



*Найденко Ангелина Валерьевна,
педагог-психолог ГБУ ДО КЦРТДиЮ*

Детская застенчивость

Каждый человек знаком с чувством стеснения. Впервые ребёнок сталкивается с ним в раннем детстве, примерно с пяти месяцев. До этого, беззаботно улыбающийся каждому малышу, вдруг начинает капризничать, плакать, прятать лицо, при попытках незнакомцев пойти с ним на контакт. А связано это с тем, что у ребёнка запускается механизм распознавания «свой - чужой», необходимый для выживания.

В возрасте от 1 года до 2,5 лет происходит второй кризис, в этот период ребёнок осознаёт, что не все живые существа в этом мире дружелюбны и безопасны. Детская застенчивость является важным и необходимым этапом взросления. Поводом для беспокойства является противоположное поведение ребёнка, когда он считает лучшим другом любого встречного.

В целом для людей естественно испытывать ситуативное стеснение, которое возникает в момент важных и ответственных событий. Происходит это в связи с тем, что психика таким образом защищается от стрессовых ситуаций, когда мы не можем предугадать реакцию окружающих. Пока мы краснеем, запинаемся и медлим в нерешительности, мозг оценивает обстановку и принимает решение, что делать и каким образом. Однако, не смотря на такой вид защиты, человеком чувство

стеснения ощущается совсем не позитивно и вызывает сильный дискомфорт, из-за которого приходится отказываться от потенциальных возможностей и удовольствий. Нездоровая застенчивость мешает человеку выстраивать коммуникативные связи с окружающими, приводит к постоянному стрессу и даже к социальной изоляции. Человек все время испытывает тревогу, страх, чувство стыда, вины и злости на самого себя и окружающих. Ему кажется, что его высмеют, осудят, раскритикуют, поэтому старается вообще не привлекать к себе внимания, ограничивая круг контактов. Застенчивому человеку трудно даются даже самые, казалось бы, незначительные ситуации, такие как: обращение за помощью к незнакомому человеку с просьбой указать дорогу; необходимость переспросить нужную информацию; пройти собеседование; поддерживать диалог в компании.

Стеснение также имеет физические проявления: покраснение лица, потливость, прерывистое дыхание, сбивчивая речь, шум в голове, дрожь в теле, слабость в ногах. Все это ещё сильнее заставляет человека нервничать и может даже перерасти в панику, в связи с чем окончательно теряется контроль над ситуацией.

Застенчивые люди, боясь быть отвергнутыми, начинают отвергать сами. Страх, что их проигнорируют, вынуждает держаться в тени. Окружающим такие люди могут казаться безразличными, надменными, а иногда и злыми.

Почему ребёнок стесняется?

Причины возникновения стеснения у детей могут быть различные и часто выступают в связке друг с другом. Далее предлагаю рассмотреть некоторые из них.

✓ Воспитание в семье

В некоторых семьях родители осознанно или, не осознавая того, внушают ребёнку определенные установки. За этими установками стоит желание родителей, чтобы их ребёнок рос послушным, тем самым поощряя развитие стеснительности. Родительские послания могут звучать так: «Скромность украшает человека»; «Молчание - золото»; «Не привлекай к себе внимания!»; «Не позорь меня!»; «Много хочешь - мало получишь!»; «На тебя все смотрят!»; «Что люди скажут (подумают)?!»; «Ты такой(ая) неуклюжий(ая)!»; «Все будут смеяться над тобой!»; «Не высовывайся!» и др.

На возникновение и развитие стеснительности также негативно влияет чрезмерный контроль и забота со стороны родителей, которые убивают в ребёнке чувство самостоятельности. И в дальнейшем ребёнок воспринимает обстоятельства, в которых нужно проявить себя, как что-то опасное и непривычное. Особо неловкая ситуация возникает, если родители или другие значимые взрослые пытаются помочь ребёнку преодолеть стеснение и научить его общаться с другими детьми на своем примере. Например, подходят вперёд него знакомиться с детьми на детской площадке,

пытаются вникнуть в их игры. В этот момент ребёнок чувствует, что происходит что-то неправильное, поэтому испытывает смущение и стыд, но не может разобраться с этими чувствами, предпочитая в этот момент держаться подальше и от родных, и от ребят.

✓ **Психологическая травма**

Психологическую травму ребёнок может получить совершенно в различных ситуациях, которые на первый взгляд могут казаться взрослым «обычными». Для ребёнка может послужить сильнейшим стрессом недостаток или переизбыток внимания со стороны окружающих. Например, забыл слова во время выступления на школьном концерте или ответа у доски в классе, или другие дети отказались принимать его в игру на детской площадке (саду, школе), сказав что-нибудь обидное. Или чувства и эмоции ребёнка были проигнорированы, высмеяны значимыми взрослыми (родителями, бабушками, дедушками, учителями и др.) и другими окружающими. Такие истории обычно не проходят бесследно.

✓ **Низкая самооценка**

Довольно часто причиной застенчивости ребёнка являются жесткие и высокие требования к его воспитанию в семье. Например, родители (бабушки, дедушки, старшие братья/сестры) стыдили ребёнка за внешность, манеру говорить, внешний вид и другие особенности. И эти травмирующие психику факторы будут влиять на человека даже спустя годы, обернувшись самокритикой, комплексом неполноценности и страхом осуждения окружающими.

✓ **Соматика**

Поводом для развития стеснения у ребёнка часто служат его физические особенности, особенно если они привлекают внимание окружающих. Например, проблемы со зрением и необходимость носить очки; проблемы с опорно-двигательным аппаратом и необходимость носить ортопедическую обувь; заикание; лопухость; высокий/низкий рост; лишний вес/дефицит массы тела и многое другое, что может отличать ребёнка от окружающих его сверстников и других взрослых. Бывает достаточно одного неосторожного комментария в адрес ребёнка, чтобы он начал стыдиться своей особенности, считая себя неполноценным.

Что же делать?

Когда ребёнок стесняется, его психика в этот момент пытается найти выход из сложившейся ситуации – пытается сориентироваться. Поэтому, задача взрослого - помочь ребёнку скорее сориентироваться.

✓ **Снизить уровень родительской тревоги**

Родителям самим нужно научиться не стесняться своего ребёнка. Потому что тревога взрослого за социальную успешность ребёнка, а также мнение окружающих о его воспитании или развитии считается ребёнком как дополнительная ответственность. Вследствие чего повышается уровень

его собственной тревоги, которая ещё более провоцирует его смущение. Если вместо нервозности в этот момент ребёнок сможет почувствовать поддержку и опору взрослого, ему будет гораздо легче справиться с собой.

✓ **Взглянуть на ситуацию глазами ребёнка**

Например, представить себя на его месте, когда ты маленький, а взрослые просят прочитать стихотворение (спеть песню, поиграть на музыкальном инструменте и т.д.) перед гостями или коллегами. На вас направлены пристальные, ожидающие и оценивающие взгляды незнакомых и, возможно, небезопасных людей. Поднимается сильное чувство тревоги, ведь вам не дали возможности присмотреться к ним. Вы испытываете растерянность и раздражение, потому что не понимаете, почему вообще должны что-то делать для них, вместо того чтобы просто играть в своей комнате.

✓ **Стараться делать мир ребёнка более предсказуемым и безопасным**

Для этого можно подробно рассказывать, куда вы идёте, кто там будет и что случится потом. Если ждете гостей, объясните ребёнку, кто придёт. Если среди них будут незнакомые для него люди - расскажите ребёнку немного о них, можно показать фотографии, чтобы он заранее «познакомился» с этими людьми и чувствовал себя увереннее. Не позволяйте окружающим обсуждать и подшучивать над ребёнком, будто его здесь нет. Говоря о ребёнке в его присутствии, защищайте его право на стеснение. Например, «Ему нужно время, чтобы освоиться, в последний раз он видел вас, когда был совсем маленьким». Взрослым не стоит акцентировать внимание на застенчивости ребёнка и просить его перестать стесняться - это скорее всего не поможет, а наоборот еще больше может усугубить ситуацию. Также не стоит извиняться перед окружающими за его застенчивость.

✓ **Развивать эмоциональный интеллект**

Развитие данного навыка помогает ребёнку понимать, как свои собственные чувства и поступки, так и чувства, и поступки других людей. Для развития эмоционального интеллекта полезно совместное чтение книг, просмотр кино и мультфильмов, посещение арт-терапевтических групповых занятий и психологических тренингов, занятия с использованием учебно-игровых пособий. Также эффективным является проигрывание различных жизненных ситуаций с помощью игрушек. Например, «Слоненок пришел на детскую площадку, где играют другие зверята и еще никого здесь не знает, вот и стесняется»; «Зайчик не хочет показывать, как он умеет прыгать, потому что боится, что у него не получится и все будут смеяться». В процессе игры ребёнок будет пробовать разные роли и поведение, получая тем самым опыт взаимодействия с окружающим миром, в то время как взрослый вместе с ним помогает находить решения в стрессовых ситуациях.

Что не нужно делать?

- ✓ *Пытаться специально организовывать для ребёнка стрессовые ситуации. Позиция взрослых, что «клин клином вышибают» точно не поможет ребёнку преодолеть стеснение, а скорее нанесет дополнительную психологическую травму.*
- ✓ *Заставлять ребёнка выступать на публике насильно.*
- ✓ *Стыдить ребёнка за застенчивость.*
- ✓ *Сравнивать с более уверенными в себе детьми.*

Перечисленные выше методы часто имеют обратный эффект: ребёнок теряет доверие к родителям, а затем и к миру в целом.

Важно, чтобы у ребёнка было понимающее и принимающее окружение, на которое можно психологически опереться. Близкие, которые его уважают, ценят и поддерживают.