

Застенчивые дети

Газета для родителей № 18
декабрь 2015 год

«Тихони», «робкие», «боятся чужих», «малообщительные», «запуганные какие-то» - такие слова часто слышат о своих чадах родители застенчивых детей. И хотя застенчивость не доставляет им больших хлопот, самого ребенка она часто обрекает на одиночество и сильные часто невыносимые страхи в обычных ситуациях.

В определенный момент жизни ребенок начинает понимать, что кроме близких, которые любят его "просто так", существуют и другие люди, вовсе не обязанные его любить и защищать. Для них он просто один из многих. Чужаки разглядывают его, изучают, как-то оценивают. Сделанное открытие настолько меняет представление ребенка о мире и о себе, что ему необходимо некоторое время для того, чтобы понять, как к этому относиться. И вообще, как жить в мире, где о тебе складывается впечатление независимо от твоего желания. Именно в этот момент малыш вдруг становится застенчивым, ему хочется на время скрыться от чужих глаз и из «укрытия» присмотреться к окружающим, приспособиться к новым переживаниям.



Часто застенчивость у детей взрослые видят в розовом свете. Такой ребенок послушен, не «хулиганит», не шумит, из-за него не вызывают родителей в школу. Страдающие от застенчивости дети не хотят привлекать к себе внимание, их постоянно беспокоит, что о них могут подумать, поэтому они могут казаться образцами хорошего поведения.

Однако одобрение взрослых не уменьшает страданий, которые приносит патологическая застенчивость. Она мешает ребенку находить друзей, а также тренироваться в общении с другими людьми. В результате застенчивые дети могут вырастать людьми с очень низкими и неадекватными социальными навыками, что может отразиться

на учебе, карьере и семейной жизни. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от необходимых жизненных рисков и развития своих способностей.

К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами. Тем не менее, у многих остается чувство горечи из-за прежней робости, им кажется, что они что-то упустили в жизни. Поэтому застенчивым детям нужна помощь. И чем раньше ее окажут, тем лучше. Чтобы они потом не сожалели о «бесцельно прожитых годах».

Кто виноват? Некоторые дети изначально предрасположены к застенчивости, у других она может развиться «на ровном месте» под влиянием определенных обстоятельств. Выделяют следующие причины ее возникновения.

Биологическая предрасположенность.

Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости или социофобии.

Стрессовые события в жизни.

Часто застенчивость развивается вслед за травматичным событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Также таким событием может быть переезд в другой город, переход в новую школу или же серьезные проблемы в семье, например, развод родителей.

Негативное общение в семье.



Часто причина застенчивости ребенка в том, что родители критикуют его по поводу и без повода, стыдят (тем более при посторонних), стараются контролировать все аспекты его жизни. При этом постоянная критика не уравновешивается теплотой и похвалами. Также причиной может быть и отсутствие внимания родителей: когда ребенка в семье просто игнорируют, и все, что от него требуется - «вести себя тихо».

Травля в школе.

Негативная, конкурентная атмосфера способствует застенчивости многих детей. Особенно если их выбирают для систематической травли другие дети. Часто ребенка

травмируют учителя, когда публично унижают за неудачи, игнорируют или даже поощряют травлю со стороны одноклассников.

Что делать? Есть много стратегий, которые могут помочь детям преодолеть застенчивость. Обычно рекомендуется пробовать не одну, а сразу несколько, так как невозможно предсказать, что конкретно поможет тому или иному ребенку.

1. Расскажите ребенку о собственной застенчивости. Страх социальных ситуаций не является чем-то необычным. Согласно различным исследованиям около 50% людей считают себя застенчивыми. Родители помогут застенчивому ребенку, если расскажут ему, что сами были такими же в детстве. Особенно важно поделиться воспоминаниями, как они стали более общительными, о конкретных случаях, когда им удавалось преодолеть робость.

2. Проявите сочувствие к проблемам ребенка. Для того чтобы он начал контролировать свой страх в социальных ситуациях, важно проявить сочувствие. Можно сказать, что вы понимаете, что ему страшно куда-то идти или с кем-то разговаривать, что вы сами иногда чувствуете то же самое. Это позволит ребенку почувствовать принятие, и при этом начать открыто говорить о своих проблемах.



3. Обсудите с ребенком плюсы общения. Ему будет проще справиться с робостью, если он будет понимать, для чего конкретно ему это нужно. Например, поговорите с ребенком о том, что если он «будет сегодня храбрым» и заговорит с детьми на площадке, это может помочь ему найти новых друзей. Расскажите истории из собственной жизни о том, как преодоление застенчивости помогло вам чего-то добиться.

4. Не навешивайте ярлыки. Говорите с детьми о застенчивости, но никогда и не при каких обстоятельствах не называйте их самих «застенчивыми» или «тихонями». Не позволяйте и другим людям называть ребенка «тихим» и «застенчивым». Не объясняйте окружающим, что «она у нас боится чужих» - этим вы фактически говорите ребенку, как ему себя вести.

5. Проиграйте «страшные» ситуации. Ролевые игры – один из лучших способов помочь ребенку преодолеть



застенчивость. С маленькими детьми легко можно использовать игрушки, скажем, проиграть вместе историю плюшевого зайца, который боялся заговорить с другими зверятами: пусть ребенок сам придумает, как его персонаж справится с этой проблемой. С детьми постарше можно распределить роли и потренироваться, например, отрепетировать ответ на уроке или собеседование.

6. Ставьте реалистичные цели. Для улучшения навыков общения рекомендуется ставить перед

застенчивым ребенком конкретные, но реальные цели. Такие как: выступить перед классом с докладом, присоединиться к игре других детей, задать учителю вопрос. Родители могут вести специальный календарь и отмечать звездочкой или смайликом каждый день, когда ребенок выполнил намеченную цель.

7. Награждайте ребенка за общительность. Никогда не стыдите ребенка за застенчивое поведение – эффект будет обратный. Но каждый раз, когда он преодолевает робость, не скупитесь на похвалы и награды. Если вы с ребенком поставили конкретную цель по преодолению застенчивости – определите и награду, которую он получит в этом случае. Если ребенок сделал то, что раньше было для него очень сложным – отметьте это, купите его любимое лакомство или сходите куда-нибудь вместе.



Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не считайте это проблемой. Многие дети избавляются от застенчивости по мере того, как учатся вращаться в компании других и получают определенный опыт. Не надо, чтобы у ребенка создалось впечатление, будто вы разочарованы в нем.

Ж.И.Левкович

педагог-психолог