Застенчивый ребенок: кто виноват и что делать



**«Тихони», «робкие», «боятся чужих», «малообщительные», «запуганные какие-то» - такие слова часто слышат о своих чадах родители застенчивых детей. И хотя застенчивость не доставляет им больших хлопот, самого ребенка она часто обрекает на одиночество и сильные часто невыносимые страхи в обычных социальных ситуациях.**

Часто застенчивость у детей взрослые видят в розовом свете. Такой ребенок послушен, не «хулиганит», не шумит, из-за него не вызывают родителей в школу. Страдающие от застенчивости дети не хотят привлекать к себе внимание, их постоянно беспокоит, что о них могут подумать, поэтому они могут казаться образцами хорошего поведения.

Однако одобрение взрослых не уменьшает страданий, которые приносит патологическая застенчивость. Она мешает ребенку находить друзей, а также тренироваться в общении с другими людьми. В результате застенчивые дети могут вырастать людьми с очень низкими и неадекватными социальными навыками, что может отразиться на учебе, карьере и семейной жизни. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от необходимых жизненных рисков и развития своих способностей.

К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами. Тем не менее, у многих остается чувство горечи из-за прежней робости, им кажется, что они что-то упустили в жизни. Поэтому застенчивым детям нужна помощь. И чем раньше ее окажут, тем лучше. Чтобы они потом не сожалели о «бесцельно прожитых годах».

**Кто виноват?**

Некоторые дети изначально предрасположены к застенчивости, у других она может развиться «на ровном месте» под влиянием определенных обстоятельств.

Я не понимал, что с Настей что-то не так, пока учительница не спросила, нет ли у нее проблем со слухом. Оказалось, что иногда девочка просто не отвечала на вопросы. Потом она единственная не прошла тест на чтение: хотя читала нормально, во время теста едва говорила.

Мы думали, ей просто нужно время, чтобы привыкнуть к школе. Настя никогда не шла играть после уроков, всегда оставалась дома, не заметно было, чтобы она общалась с другими детьми. Только когда она пошла в пятый класс, мы решили, что пора что-то делать.

Отец застенчивой девочки

Психологи указывают на следующие причины ее возникновения.

**Биологическая предрасположенность**. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости или [социофобии](http://medportal.ru/budzdorova/child/839/9d8f2d38-7593-42fd-9300-9bbc83d3e562).

**Стрессовые события в жизни**. Часто застенчивость развивается вслед за травматичным событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Также таким событием может быть переезд в другой город,[переход в новую школу](http://medportal.ru/budzdorova/child/839/ba74f50b-34c3-48a3-b187-d46486d87752) или же серьезные проблемы в семье, например, развод родителей.

**Негативное общение в семье**. Часто причина застенчивости ребенка в том, что родители критикуют его по поводу и без повода, стыдят (тем более при посторонних), стараются контролировать все аспекты его жизни. При этом постоянная критика не уравновешивается теплотой и похвалами. Также причиной может быть и отсутствие внимания родителей: когда ребенка в семье просто игнорируют, и все, что от него требуется - «вести себя тихо».

**Травля в школе**. Негативная, конкурентная атмосфера способствует застенчивости многих детей. Особенно если [их выбирают для систематической травли другие дети.](http://medportal.ru/budzdorova/child/839/0cda22df-82c2-4636-b0f7-4a5872bf846d) Часто ребенка травмируют учителя, когда публично унижают за неудачи, игнорируют или даже поощряют травлю со стороны одноклассников.

**Что делать?**

Есть много стратегий, которые могут помочь детям преодолеть застенчивость. Психологи обычно рекомендуют пробовать не одну, а сразу несколько, так как невозможно предсказать, что конкретно поможет тому или иному ребенку.

1. **Расскажите ребенку о собственной застенчивости.**Страх социальных ситуаций не является чем-то необычным. Согласно различным исследованиям около 50% людей считают себя застенчивыми. Родители помогут застенчивому ребенку, если расскажут ему, что сами были такими же в детстве. Особенно важно поделиться воспоминаниями, как они стали более общительными, о конкретных случаях, когда им удавалось преодолеть робость.

2. **Проявите сочувствие к проблемам ребенка.**Для того чтобы он начал контролировать свой страх в социальных ситуациях, важно проявить сочувствие. Можно сказать, что вы понимаете, что ему страшно куда-то идти или с кем-то разговаривать, что вы сами иногда чувствуете то же самое. Это позволит ребенку почувствовать принятие, и при этом начать открыто говорить о своих проблемах.

3. **Обсудите с ребенком плюсы общения.**Ему будет проще справиться с робостью, если он будет понимать, для чего конкретно ему это нужно. Например, поговорите с ребенком о том, что если он «будет сегодня храбрым» и заговорит с детьми на площадке, это может помочь ему найти новых друзей. Расскажите истории из собственной жизни о том, как преодоление застенчивости помогло вам чего-то добиться.

4. **Не навешивайте ярлыки**. Говорите с детьми о застенчивости, но никогда и не при каких обстоятельствах не называйте их самих «застенчивыми» или «тихонями». Не позволяйте и другим людям называть ребенка «тихим» и «застенчивым». Не объясняйте окружающим, что «она у нас боится чужих» - этим вы фактически говорите ребенку, как ему себя вести.

5. **Проиграйте «страшные» ситуации**. Ролевые игры – один из лучших способов помочь ребенку преодолеть застенчивость. С маленькими детьми легко можно использовать игрушки, скажем, проиграть вместе историю плюшевого зайца, который боялся заговорить с другими зверятами: пусть ребенок сам придумает, как его персонаж справится с этой проблемой. С детьми постарше можно распределить роли и потренироваться, например, отрепетировать ответ на уроке или собеседование.

6. **Ставьте реалистичные цели**. Для улучшения навыков общения психологи рекомендуют ставить перед застенчивым ребенком конкретные, но реальные цели. Такие как: выступить перед классом с докладом, присоединиться к игре других детей, задать учителю вопрос. Родители могут вести специальный календарь и отмечать звездочкой или смайликом каждый день, когда ребенок выполнил намеченную цель.

7. **Награждайте ребенка за общительность**. Никогда не стыдите ребенка за застенчивое поведение – эффект будет обратный. Но каждый раз, когда он ведет себя преодолевает робость, не скупитесь на похвалы и награды. Если вы с ребенком поставили конкретную цель по преодолению застенчивости – определите и награду, которую он получит в этом случае. Если ребенок сделал то, что раньше было для него очень сложным – отметьте это, купите его любимое лакомство или сходите куда-нибудь вместе.

Если же ничего не помогает, или избегание других людей приобретает явно патологический характер, то, возможно, необходимо обратиться к психологу. В этом случае нужен специалист с образованием в области детской психологии, и большим опытом работы и с детьми, и с семьями. Лучше всего, если данный психолог уже неоднократно работал с застенчивостью у детей. Многим детям можно помочь и без помощи специалиста, но в любом случае главное, чтобы родители и другие близкие были на стороне ребенка, уделяли ему время и поддерживали его.