

Застенчивый ребенок: *кто виноват и что делать*



Выполнила: Габдрахманова Алина
Ильфатовна, гр. СДО-46

Застенчивые дети выглядят удивительно похоже. Опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзание на стуле, тихий голос, затруднение при ответе на самые простые вопросы... Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. Но при ближайшем рассмотрении выясняется, что для многих детей застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности.



Застенчивый или нет?

- Есть *дети малообщительные*, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самостоятельны, им не требуется помощь окружающих.
- Бывает, что за застенчивым поведением скрывается *стремление занять лидерскую позицию* среди других детей. А подходящих качеств для этого пока не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов ("Мне это не нужно, неинтересно").
- У некоторых детей *отказ от общения - это средство самоутверждения*, стремления показать свою власть над другими. "Хочу - разговариваю, не захочу - не буду!" В таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности.
- Трудности в общении могут быть вызваны *недостаточным развитием у ребенка речи, мышления*; ему трудно познакомиться, поддерживать разговор и т. п. Помогут специальные занятия, направленные и на развитие речи, и на обучение навыкам общения.

Часто застенчивость у детей взрослые видят в розовом свете. Такой ребенок послушен, не «хулиганит», не шумит, из-за него не вызывают родителей в школу. Страдающие от застенчивости дети не хотят привлекать к себе внимание, их постоянно беспокоит, что о них могут подумать, поэтому они могут казаться образцами хорошего поведения.

Однако одобрение взрослых не уменьшает страданий, которые приносит патологическая застенчивость. Она мешает ребенку находить друзей, а также тренироваться в общении с другими людьми.



Для застенчивых детей характерно следующее

- они ощущают на себе взгляд другого человека;
- чувствительны к еле слышимым или очень высоким звукам;
- не переносят прямых физических контактов с другими людьми и могут на них отреагировать даже шоковым состоянием;
- многолюдье и человеческая суета их очень утомляют;
- они очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению;
- часто им не хватает социальных навыков или уверенности в себе.



Психологические особенности застенчивых детей



Кто виноват? Причины возникновения

- **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 или [социофобии](#).
- **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.
- **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».
- **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.

Существует тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития.

Типичные проявления неправильного воспитания:

- **Неприятие.** Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными - ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок - помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, робкого и обидчивого.
- **Гиперопека.** Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта - ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся - такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.
- **Тревожно-мнительный тип воспитания.** Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.
- **"Кумир" семьи.** Ребенку внушают, что он - смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - агрессивные или застенчивые.

*Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле.
Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий
ребенку задают его родители.*



Ошибки родителей

- гиперопека, чрезмерная забота о ребенке и у ребенка:
- условная любовь (грубо говоря, если ребенок хорошо себя ведет, ему говорят что он любимый, ему уделяют внимание, заботятся, если плохо – ничего этого нет),
- завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку,
- постоянные сравнения с другими детьми не в лучшую сторону,
- ранняя и болезненная разлука с матерью (возможная психотравма).

Сначала малыш просто научается стесняться, а потом, со временем, становится застенчивым. Навык превращается в привычку, привычка – в черту характера.

Категорически нельзя:



- давить на застенчивого ребенка, проявлять нетерпение, заставлять его делать то, что он не желает – «Ну! Давай! Ну, что ты! Смелее!»,
- ругать и стыдить его за боязливость и нерешительность – «И что мне с тобой делать? Все дети как дети, а ты трус!»,
- высмеивать малыша – «Посмотрите на него! Он опять стоит в сторонке и боится подойти к другим детям!»,
- пытаться рационализировать – «Здесь нет ничего страшного! Чего тут бояться?!»

Рекомендации родителям

- **Расскажите ребенку о собственной застенчивости.** Родители помогут застенчивому ребенку, если расскажут ему, что сами были такими же в детстве. Особенно важно поделиться воспоминаниями, как они стали более общительными.
- **Проявите сочувствие к проблемам ребенка.** Для того чтобы он начал контролировать свой страх в социальных ситуациях, важно проявить сочувствие. Можно сказать, что вы понимаете, что ему страшно куда-то идти или с кем-то разговаривать, что вы сами иногда чувствуете то же самое. Это позволит ребенку почувствовать принятие, и при этом начать открыто говорить о своих проблемах.
- **Обсудите с ребенком плюсы общения.** Ему будет проще справиться с робостью, если он будет понимать, для чего конкретно ему это нужно.
- **Не навешивайте ярлыки.** Говорите с детьми о застенчивости, но никогда и не при каких обстоятельствах не называйте их самих «застенчивыми» или «тихонями». Не позволяйте и другим людям называть ребенка «тихим» и «застенчивым». Не объясняйте окружающим, что «она у нас боится чужих» - этим вы фактически говорите ребенку, как ему себя вести.

- **Проиграйте «страшные» ситуации.** Ролевые игры – один из лучших способов помочь ребенку преодолеть застенчивость.
- **Ставьте реалистичные цели.** Для улучшения навыков общения психологи рекомендуют ставить перед застенчивым ребенком конкретные, но реальные цели. Такие как: выступить перед классом с докладом, присоединиться к игре других детей, задать учителю вопрос.
- **Награждайте ребенка за общительность.** Никогда не стыдите ребенка за застенчивое поведение – эффект будет обратный. Но каждый раз, когда он ведет себя преодолевает робость, не скупитесь на похвалы и награды. Если вы с ребенком поставили конкретную цель по преодолению застенчивости – определите и награду, которую он получит в этом случае.



- **Проанализируйте свои родительские ожидания.**
Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:
- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравниваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

- **Поощряйте контакт взглядом.** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.
- **Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.
- В ситуации явного отказа от общего разговора или игры **не стыдите и не принуждайте.** Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть".
- **Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей.** Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

- **Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо.** И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.
- **Создайте атмосферу доверия в своем доме,** стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.
- **Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша.** Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка самонеуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

- **Изменяйте не ребенка, а его поведение.** Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.
- **Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами.** Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".
- **Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас.** Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Помните: *опыт неудач и поражений
приземляет, опыт побед и успехов
окрыляет.*

