануючи піти на футбол, обов'язково візьміть із собою дитину. У місцях великого скупчення людей їй спочатку буде важко, але чим частіше взаємодіяти із зовнішнім світом, тим більше дитина буде розуміти, що в цьому немає нічого небезпечного.

Порада №4. Формуйте соціальні навички з раннього віку. Разом читайте книги про взаємини між людьми. Вивчайте правила етикету та поведінки в

суспільстві. Засвоєний теоретичний матеріал закріплюйте практичними заняттями. Моделюйте можливі ситуації і обговорюйте помилки поведінки.

Порада №5. **Допоможіть дитині реалізувати її прагнення.** Коли дитина соромиться, вона часто не може реалізувати свої бажання і прагнення належним чином. Коли її долають сумніви і вагання, батьки повинні підтримати, пояснити, як правильно вчинити, за необхідності чинити моральне і фізичне сприяння.

Справитися з сором'язливістю дитини навряд чи вийде швидко. Над цим потрібно працювати щодня. Послідовність і терпіння – це два ключових фактори успішного вирішення проблеми. Повірте, пройдуть роки, і ваш малюк обов'язково подякує за батьківську увагу.