

Преодоление застенчивости у детей

*Подготовил:
педагог-психолог
Конотопченко С.А.*

Застенчивые дети выглядят удивительно похоже. Опушенная 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.

Ребенок, хорошо знающий урок, растерянно молчит или что-то бормочет, запинаясь и заикаясь, когда его вызывают к доске. Его лицо покрывается красными пятнами, одноклассники нарочно громко подсказывают. В результате ничего вразумительного ученик сказать не может, учитель ставит очередную двойку.

Застенчивый или нет?

Поведение некоторых детей внешне напоминает поведение застенчивых, но сами они таковыми не являются.

- 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!" Понятно, что 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.

Нередко застенчивые дети подвергаются придиркам, обидам, а подчас и прямому издевательству со стороны задиры во дворе или школе. Из-за этого посещение школы для ребенка превращается в хроническую пытку, он ищет всяческие предлоги для пропуска занятий, часто болеет, страдает от психосоматических заболеваний.

Застенчивость сопровождается также и повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью. В 20% случаев у таких ребят бывают страхи темноты, одиночества, они скованно себя чувствуют в присутствии незнакомых людей, молчаливы, замкнуты.

Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие - проигрывают менее способным, но более шустрым сверстникам.

Порой, у таких людей, внешне кажущихся податливыми, не складывается гармоничное супружество, они не удовлетворены своим кругом общения; проявляется это в том, что юноша или девушка не может познакомиться с тем, с кем хочет. Им трудно найти хороших друзей, они тяжело сходятся с людьми.

Застенчивость накладывает отпечаток на самые разные аспекты жизни человека. Эта актуальная психосоциальная проблема не имеет возраста, особенно если сопровождается заиканием, внутренней напряженностью, скованностью. Всего этого можно избежать, если вовремя обратиться за помощью.

Чем чревата застенчивость?

- ✓ Ограничение контактов с людьми.
- ✓ Конформизм - человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
- ✓ Застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием и самообвинением. Известно, что самое страшное чувство - чувство вины. Застенчивый чаще всего "без вины виноватый".
- ✓ Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности.
- ✓ Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.
- ✓ Накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции.
- ✓ Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации. Застенчивый человек не в состоянии донести свою значимость. В результате мало кто из застенчивых людей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола, может быть, будет обречен на одиночество.
- ✓ Худший исход - невроз, депрессия и, возможно, суицид. Часто глубоко застенчивые люди жалуются на потерю смысла жизни.

Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины - все это на фоне неуверенности в себе.

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.

Как помочь застенчивому ребенку?

➤ **Начните с себя.** Считаете ли вы себя застенчивым? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

➤ **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?

➤ **Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым** - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д. Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют застенчивыми

➤ **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.

➤ **Подготавливайте ребенка к предстоящему событию** - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

➤ **Поделитесь с ребенком собственным опытом.** Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами.

➤ **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 самым 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 заикливаясь 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 "согласатели" 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.
Помогите вашему робкому малышу
расправить свои нежные крылышки.