**Застенчивый ребенок**

Маленькие дети испытывают застенчивость даже в безопасной, по мнению родителей, обстановке. Застенчивый человек — а тем более ребёнок — чересчур чувствителен к неприятию его другими людьми. Он предпочитает оставаться в тени, не проявлять себя.

Дома ваш малыш, кажется, никогда не замолкает и все свои действия сопровождает болтовней. Но стоит ему оказаться в новой обстановке, например, на площадке, где много незнакомых детей, – и он превращается в самого застенчивого ребенка в мире, прячется за ваши ноги и отказывается выходить.

Многие родители думают, что не так уж плохо иметь застенчивого ребенка. Небольшая стеснительность едва ли помешает ребенку, но в более выраженном варианте она отрицательно сказывается на его желании исследовать и познавать мир, сужает круг общения и даже может плохо влиять на успеваемость в начальной школе.

Существует мнение, что некоторые подростки начинают употреблять алкоголь и наркотики, чтобы справиться со своей стеснительностью. Есть и еще одно пугающее последствие «нелеченой» скованности, – такие дети становятся легкой добычей хулиганов среди ровесников.

Как отличить здоровую застенчивость от нездоровой?

Застенчивость – это состояние психики, обусловленное неуверенностью в себе или отсутствием социальных навыков. Но в то же время робость является естественной ступенью развития: это метод адаптации к новым ситуациям.

В детстве каждый человек переживает две фазы боязни незнакомцев: первую – в полгода и вторую – от двух до четырех лет. Эти процессы связаны с узнаванием и дифференциацией себя, людей и остального мира.

Но бывают случаи, когда стеснительность становится проблемой. Такие дети, по словам врачей, имеют и другие поведенческие проблемы. И если за ними понаблюдать, то станут заметны гнев и сильный страх – частые соседи стеснительности.

Причины возникновения застенчивости

Есть гипотеза о том, что застенчивость — это качество, передающееся по наследству. Но точно выделить факторы, которые влияют на формирование застенчивой личности, достаточно сложно. С уверенностью можно утверждать лишь то, что, если родители своим примером не научат детей легко общаться и знакомиться с разными людьми, — дети вырастут застенчивыми.

Другие факторы, которые могут оказаться пусковым механизмов к проявлению застенчивости:

1. Развитие навыков и умений, которые ребёнок часто не может освоить в маленьком возрасте (например, чтение в два года), вызывают недовольство родителей, а ребёнок замыкается в себе и воспринимает любовь близких как заслугу за хорошее поведение.

2. Неумение вести себя в разных ситуациях в слишком раннем возрасте, когда взрослые просто не научили и не объяснили, как и где принято заводить беседу, вызывает сильный страх любых контактов у ребёнка, склонного к застенчивости.

3. Контроль и чрезмерная дисциплина, когда ребёнку просто не дают право голоса.

4. И слишком разное воспитание девочек и мальчиков, когда ребёнок не понимает, как общаться с людьми противоположного пола.

Застенчивость в дошкольном возрасте

Окружающая обстановка, в которой находится застенчивый ребёнок, плохо влияет на его эмоциональное состояние. Задача родителей научить его подстраивать мир под собственные нужды вместо того, чтобы пассивно принимать негативное влияние от контактов. Однажды в своём телешоу американский журналист Фил Донахью провёл эксперимент. Двух застенчивых незнакомцев посадили на соседние стулья лицом к зрительному залу. Им было дискомфортно, наладить контакт никак не получалось, их глаза испуганно блуждали по залу. Все изменилось, когда кресла незнакомцев отвернули от толпы и поставили напротив друг друга. Этим двоим стало заметно легче находиться в телестудии, и они смогли начать знакомство между собой.

Родители могут помочь даже самому робкому ребёнку. Старайтесь, чтобы он общался с незнакомыми людьми

Если должны прийти гости или мастер по ремонту, заранее подготовьте ребёнка: расскажите о цели визита, что человек будет делать у вас дома. А с пришедшими гостями не стоит обсуждать застенчивое поведение, выставляя робость недостатком.

Создавайте ситуации, когда у ребёнка будет возможность общаться со сверстниками. Например, в детском саду, на игровой площадке или в танцевальной студии. Не вмешивайтесь в то, каким способом ребёнок знакомится с другими детьми. Старайтесь не одевать своего застенчивого ребёнка в одежду, которая может сильно отличаться от той, что принята в группе сверстников. Поддерживайте его потребность иногда быть в одиночестве, но специально не изолируйте от общества. Начало дружбы в привычной домашней обстановке даётся таким детям намного проще.

Уверенность в собственном теле, развитая физическая выносливость и ловкость помогают ребёнку чувствовать себя комфортно и легче заводить дружбу со сверстниками.

Как развивать общительность

С раннего возраста рассказывайте ребёнку истории, в которых реальность переплетается с фантазией. Их главным героем должен быть ваш ребёнок. Пусть история начинается в каком-то знакомом месте, но приукрасьте действительность. За высокими горами, через которые не может перелететь ни один орёл, за широкими морями, в которых плавают белые акулы и сирены, лежит город… Пусть другие члены семьи станут участниками сказки, просто слегка измените их имена. В истории должна случиться большая неприятность, которую ваш сильный, смелый, сообразительный и красивый ребёнок в итоге решит. Совместное сочинение таких историй помогает ребёнку поверить в себя, учит быть в центре внимания и не бояться действовать.

Вторым способом, который развивает общительность, становится игра застенчивого ребёнка с ребёнком младшим по возрасту. Учёные пришли к выводу, что игра с маленькими детьми позволяет робкому ребёнку проявить и осознать свои лидерские качества.

8 рекомендаций родителям застенчивых детей

1. Подготовьте ребенка к разговору

Давайте рассмотрим ситуацию, в которой вы внезапно в магазине встречаете старого друга, который еще не знаком с вашим малышом. И в ответ на вопросы ребенок молчит и смотрит в пол.

Как в такой ситуации помочь ребенку? Прежде, чем их знакомить, поговорите с другом некоторое время. Пусть малыш увидит, что вам комфортно с этим человеком. Это успокоит его, и он будет готов заговорить. Но если ребенок отказывается, не настаивайте, уже после магазина спросите, почему ему было неуютно.

Потренируйте диалоги. Составьте вместе с ребенком список выражений, которые малыш сможет использовать в разговоре со сверстниками, воспитателями или учителями, вашими друзьями, членами семьи. Затем порепетируйте диалоги: меняйтесь ролями до тех пор, пока ребенок не почувствует уверенность и не станет самостоятельно и свободно с вами общаться.

2. Показывайте малышу, как инициировать общение

Другая неловкая ситуация может случиться на игровой площадке. Вы приходите туда однажды и не видите ни одного знакомого лица. А ваш малыш стесняется завести дружбу с другими ребятами.

Что можете сделать в такой ситуации вы? Посоветуйте малышу помочь другим детям в их игре, например, предложить им свою игрушку. Также раскрепоститься могут помочь несколько комплиментов, сделанных вами в сторону ребят.

3. Заранее готовьте ребенка к шумным праздникам

Перед праздниками или другими шумными событиями в детском саду или дома расскажите ребенку, что будет происходить на празднике, кто приглашен, что будут делать.

Филипп Зимбардо, известный психолог, изучающий детскую застенчивость, рекомендует родителям стеснительных малышей находить им друзей младшего возраста. Это помогает детям раскрепоститься, ведь общение с младшим по возрасту ребенком дает почувствовать лидерство и

ответственность, что так необходимо робким детям. После этого ребенок уже более уверенно сможет контактировать со сверстниками.

4. Понаблюдайте за собой

Частая причина детской стеснительности кроется в поведении родителей: критике, публичном пристыживании, чрезмерном контроле каждого шага ребенка. Одновременно с этим такое поведение не уравновешивается проявлениями родительской любви и похвалами.

Понаблюдайте за собой и подумайте, как вы можете изменить отношение к ребенку, чтобы помочь ему раскрепоститься.

5. Не давайте противоречивых команд

Катерина Мурашова, психолог и автор книг о воспитании детей, утверждает, что на замкнутость и асоциальность ребенка влияют противоречивые указания родителей.

Когда малыш одновременно слышит «отстань», «куда пошел», «не лезь», «иди ко мне» и подобное, он не понимает, что ему нужно сделать, чтобы мама и папа были довольны, и замыкается в себе.

6. Не обсуждайте поведение ребенка с другими людьми

Не акцентируйте внимание на стеснительности ребенка. Не обсуждайте ребенка с родными и знакомыми в его присутствии. Проявляйте сочувствие к его проблемам, не игнорируйте его страхи.

7. Давайте ребенку «бытовые» задания

Обязательно помогайте малышу работать со стеснительностью, занимаясь повседневными делами: пусть он отвечает на телефонные звонки, сам себе заказывает еду в ресторане и расплачивается в магазине.

8. Учите ребенка благодарить

Учите малыша благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации.

Не стоит сильно волноваться: большинство детей переживает «застенчивый» период к семи годам, особенно, если они видят, как расслаблены в компании их родители. Убедитесь, что ваши дети видят в вас социально успешного человека, и старайтесь по возможности соответствовать этому примеру.