

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ТЕМЕ: «ЗАСТЕНЧИВОСТЬ У ДЕТЕЙ»

подготовила:
педагог-психолог СРП
Брацьихина Л.С.

Февраль, 2020 года

Застенчивость у детей

К сожалению, родители не придают должного значения излишней стеснительности своего ребенка, наоборот, им кажется, что нет ничего плохого в том, что ребенок тихий и послушный. Однако чересчур послушный малыш – это психологически «надломленный» ребенок.

Страдающий от застенчивости ребенок боится привлечь к себе лишнее внимание. Он постоянно переживает, что о нем могут плохо подумать, поэтому со стороны он может казаться образцом отличного поведения.

Однако патологическая застенчивость мешает малышу заводить знакомства, проявлять инициативу, находить друзей и приобретать необходимые социальные навыки. В результате ребенок может вырасти человеком с заниженной самооценкой, что негативно отобразится на его дальнейшей учебе, работе и личной жизни.

Стеснительному малышу необходима помощь, и чем раньше – тем лучше. Иначе, оглядываясь на прожитые годы, он будет постоянно сожалеть об упущенных возможностях.

Застенчивость у ребенка — это состояние психического здоровья и его поведение среди окружающих, главными характеристиками которого являются робость, нерешительность, стеснительность, боязливость и скованность. Чаще всего впервые проявляется ещё в раннем возрасте и придает детям такие черты, как скромность, послушность, сдержанность. Так создаются маски, за которыми почти не видно сущности, истинного характера ребенка, а также тормозится его становление в обществе как личности.

Причины развития застенчивости у детей

Известно, что детская психика является ещё полностью не сформированной системой. Такая несовершенство делает ребенка уязвимым по отношению даже к самым, казалось бы, мелочным ситуациям. Вследствие этого головной мозг генерирует активацию многих защитных реакций, среди которых стеснительность, скрытность и неуверенность. Различают несколько главных причин застенчивости у детей:

- **Генетическая предрасположенность.** На сегодняшний день в силу проведения многих научных исследований было доказано, что наследственность достаточно часто является главным и единственным пусковым фактором в развитии такого состояния. Накопление различных мутаций в ряду поколений ставит под угрозу каждого ребенка, рождающегося в будущем. В таком случае говорят почти о стопроцентной склонности.
- **Природные факторы.** Здесь стоит упомянуть наличие у каждого человека специфического типа нервной системы. Считается, что именно интроверты (скрытные и замкнутые) наиболее подвержены развитию такого качества, как застенчивость. Люди с меланхолическим и флегматическим типами темперамента также становятся огромную группу риска, но и их отсутствие также не исключает возможности его заполучить. Исследования

гласят, что чрезмерная активность в детском возрасте, которую пресекли однажды, может вылиться в застенчивость далее.

- **Социальная среда.** В эту группу включают всевозможные связи ребенка с окружающим миром. Конечно, же самым важным является воспитание в семье. Основными проблемами выступают повышенная опека или, наоборот, отдаленность от душевных проблем чада. Родители не в состоянии обеспечить моральный комфорт и поддержку, решая всё за него или не интересуясь им вовсе. В этом случае застенчивость формируется стойкой и может сопровождать всю жизнь. Бывает, что причина скрывается в отношении сверстников. Чрезмерная агрессивность или активность других детей может подавить желание к общению с ними.
- **Нарушение адаптации.** Каждые несколько лет в жизни ребенка он переживает какие-либо приспособительные реакции — к ползанию, ходьбе, самостоятельному уходу за собой, посещению садика, школы и многих других заведений. По мере их возникновения формируются положительные и отрицательные черты характера, которые воспитывают в ребенке умение сопротивляться внешнему воздействию. Если такой процесс пройдет неудачно, это может привести к развитию неуверенности, нерешительности и застенчивости.
- **Соматическая патология.** Имеется ввиду наличие заболеваний внутренних органов, признаки которых могут отличать ребенка в кругу остальных детей. Чаще всего это наличие каких-либо патологий развития, следов от ожогов, обморожений, ранений, которые оставили следы на теле. Очень часто это становится причиной излишнего внимания или даже дразнения. Также такую реакцию можно отследить на детей-инвалидов. Ввиду этого, чтобы ограничить себя, малыш закрывается, отдалается от окружающих, меньше разговаривает и большую часть времени предпочитает оставаться наедине.
- **Неправильное воспитание.** Родительское влияние в первую очередь формирует ребенка как отдельную личность. Если его оказывается слишком много, чрезмерная опека приводит к полной несамостоятельности и нерешительности в последующем. Также, если материнская опека становится более жесткой и требовательность к детям превышает их возможности, возникает комплекс неполноценности. Такой ребенок замыкается и считает себя недостаточно хорошим для проявления в обществе.

Основные симптомы застенчивости у ребенка

Необходимо начать с того, что застенчивый ребенок действительно страдает. Ведь это состояние руководит им во всех жизненных ситуациях. Он не может чувствовать себя комфортно нигде и ни с кем. Постоянное ощущение неуверенности и трусости преследует каждый день. К сожалению, многие родители, пытаясь помочь, только усугубляют ситуацию. Ведь первым делом они решают отстранить ребенка от принятия решений и делают это самостоятельно. Как результат на него сваливается ещё больше

неполноценности и неуверенности. Чтобы знать, как помочь ребенку преодолеть застенчивость, нужно усвоить несколько её признаков. Среди них:

1. **Общие признаки.** К ним относят осторожность и внимательность к каждому шагу. Такие дети практически никогда не падают с велосипеда, ведь им проще вообще на него не садиться, чтобы такого не произошло. Тихий голос, повышение артериального давления, учащенный пульс, дискомфорт в животе, обильное потоотделение, ощущение напряжения во всех группах мышц, волнение — основные виды реакции организма детей на стресс. Возможно также появление румянца на щеках. Наиболее часто именно эти симптомы первыми оказывают свое отрицательное влияние на ребенка и преследуют его везде.

2. **Самокритичность.** Такие дети чересчур требовательны и жестоки по отношению к своей личности. Им постоянно кажется, что они недостаточно выкладываются в той или иной сфере деятельности. Также это касается внешности и манеры общения с представителями противоположного пола. Ребенок не чувствует себя полноценным, считает недостаточно хорошим в сравнении с другими. Как результат становится отчужденным и отдаленным от остальных.

3. **Скрытность.** Эта черта подразумевает замкнутость в любом коллективе. Будь то школа или дом, малыш не может поделиться ни с кем своими мыслями и соображениями. В кругу людей такие дети пытаются стать незаметными, исчезнуть из толпы и не любят, когда к ним привлекается слишком много внимания. Рассказать свое мнение или попросить совета они могут лишь у отдельных людей, и если сами того захотят.

4. **Стеснительность.** Почти каждый человек получает ничем не заменимое чувство удовлетворения, когда его хвалят, но только не эти дети. Им лучше находиться в тени своих сверстников или же вообще оставаться незамеченными среди остальных. Свои амбиции они предпочитают скрывать и не афишировать, даже если являются обладателями многих талантов.

5. **Пугливость.** Черта не является специфичной, но очень часто сопровождает застенчивого ребенка. Наиболее выраженным выступает страх перед чем-то новым. Это может быть как нежелание менять привычную старую одежду, так и переезжать на новое место жительства. Очень трудно им дается установление контакта с незнакомыми людьми, а заводить новых друзей такие дети, как правило, вовсе не хотят.

6. **Нерешительность.** Если обычного ребенка позвать в поездку, он не станет задумываться прежде, чем согласится. А вот застенчивые дети будут долго взвешивать все и сомневаться. Это касается всего — какое мороженное выбрать, какую обувь купить и что подарить на день рождения. Эти вопросы будут мучить и прокручиваться в голове по несколько раз. Только взвесив все «за» и «против», будет дан какой-то ответ.

7. **Нарушение речи.** Часто такое проявление свидетельствует о запущенном состоянии. Дети, которые страдают от застенчивости из-за страха и

неуверенности, начинают заикаться и запинаться. Скорее всего впервые это произойдет во время выступления на публике (концерты в садике или школе). И даже если дома рассказ стихотворения не вызывает дополнительных трудностей, в кругу незнакомых людей всё может резко поменяться.

Обратите внимание! Очень часто перечисленные признаки не считают тревожными и принимают за капризы ребенка, наказывая его за это. В результате такого обращения ещё больше угнетается состояние малыша.

Как бороться с застенчивостью у ребенка

Чтобы добиться какого-либо результата, необходимо понять, что застенчивость — это всё-таки не просто черта характера, а патологическое состояние. Только после осознания этого можно приступать к поиску путей решения этой проблемы. Искать их стоит незамедлительно, ведь каждый прожитый день с таким мышлением подводит ребенка к самостоятельному выходу из ситуации. Часто это уход из дома или даже попытки суицида. Коррекция застенчивости у детей требует комплексного подхода с привлечением как их самих, так и окружения.

Советы родителям

Мама и папа — это первые и самые главные советчики в жизни ребенка. Именно с них он списывает большинство манер поведения, и они же производят коррекцию его собственных. Очень важно, чтобы родители следили за психоэмоциональным состоянием детей и помогали им адаптироваться к новым этапам в жизни. Особенно это необходимо, если их чадо испытывает трудности в общении и реализации себя как личности. Чтобы знать, как преодолеть застенчивость у ребенка, нужно придерживаться следующих советов:

- **Не ругать.** Крик спровоцирует ещё большую скрытность и стеснительность. Дети будут чувствовать себя виноватыми за такое поведение и в будущем не придут к родителям за советом или помощью. Это только усугубит ситуацию и сузит круг доверия до его полного отсутствия. Такое поведение заставит ребенка замкнуться в себе, и вывести его из такого состояния будет намного сложнее.
- **Интересоваться личной жизнью.** Дети в современном мире — это маленькие взрослые. Не стоит думать, что с ними не о чем говорить. Эти маленькие человечки вмещают в себе огромный внутренний мир переживаний и забот, с которыми они не могут ещё справиться в одиночку. Нужно найти правильный подход к ребенку, расспрашивать, о чем он думает, почему совершает то или иное действие, с кем дружит и о чем грустит. Это очень важно. Если вы сумеете стать ему не только родителем, но и другом, сможете самостоятельно избавить его от проблемы.
- **Уметь слушать.** Детей необходимо замечать. Из-за суеты повседневной жизни часто не хватает времени на них. И пока мы имитируем

внимательность, дети показывают и рассказывают нам о всех своих бедах. Но, к сожалению, рано или поздно им надоедает это делать. Они обижаются, уходят в себя и больше не пойдут на контакт. Поэтому каждое слово, произнесенное детьми, имеет свой смысл. Надо уметь не только слушать их, но и слышать, чтобы успеть заметить какие-либо проблемы и откорректировать их.

- **Поддерживать.** Поражения, как и победы, нужно уметь принимать. Дети не всегда умеют сами правильно это делать. Часто только после одной неудачи они больше никогда не решаются попробовать сделать что-то снова. Родительский долг обязывает объяснить ребенку, что его любят таким, каким он есть, и совершенства от него не требуют. Нужно научить его медленно и уверенно шагать к своей цели, несмотря на предыдущие поражения.

- **Стать примером.** Дети — это отображение своих родителей. Ничьи черты не будут в них настолько отражены, как черты мамы у девочек и папины у мальчиков. Сверхвысокая требовательность может привести к возникновению чувства стыда. Ребенок будет стесняться своих ошибок и переживать, что не оправдал надежд. Поэтому родителям в первую очередь нужно уметь признавать свои ошибки и на личном примере показывать, что это не страшно, а лишь стимулирует к дальнейшим действиям.

- **Поощрять.** На самом деле все дети заслуживают внимания родителей, а эти в особенности. Среди наиболее хороших способов есть походы в кафе, парк аттракционов, спектакли. Различные комедийные представления помогут ребенку научиться воспринимать самого себя и не выдавать особенности за странности. Времяпровождения в привычном кругу оказывает общее положительное влияние на детей.

Рекомендации ребенку

И всё-таки, лучше решать проблему изнутри. Преодоление застенчивости у детей принадлежит им самим. Как бы ни старались окружающие, самый важный шаг они должны сделать сами. Ведь пока ребенок сам не начнет менять свое отношение к действительности, все попытки помочь со стороны будут напрасными. Чтобы ему легче было это осуществить, можно предложить несколько следующих советов:

1. **Быть уверенным.** Даже если страх не покидает, всегда нужно запрещать ему выражаться каким-либо образом внешне. Чтобы было легче, необходимо расправить плечи, поднять подбородок, сделать глубокий вдох. Это поможет показать окружающим, что никакой паники нет и напротив них совершенно уверенная в себе личность.

2. **Улыбаться.** Это беспроблемный вариант заполучить доверие оппонента. Совершенно не нужно изображать панический хохот или приступ смеха. Достаточно будет легкой усмешки на лице, которая расслабит и будет располагать в последующем к остальным детям.

3. **Смотреть в глаза.** Это самое трудное, но самое эффективное средство. Считается, что человек, который способен удерживать взгляд на своем собеседнике, имеет преимущество над ним. Удержание зрительного

контакта также способствует поддержанию разговора, да и сам человек чувствует себя более уверенно и спокойно.

4. **Активно вести диалог.** Нужно не стесняться спрашивать и охотно отвечать на заданные вопросы. Лучше всего начать с коротких словесных перепалок, и со временем можно будет без трудностей влиться в любой разговор. Важно также показывать окружающим свой интерес с происходящему.

5. **Посещать разные мероприятия.** Не самое легкое задание, но имеет большую значимость. Ведь в широком кругу застенчивый ребенок сможет изначально только слушать и постепенно вливаться в коллектив. Таким образом, к нему не будет привлекаться слишком много внимания, и он сможет самостоятельно раскрыться для окружающих. Подойдут детские дни рождения, праздники.

6. **Поиск хобби.** Постараться найти себя очень важно. Для этого можно записаться в различные кружки по творчеству, рукоделию или со спортивным уклоном. В большинстве случаев уже скоро появится любимое дело, в котором можно будет проявить себя и получить от этого массу удовольствия. Одним из наилучших вариантов является театральная студия. В таком месте можно развить огромное количество положительных качеств, а также избавиться от застенчивости, нерешительности и стеснительности.

7. **Бороться со страхами.** Для этого нужно решиться сделать то, что пугает больше всего, отважиться на сложные поступки и переступить через свою боязнь. Это всегда составляет много трудностей и препятствий. Но по устранению хотя бы одного страха приходит чувство гордости и радости за себя самого.

8. **Принять застенчивость.** Отрицание собственной личности рушит жизни многих людей. С проблемами легче бороться, если их не бояться и принимать. Нужно осознать свою особенную черту и не стыдиться её, а преобразовать, изменять или избавляться от неё. Как только такое чувство придет, это принесет облегчение в эмоциональной сфере.

9. **Воспользоваться помощью.** Близкие люди существуют для того, чтобы помогать нам. Самостоятельность хороша лишь там, где способна уничтожить проблему. В данном случае принять советы со стороны будет правильным решением и поможет быстрее адаптироваться к непонятному. Иногда это родители, друзья, а могут быть и совершенно посторонние люди, нашедшие общий язык.

10. **Заняться спортом.** В большинстве случаев такой подход помогает быстрее всего. Физические упражнения не только оказывают общеукрепляющее действие на организм, но и утверждают позиции такого ребенка среди остальных (особенно если это мальчик). Появляются новые навыки и возможности, которыми можно только восхищаться.

Застенчивость у ребенка — это проблема, которая возникает довольно часто и может привести к серьезным последствиям. Большая часть ответственности за детей с такой чертой принадлежит родителям, которые должны не только

знать о ней, но и уметь предотвратить. Методы избавления от такого качества также достаточно просты и не требуют применения дополнительных методов лечения, если использованы вовремя. Поэтому следить за детьми — самый главный и полезный совет в данном случае.

Как помочь застенчивому ребенку

1) В доверительной беседе расскажите малышу о собственной застенчивости, которую вы испытывали в детстве. Поведайте ему (в положительном ключе), как вы с ней справлялись, в каких ситуациях оказывались.

2) Старайтесь понять ребенка и проявляйте сочувствие к его проблемам. Это позволит малышу ощутить ваше принятие ситуации, а также поможет начать открытый диалог.

3) Поговорите со своим чадом о плюсах общения. Малышу будет легче справиться с излишней застенчивостью, если он поймет, для чего именно ему нужно ее преодолеть.

4) Ни в коем случае не навешивайте на него ярлыки. Общайтесь с ребенком, но не при каких обстоятельствах не называйте его «тихоней» или «застенчивым». Также не позволяйте и другим людям вести себя с вашим ребенком подобным образом.

5) Проиграйте ситуации, в которых боится оказаться ваш ребенок. Ролевые игры – идеальный способ помочь малышу преодолеть застенчивость.

6) Ставьте перед ним конкретные, но выполнимые цели, такие например, как задать учителю (воспитателю) вопрос, выступить перед детьми с докладом, присоединиться к игре со сверстниками.

7) Поощряйте малыша за общительность. Не стыдите его за застенчивое поведение или проявление робости.

Если же ничего из выше перечисленного не помогает и застенчивость малыша приобретает патологические формы – обратитесь к хорошему психологу!