

# ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

**Застенчивость** — это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых.

Застенчивость, стеснительность может быть **временной** (проявляется только в незнакомой компании, в непривычной обстановке, а потом со временем проходит).

Но бывает, что застенчивость становится чертой характера, **постоянным** качеством человека. Она - наиболее распространенная причин проблем в общении. Застенчивость препятствует встречам с новыми людьми, она удерживает человека от выражения своего мнения, отстаивания своих прав; застенчивость сопровождает чувство одиночества, тревоги, депрессии.

Вспомните, как, буквально с первых дней после рождения, Вы старались оградить своего малыша от всех житейских невзгод. Ребенок растет и вот, когда он ведет себя "неправильно", Вы намеренно пугаете его (придет злой дядя и заберет, язык отсохнет, отдам в дет. дом и так далее), чтобы добиться нужного Вам поведения. Всеми способами культивируете (часто неосознанно) ощущение зависимости, беспомощности. Ребенок рано узнает, что он – "тупица", "урод", "неумеха", "совсем без рук", "все делает не так", "намного хуже других детей"... Вы, конечно, на задумывались о последствиях, желая добиться немедленного результата. Если у ребенка сильный характер (темперамент холерика или сангвиника), со временем он научится "бороться" с Вами, станет агрессивным, упрямым, вспыльчивым. Если же у малыша характер мягкий (темперамент меланхолика), он уйдет в глухую оборону, т.е. замкнется в себе. Вы принижали его самооценку и вот, нехотя,

"добились своего", ребенок поверил, что он глупый, ничего не умеет, а главное, что он нелюбимый.

Часто родители слишком завышают планку своих надежд: мечтая о ребенке, который был бы самым-самым, они не хотят примириться с тем, что их ребенок такой "обычный". Дети у таких родителей посещают сразу 3-4 секции, при этом учатся в гимназии, дома практически не бывают. Ребенок старается, он боится разочаровать родителей, но чаще всего мама или папа все равно чем-то недовольны. Чем это может закончиться? Ребенок видит в своем окружении эмоциональную угрозу, замыкается и... делает первый шаг к одиночеству. Ведь одиночество так безопасно, в нем нет риска стать отвергнутым взрослыми и детьми.

Часто у застенчивых родителей – застенчивые дети.

Девочки обычно застенчивее мальчиков, а первенцы стеснительнее других детей в семье. К семи годам "нормальная" застенчивость у мальчиков проходит, у девочек это случается позже. Однако так происходит, когда родители своими методами воспитания не "заставляют" ребенка быть застенчивым, иногда навязывая ему эту "роль", не закрепляют нормальную возрастную застенчивость в постоянную черту характера своим поведением.

### *Пример из жизни.*

На площадке гуляют бабушка и внучка Катя 2,5 лет. У Кати с собой много игрушек. Они встречаются с другой девочкой (такого же возраста, как Катя), которая гуляет с мамой. Девочки хорошо знают друг друга, но Катя сначала прячется за бабушку. Мама девочки начинает говорить с Катюшей: "Какие у тебя красивые игрушки! Что это? Кукла? А как ее зовут?" Катя хочет ответить, но ее опережает бабушка, которая подробно отвечает на вопросы, адресованные внучке. Девочка стоит рядом, молча, качая головой в знак согласия. После девочки хотят поменяться игрушками, бабушка отдает игрушки с молчаливого согласия Кати. Позже, когда девочки уже играют вместе, бабушка, как бы



оправдываясь, довольно громко говорит: "Она у нас вся в папу, такая же заторможенная, да еще и говорит плохо".  
Как Вы думаете, права ли бабушка?

### *Как помочь застенчивому ребенку?*

- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах (у тебя получится, ты ведь такой умный; я в тебя верю).
- Повысьте уровень самооценки: меньше ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте с другими детьми. Не стоит постоянно показывать ребенку, что Вы о нем беспокоитесь, но не стремитесь оберегать его от всевозможных опасностей, чаще всего придуманных Вами.
- Предоставьте ребенку больше свободы (в разумных пределах). Например, ребенок может сам решить, какой кружок, секцию он будет посещать, какую одежду одевать.
- Не старайтесь все делать за ребенка, даже если он еще мал. Ведь и трехлетний карапуз в состоянии принести себе из другой комнаты игрушку, выбрать маечку (сегодня будет с цветочками), надеть носки и еще многое другое.



Расширяйте круг знакомств, чаще берите ребенка в гости, посещайте новые места, приглашайте гостей к себе домой.

- Помогите найти ребенку то, в чем он превосходит сверстников.
- Помогите найти друга, который защищал бы и поддерживал его уверенность в себе, а для этого поощряйте его игры со сверстниками.
- Заранее обыграйте ситуации, при которых ребенок особенно стесняется.

## *Игры и упражнения, которые могут пригодиться*

### "Разыгрывание ситуаций"

Для разыгрывания и обсуждения можно предложить ситуации, наиболее сложные для ребенка:

- Ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми...
- Ты пошел в магазин...
- Дети играют во дворе, тебе тоже хочется играть с ними; что нужно делать...
- Пришли гости, покажи им свою комнату, игрушки...

### Рисунок "Какой я есть и каким бы я хотел быть"



Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке - таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хочет быть. Далее Вы смотрите на рисунки и сравниваете их. Различия между рисунками отражают самооценку ребенка.

В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между "реальным и "идеальным" Я. У таких детей несколько **завышенная** самооценка.

В рисунках других детей наблюдается расхождение, но оно небольшое, у них самооценка **адекватная**.

Дети с **заниженной** самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок неаккуратный. А при рисовании идеального Я используется большое количество цветов, яркая одежда...

После рисования полезно обсудить с ребенком, что нужно сделать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

### "Зеркало"

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или с несколькими детьми. Ребенок смотрится в "зеркало", которое повторяет все его движения, жесты, мимику. "Зеркалом" может быть родитель или

другой ребенок. Можно изображать не себя, а кого-нибудь другого. "Зеркало" должно отгадать, потом поменяйтесь ролями. Игра помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.



Можно поиграть и в "**Прятки**", и в "**Магазин**", и просто надувать шары, кто быстрее. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать.