

unicef   
Детский Фонд ООН



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь



unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

# ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ

Сегодня умение общаться, договариваться, разрешать конфликты является одним из основных условий успешности. «Коммуникабельность» – уже не просто приветствуется, а требуется при приеме на учебу, работу. Рынок услуг переполнен тренингами по коммуникации, на которых под разными «масками» просто учат общаться.

У каждого здорового ребенка с рождения есть потребность в общении, во взаимодействии с другими людьми. С развитием ребенка меняются формы и содержание его взаимодействия, но сама потребность остается неизменной. Вот ребенок появляется на свет, и, до поры до времени, его окружают только самые близкие люди. Мир прост и понятен, пока не появляются другие люди, общество, садик, школа, где не все так просто или все совсем не просто! Обладая, как уже было сказано выше, потребностью во взаимодействии, ребенок охотно общается с окружающими людьми, но, чтобы общение было удачным, нужно выучить множество правил!

Для нас, взрослых, эти правила кажутся абсолютно понятными и простыми, но для детей это целая наука.

«Почему с бабушками на лавочке надо здороваться, а с бабушками в автобусе нет?»

«Почему мама сердится, когда я не называю свое имя тете, если она мне сама велела не разговаривать с незнакомыми?»

«Кому нужно говорить «ты», а кому «вы»?» И это только некоторые из вопросов, которыми задается ребенок.

Дети, которые в силу тех или иных причин обладают высокими адаптивными способностями (умеют легко приспосабливаться к разным условиям), достаточно быстро усваивают модели поведения, принятые в обществе, но есть и такие, которым эта наука дается с большим трудом.



## ЧТО ТАКОЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

Застенчивого ребенка очень легко узнать: вот он заходит в кабинет, прячется за маму, с тревогой смотрит на психолога, на вопросы отвечает после некоторой паузы, а может вообще молчать. В компании новых детейзнакомиться сам не пойдет – предпочитает стоять в сторонке, наблюдать. Такой ребенок точно не станет лидером в компании сверстников, вряд ли будет давать сдачу обидчику... И тем не менее, даже за этим, на первый взгляд, одинаковым поведением, скрываются порой совершенно разные причины. Можно сказать, что **застенчивость – это определенная поведенческая реакция, выработанная ребенком в конкретных ситуациях. Это комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах – от робости и смущения в присутствии других людей до необъяснимого страха общения или даже отказа от него.**

Выраженная в легкой степени, застенчивость может стать частью характера, своеобразной личностной чертой, в более тяжелых случаях она нарушает не только взаимодействие с окружающими, но и, в целом, жизнь ребенка и его близких. Такое поведение является следствием, сочетанием даже не одной, а нескольких определенных причин.

## ЧТО МОЖЕТ СКРЫВАТЬСЯ ПОД «МАСКОЙ» ЗАСТЕНЧИВОСТИ?

**Дети – «интроверты».** В психологии есть такие понятия как «экстраверт» и «интроверт». Думаю, с этими понятиями знакомы многие. Экстраверсия и интроверсия, как темперамент, дается человеку от рождения. Экстраверт – это человек, направленный вовне, а интроверт обращен в себя. Экстраверт больше внимания уделяет внешнему миру (другим людям, отношениям), а интроверт – миру внутреннему. И тот, и другой тип имеют свои плюсы и минусы, нельзя сказать, какой из них хуже, какой лучше (но то, что в нашем обществе господствуют экстраверты, – это факт). Дети-интроверты предпочитают мир книг, мыслей, предметов и явлений природы миру людей, для них предпочтительнее уединение.



Если ребенок – интроверт, ему не нужна большая компания, множество друзей, но родители всеми силами пытаются сделать из него экстраверта (особенно если родители сами такие), то такой ребенок может выглядеть застенчивым. При этом сама по себе интроверсия никак не означает застенчивость! Например, 9 летний Никита мечтает о том, чтобы поехать к бабушке и научиться кататься на лошади, но заботливые родители (ведь у Никиты так мало друзей!) отдают его в летний лагерь – мол, пусть учится знакомиться – ему полезно.

В этом случае необходимо родителям поближе «познакомиться» со своим ребенком, узнать, что для него важно, а что второстепенно, а также подумать над тем, как помочь ребенку-интроверту не стать застенчивым в мире экстравертов.



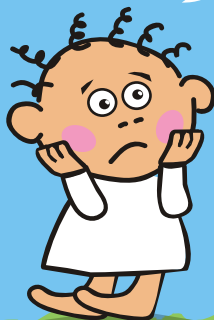
**Дети с трудностями в обучении.** Иногда под маской застенчивости прячутся речевые или интеллектуальные нарушения. Родители объясняют неудачи такого ребенка его застенчивостью. «Он у нас стеснительный, поэтому мало играет». А на самом деле ребенок в силу бедности фантазии, просто не умеет играть! Или «он смущается, поэтому так разговаривает», а при ближайшем рассмотрении у ребенка обнаруживаются речевые нарушения (недостаточно богатый словарный запас, трудности в понимании обращенной к нему речи, особенности звукопроизношения).



**Дети с низкой самооценкой и неуверенные в себе.** Застенчивость может быть следствием низкой самооценки и неуверенности в себе. Если ребенок, попадая в затруднительную ситуацию и оказываясь неуспешным, вместо поддержки и обучения как себя вести получает негативные оценки, то всякий раз, сталкиваясь с подобными ситуациями, он будет испытывать страх и неловкость. Среди застенчивых детей это самая многочисленная группа. Такие дети считают себя неудачниками, ни на что не способными. Но их основная проблема – это реальное отсутствие навыков взаимоотношений и взаимодействия с другими людьми, а также преобладание негативного опыта такого взаимодействия.



**«Сверхзастенчивые» дети.** Существуют еще и крайний вариант проявления застенчивости – «сверхзастенчивые» дети, которые с чужими людьми вообще не разговаривают. Такой ребенок может звонко щелкать в коридоре с мамой или бабушкой, но, заходя в кабинет к психологу, тут же замолкает или, в лучшем случае, кивает головой, выражая согласие или несогласие. Ребенок может спокойно и охотно общаться с другими детьми, но не разговаривать со взрослыми. Такая застенчивость на профессиональном языке называется **«ЭЛЕКТИВНЫМ МУТИЗМОМ»** (избирательный отказ от речи). Это весьма серьезное нарушение, которому родители часто не уделяют нужного внимания: «Ну, с нами-то он разговаривает!», – успокаивают они себя. «Просто вы ему не нравитесь...», – оправдывают они поведение ребенка. Или уже банальное: «Перерастет».



На самом же деле проблема такого плана не разрешается сама собой, а только усугубляется со временем. Такая патологическая привычка «говорю с кем хочу и когда хочу» закрепляется и с годами становится все более труднопреодолимой.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ТАКОЙ «ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ», КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ МУТИЗМ?

Специалисты, работающие с такими детьми и изучающие данную проблему, пришли к выводу, что элективный мутизм – это патологический способ утвердить свое «я», удачно закрепившийся способ манипулирования окружающими. Такие дети очень упрямы и непреклонны не только в своем нежелании разговаривать, но и в обычных ежедневных делах, в игре. Иногда у них могут выявляться признаки каких-либо легких речевых нарушений или некоторые особенности нервной системы, которые сами по себе не приводят к элективному мутизму. С одной стороны, такие дети очень чувствительны к критике, могут быть тревожны, эмоционально неустойчивы, но в то же время эгоцентричны, демонстративны в поведении, нуждаются в постоянном внимании и похвале.

То есть, если представить элективный мутизм в виде формулы, то она может выглядеть примерно так: упрямство + повышенная чувствительность и болезненная реакция на критику + желание постоянного внимания = ...

ВСЕГДА ЛИ ПОСЛЕ «РАВНО» БУДЕТ ТАКОЙ ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ СПОСОБ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ, КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ МУТИЗМ, И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Психологи часто отмечают, что дети с элективным мутизмом бывают крайне эгоцентричны. Им часто бывает трудно кого-то пожалеть, посочувствовать. Они склонны считать себя самими-самыми, «самыми несчастными» или «самыми особенными». С таким отношением к себе и к окружающим дети не рождаются. Это бывает обусловлено особым стилем воспитания, когда родители, в прямом смысле, «живут для ребенка», воспитывают его как короля (королеву), при этом не особо заботясь о развитии таких человеческих качеств, как сочувствие, сострадание, взаимопонимание. Часто детей с элективным мутизмом родители чрезмерно опекают, лишая их тем самым возможности делать ошибки и адекватно к ним относиться.



Более того, часто родители ожидают от детей слишком многого, значительно превышая уровень их возможностей. Ребенок, думая, что он самый умный и самый смелый, сталкиваясь с трудностью, которая ему не по плечу, предпочитает избежать такой ситуации вовсе, нежели быть неуспешным и лишиться любви близких людей. Вот почему провоцирующим фактором отказа взаимодействовать с окружающими часто является банальное требование другого взрослого, которое ребенок не может или думает, что не сможет выполнить.

Но, какие бы причины не привели ребенка к элективному мутизму, родителям, понимающим истинные причины данной проблемы, будет легче с ней справиться.

Элективный мутизм, как патологическая застенчивость, включает в себя сочетание множества причин, и для того, чтобы преодолеть «сверхзастенчивость» и научить молчаливого упряма говорить и взаимодействовать с людьми, понадобится много времени и очень большое терпение.

**Застенчивость** – это комплексное состояние, которое, как уже было описано выше, проявляется в разнообразных формах и является следствием различных причин. Помочь застенчивому ребенку – значит найти причину, которая вызывает такое состояние и поведение, и устранить ее. Это означает работу сразу по нескольким направлениям, однако помните, что вы изменяете неуспешное поведение ребенка, но не саму личность.

### КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

В первую очередь, нужно узнать (с помощью специалистов), есть ли какие-либо реальные трудности у вашего ребенка (речевые нарушения, задержки в развитии), и если они есть, то работать над их преодолением. В любом случае, заботьтесь об уровне информированности вашего ребенка. Чтобы общаться и вести разговор, нужно достаточно знать.



Проанализируйте свой стиль воспитания, не является ли он «гиперопекающим» или «потворствующим», или наоборот, чрезмерно строгим, «авторитарным». Наиболее благоприятным для застенчивых детей является «демократический» стиль воспитания. Важно, чтобы в семье все придерживались одного стиля, единых правил и требований к ребенку. В семье наиболее благоприятна атмосфера защищенности, поддержки, любви.

Необходимо всячески поощрять и развивать самостоятельность ребенка (подумайте, что вы делаете за ребенка из того, что он мог бы делать сам). Позволяйте ребенку идти на разумный риск и переносить поражение – только так он научится адекватно относиться к ошибкам.



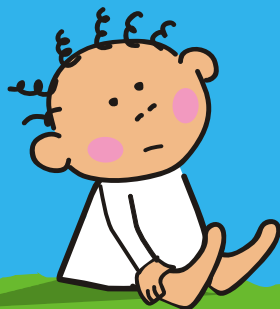
Учитесь правильно оценивать ребенка. Не стоит его хвалить за то, что дано ему от природы (красивая внешность, ум). Хвалите его всегда за конкретные достижения, при этом стараясь отметить не его замечательные личные качества, а сам результат. Вместо: «Молодец, какой ты умный!», скажите: «Молодец, ты решил трудную задачу!» Или: «Я горжусь тобой, ты помог другу!» Помните, что уверенность вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно с малых дел, постепенно поднимая планку.





Важно обращать внимание такого ребенка на других людей, их чувства, мысли, стараться пробудить в его душе сострадание к чужим бедам.

Ходите в гости, к друзьям, при этом демонстрируйте ребенку собственные дружелюбие и приветливость. Обучайте ребенка принятым в обществе ритуалам приветствия, прощания, знакомства. Можно заранее в игре проигрывать роль ребенка («Что бы ты сказал...», «как бы ответил...»).



Читайте книги, сказки, рассказы по возрасту и обязательно обсуждайте героев, их общение, взаимодействие. Задавайте ребенку вопросы о том, что бы он чувствовал и как бы повел себя на месте героев.

Играйте чаще в веселые подвижные и ролевые игры, в которых нет ситуации соревнования. Используйте игры, направленные на развитие мимики и жестов, ловкости. «Угадай эмоцию», «Изобрази животное», «Разговор с глухим человеком – жестами». Привлекайте в эти игры других доброжелательных взрослых.



Если специалисты определили, что у ребенка элективный мутизм, не нужно делать постоянный акцент на том, что ребенок не разговаривает с другими людьми, не стоит его просить и настаивать на этом, так вы только усилите его упрямство и уделите излишнее внимание нежелательному поведению. Помните, что такая патологическая застенчивость является следствием, и избавиться от нее можно, только устранив причины.

Не обращайтесь внимание на то, что ребенок «вдруг замолкает» или постоянно обижается в каких-то ситуациях и не называйте его «застенчивым», «стеснительным», «неуверенным в себе» как при нем, так при других людях. Игнорируйте такое поведение и поощряйте его любые попытки взаимодействия со взрослыми.

Пагубное влияние на все психическое развитие ребенка оказывает не только сама проблема (та, из-за которой его считают застенчивым), но и ее вторичные последствия. Одно из них – это сам ярлык «застенчивости», благодаря которому дети начинают себя таковыми считать и вообще отказываются от попыток изменить ситуацию.

Конечно, превратить застенчивого ребенка в популярного говоруна вряд ли удастся, но и не стоит ставить перед собой такой цели – достаточным успехом будет то, что ребенок будет комфортно себя чувствовать, общаясь с окружающими.

**Литература:**

Шишова Т. Застенчивый невидимка. — М.: «Искатель», 1997.  
Зимбардо Ф. Застенчивость. — М.: 1991.

Психолог УЗ «ГКДПНД»

**А.В. Симоненко**

