

# ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребенок послушен, ведет себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нем могут подумать, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения. Однако сильная застенчивость мешает ребенку общаться со сверстниками и взрослыми. Застенчивые дети очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от активности и развития своих способностей. К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами, но тем не менее это не значит, что детям не нужно помогать в ее преодолении.

## Причины возникновения застенчивости

**Биологическая предрасположенность.** Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости. **Стрессовые события.** Часто застенчивость развивается вслед за травматическим событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Кроме того, такими событиями могут быть и существенные изменения в жизни ребенка — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье. **Характер общения в семье.** Причина застенчивости может заключаться и в том, что родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания по отношению к нему, стараются контролировать все аспекты его жизни. Либо в семье принят уважительный, деликатный стиль общения, и тогда любое повышение голоса или категоричные требования пугают ребенка и заставляют его замыкаться.

## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У РЕБЕНКА:

- Застенчивому ребенку важно дать время, чтобы освоиться в новой ситуации. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Торопить робкого малыша бесполезно.
- Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. Можно спросить у ребенка о том, что его особенно пугает или тревожит, обсудить, как он может с этим справиться, что ему для этого нужно.
- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка. Бесполезно читать нотации, нельзя кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее, заранее обсуждая с ним предстоящие события.
- Для таких детей важна возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают происходящее.

Информация об особенностях застенчивого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



# Застенчивый ребенок

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.

## Причины застенчивости у детей

- **Биологическая предрасположенность.** Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Часто родители таких детей также не уверены в себе. Ребенок может копировать родительскую модель поведения.
- **Стрессовые, травмирующие события в жизни** ребенка, нарушение чувства безопасности: публичное критическое оценивание, высмеивание ребенка, — в результате у него может сложиться впечатление о себе, как о неуклюжем, некрасивом, плохом и недостойном человеке; существенные изменения жизни — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье; отвержение со стороны важного для него человека или детского коллектива — застенчивым поведением он пытается обезопасить себя от новой травмы.
- **Характер общения в семье.** Родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания к нему, и при этом отношения лишены теплоты и принятия.
- **Ранняя и потому болезненная разлука с матерью** может служить причиной повышенной чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей. Дети до 3-х лет часто очень привязаны к матери. Им трудно активно контактировать с окружающим миром, особенно если матери нет поблизости.

## 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 неприязнью.
- 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.

## Как 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 малыша 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 утреннике, 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 приспособившись 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!