**Как помочь застенчивому ребенку?**

Интересный аспект человеческой природы – застенчивость.

Застенчивость накладывает отпечаток на самые разные аспекты жизни человека. Эта актуальная психосоциальная проблема не имеет возраста. Важно вовремя обратиться за помощью.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенным в различных ситуациях.



**Рекомендации, как помочь детям преодолеть застенчивость**

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: «Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу увидеть твои глаза». В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику.
2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.
3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию — рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.
4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги The Shy Child («Застенчивый ребенок»), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими — братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей — для непродолжительных игр. Работа приходящей няней — великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза — в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.
5. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре — лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу.

**Поэтапное изменение поведения ребенка**

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.

1. Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

— Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?

— Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?

— Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?

— Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?

— Отговариваете ребенка испытать что-то новое?

— Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?

— Сравниваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер или других детей?

2. Подумайте о своем поведении. Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе?

Повышение уверенности и самооценки начинается с похвалы

**Рекомендации родителям застенчивых детей**

Давайте подумаем, что такое застенчивость, и на житейских примерах вспомним, как она проявляется.

Ребенок, хорошо знающий урок, растерянно молчит или в лучшем случае что-то бормочет, запинаясь и заикаясь, когда его вызывают к доске. Его лицо покрывается красными пятнами, одноклассники нарочно громко подсказывают, веселятся. В результате ничего вразумительного ученик сказать не может, раздраженный учитель ставит очередную двойку.

Или другая типичная ситуация — шести-, семилетний малыш, начитанный, грамотный, на отборочном тестировании при поступлении в элитную школу или гимназию. В обстановке строгого собеседования (что для ребенка является стрессогенным, психотравмирующим фактором) он не может ответить на хорошо знакомые вопросы, выполнить элементарные (для привычной домашней обстановки) задания.

Нередко застенчивые дети подвергаются придиркам, обидам, а подчас и прямому издевательству со стороны задир во дворе или школе. Из-за этого посещение школы для ребенка превращается в хроническую пытку, он ищет всяческие предлоги для пропуска занятий, часто болеет, страдает от так называемых психосоматических заболеваний. Ведь дети так же, как и взрослые (а фактически в гораздо большей степени), подвержены психологическим стрессам, невротическим реакциям.

С другой стороны, застенчивость часто маскируется механизмом психологической компенсации в виде показной развязности, нарочитой грубости, даже склонности к хулиганским поступкам. Такие ребята, надеясь, стать более свободными, независимыми, смелыми, зачастую тянутся в компании, группировки, где культивируется сила, а главными аргументами считаются кулак и ненормативная лексика.



Таким образом, застенчивость может трансформироваться, мутировать в наглость, девиантное поведение. И это серьезная проблема — не только медицинско-психологическая, но и социальная. От того, получит ли застенчивый малыш, подросток квалифицированную помощь, зависят его дальнейшая судьба, благополучие в профессиональной и личной жизни.

**Чем чревата застенчивость?**

Как уже стало понятно, неприятностей от застенчивости много. Каковы же они?

* Ограничение контактов с людьми — «Роскошь человеческого общения».
* Конформизм — человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
* Застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением. Известно, что самое страшное чувство — чувство вины. Застенчивый чаще всего «без вины виноватый».
* Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности.
* Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.
* Накапливаются неотреагированные отрицательные эмоции.
* Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации. Иной не столь много представляет собой, сколько умеет себя преподнести, застенчивый же не в состоянии донести свою значимость.

В результате мало кто из застенчивых людей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола. Часто глубоко застенчивые люди жалуются на потерю смысла жизни.

**Симптомы застенчивости**

* Застенчивость «читается» по внешним признакам:
* покраснение лица;
* потливость;
* дрожь;
* учащение сердцебиения;
* стесненное дыхание;
* согбенная поза;
* опущенные вниз глаза;
* тихий голос;
* скованность мышц и движений.

И в заключении:

* **Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей**. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.
* **Подготавливайте ребенка к предстоящему событию** — рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.
* Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. **Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной**, а гораздо больше озабочены собственными делами.
* **Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо**. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.
* **Создайте атмосферу доверия в своем доме**, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.
* **Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша**. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка самонеуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым.
Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача — неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
* **Изменяйте не ребенка, а его поведение**. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.
* **Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами**. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2)  научить детей пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках, то есть «включать» компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: «Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник».
* **Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас**. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но «соглашатели» убивают собственную личность.
* **Научите спокойно относиться к ошибкам**, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

***Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.
Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.***