**ЗАСТЕНЧИВОСТЬ.**

К детской застенчивости у родителей часто двойственное отношение. С одной стороны, эта черта в ребенке умиляет. К тому же можно быть уверенным, что застенчивый ребенок не выкинет неожиданно какую-нибудь штуку. Стало быть, и краснеть за него не приходится. И все же нередко родители сокрушаются: каково будет такому стеснительному во взрослой жизни, где умение расталкивать других локтями - чуть ли не гарантия успеха. Как относиться к этой черте и чем помочь застенчивому сыну или дочке?

Все застенчивые люди похожи друг на друга (и дети в том числе). Они испытывают одни и те же чувства в общении с другими людьми: скованность, неловкость, боязнь начать или поддержать разговор. Эти чувства особенно усиливаются, если они попадают в неожиданную ситуацию общения, в незнакомое общество или в большую компанию.

Застенчивый человек убежден, что все внимание окружающих направлено только на него. И что это внимание обязательно негативное. Что окружающие критически оценивают его внешность и поведение, видят все его недостатки и т. д. Стеснительные люди гораздо чаще других испытывают отрицательные эмоции - и когда находятся в реальной ситуации общения, и когда думают о ней. Им свойственно постоянное ожидание неудач, неуверенность в себе.

И все же у разных людей застенчивость может проявляться в разной степени. От легкого замешательства при встрече с незнакомыми людьми до полного отказа от контактов. Кроме того, стеснительность свойственна многим детям в определенные периоды их жизни. Впрочем, как и взрослым. Но не у всех детей она становится устойчивой чертой личности.

**Откуда берется застенчивость?**

Кажется вполне правдоподобным мнение, что эта черта личности наследуется. Никого не удивляет, если у стеснительных и малообщительных родителей и ребенок ведет себя примерно так же.

Но ведь в семье может быть и несколько детей. И не все они ведут себя одинаково. Нередко младший ребенок гораздо более раскован и уверен в общении с незнакомцами. Объяснение довольно логичное: с первым ребенком родители постоянно напряжены и озабочены. С появлением второго они чувствуют себя намного увереннее, меньше ограничивают и контролируют его поведение. Вдобавок младший ребенок практически постоянно находится в ситуации соревнования со старшим. Тот и знает, и умеет больше, и сильнее его (до поры до времени). Вот и приходится приспосабливаться: обращаться за поддержкой и сочувствием к взрослым, иногда хитрить и т. д.

Психоаналитики полагают, что застенчивость формируется в результате психической травмы, полученной ребенком в какой-то ситуации общения.

Скорее всего, эта черта может определяться всеми тремя факторами (и наследственностью, и старшинством, и психической травмой). Но у конкретного ребенка какая-то из причин все-таки преобладает.

**Застенчивый или нет?**

Поведение некоторых детей внешне напоминает поведение застенчивых, но сами они таковыми не являются.

- Есть дети малообщительные, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самодостаточны, им не требуется помощь окружающих.

- Бывает, что за застенчивым поведением скрывается стремление занять лидерскую позицию среди других детей. А подходящих качеств для этого пока и не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов ("Мне это не нужно, неинтересно").

- У некоторых детей отказ от общения - это средство самоутверждения, стремления показать свою власть над другими. "Хочу - разговариваю, не захочу - не буду!" Понятно, что в таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности.

- Трудности в общении могут быть вызваны недостаточным развитием у ребенка речи, мышления; ему трудно познакомиться, поддерживать разговор и т. п.

Помогут специальные занятия, направленные и на развитие речи, и на обучение навыкам общения.

**Что могут сделать родители для профилактики застенчивости?**

- Меньше тревожиться по поводу возможных неприятностей и несчастий. Нередко беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Он постоянно находится в окружении взрослых, не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов.

- Стараться настраивать ребенка на успех в больших и малых делах. Не подчеркивать постоянно его слабость или неумение ("Ты еще мал", "У тебя это не получится").

- У него должна быть возможность свободно выражать свои чувства и потребности. Родители постоянно стыдят, слишком озабочены тем, что скажут о поведении ребенка окружающие. Не удивительно, что он и во взрослой жизни будет излишне зависеть от этих оценок.

- Конечно, ребенку нужно видеть, что его близкие получают удовольствие от общения и с ним самим, и с другими людьми. Больше контактов с детьми и взрослыми разного возраста, в разных ситуациях - лучшая профилактика застенчивости. Это могут быть общие праздники, спорт, туризм, театральная студия и многое другое.

**Если все же ребенок растет застенчивым, как ему помочь?**

- Не высказывайте ему свою тревогу по поводу этой черты и тем более не упрекайте ребенка. Не ставьте в пример других детей. Не обещайте ему всевозможные затруднения из-за застенчивости в будущем.
- Не выделяйте застенчивость как главную черту своего ребенка. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, способность понимать чувства других, сдержанность, осторожность и т.д.

- В ситуации явного отказа от общего разговора или игры не стыдите и не принуждайте. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть (разговаривать, бегать и т. д.)".

- Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

- Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но понятно, что не следует и излишне опекать ребенка.

- Предоставляйте на выбор разнообразные занятия. Заметив успешность ребенка в каком-то деле, подскажите, как он может использовать свои новые знания или умения в общении с другими ребятами. Ведь нередко застенчивый ребенок считает себя неинтересным для других людей.

- Расскажите учителям или воспитателям об особенностях ребенка в контактах с другими детьми и о его сильных сторонах. Попросите дать ему возможность проявить свои способности и умения.

- Если в жизни ребенка предстоят большие изменения, помогите ему с наименьшими потерями приспособиться к новой обстановке и людям. Например, побывайте с ним заранее в новой школе или классе, познакомьте с учителями и ребятами. Проиграйте с ним возможные ситуации - что он может увидеть, услышать, что ответить.

- Поделитесь с сыном или дочерью собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами.

- Лучшее средство меньше думать о своих проблемах и трудностях - помочь другому. Важно изменить знак постоянных переживаний застенчивого ребенка с отрицательного на положительный. Поможет общение с четвероногими друзьями. Не исключено, что ежедневные прогулки со своим питомцем расширят круг приятных знакомств - например, с другими владельцами собак.

http://adalin.mospsy.ru