Консультация для родителей и педагогов «Как помочь застенчивому ребенку»

**Застенчивость** – это сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия – от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов.

Американский психолог Филипп Зимбардо выделял ряд обусловленных [**застенчивостью трудностей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zastenchivost), которые возникают в межличностных отношениях взрослых и детей. Среди них такие, как затруднения при знакомстве с людьми, возникающее отрицательное эмоциональное состояние в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неудачное предъявление себя, затрудняющая адекватную оценку **застенчивого** человека другими людьми, чрезмерная сосредоточенность на себе и др.

**Застенчивость** свойственна многим детям и взрослым. Ее можно назвать наиболее распространенной причиной осложнения общения.

Данная проблема исходит своими корнями из детства и чем раньше ее обнаружить и предсказать, тем последствия данной проблемы будут не такими удручающими. В психологии существует несколько подходов к этой проблеме. Так, психоанализ выделяет в ней синдром неудовлетворенного Эдипова комплекса, бихевиоризм – приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Социологи связывают **застенчивость** с чувством личного неблагополучия и ищут корни ее в социальном Я. Сторонники экзистенциональной психологии также подчеркивают связь **застенчивости** с чувством личной незащищенности, внезапным страхом быть отвергнутым другими людьми. Исследовали личностных черт рассматривают **застенчивость** как повышенную чувствительность к опасности, имеющую врожденный характер. Вместе с тем все психологи отмечают связь **застенчивости** с особенностями самосознания **ребенка** и связанного с ним отношения к людям: неуверенность в себе, отрицательная самооценка, недоверие к окружающим.

Основные особенности поведения **застенчивости**

1. внешнее поведение **ребенка**, сигнализирующее другим *«Я****застенчив****»*;

2. физические симптомы беспокойства, например красное от волнение лицо и т. д. ;

3. внутреннее ощущение смущения и неловкости, перед которым отступают все другие чувства;

4. боязнь каким-либо образом проявить себя, например ответы таких ребят на вопросы учителя едва можно расслышать или чаще этот ответ *«не знаю»*, так как боятся сделать что-нибудь не правильно;

5. сидят в стороне и ждут, пока кто-нибудь не предложит им поиграть; как правило, они откланяются от инициативы первыми начать разговор, затеять какое-нибудь дело, высказать новую идею, задать вопрос или добровольно предложить свои услуги.

6. избегают сложных неоднозначных ситуаций;

7. общаясь с приятелями, они говорят мало, больше времени проводят за партой, меньше отвлекаются;

8. они послушны и редко являются возмутителями спокойствия, но в то же время они редко других получают поощрение;

9. они реже дают сдачи;

10. они не обращаются за **помощью**, если не могут сделать задание самостоятельно;

11. в рассказе о себе представляют унылую картину;

12. потливость;

13. дрожь;

14. учащение сердцебиения;

15. стесненное дыхание;

16. опущенные вниз глаза;

17. тихий голос;

18. скованность мышц и движений.

Причины возникновения **застенчивости**

1. **застенчивость** возникает в результате неправильного воспитания;

2. генетическая предрасположенность;

3. отношение к **ребенку** значимых для него людей;

4. сравнение **ребенка с братьями**, сестрами или сверстниками и делая оценки не в его пользу, существенно снижая его самооценку, побуждая тем самым избегать контактов с людьми;

5. обзывание, высмеивание, что так же не способствует развитию открытости и общительности;

6. потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослых;

7. возникновение **застенчивости** в связи с подготовкой к школе;

8. низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают **ребенку** включится в коллективную деятельность, стать полноценным членом в детском саду или в школе;

9. к моменту поступления в школу у [**застенчивого ребенка**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zastenchivyj-rebenok) уже складывается определенный стиль поведения, своеобразное поведение в обществе, он уже отдает отчет в этом своем *«недостатке»*;

10. интровертированная мать, чье поведение является образцом для **ребенка**. Такая мать избегает общения с людьми, углубляется в свои переживания, в итоге **ребенок**, если не получает с раннего детства опыта другого поведения, часто становится похожим на нее;

11. не уверенность в себе;

12. **родились такими**;

13. страх;

14. сомнения в себе;

15. скрытность и боязнь чего-то;

16. им чего-то не хватает, наверное, открытости;

17. эти дети стесняются своего лица или одежды;

18. они думают, что все их презирают и не уважают;

19. люди бывают стеснительными, если они в чем-то не уверены;

20. боятся показаться хуже других;

21. считают, что отличаются от других.

Существует множество факторов, обуславливающих возникновение **застенчивости**, точно так же существует и много определенных ситуаций, вызывающих **застенчивость** как реакцию на данную конкретную ситуацию. Ниже

перечислены категории людей и типы ситуаций, способных вызвать подобную реакцию:

Причины **застенчивости***(материал для стенда или****консультации****)*

Давно доказано, что **застенчивость** никак не связана с умственными или интеллектуальными способностями **ребенка**. И вообще, **застенчивыми не рождаются**, а становятся. Факторы, формирующие **застенчивость у ребенка- дошкольника** :

1. Жесткий контроль со стороны семьи

Если в семье **ребенок** является объектом постоянного контроля – обычно из него вырастает забитый, **беспомощный***«тихоня»*. Если любое проявление его активности и любознательности одергивается фразами: *«Не трогай»*, *«Не ходи туда»*, *«Не делай так»*, *«Сиди смирно»* - то, конечно, все зачатки самостоятельности в нем стремительно тают. К той же категории относятся и дети из семей, где **родителям**, по сути, нет никакого дела до своего чада, и единственное, чего от него требуют – это сидеть тихо и не доставлять беспокойства **родителям**.

В такой ситуации необходимо усмирить свои *«командирские наклонности»* и начать следовать принципу: *«Если нельзя, но очень хочется – то можно!»* **Ребенок** хочет рисовать на обоях? Пусть рисует, но не на наклеенных, а на старом рулоне. Дитятко желает бегать по лужам? Пусть наденет резиновые сапоги и непромокаемую одежду – и вперед! Подумайте сами: если требовать от **ребенка** идеального послушания - разве можно его потом упрекать в безынициативности, **застенчивости и робости**?

2. Наследственность

Если **родители малообщительны**, а в семье принято *«бояться людей»* и стремиться ограждать себя и малыша от всех мировых неприятностей – неудивительно, что **ребенок** вырастет таким же замкнутым. Кроме того, такие **родители** склонны обвинять весь мир в том, что он настроен недоброжелательно к их **ребенку**. Конечно, в итоге у малыша будет боязнь всех и вся! Ведь когда зимой все идут на новогодние представления или кататься с горки – он сидит дома, ведь «зимой в людных местах можно подхватить ужасные вирусы, а катаясь с горки – сломать шею». Когда летом все катаются на **велосипедах** и лазают по деревьям – он тихонько идет по обочине, *«чтобы его не сбили сумасшедшие велосипедисты»*, а самому кататься на велосипеде или лазить по деревьям *«очень опасно, ведь можно сломать ногу-шею-руку»*! Конечно же, и общение таких детей с людьми будет происходить на расстоянии *«не менее 5 метров»*, в результате чего у **ребенка** не будет абсолютно никаких коммуникативных навыков. А вечное сидение дома или пешие неторопливые прогулки не лучшим образом будут влиять на его физическое развитие.

В этом случае **родители** должны пересилить себя и свой страх за *«дитятко»* - и

позволить ему кататься на велосипеде, ходить на представления, общаться с детьми, приводить их в гости. Если будет совсем тяжело – валерьянка всегда придет на **помощь**!

3. **Родители-активисты**

Другая крайность **родительского** воспитания – это излишне активные и коммуникабельные **родители**, у которых в доме всегда много гостей и которые легко заводят новые знакомства. Конечно же, они просто не могут понять, как их **ребенок может быть не таким**, как они. И раскрепощают такие **родители** свое чадо весьма прямолинейно: записывают на курсы актерского мастерства,

в балетную школу, **заставляют** на каждой встрече друзей *(коих может быть до 5 в неделю)* рассказывать стихи, петь и плясать. И, естественно, все свои телодвижения **родители-активисты** сопровождают фразами: «Ну разве так сложно сказать *«Здравствуйте»* -O-», *«Неужели ты не можешь попросить игрушку и мальчика Пети?»* и др. Конечно, для **родителей-холериков** все проще простого А вот для **ребенка-меланхолика** подвигом считается даже просто взглянуть незнакомому человеку в глаза.

В этом случае **родителям** стоит поумерить свои амбиции и признать право **ребенка** на индивидуальные черты характера. А вместо курсов актерского мастерства лучше записать его в кружок по кройке и шитью, вязанию, спортивную секцию и т. д. Если у Вашего **ребенка** возникает конфликт со сверстниками – старайтесь взять на себя не функции *«вершителя судеб»* вроде: *«Сейчас папа пойдет и разберется»*, а все-таки ограничьтесь советами своему малышу, как разрешить ту или иную ситуацию. Кроме того, хороша будет Ваша функция посредника, когда Вы громко проговорите оппоненту то, что тихонько пробормотал Ваш малыш, не сопровождая это собственными комментариями.

4. Интеллигентная среда

Если Ваш **ребенок** – стандартная иллюстрация *«ботаника-очкарика с книжкой под мышкой»* в курточке *«из натуральных материалов а-ля 50-е»*, а воспитанием его занимается в основном бабушка - то неудивительно, что он **застенчив**. Наверняка, дома ему прививают утонченную культуру, привычку носить все *«натуральное и качественное немаркого цвета»*, а не синтетические

*«попугайские наряды»*. А в детском саду или школе, при столкновении с настоящей жизнью, **ребенка** начинают обуревать противоречивые чувства: ведь дети вокруг носят синтетические *«попугайские наряды»*, жуют

*«смертельно вредную»* жвачку, играют в компьютерные игры, *«разрушающие мозг»* - и Вашему **ребенку** начинает хотеться того же самого! Его внутренние установки вступают в конфликт с желаниями – что безумно сложно для маленького **ребенка** и провоцирует у него настороженное отношение ко всему вокруг!

Чтобы сделать Вашего малыша счастливым, Вам необходимо изменить некоторым своим установкам. Например, нужно внушить **ребенку**, что есть много мнений, а не единственное правильное мнение мамы или бабушки: «Да, Петя ходит в яркой китайской синтетической футболке, а ты надеваешь серую хлопчатобумажную. И то, и другое хорошо и красиво». Но все-таки, желательно сделать так, чтобы **ребенок** не сильно выбивался из общества сверстников. Поэтому, может быть, покупка чего-то вредного, но такого заманчивого, не будет трагедией?

5. Пережитый стресс

Бывает и так, что **застенчивость ребенка** является естественной реакцией на пережитый в жизни стресс: переезд и переход в другой детский сад или школу, где малыша начали публично унижать, неудачи во взаимоотношениях со сверстниками, развод **родителей или травля в школе**.

**Помочь такому ребенку** можно только разговорами и постепенным выведением из него последствий стресса. Возможно, что появится необходимость обратиться к психологу.

Люди, вызывающие **застенчивость других людей** :

1. незнакомцы;

2. авторитетные личности *(в силу своих знаний)*;

3. представители противоположного пола;

4. авторитетные личности *(в силу своего положения)*;

5. родственники и иностранцы;

6. люди старшего возраста *(для молодежи)*;

7. друзья;

8. дети *(для людей старшего возраста)*;

9. **родители**;

10. братья и сестры *(реже всего)*.

Ситуации, вызывающие **застенчивость** :

1. пребывание в центре внимания большой группы людей, например, выступление с речью;

2. более низкий статус по отношению к окружающим;

3. ситуации, требующие от человека уверенности в себе;

4. новая обстановка;

5. ситуация, в которой вас оценивают;

6. уязвимость *(потребность в чужой****помощи****)*;

7. общение наедине с представителем противоположного пола;

8. светское общение;

9. пребывание в центре внимания небольших групп людей;

10. участие в целевой деятельности небольшой группы людей.

**Застенчивые** люди начинают волноваться, когда им приходится выполнять какие-то действия в незнакомой обстановке, привлекая внимание и критические замечания окружающих, которые кажутся им требовательными и влиятельными. Подобные ситуации вызывают беспокойство даже у вполне уверенных в себе людей. Но такие люди воспринимают беспокойство лишь как сигнал к более активным действиям, направленным на контролирование ситуации. Это похоже на то, как спортсмен воспринимает выброс адреналина перед началом соревнований всего лишь как нормальное возбуждение, вызванное предстоящим поединком, а не как страх перед возможным поражением. Зачастую мысль о **застенчивости** возникает под воздействием стереотипных представлений о нашей реакции на те или иные ситуации *(очень часто искаженные)*. Таким образом, одним из методов лечения от **застенчивости** является замена подобных мыслей на другое, побуждающие человека к более **конструктивным действиям**.

Для решения задач **застенчивости** большое внимание в работе психолога уделяется проведению тренинговых занятий с элементами игротерапии, арт- терапии. Нужно выработать определенный стиль поведения с такими детьми. Это касается и **педагогов**, и **родителей**.