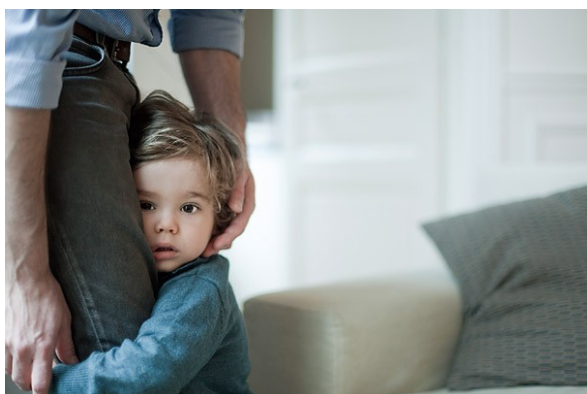


## Застенчивость у детей — мой застенчивый малыш!



Очень часто родители испытывают достаточно серьёзное беспокойство по поводу застенчивости своего ребёнка. Незнание детской психологии и, вместе с тем, острое желание помочь своему чаду могут привести к суетливым неправильным решениям, которые принесут не пользу, а только лишь непоправимый вред.

Детские психологи полагают, что застенчивость может быть не столько наследственным качеством характера, сколько приобретённым. Многие психоаналитики считают, что застенчивым малыш может стать в результате глубокой психологической травмы, которая была приобретена в неудачных моментах общения.

Однако не все дети, выглядя стыдливymi и застенчивыми, являются таковыми. В некоторых случаях за внешними проявлениями скрываются совершенно другие причины, позволяющие дать такую характеристику ребёнку. Например, малообщительный малыш не нуждается в помощи окружающих и при этом чувствует себя весьма комфортно. Стремление быть лидером в детской компании при недостатке лидерских качеств может также вызвать отказ от общения. Некоторые дети (особенно те, которые избалованы повышенным вниманием со стороны взрослых в семье) слишком капризны, заносчивы и требуют повышенного внимания к себе. Желая показать свою власть над другими, чадо демонстрирует своё своеволие: «Не хочу – и не общаюсь! А как только захочу – тогда посмотрите!». Ну и, конечно же, проблемы речи (например, заикание) и интеллекта (малыш не может поддержать беседу, испытывает трудности при знакомстве), недостаточное внимание родителей к всестороннему развитию ребёнка могут вызывать трудности в общении.

### Как же проявляется застенчивость в обыденной жизни?

Давайте, приведём некоторые примеры. Многие родители хорошо знают случаи, когда их ребёнок, выучив урок дома и отвечая его без запинки в домашней обстановке, вдруг приносит из школы единицу. Оказывается, выйдя к доске, он только краснеет и некоторое время безуспешно пытается из себя что-то извлечь. Одноклассники начинают подшучивать или нарочито вызывающе подсказывать, что ещё больше смущает ученика у доски. В результате учитель не находит ничего другого, как поставить плохую оценку.

Застенчивый ребёнок, как правило, не может постоять за себя, а потому чаще других подвержен насмешкам, издевательствам и придирикам не только со стороны одноклассников, но и детей во дворе. Будучи более способным, чем его одноклассники в рисовании, музыке, литературе, компьютерной технике и многих других сферах, из-за своей скованности он уступает более активным сверстникам. И вот результат: ребёнок отказывается идти в школу, знакомство с новыми детьми вызывает в нём страх и желание убежать или спрятаться, его иммунитет ослабляется и организм начинает страдать от различных заболеваний. Постоянными спутниками застенчивости становятся чрезмерная мнительность, замкнутость, неуверенность в своих способностях, словах, мыслях, робость, тревожность. Весь этот негативный набор со временем сказывается на общем психическом состоянии и развитии ребёнка. Если вовремя не принять меры, то заболевания в виде энуреза или ночных страхов, а также различных психосоматических заболеваний не заставят себя долго ждать.

Нельзя сказать, что застенчивость свойственна больше девочкам. Около 25% мальчиков страдают этим неприятным недугом на разных этапах своего развития. Однако у мальчиков в большей степени, чем у девочек застенчивость может вуалироваться вызывающим поведением, грубостью, хулиганскими действиями. Желая получить компенсацию своей внутренней скованности и несмелости, ощущая в этом свою некоторую ущербность, такие дети часто тянутся к компаниям, где сила, ненормативная лексика и развязное поведение становятся главным орудием в общении не только со сверстниками, но и взрослыми. В результате, в пубертатный период подростку сложно сойтись с людьми, найти верных друзей, познакомиться с понравившейся девушкой.

Если Вы замечаете у своего ребёнка признаки застенчивости, необходимо проконсультироваться с опытными психологами или психотерапевтами, которые научат его более свободному взаимодействию с окружающими.

## Каким же способом можно распознать застенчивого малыша? Признаки застенчивости

Не только психологические (постоянное и безосновательное чувство вины, тревожность, смущение при общении, зависимость от чужого мнения, страх, неуверенность в своих силах), но и внешние признаки помогут вам в этом. К последним относятся: покраснение кожи на лице, потливость конечностей, учащённый пульс, нежелание смотреть в глаза, тихая речь, скованные движения, дрожь.

Неприятности, которые получает ребёнок от своей застенчивости трансформируются в неудачи и комплексы во взрослой жизни. Во что же может вылиться этот психологический недуг, если вовремя не принять меры и не обратиться к специалистам?

Последствия пассивности родителей в помощи ребёнку весьма плачевны. Можно выделить несколько основных:

- контакты с людьми весьма ограничены;
- общение с любым человеком кажется роскошью. В этом таится опасность получить стойкую психологическую зависимость и приверженность к общению только с одним человеком, назойливость и отверженность, нежелание переключиться на общение с другими;
- неуверенность в своём мнении и неумение его выразить, что позволяет такому человеку принимать чуждое ему мнение;
- самобичевание и постоянное чувство вины. Причиной любых неприятностей застенчивый человек назначает себя и свои действия, что заставляет его заниматься самокопанием и самоедством. В результате этого, вместо того, чтобы совершать поступки и необходимые действия, личность мучается и переживает;
- отрицательные эмоции постоянно накапливаются, не имея полноценного выхода, и затем трансформируются в физические заболевания;
- застенчивый человек не умеет должным образом преподнести себя, свои способности и умения, показать свою значимость. Либо делает это весьма абсурдными и неконструктивными методами. Вследствие чего он не сумеет реализоваться в жизни, добиться успеха и раскрыть свои таланты.

Таким образом, психологическая проблема ребёнка перерастает в проблему социальную. Сначала ребёнок испытывает страх при общении с незнакомыми людьми, боится не только учителей и директора, но даже одноклассников. Позже, став взрослым, усугубив свою застенчивость и не получив в нужное время помощи родителей и специалистов, он будет бояться начальства, представителей противоположного пола, не сможет стать благополучным в личной,

семейной и профессиональной жизни. И вполне может случиться так, что останется обречённым на одиночество.

## Какие рекомендации можно дать родителям застенчивых детей?

**Что нужно изменить в своём восприятии, чтобы это помогло малышу в преодолении застенчивости?**

Народная мудрость разных стран имеет достаточно пословиц и выражений на тему отношения к себе. Японская пословица гласит: «Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут». Американский психолог *Луиза Хей* уверяет, что ребёнок будет относиться к себе точно так же, как к нему относятся его родители. Он начинает себя критиковать, сравнивать с другими, приписывать себе вину точно так же, как это делают родители по отношению к нему. Фактически, можно сказать, что сценарий жизни ребёнку пишут его родители с самого раннего возраста.

А вот и приоритеты, какие должны учитывать родители в написании жизненного сценария для своего ребёнка:

### 1. Развивать позитивное восприятие себя.

Ребёнок должен приниматься родителями таким, какой он есть, со всеми его позитивными и негативными качествами. Не нужно открыто критиковать и тем более сравнивать своего ребёнка с другими. Малыш должен знать, что он – индивидуальность, личность, и такого как он не существует больше на всём белом свете! А чтобы ребёнок имел чувство безопасности в общении с вами, запаситесь таким качеством, как эмпатия. То есть способностью к заинтересованному сочувствию в общении с ребёнком, сопереживанию и пониманию его проблем.

### 2. Формировать адекватную самооценку.

Известно, что отрицательное отношение к себе, неуважение, а порой и ненависть могут породить даже потерю смысла жизни. Наверное, во всём мире не найти родителя, который бы желал такого своему малышу.

Процесс формирования позитивной самооценки начинается с похвалы, но только за реальные достижения. Поэтому перед малышом нужно ставить такие цели, которые он способен реализовать успешно. Другими словами, нужно чаще создавать ситуации успеха и хвалить за самостоятельные решения. А вот критиковать нужно не самого ребёнка, а его поведение и действия. Например, вместо того, чтобы нервно воскликнуть: «Какой плохой мальчик!», необходимо изменить направление критики, сказав спокойно и строго: «Ты совершил очень некрасивый поступок! Попробуй это исправить».

Заинтересованные развитием адекватной самооценки у своего ребёнка родители никогда не позволят насмехаться над своим ребёнком, будут стараться устранить любые видимые недостатки (кривые зубы, проблемы кожи), которые могут вызвать чувство неполноценности.

### 3. Найти в личности ребёнка сильные стороны и помочь ему пользоваться своими достоинствами.

Чувство собственного достоинства позволяет найти возможность переключиться с недостатков на позитивные качества личности и научиться использовать это в конструктивном общении с

людьми. Зная это, ребёнок никогда не позволит себе впасть в депрессию, потому как, признавая свои негативные качества он будет компенсировать это знанием о своих достоинствах.

Одна из главных целей родителей – воспитать независимую личность, а не вечного «удобного» ребёнка, поэтому нужно разрешать детям выражать своё несогласие с вами, отстаивать своё мнение. И кроме того, необходимо позволять иметь право на ошибку и учить её исправлять. То есть нести ответственность за свои поступки.

Не стоит контролировать каждое действие вашего малыша, ведь это может привести к неумению принимать решения, совершать выбор или самостоятельно налаживать отношения. Забудьте о том, что иногда хочется пристыдить сына или дочь (особенно в присутствии чужих людей), а также не будьте слишком озабочены реакцией окружающих на поведение своего малыша.

Ну и конечно же, самой лучшей профилактикой застенчивости является пример родителей в активном общении с другими людьми. В семье должно быть достаточно много контактов со взрослыми и детьми, включающими общие праздники, спорт, совместные путешествия, походы на аттракционы, в кафе и другие мероприятия. Всё это покажет вашему ребёнку прежде всего ваше умение и удовольствие от приятного общения с людьми.

Любящие родители всегда будут стараться сделать всё возможное, чтобы их ребёнок избавился от болезненной застенчивости и таким способом откроют для него дорогу в успешное и счастливое будущее!

