

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК. ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ?

*Застенчивость – это сочетание желания
понравиться и боязни неудачи.*

Пьер Эдмон Бошен, французский писатель

Человек как социальное существо неразрывно связан с обществом. С самого маленького возраста он окружен родственниками, другими сверстниками, воспитателями, учителями. Уверенным в себе, общительным ребятам легче адаптироваться в среду. Но есть дети, поведение которых явно говорит, что перед вами застенчивый ребенок.

По определению доктора психологических наук В.Н. Куницыной, **застенчивость** – это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения. Застенчивость наиболее тесно связана *со стыдом* – эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеющей многообразные характерные проявления.

Как проявляется застенчивость?

- ребенок неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;
- избегает смотреть в глаза;
- стесняется начать и поддержать беседу;
- не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом (за исключением хорошо знакомых людей, близких родственников)

Стеснительность ребёнка влияет не только на взаимоотношения людей, но и на процесс обучения. Застенчивость, будучи высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, негативно влияет на память, тем самым, создает преграду для качественного усвоения материала.

Важно! Постоянное стрессовое состояние, сопровождающее застенчивость, порождает неврологические нарушения. Могут возникнуть нервные тики, заикание.

Каковы же предпосылки застенчивости?

Е.И. Гаспарова, Т.А. Репина, Т.О. Смолева выделяют 2 варианта появления застенчивости:

1) биологическую (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, наличие физического дефекта – задержка физического развития);

2) социально обусловленную – неприятие детей родителями, отсутствие в семье отца, неблагополучная семья, стиль воспитания: гиперопекающий (родители постоянно тревожатся за здоровье ребенка и чрезмерно опекают его), авторитарный (ребенка не хвалят, не ласкают, родители чрезмерно требовательны).

Итак, что необходимо делать родителям для преодоления застенчивости?

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.

Если должны прийти гости, сосед по дому или мастер, 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. Поддерживайте его потребность иногда быть в одиночестве, но специально не изолируйте от общества. Начало дружбы в привычной домашней обстановке даётся таким детям намного проще.

Психолог Ф. Зимбардо настаивает на активном физическом развитии. Уверенность в собственном теле, развитая физическая выносливость и ловкость помогают ребёнку чувствовать себя комфортно и легче заводить дружбу со сверстниками. Зимбардо утверждает, что «ребёнок, имеющий представление о собственных физических возможностях, может здраво судить о том, на что он способен, а на что нет. <...>. Готовность идти на риск характеризует лидеров и людей, успешных в бизнесе».

Может усугубить ситуация, когда застенчивость, «хорошесть» девочек и мальчиков воспринимается как положительное качество. Активные дети, не боящиеся проявить себя, напротив, заслуживают порицания взрослых. Но также стоит понимать, что негативное отношение значимого взрослого к спокойному характеру делает рассудительного ребёнка забитым и робким.

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. Это доказывает эксперимент, который проводили психологи университета Миннесоты. Учёные пришли к выводу, что игра с маленькими детьми позволяет робкому ребёнку проявить и осознать свои лидерские качества.

Отработайте полезные фразы для знакомства. Пусть малыш научится говорить вежливые фразы, например: «Как тебя зовут?», «Давай играть вместе!», «Смотри, у меня есть грузовик!». Чем чаще ребенок будет повторять эти слова во время игры дома, тем увереннее он будет себя ощущать в процессе знакомства на улице. Потренироваться можно на куклах и мягких игрушках: пусть ребенок говорит им эти фразы, а вы отвечайте.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, робость, сформировать у него желание общаться – задача вполне выполнимая. И чем раньше начнётся работа по преодолению застенчивости, тем лучше, так как с возрастом у ребёнка закрепляется стереотип застенчивого поведения, что тяжело поддается коррекции. Стоит помнить, что родители главный пример для подражания ребенка в

раннем возрасте, если вы хотите, чтобы малыш стал более раскрепощенным, нужно и самим общаться в его присутствии. Можно сказать, что ребенок преодолел застенчивость, когда будет комфортно себя чувствовать, общаясь с окружающими.