

# Застенчивый ребенок

**Застенчивость является одной из распространенных и сложных проблем межличностных отношений, общения. Данное свойство характерно как для взрослых людей, так и для детей. Происхождение застенчивости чаще всего уходит своими корнями в детство. Наблюдения показывают, что данное свойство появляется у многих детей уже в трех-четырёхлетнем возрасте. Оно имеет ряд разновидностей. В «Толковом словаре русского языка» значение слова «застенчивый» определяется как «несмелый, стыдливый, робкий, смущающийся, скромный». При характеристике застенчивого человека чаще всего используются следующие термины: осторожный, робкий, недоверчивый, избегающий взаимодействия с людьми, чувствительный к вниманию других, стеснительный, необщительный, склонный к уединению.**

Застенчивость — это сложное комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах: замкнутость, смущение и др. Застенчивость имеет широкий спектр проявлений: от ощущения легкого дискомфорта, возникающего в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов.

По мнению специалистов, застенчивость — это свойство личности, возникающее у человека, который постоянно испытывает трудности в ситуациях межличностного общения. Проявляется в состоянии нервно-психического напряжения, характеризуется нарушениями психомоторики, речевой деятельности, эмоций, мыслительных процессов и т. п.

Последствия застенчивости иногда бывают удручающими, потому что застенчивость:

- препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- препятствует выражению своего мнения, отстаиванию своих прав;
- не дает другим людям возможности в полной мере оценить положительные качества, достоинства человека;
- усугубляет чрезмерную сосредоточенность ребенка на себе и своем поведении;
- не способствует ясному выражению мысли, эффективному общению;

- сопровождается, как правило, негативными переживаниями одиночества, тревоги, депрессии и др.

Ученые рассматривают данное свойство как результат реакции на врожденную эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии ребенка с другими людьми и закрепляется. Вместе с тем специалисты отмечают связь застенчивости с особенностями самосознания ребенка и связанного с ним отношения к людям (неуверенность в себе, отрицательная самооценка, недоверие к окружающим и т. п.).

Перечислим некоторые особенности поведения застенчивого ребенка:

- внешнее поведение ребенка, сигнализирующее другим: «Я застенчив»;
- физические симптомы беспокойства (красное от волнения лицо, дрожь, стесненное дыхание, опущенные вниз глаза и т. п.);
- боязнь каким-либо образом проявить себя (ответы таких учащихся на вопросы учителя едва можно расслышать, часто встречается ответ «не знаю», так как дети боятся сделать что-либо неправильно);
- уклонение от инициативы первым начать разговор, затеять какое-либо дело, высказать новую идею, задать вопрос или добровольно предложить свою помощь;

- общаясь со сверстниками, такой ребенок говорит мало, в рассказах о себе использует скудные фразы;

- не обращается за помощью, если не может сделать задание самостоятельно.

Доказано, что данное свойство не связано с умственными, интеллектуальными способностями ребенка: застенчивыми не рождаются, а становятся.

К развитию застенчивости детей чаще всего приводят ошибки в воспитании. При гиперопеке, когда родители доминируют над ребенком (решают за него все вопросы), его социальные навыки не вырабатываются. При эмоциональном отвержении ребенка одним или обоими родителями («ты плохой», «ты мне не нужен») у него формируется негативная установка по отношению к самому себе. Застенчивость может возникнуть из-за чрезмерной нормативности в воспитании, когда ребенка заставляют жестко следовать социальным нормам. В этом случае взрослые отучают ребенка от спонтанности, которая является антиподом застенчивости.

Застенчивость встречается, как правило, у детей, являющихся единственными в семье и имеющих при этом ограниченный круг общения, а также у детей, воспитывающихся в неполных семьях одиночными мамами. Повышенная тревожность матерей, старающихся постоянно их контролировать, способствует тому, что дети постепенно теряют доверие к окружающим людям.

Если родители малообщительны и в семье принято «бояться других людей», то и ребенок вырастет таким же замкнутым. Кроме того, такие родители склонны обвинять весь мир в том, что он настроен недоброжелательно к их ребенку. В итоге у него возможно появление боязни людей и затруднения в формировании коммуникативных умений.

Навешивание ярлыков — также одна из причин, вследствие которой ребенок может вырасти застенчивым. Нельзя называть его застенчивым, смущающимся, «стесняшкой». Он начинает в это верить и вести себя соответственно.

Проявить застенчивость может каждый ребенок. Поэтому ее следует преодолевать, особенно если такие ситуации постоянно повторяются. Приведем примеры, когда может возникнуть застенчивость: пребывание в центре внимания большой группы людей (например, выступление с речью); новая обстановка; оценивание личностных качеств ребенка; общение наедине с представителем противоположного пола и др. Застенчивые дети начинают волноваться, когда им приходится выполнять какие-то действия в незнакомой

обстановке, привлекая внимание и выслушивая критические замечания окружающих — требовательных и влиятельных, на их взгляд. Безусловно, подобные ситуации вызывают беспокойство даже у вполне уверенных в себе людей.

В младшем школьном возрасте застенчивость может не причинять серьезных проблем, но к 12–15 годам большинство подростков переживает застенчивость как серьезную жизненную трудность. Застенчивость делает людей несчастными, неуверенными в себе, мешает находить друзей, добиваться серьезных результатов в учебе, лишает возможности развиваться и радоваться жизни.

Иногда застенчивость у ребенка проходит с возрастом, но, к сожалению, такое ее преодоление встречается не всегда. В связи с этим большинству детей необходима помощь со стороны взрослых: родителей, педагогов. Работа по преодолению застенчивости должна вестись постоянно, согласованно и терпеливо. Это требует от взрослых осторожности, деликатности, так как застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство совсем не так, как от них ожидают взрослые.

Начинать работу по преодолению застенчивости ребенка необходимо в младшем школьном возрасте, чтобы предупредить его проблемы в дальнейшем. Главное — помочь ребенку приобрести уверенность в себе, повысить самооценку, уверенность в правильности того или иного выбора в повседневной деятельности.

При организации помощи застенчивым детям педагогу следует соблюдать следующие условия:

1. Выбатывать определенный стиль взаимоотношений: не говорить при ребенке (или самому ребенку) о том, что он стеснительный, застенчивый; постоянно подкреплять в нем чувство уверенности в себе и своих силах; систематически привлекать его к выполнению различных поручений.

2. Поощрять зрительный контакт с ребенком, а при разговоре с ним повторять: «Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу увидеть твои глаза» и т. п. В результате развития, закрепления данного умения и регулярного выстраивания соответствующей модели поведения ребенок научится смотреть в глаза собеседнику.

3. Отрабатывать с ребенком умение начинать и заканчивать разговор. С этой целью важно составить перечень фраз, которые позволяют легко начать разговор с разными людьми (что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; незнакомому ребенку и др.). Затем, меняясь ролями, целесообразно порепетировать «вопрос — ответ» до тех пор,

пока ребенок не станет свободно пользоваться подобными фразами.

4. Отрабатывать с ребенком поведение в тех или иных ситуациях, подготавливая его к предстоящему событию.

### **Советы в общении с застенчивыми детьми:**

1. Быть очень деликатным с ребенком и не разочаровываться в нем.

2. Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.

3. Не превращать ребенка в «Золушку», стараться гасить его тревогу по любому поводу.

4. Повышать уровень самооценки ребенка.

5. Хвалить застенчивого ребенка и делать ему комплименты, формировать его уверенность в себе.

6. Не оценивать достоинства ребенка шкалой красоты.

7. Не критиковать умственные способности ребенка.

8. Не создавать ситуации, в которых ребенок ощущал бы себя неполноценным и был бы объектом даже самых невинных шуток и насмешек.

В преодолении застенчивости ребенка педагогу следует опираться на родителей. В этом огромное значение, как свидетельствует анализ практики, имеют следующие памятки-рекомендации для родителей.

### **Помощь детям в преодолении застенчивости**

1. Помогать ребенку расширять круг своих знакомств: чаще приглашать к нему друзей, вместе с ребенком ходить в гости к знакомым людям и др.

2. Постоянно подкреплять у ребенка уверенность в себе, в собственных силах. Помочь ему найти в себе что-то хорошее, за что он мог бы себя уважать. Хвалить ребенка и учить его принимать похвалу.

3. Постоянно привлекать ребенка к выполнению различных поручений, связанных с обществом, создать ситуации, при участии в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с другими детьми.

4. Не следует доверять чужому мнению о своем ребенке. Сначала надо выслушать мнение самого ребенка и попытаться понять и принять его точку зрения.

5. Принимать своего ребенка следует со всеми его достоинствами и недостатками; не давать развиваться своему чувству неудовлетворенности действиями ребенка, что способствует безусловному позитивному отношению к нему.

6. Создавать атмосферу доверия в своей семье.

### **Общие рекомендации педагогам и родителям по преодолению застенчивости младшего школьника**

1. Фон общения в школе и семье должен быть доброжелательным.

2. Важно свести к минимуму критику, негативные оценки поведения ребенка. Если есть замечания к ребенку, то следует формулировать их в рекомендательном ключе, используя формулировки типа: «А вот здесь можно еще приукрасить...», «А вот эту фигуру желательно рисовать так...» и т. п.

3. Не следует сравнивать ребенка с другими детьми, акцентировать внимание на его неудачах. Важно подмечать малейшие достижения, что будет воодушевлять ребенка, повышать его самооценку.

4. Не унижать ребенка, особенно в присутствии других детей.

5. Важно развивать у застенчивого ребенка инициативность, самостоятельность. Но не нужно заставлять его примерять на себя не свойственные ему образы (быть смелым, решительным и т. п.).

6. Целесообразно проигрывать с застенчивым ребенком проблемные ситуации, являющиеся травмирующими для него (публичное выступление, ситуация знакомства и др.).

7. Включать в работу элементы кукольного театра, сказкотерапии, обсуждения художественных произведений с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблемы.

8. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.

**Н. Г. ЧУБИНАШВИЛИ,**  
старший преподаватель,  
БрГУ им. А. С. Пушкина



В мультимедийном приложении — 3 памятки: «Советы в общении с застенчивыми детьми», «Помощь детям в преодолении застенчивости», «Общие рекомендации педагогам и родителям по преодолению застенчивости младшего школьника».