Робкий ребенок вызывает желание его защитить: он жмется к взрослым, на детской площадке сторонится детской компании. Если бойкий сверстник (даже совсем малыш) выхватывает у него игрушку, безропотно ее отдает. Его часто можно увидеть рядом с бабушкой на лавочке или в углу — в обнимку с мягкой игрушкой. Взгляд испуганный, плечи приподняты, он часто вздыхает… Его хочется погладить по головке, дать конфетку за послушание, поцеловать в макушку. Душа за него болит, но, по большому счету, такой ребенок удобен — не доставляет хлопот родителям. Но именно он нуждается в срочной психологической помощи взрослых.

Откуда что берется

Глубинные причины застенчивости коренятся в раннем детстве — ощущение своего Я в возрасте до пяти лет является базой для формирования внутреннего мира взрослого человека. Давайте разберемся, что скрывается за излишней скромностью, что тихоня тщательно прячет от окружающих? Прежде всего, — болезненный эгоцентризм. Кто больше всех переживает, как выглядит, двигается и говорит? — Человек, которому кажется, что на него обращено все внимание окружающих. Ему страшно «не оправдать ожиданий», а страх порождает желание скрыться и стать незаметным. Застенчивость напрямую связана с низкой самооценкой. Малыш считает свои возможности более слабыми, чем они есть на самом деле. Если вовремя не помочь маленькому скромнику укрепить личностную значимость, глубоко запрятанные страдания останутся с ним навсегда, обрастут [страхами](http://mamochki-detishki.ru/detskie-straxi/) и превратятся в серьезные проблемы. А во взрослой жизни избавиться от комплексов значительно труднее.

Эгоцентризм — ядро застенчивости, но оболочка его бывает разной — в зависимости от темперамента, возраста и воспитания.

Застенчивость временная

В определенный период жизни (чаще — в подростковом возрасте или в критической ситуации) почти все испытывают чувство неуверенности и страха: когда попадали в новый коллектив или в случае, если надо было о чем-то узнать у чужого человека, чего-то добиться… Ребенок, первый раз пришедший в [детский сад](http://mamochki-detishki.ru/domashnij-detskij-sad/), испытывает легкий шок: какое-то время стоит в сторонке, присматривается, прислушивается, осваивается в незнакомой обстановке, чтобы лучше понять, как себя вести. Стеснительность, вызванная обстоятельствами, недолговременна, не является устойчивой чертой характера, связана с периодом адаптации и исчезает бесследно. Сложнее, если застенчивость обусловлена врожденным темпераментом или является результатом издержек воспитания.

Характер от природы

Еще Гиппократ выделил четыре типа личности, которые позже назвали темпераментами. Врожденные качества присущи человеку с раннего детства и до старости. Самые распространенные из них — сдержанность или недостаток ее. Сдержанные дети проявляют особенности темперамента с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Они склонны отступать или терять душевное равновесие при встрече с непонятными явлениями, пугаться незнакомцев, искать убежища у матери. Им необходима «личная территория», укрытие, где можно побыть в одиночестве. А еще им нужно понимание. Хотя врожденная застенчивость самодостаточна: наедине с собой такие детки не скучают. Они погружены в свои [игры](http://mamochki-detishki.ru/kandidoz-u-detej-simptomy-i-lechenie/), живут в мире фантазий. Взрослым следует бережно относиться к эмоциям и чувствам подобного ребенка, не усугублять стеснительность бесцеремонными командами и бестактными высказываниями, а постараться сгладить ситуацию. Каким человеком он вырастет — нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным — во многом зависит от поведения родителей.

Поддержка и понимание

Малыш до семи лет живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Пытаться объяснить ему, что «здесь нет ничего страшного», бессмысленно. А заставлять силой — опасно. Реальная история: пятилетнего Сашу папа пытался научить плавать — бросил на глубину — мол, побарахтается и поплывет! Став взрослым, Александр с содроганием вспоминает тот шок. Плавать он так и не научился, а глубоких мест просто боится. Прежде чем ребенка чему-то учить, обеспечьте безопасность: он должен чувствовать себя защищенным. Наберитесь терпения, воздерживайтесь от критики. От обидных ярлыков («копуша», «недотепа» и пр.) лучше отказаться. Общение с**застенчивым ребенком** должно начинаться со слов ласки и понимания.

Думайте о будущем

Страдают от застенчивости в основном эмоциональные, впечатлительные дети. Они все принимают близко к сердцу, у них повышенное чувство долга, им трудно обманывать и сложно быстро подстраиваться под ситуацию.

Их следует поддерживать даже в мелочах. Если на ваших глазах робкий ребенок не находит себе места в группе, — вмешайтесь. Малыш не должен ощущать себя изгоем, помогите ему влиться в коллектив. Попробуйте его воодушевить. Если, например, в детской компании вашему ребенку не дают слова, заставьте всех обратить на тихоню внимания, спросите у него: «А чего хотел бы ты? В какую игру будем играть?» Возможно, малыш сразу не ответит. Организуйте игру сами, позаботившись, чтобы у каждого была роль. Все его действия поддерживайте одобрением, и вы заметите, как загорятся глаза стеснительного крохи — вы помогли ему в действительно трудную минуту. Иногда**робкий ребенок** своим поведением умышленно пытается вызвать у родителей жалость — поддержка взрослого нужна ему как воздух. Если его требовательность становится чрезмерной, объясните, что на свете есть много истинно несчастных, в том числе и детей.

Покажите на ковыляющего инвалида, старушку, просящую милостыню. Обратите его внимание на бездомных собак и кошек, сломанное деревце. Чем больше объектов включено в категорию «их жалко», тем неуязвимее будет чувствовать себя малыш. Он станет великодушным, сможет подняться над эгоистическими чувствами. Не опекайте его, а создайте условия для развития самостоятельности и веры в себя. У него должна быть определенная свобода действий, обязанности, возможность самому принимать решения. Не бросайте его наедине с трудностями — он к ним пока не готов. Помните: опыт неудач и поражений лишает надежды и веры, опыт побед окрыляет.

Постарайтесь помочь неуверенному в себе расправить трепетные крылышки, превратив их в настоящие крылья.

Советы родителям слишком сдержанного ребенка

* Обратите внимание на собственное поведение. Ребенок не должен быть свидетелем вашей мнительности и демонстративного беспокойства. Ваша уверенность в себе, доброжелательность и контактность — пример для него.
* Не кричите на ребенка в присутствии других детей. Унижение ребенок помнит очень долго.
* Поручайте ему работу по силам. Он не должен бояться, что не справится с заданием и заработает наказание. За каждый успех щедро хвалите.
* Откажитесь от отрицательных ярлыков: «лентяй», «недотепа», «увалень», «дикарь», «тихоня». Он привыкнет — и постепенно научится им соответствовать.
* Не давите на него.**Робкому ребенку** нужно дать время познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он расслабится.
* Играйте с малышом, давая ему роль [лидера](http://mamochki-detishki.ru/kak-vospitat-lidera-kak-vospitat-v-rebenke-liderskie-kachestva/): маленького разбойника, пирата или главного зайчика в лесном царстве. Дети легко перевоплощаются: он поймет, что существует и иной тип поведения.
* Обсудите, что делать, чтобы войти в контакт с другими детьми — разберите ситуацию до мелочей. Не забудьте об улыбке и необходимости здороваться. Отрепетируйте варианты поведения, поощряйте первые успехи.
* Чаще говорите по душам, рассуждая о поведении и характерах знакомых детей и взрослых. Уважайте его мнение. Предложите обсудить конкретную ситуацию. Например, вы узнали, что у них в группе, есть тихая девочка. Спросите своего ребенка, как относятся к ней ребята? Что они скажут, если она попросится в игру? Узнайте, чем он мог бы ей помочь? Так он сможет обсудить свои проблемы.
* Составьте список его положительных и отрицательных качеств. Покажите, как это делается, на личном примере. Будьте самокритичны, относитесь к детским откровениям бережно и с юмором. Если ребенок говорит, что он «глупый», спросите, почему. Вероятно, дело в том, что он дольше других обдумывает ответы. Просматривая список, ребенок поймет, что у него много хороших качеств.
* Научите его приветливости. За каждое «здравствуйте!» — воспитательнице или бабушке на лавочке — он заслуживает поощрения. Постепенно ребенок перестанет смущаться и привыкнет здороваться.
* Застенчивость проявляется в скованности и неловкости движений. Запишите малыша в танцевальный, хоровой или театральный кружок.