

## Мой ребенок застенчив

«У меня застенчивый ребенок» - с таким запросом часто обращаются родители к психологу. Поскольку такой запрос актуален, попробуем разобраться в ситуации, что же такое застенчивость и как же родитель может помочь своему ребенку.

Известно, что застенчивость – это явление всеобщее и широко распространенное. В сущности, застенчивость присуща в той или иной степени каждому. Лишь очень немногие люди утверждают, что никогда не страдали застенчивостью. Для большинства же – это беда, которая не дает жить полной жизнью.

Проблема застенчивости уходит своими корнями в детство и мешает радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Часто застенчивость у детей взрослые видят в розовом свете. Такой ребенок послушен, не «хулиганит», не шумит. Ведь такие ребята ни за что не хотят привлекать к себе хоть какое-то внимание.

Однако одобрение взрослых не уменьшает страданий, которые приносит ребенку патологическая застенчивость. В результате, ребенок может вырасти с очень низкими социальными навыками, что может отражаться на учебе, карьере и даже семейной жизни. Вместе с тем, эти дети зачастую обладают большим потенциалом возможностей, способностей. Но большие таланты и одаренность блокируются комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением.

В гостях или людном месте застенчивый кроха не отходит от мамы, не включается в игру с другими детьми, сидя тихонечко где-то в стороне, просто наблюдает. У такого малыша не редко учащается сердцебиение, наблюдается напряжение в мышцах, происходит обильное потоотделение (не всегда), яркий румянец. Все это причиняет ребенку довольно сильный дискомфорт.

Очень важно понять и разобраться в каждой конкретной ситуации, что чувствует и чего боится застенчивый ребенок. Возможно, ему вполне комфортно находиться наедине с собой или наличие одного единственного друга его вполне устраивает. Однако бывают ситуации, когда нельзя пустить все на самотек, когда необходима помощь.

Застенчивость у детей проявляется уже в 3-4 года. Для таких деток проблематично знакомиться с кем-то новым, они очень трудно адаптируются к новым условиям. Такие дети постоянно находятся в напряжении и испытывают страх и тревожность, ощущают отсутствие безопасности для себя в присутствии незнакомых людей.

Откуда же появляется застенчивость? Выделяются традиционно несколько факторов группы риска: наследственность (если кто-то из родителей обладает этим качеством, то очень велика вероятность и у ребенка унаследовать эту черту), пример родителей (дети учатся взаимодействовать с социумом посредством повторения поведения взрослых), воспитание (порой, родители, сами того не замечая, воспитывают в своем малыше застенчивость, делая много замечаний, критикуя, запрещая – всё это формирует определенное поведение ребенка), жестокость (неблагополучная ситуация в семье, психологическое давление, тирания или рукоприкладство – тогда ребенок растет зажатым и пугливым), длительная изоляция (в силу каких-то причин ребенок не посещает детский сад длительное время, не проводит время с другими детьми, в связи с чем уже не знает, как взаимодействовать с другими детьми), гиперопека (как вид намеренной изоляции ребенка от мнимых потенциальных проблем).

Как помочь ребенку?

- Поощряйте самостоятельность.

Дайте своему ребенку чуть больше свободы, дайте шанс проявить самостоятельность и силу своего характера. Не делайте за ребенка то, что он уже может выполнять сам.

- Не пугайте ребенка внешними опасностями.

Знакомо ли вам такое: «На эту горку нельзя, она слишком высокая, ты можешь упасть и пораниться!». Являются ли такие реплики проявлениями заботы, обучения. Безусловно! Но для

застенчивого ребенка – это формирование страшной картины мира! И рассуждает малыш уже так, что если мир настолько страшен и опасен, то лучше закрыться в себе и в жизни этого мира никак не участвовать. Безусловно, об опасностях ребенка предупреждать важно и нужно, как и о возможных последствиях его поступков. Однако важно найти меру во всем.

- Хвалите!

Постоянно сталкиваясь с критикой со стороны мамы или папы, малыш непременно начинает верить в свою несостоятельность. Тогда появляется страх не оправдать ожидания своих самых любимых и близких людей. Подбадривайте и поощряйте своего застенчивого малыша: «У тебя все получится!», «Ты у меня такой умница!», «Я тобой горжусь!». Еще один способ похвалить ребенка – подробно расспросить его о проделанной работе. Такими вопросами вы поможете малышу научиться самостоятельно оценивать достигнутые им результаты.

Демонстрируйте ребенку, насколько он важен. Иногда и слова не нужны, важно просто быть рядом. Обнимайте своих детей, улыбайтесь им как можно чаще! Это важная поддержка не только для застенчивого малыша.

- Дайте ребенку право слова.

Каждого в детстве учили, что некрасиво вступать в разговоры взрослых. Но для стеснительного малыша такие замечания – это еще один способ замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор, как высказать своё мнение. И спрашивайте мнение ребенка по разным вопросам. При выборе одежды, каких-то покупок для дома. Позвольте ему участвовать в принятии решений. Таким образом, подрастет детская самооценка.

- Тренируйте социальные сценарии в игре.

Оттачивайте навыки взаимодействия с социумом при помощи сюжетных игр, ведь здесь ребенок может без страха и тревоги проявить себя в любом образе. Покажите также, что взрослые тоже ошибаются. Учите не заикливаться на ошибках.

Давайте поручения своему крохе, какие-то несложные задания, которые ему под силу выполнить. И не забывайте его хвалить при этом.

- Помогите ребенку расширить круг общения.

У застенчивого крохи мало друзей, его стеснительность и неуверенность мешают ему знакомиться со сверстниками и общаться на равных. Часто в такой ситуации родители стараются «защитить» своего малыша от большого коллектива, от детских площадок. Однако необходимо помочь ребенку расширить круг общения, даже если малыш не посещает детский сад. Но действовать нужно совсем наоборот. Почаще выходите гулять туда, где побольше ребятшек, чтобы малыш учился взаимодействовать со сверстниками, не ленитесь брать с собой на прогулку активные игры. Чаще посещайте новые места, где ребенок еще никого из малышей не знает. Игра раскрепощает, помогает освоить навык и легче отстаивать свое мнение, развить инициативность. Способствует формированию доверия и уверенности в себе.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Сравнение своего ребенка с другими детьми приводит лишь к появлению излишней тревоги. Малыш перестает нравиться сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте, но избегайте сравнений!

Такие личностные особенности могут усиливаться к 5 годам и несколько ослабевать к 7. Однако нередко случаи, когда застенчивость никуда не исчезает и становится личностной особенностью и в более старшем возрасте.

Педагог-психолог Гужова Н.Н.