

Застенчивый ребенок

Застенчивый ребенок, как правило, не уверен в том, что он хороший, не привык иметь собственное мнение, не способен отстаивать себя и свои интересы. Это ребенок с нарушенными доверием к миру и ощущением безопасности, что отражается на его способности выстраивать контакт с окружением. И прежде всего это ребенок, которому требуется значительно больше чем другим детям времени для вхождения в контакт и налаживания безопасных для него отношений.

Причины застенчивости у детей

- **Биологическая предрасположенность.** Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Часто родители таких детей также не уверены в себе. Ребенок может копировать родительскую модель поведения.
- **Стрессовые, травмирующие события в жизни** ребенка, нарушение чувства безопасности: публичное критическое оценивание, высмеивание ребенка, — в результате у него может сложиться впечатление о себе, как о неуклюжем, некрасивом, плохом и недостойном человеке; существенные изменения жизни — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье; отвержение со стороны важного для него человека или детского коллектива — застенчивым поведением он пытается обезопасить себя от новой травмы.
- **Характер общения в семье.** Родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания к нему, и при этом отношения лишены теплоты и принятия.
- **Ранняя и потому болезненная разлука с матерью** может служить причиной повышенной чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей. Дети до 3-х лет часто очень привязаны к матери. Им трудно активно контактировать с окружающим миром, особенно если матери нет поблизости.

Формы проявления застенчивости

Отказ от новых знакомств, посещения новых мест, общения с новыми людьми; долгое привыкание к незнакомой обстановке; трудности при вступлении в контакт; тихий голос; активное сопротивление тому, чтобы быть в центре внимания; отсутствие или очень ограниченное число друзей; трудности в отстаивании своих интересов; частое смущение, чувство вины, пугливость, обидчивость.

Родителям важно знать, что:

- Критикуя и высмеивая ребенка, вы лишаете его уверенности в себе, закладываете в нем убежденность в том, что такой, какой есть, он неуютен вам, и окружающий мир будет также относиться к нему с неприятием.
- Если вы требуете от ребенка полного послушания, то он не будет иметь собственной воли, желаний и мнений.
- Серьезные наказания за промахи и ошибки также могут привести к тому, что ребенок будет отказываться от новой деятельности, боясь совершить ошибку.
- Если вы часто стыдите своего ребенка, делаете его виноватым, подталкиваете его к активности, игнорируя его страхи, пренебрегая его ощущением собственной незащищенности, то застенчивость будет только усиливаться.
- Запрет на проявления агрессии, когда ребенок в чем-то не согласен или намерен защитить себя, также будет усиливать застенчивость. Смелым и активным может быть только ребенок, убежденный в том, что он сможет отстоять себя и свои интересы в любой обстановке и любой компании.