**Застенчивый ребёнок: как помочь?**

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.

Бернардо Кардуччи, врач и автор книг о застенчивости, утверждает, 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 обычную осторожность от болезненной замкнутости в раннем возрасте? 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.

Если вы заметили, что ваш ребенок проявляет признаки нездоровой застенчивости, то Я – Родитель рекомендует уделить этому некоторое время. Ниже мы приводим 8 рекомендаций, как это сделать.

**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.*

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, в своей недавно вышедшей книге «Застенчивый ребенок» 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.