**Застенчивый ребёнок**

         Если задаться вопросом, какие психологические проблемы сейчас наиболее актуальны, то проблема застенчивости и порожденных ею трудностей, наверняка,  займет не последнее место.

        В наше время дети, склонные к застенчивости, испытывают особый дискомфорт, так как активность, уверенность в себе, оригинальность – то, что не проявляется в поведении застенчивых людей, – приоритеты сегодняшней жизни.

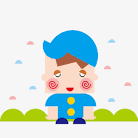
       Высокий ритм современной жизни, обилие информации,  калейдоскоп событий и лиц, с которыми человеку приходиться общаться… Все это создает нагрузку на психику не только взрослых, но, прежде всего, детей.

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.depositphotos.com/38689001/stock-illustration-green-modern-city-skyscrapers-skyline.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjb09bor4HfAhXDjywKHYStDHgQwW4IMDAM&usg=AOvVaw3VWoH2GrOvoMnB0W4Sa1zV)

       Дети с высокой адаптивностью достаточно быстро и спокойно усваивают модели, принятые в обществе, а кому- то это дается непросто.      Застенчивость можно рассматривать как свойство личности, которое формируется при определенных условиях воспитания и характеризуется, прежде всего, отсутствием у ребенка свободы общения и наличием внутренней скованности.

       В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В.И. Даля как:

* «охотник затеняться, не показываться»;
* неразвязный, несмелый;
* робкий и излишне совестливый или стыдливый;
* неуместно скромный;
* непривычный к людям, молчаливый».

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.pngtree.com/freepng/shy-child_3227252.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwiaj66xsIHfAhVFCCwKHdrKDOEQwW4IGDAA&usg=AOvVaw1yOcw280gsbNs1dAS7LoUP)     Чаще проявления застенчивости можно наблюдать у детей дошкольного возраста. Это связано с тем, что взрослые люди могут самостоятельно преодолеть свою стеснительность или научиться ее тщательно скрывать. Детям недоступно высокое самообладание и умение анализировать свое внутреннее состояние, позволяющее справляться с проблемой.

*Предпосылки* появления застенчивости:

1) биологические (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, застенчивость самих родителей, наличие физического дефекта – задержка физического развития, отклонение от нормы, хроническая болезнь);

2) социально обусловленные:

- неприятие детей родителями;

- неполная семья;

- неблагополучная семья;

- обособленный уклад жизни старших членов семьи;

- предшествующий негативный опыт в общении с людьми, как при непосредственном контакте, так и при наблюдении за неудачами других;

[](http://www.google.ru/url?url=http://arh.vitarad.ru/index.php/statt/psikhologiya/852-bratya-i-sestry-kak-naladit-otnosheniya-mezhdu-detmi&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwj8i8abs4HfAhXE3SwKHR2vBGQQwW4IJDAF&usg=AOvVaw3v4-bWzaoYSwkon870fHFB)

       - отсутствие  социальных навыков, неумение общаться.

       Наиболее типичные стили воспитания, способствующие развитию застенчивости:

* *Неприятие.*

       Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными – ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок – помеха карьере родителей и пр.

* *Гиперопека.*

      Родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания.

* *Тревожно-мнительный тип воспитания.*

       Опека сверх меры - благодатная почва для развития нерешительности, робости, неуверенности в себе, повышенной чувствительности детей к оценкам любого рода (осуждению, поощрению, порицанию и похвале, а также насмешкам).

        Взволнованность родителей предается детям и это оказывает влияние на их поведение. Родители часто передают детям свои тревожные ожидания, что порождает детскую застенчивость.

        В результате неверного подхода к семейному воспитанию, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов – агрессивные или застенчивые.

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.depositphotos.com/11570445/stock-photo-panicked-smiley.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjV7OGXsoHfAhVMBSwKHXtmBsUQwW4IGjAB&usg=AOvVaw1E8w1ni-PwB1klSJYA6Q65)       В большей мере застенчивости подвержены девочки, но, к специалистам чаще обращаются родители мальчиков, так как традиционно считается, что стеснительность характерна для девочек и является для них положительной чертой. В то же время, считается, что в поведении мальчиков застенчивость неуместна. Жалобы на застенчивость, стеснительность детей дошкольного возраста часто возникают у родителей  еще в связи с подготовкой их к школе, т.е., приблизительно в 6 лет.

       Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду или в школьном классе. Ребенок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес. Застенчивость может проявляться в той или иной степени – от легкого смущения при общении с незнакомыми людьми до почти полного избегания общения**.**

*Поведенческие проявления застенчивости:*

- ребенок неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;

- при общении избегает смотреть в глаза;

- больше молчит, первым не начинает беседу,  не поддерживает ее, не задает вопросов;

- на заданные вопросы отвечает тихим голосом, с видимой неохотой;

- предпочитает играть в одиночку, либо играет с одним и тем же сверстником;

       - избегает «ведущих» ролей с совместных играх, довольствуясь «второстепенными»;

       - малоинициативен;

       - испытывают смущение от внимания взрослого, его оценки, независимо от ее характера.

        Застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, малознакомыми и незнакомыми, людьми. Он теряется при обращении к нему взрослых (за исключением близких родственников), с трудом отвечает на вопросы, разговаривает и общается избирательно, только по своему выбору.

       В детском учреждении такой ребенок адаптируется крайне медленно, с большим трудом. Активные контакты с воспитателем нередко остаются недоступными ему до окончания детского сада: он не может задать вопрос воспитателю, даже самый необходимый. Не поняв задания воспитателя, такой ребенок не решается переспросить и в то же время боится не выполнить то, что требуется.

*Физиологические проявления застенчивости:*

- учащенный пульс, сердцебиение;

[Картинки по запросу частый пульс  картинки](http://www.google.ru/url?url=http://etodavlenie.ru/puls/uchashhennyj.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjK_pXstYHfAhUM1SwKHbsCAwoQwW4IGDAA&usg=AOvVaw2NKjV_X_eJ6VsIsMyVpHBt)      - потоотделение;

      - покраснение кожных покровов.

*Внутренние (психоэмоциональные) проявления застенчивости:*

- обостренное восприятие и ожидание оценки со стороны взрослых;

- неуверенность в своих действиях и положительной оценки взрослого;

- потребность оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства.

      Застенчивые дети всегда волнуются, когда их вынуждают выполнять какие - либо действия в незнакомых обстоятельствах, где имеет место возможность критических высказываний других людей, которые излишне требовательны и влиятельны.

     Можно выделить ряд наиболее характерных для дошкольника ситуаций, вызывающих проявление застенчивости:

*- нахождение в центре внимания большой группы людей (выступление на утреннике).*

*[](https://www.google.ru/url?url=https://zadavalka.ru/prazdniki-v-detskom-sadike&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwig36bpt4HfAhXBjSwKHc5QDUM4FBDBbggmMAc&usg=AOvVaw23XX_JKq7Ex3Wb7YDty2ik)*

*- решение проблемных ситуаций (ситуации, которые требуют уверенности в себе, новизна обстоятельств, ситуации, требующие оценки, выбора, самостоятельного решения);*

* *- обращение за помощью;*
* *необходимость активной деятельности в кругу людей (сверстников, незнакомых взрослых и пр.).*

     Застенчивый ребенок может быть хорошо подготовлен, но, из-за стеснительности, выученное стихотворение рассказать как скороговорку, тихим голосом или шепотом. Во время коллективных детских публичных выступлений таких проблем у застенчивого ребенка не возникает. Вместе с другими детьми он может и спеть, и станцевать.

      Смущение вызывает привлечение всеобщего внимания к себе.

     Застенчивый ребенок – это ребенок, который, с одной стороны доброжелательно относится к людям, стремится к общению с ними, с другой – не решается проявить свои потребности в общении, что приводит к нарушению согласованности во взаимодействии.

     Причина таких нарушений кроется в противоречивом отношении застенчивого ребенка к самому себе. Застенчивый ребенок имеет высокую самооценку, считает себя самым хорошим, и,  в то же время,  сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых, сомневается, что окружающие высокого мнения о нем, и ощущает растерянность из-за этого.

     Отношение к самому себе у застенчивых детей характеризуется высокой степенью рефлексии, самоанализа — анализа собственных состояний, своих поступков, т. д.

     В общении с близкими людьми, где отношения  с взрослыми привычны и понятны, личностный фактор, степень переживаний снижается, а в общении с посторонними высокая рефлексия выступает на первый план, вызывая защитные формы поведения, которые могут проявляться в «уходе в себя» или в принятии «маски равнодушия».

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.kisspng.com/png-bashful-snow-white-dwarf-png-image-4591052/preview.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwiS3aWAuYHfAhWICCwKHaPcC9YQwW4IOjAR&usg=AOvVaw1CB1NSDOizUfKWA4FNzTYV)     Переживания застенчивого ребенка по поводу самого себя, своей уязвимости сковывают его, не всегда дают ему возможности проявить свои часто очень хорошие способности, выразить свои переживания.  Но, в ситуациях, когда ребенок «забывает» о себе, он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые сверстники.

     Необходимо различать понятия «застенчивый» и «малообщительный», «интровертный» (интроверт - человек, сосредоточенный на собственном внутреннем мире; психологический характер самоуглублённой личности).    Каждый человек, в том числе, ребенок, имеет свой уровень потребности в общении. Отнюдь, не все дети рождаются «компанейскими ребятами», способными найти общий язык с кем угодно, моментально становящимися центром внимания в любой компании и заводящими огромное количество знакомств.

      Некоторым детям это просто не нужно. Они не хотят быть «душой компании», он не хотят принимать участие в многолюдных развлечениях – им гораздо интереснее поиграть во что-то одному, или, например, вдвоем, с по-настоящему близким другом. И они вовсе не чувствуют себя некомфортно из-за такого положения вещей, а, напротив, очень устают и раздражаются, если их заставляют  общаться с малознакомыми людьми.

                       Почему застенчивость – это плохо?

    Говорить о застенчивости можно тогда, когда ребенок избегает общения с другими детьми не потому, что у него небольшая потребность в этом самом общении, а потому, что он его боится. Соответственно, это сопровождается дискомфортом и, действительно, снижает качество жизни ребенка, вызывая острую необходимость в том, чтобы преодолеть страх общения.

*У застенчивости есть и свои положительные стороны*.

    Ф. Зимбардо в своей книге «Застенчивость» так описывает достоинства этой черты личности: ««сдержанный», «серьезный», «непритязательный», «скромный» — эти слова характеризуют застенчивых людей с положительной стороны. Если эти качества сознательно культивировать в себе, так сказать, придать им блеск, то обладающий ими человек может прослыть в обществе утонченным — просто «высший класс!».

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.depositphotos.com/90095458/stock-illustration-albert-einstein-cartoon.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwiC8JDdwYHfAhVKkywKHfetB3oQwW4IGjAA&usg=AOvVaw3MP94MwdNtgEaPHPHiveyA)

    На ум сразу приходят образы Альберта Энштейна, писательницы Агаты Кристи, принца Чарльза, актрис Кэтрин Хэпберн и Катрин Денев, могущие служить примером «застенчивой знаменитости».

   Застенчивость выставляет вас в выгодном свете: вы производите впечатление человека осмотрительного, серьезного, анализирующего свои поступки. Она оберегает вашу внутреннюю жизнь от постороннего вторжения и позволяет вкусить  радостей полного одиночества.

   Застенчивые люди не обижают ближних и не причиняют им боли, как это зачастую делают люди властные. Еще одно преимущество застенчивости в том, что человек становится разборчивее в своих взаимоотношениях с другими. Она дает возможность постоять в сторонке, понаблюдать за происходящим и только потом действовать — осторожно и обдуманно. Застенчивый человек может быть уверен в том, что его никогда не сочтут неприятным, слишком агрессивным или претенциозным. Он легко может избегать конфликтов, а, в некоторых случаях, и  прослыть  приятным собеседником.

***Как общаться с застенчивыми детьми?***

     1. В отношении застенчивых детей необходимо мягкое, теплое, поддерживающее отношение, т. к. эти дети особенно ранимы, чувствительны.

      В отношении застенчивых детей недопустимо повышение голоса, крик, понукание, одергивание, частые запреты, порицания и наказания. У застенчивого ребенка они вызывают противоположную реакцию: ведут к заторможенности, повторению неправильных действий или их усугублению.

      2. Давайте застенчивым детям достаточно времени, чтобы ознакомиться с заданием, понять, что от него требуется, какой должен быть результат. Если застенчивых детей начинают торопить, то они, как правило, вообще прекращают работу.

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.pngtree.com/freepng/vector-orange-alarm_1267030.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwi19cn0x4HfAhWhlosKHVAQDVUQwW4IKjAJ&usg=AOvVaw1UcrqPN8UqNA8CITqzk4zf)

     Ребенок очень часто бывает настолько робок, скован, что создается впечатление, что он не в состоянии справиться даже с простейшим заданием. Но его неудачи объясняются не тем, что он не знает, как действовать, а тем, что его будут ругать. После нескольких таких случаев дети начинают отказываться или уклоняться от выполнения любых заданий, стараясь избегать неудачи и порицания.

*[](https://www.google.ru/url?url=https://www.b17.ru/article/65518/&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwj5gaXjvYHfAhVi-SoKHXL5BqoQwW4IHDAC&usg=AOvVaw0WerS90WIYiY8qeK2Ti8Yt)*     3. Развивайте у ребенка инициативность и самостоятельность. Стимулируйте ребенка к разностороннему общению в быту: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-то (например, деньги - продавцу). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.

    4. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях с помощью ролевых игр.

    Готовьте ребенка к предстоящим событиям - рассказывайте о предстоящей встрече гостей, о подготовке к празднику. Помогите ему потренироваться, разыграйте по ролям ситуации, в которых ребенок испытывает стеснение: как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, т. д.

   5. Уважайте особенности характера и личности такого ребенка, не заставляйте его чувствовать себя ущербным только потому, что он не оказался улыбчивым энергичным экстравертом, вызывающим умиление у каждого взрослого и желание подружиться у каждого ровесника. Ребенок имеет право быть собой и проходить социальную адаптацию именно в том режиме, который наилучшим образом соответствует его потребностям.

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.depositphotos.com/56657795/stock-illustration-white-crow.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwi73JbVvoHfAhXnw4sKHfJlC20QwW4IKDAI&usg=AOvVaw2SwbJxZuabFJnB7lpA1SEp)      6. Организовывайте игры застенчивого ребенка с детьми, младшими по возрасту, это помогает застенчивым детям чувствовать   себя уверенно.

      7. Спортивные секции, конкуренция – это не для застенчивого ребенка.

     Многие родители отдают застенчивых детей в какую-нибудь спортивную секцию, надеясь, что это поможет им раскрепоститься, но,  как правило, подобные попытки заканчиваются неудачей. Характер у таких детей совершенно не соревновательный, а жесткая дисциплина, без которой спорт невозможен, еще больше подавляет.

     Бальные танцы, на которые уповают многие мамы, тоже вряд ли помогут. Особенно мальчикам. Бальные танцы не относятся к престижным, в наши дни, мужским занятиям. Это не карате и не тэквондо. Застенчивый мальчик и так переживает, что он «как девчонка», а тут его еще заставляют заниматься «девчоночьим делом».

     8. Застенчивых детей не стоит принуждать к знакомству с другими детьми. Будет правильнее, если взрослые сначала сами с ними познакомятся и вовлекут их в игру, к которой потом присоединится и их ребенок. Или, наоборот, затеют игру со своим ребенком, но так, чтобы и другие дети могли, при желании, в ней поучаствовать.

    9. Привечайте спокойных детей, которые подолгу могут играть сообща и предпочитают мирно беседовать, а не конкурировать друг с другом.

   10. Обеспечивайте ребенка вещами, которые могут выполнять «роль посредников» между ним и другими детьми.

     Прежде всего, игрушками и играми, которыми он может  поделиться. Присматривайтесь к потенциальным друзьям своего сына    или  дочери и тактично уводите его от тех, с которыми его дружба будет больше похожа на рабство: истинно застенчивые дети частенько попадают в психологическую зависимость от более сильных и властных ребят.

[](https://www.google.ru/url?url=https://ru.kisspng.com/png-pre-school-child-clip-art-children-playing-494853/preview.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjlpb29v4HfAhWpp4sKHfXZAKc4FBDBbgguMAs&usg=AOvVaw1oKxIIU_dKtlo5ZSVPjvyG)     11. Предоставляйте ребенку возможность безбоязненно выражать  свои чувства и мысли. Особенно негативные. Пусть он будет   уверен в том, что никто в семье его за это не осудит, не отругает. Слушать окружающих они хорошо умеют, пусть окружающие услышат их.

      Помогая ребенку преодолевать застенчивость, следует не «перекраивать» его личность, а развивать ее, преобразив недостатки в достоинства. Сильная застенчивость мешает ребенку жить. Застенчивость, преображенная в скромность, – начинает помогать. Конформизм, соглашательство – недостаток, умение идти на компромисс – бесспорное достоинство!

     Прекрасный исполнитель называется виртуозом, а у застенчивых людей есть качества, позволяющие претендовать на это высокое звание. Тем, что у них получается, они могут заниматься подолгу, стремясь довести до совершенства. Поэтому так  важно в детстве их окрылить, помочь поверить в свои силы.

Материал подготовила педагог - психолог Александрова В. Г.

              Литература:

1. Зимбардо Ф. «Застенчивость», изд – во «Питер», Спб, 1996
2. Шишова Т. «Как преодолеть детскую застенчивость», изд- во «Речь», Спб, 2007