

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 современной жизни.

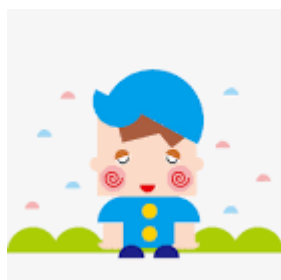
Высокий ритм современной жизни, обилие информации, калейдоскоп событий и лиц, с которыми человеку приходится общаться... Все это создает нагрузку на психику не только взрослых, но, прежде всего, детей.



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».



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;



- 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 передается 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.



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 игр, 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;



- 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).*



- *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».



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!».



На ум сразу приходят образы Альберта Эйнштейна, 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.

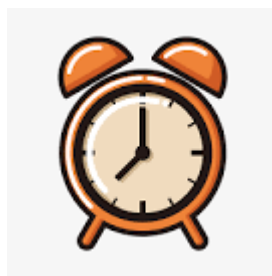
Застенчивые люди не обижают близких и не причиняют им боли, как это зачастую делают люди властные. Еще одно преимущество застенчивости в том, что человек становится разборчивее в своих взаимоотношениях с другими. Она дает возможность постоять в сторонке, понаблюдать за происходящим и только потом действовать — 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.



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 избежать неудачи и порицания.



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.



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.



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, преобразовав 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