

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Застенчивость одна из самых сложных и распространенных проблем детского возраста. Она порождает целый ряд весьма существенных трудностей в отношениях с другими людьми. Застенчивым людям сложно знакомиться, в ходе общения они испытывают отрицательные эмоции, имеют сложности в выражении своего мнения, отличаются излишней сдержанностью, не умеют себя подать, скованны в обществе людей и пр.

Во время общения с посторонними или при встрече с новыми обстоятельствами ребенок испытывает острый эмоциональный дискомфорт. Его признаки проявляется в неуверенности, робости, напряжении, выражении страха или тревоги. Дети боятся любых публичных выступлений, их пугает даже необходимость отвечать на вопросы воспитателя или педагога на занятиях.

Эти особенности без труда можно увидеть, наблюдая за поведением ребенка. Такой ребенок послушен, ведет себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нем могут подумать окружающие, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения.



Однако сильная застенчивость мешает ему общаться со сверстниками и взрослыми.

Кром того, Застенчивый ребенок, как правило, не уверен в том, что он хороший, не привык иметь собственное мнение, не способен отстаивать себя и свои интересы. Это ребенок с нарушенными 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.

Психологи выделяют следующие причины возникновения застенчивости:

1. **Биологическая предрасположенность.** Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Это связано с особенностями нервной системы – чувствительной и возбудимой.

2. **Несформированность у ребенка навыков эффективного общения** с другими людьми. Такие дети хотят, но не знают, как общаться, не понимают значение некоторых социальных ситуаций.

3. **Стрессовые события в жизни.** Часто застенчивость развивается вслед за травматичным событием, обычно связанным с публичным

унижением ребенка. Также таким событием может быть переезд в другой город, переход в новую школу или же серьезные проблемы в семье, например, развод родителей.

4. **Навешивание ребенку ярлыка «застенчивости».** Такие дети



становятся заложниками сформировавшегося мнения о них у окружающих. Например, учитель, не услышав ответа на свой вопрос, поставил для себя диагноз ученику «застенчивый» или еще хуже «неуспешный».

5. **Негативное общение в семье.**

Часто причина застенчивости ребенка в том, что родители критикуют его по поводу и без повода, стыдят (тем более при посторонних), стараются контролировать все аспекты его жизни. При этом постоянная критика не уравновешивается теплотой и похвалами. Также причиной может быть и отсутствие внимания родителей: когда ребенка в семье просто игнорируют, и все, что от него требуется - «вести себя тихо».

6. **Травля в школе.** Негативная,

конкурентная атмосфера способствует застенчивости многих детей. Особенно если их выбирают для систематической травли другие дети. Часто ребенка травмируют учителя, когда публично унижают за неудачи, игнорируют или даже поощряют травлю со стороны одноклассников.

Существуют следующие формы проявления застенчивости:

- отказ от новых знакомств, посещения новых мест, общения с новыми людьми;
- долгое привыкание к незнакомой обстановке;
- трудности при вступлении в контакт;
- тихий голос;
- активное сопротивление тому, чтобы быть в центре внимания;
- отсутствие или очень ограниченное число друзей;
- трудности в отстаивании своих интересов;
- частое смущение, чувство вины, пугливость, обидчивость.

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 неуютен вам, и окружающий мир будет также относиться к нему с неприятием.

- ☀ 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.
- ☀ Запрет на проявления агрессии, когда ребенок в чем-то не согласен или намерен защитить себя, также будет усиливать застенчивость. Смелым и активным может быть только ребенок, убежденный в том, что он сможет отстоять себя и свои интересы в любой обстановке и любой компании.

Безусловно, в зависимости от причин застенчивости, тактика помощи ребенку будет различной. **Но как же в принципе 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 ребенка 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 публике, 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!