

## Застенчивые дети



Застенчивые дети выглядят удивительно похоже: *опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос, затруднения при ответе на самые простые вопросы...* Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. Как бы им хотелось сделаться невидимками!

Но потом, при ближайшем рассмотрении, выясняется, что *для многих детей застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности.*

Ребенок может быть вовсе не застенчивым, а, наоборот, обладать неумейной жадой лидерства. Но, не умея ее реализовать и столкнувшись с неудачей, предпочитает уходить от контактов (разумеется, он делает это подсознательно; если вы его спросите, он не объяснит мотивы своих поступков, а скажет: «Не хочу, неинтересно»). В этом случае нужно не столько бороться с застенчивостью, *сколько определить, какая деятельность для вашего ребенка наиболее успешна, что у него получается лучше других, и дать ему возможность раскрыть свои способности.* Поверив в свои силы, почувствовав себя хоть в чем-то лидером, такой ребенок окрылится.

Уклоняться от общения можно и по совершенно другой причине – *когда не знаешь, что сказать, как поступить.* Очень часто так ведут себя дети с бедной фантазией, неразвитым мышлением, медленной реакцией. Поэтому путь к раскрепощению такого ребенка лежит прежде всего через его *умственное развитие.*

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.

Истинно застенчивый человек не претендует на безусловное лидерство, он не настолько конкурентен. Однако обладая повышенной чувствительностью, он обостренно реагирует на критику в свой адрес, легко впадает в уныние. Застенчивому человеку кажется, что он хуже других, и потому он не решает себя проявить. Но, с другой стороны, он сосредоточен на своих переживаниях, и сам не делает шагов навстречу другим людям. Ему, например, часто бывает трудно кого-нибудь пожалеть, он склонен считать себя наиболее несчастным.

*Так что работу надо вести по двум направлениям:* повышать самооценку ребенку и анализировать свое (взрослого) поведение, стиль воспитания.

### Какие причины?

Замечено, что часто *родители застенчивых детей и сами не очень общительны.* Он и так побаивается чужих, потому что раним и не уверен в себе, а еще *и взрослые ведут тихую, уединенную жизнь.*

Не прибавляет уверенности ребенку и *родительская тревожность.* Связь с матерью сохраняется довольно долго: лет до 3-4, а у нервных детей и до школы. Вы, наверное, не раз замечали, что, когда вы чем-то взволнованы, маленькому сыну или дочке моментально передается ваше состояние, и с ними начинает твориться нечто невообразимое.

*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.* Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

*"Кумир" семьи.* Ребенку внушают, что *он - смысл жизни семьи.* В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают

дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - **агрессивные или застенчивые.**

Порождает детскую застенчивость **авторитарность взрослых.** Если вы постоянно **диктуете** сыну или дочери, **как ему жить** (а бывают родители, которые даже решают за своих детей, когда им стоит сходить в туалет), не удивляйтесь потом, что дети растут пассивными и неуверенными в себе. И не требуйте от них изобретательности при столкновении с новыми людьми и ситуациями. Вы же сами лишили их инициативы в гораздо более простых, повседневных условиях.

### **Как помочь?**

Если же вы все-таки хотите помочь своим детям преодолеть застенчивость- **начните с себя.** Это не значит, что нужно позволять ему хамить взрослым и устраивать бедлам в поликлинике, детском саду или школе. Между хождением по струнке и неуправляемостью еще много градаций. Важно **не превращать дом в казарму**, а для этого нужно почаще **ставить себя на его место.**

**Определите его сферу интересов, где он может достигнуть успеха.** Многие родители пытаются отдать застенчивых сыновей и дочек в какую-нибудь спортивную секцию, надеясь, что это поможет им раскрепоститься. Но, как правило, подобные попытки заканчиваются неудачей. Характер у таких детей совершенно не соревновательный, а жесткая дисциплина, без которой спорт невозможен, только еще больше подавляет их и без того подавленную личность. Бальные танцы, на которые отдают многие мамы, тоже вряд ли помогут на этом этапе.

**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?

**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.**

**Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас.**

**Повышение самооценки начинается с похвалы.** Это, казалось бы, прописная истина, однако большинство родителей не торопится воплощать в жизнь нехитрый принцип. Наша культура вообще скупа на похвалу. А на критику и самокритику, наоборот, чересчур щедра.

— **Было бы за что хвалить... — вздыхают взрослые, не понимая, что похвала — это своего рода топливо, без которого человек далеко не уедет.**

— А вдруг мы его захвалим? — с опаской спрашивают родители застенчивого ребенка.

Не бойтесь, захвалить человека с заниженной самооценкой невозможно. Даже если вы с утра до ночи будете говорить ему, какой он замечательный, это лишь частично вознаградит беднягу за пережитые обиды. **Неосторожное слово, презрительный жест, резкий тон могут врезаться им в память, оставив след на долгие годы.**

**Пример:** Одна женщина в пятилетнем возрасте услышала от «умной» и главное, «доброжелательной» соседки:

— Ой, Иришка, какие же у тебя ноги толстые! Почти как у взрослой тетки.

Этого хватило, чтобы девочка начала стесняться своей внешности. Она отказывалась ходить в гости, носила строго определенную одежду (в которой, как ей казалось, выглядела худее) и не верила ни родным, ни знакомым, убеждавшим ее, что она не толстая, а «нормальная». (На самом деле она, конечно, была полновата). Так продолжалось 15 (!) лет, и лишь похудев в буквальном смысле слова вдвое, женщина смогла избавиться от своего комплекса. Да и то не до конца, потому что потом стоило ей хотя бы немного поправиться, все начиналось заново.

Ребенка нужно как можно чаще хвалить НИ ЗА ЧТО. Просто за то, что он есть на свете. («Как мы рады, что ты у нас родился!»). Иначе ему начнет казаться, что родителям важны лишь его успехи, а сам он не представляет для них ценности.

Разумеется, **частая похвала вовсе не исключает критики и даже наказаний за проступки, но уверенный в себе человек реагирует на замечания гораздо спокойней.**