

Застенчивый ребенок: что делать и как ему помочь

Причины возникновения застенчивости

Есть гипотеза о том, что застенчивость — это качество, передающееся по наследству. Но точно выделить факторы, которые влияют на формирование застенчивой личности, достаточно сложно. С уверенностью можно утверждать лишь то, что, если родители своим примером не научат детей легко общаться и знакомиться с разными людьми, — дети вырастут застенчивыми.

Другие факторы, которые могут оказаться пусковым механизмом к проявлению застенчивости:

1. Развитие навыков и умений, которые ребёнок часто не может освоить в маленьком возрасте (например, чтение в два года), вызывают недовольство родителей, а ребёнок замыкается в себе и воспринимает любовь близких как заслугу за хорошее поведение.

2. Неумение вести себя в разных ситуациях в слишком раннем возрасте, когда взрослые просто не научили и не объяснили, как и где принято заводить беседу, вызывает сильный страх любых контактов у ребёнка, склонного к застенчивости.

3. Контроль и чрезмерная дисциплина, когда ребёнку просто не дают право голоса.

4. И слишком разное воспитание девочек и мальчиков, когда ребёнок не понимает, как общаться с людьми противоположного пола.

Застенчивость в дошкольном возрасте

Окружающая обстановка, в которой находится застенчивый ребёнок, плохо влияет на его эмоциональное состояние. Задача родителей научить его подстраивать мир под собственные нужды вместо того, чтобы пассивно принимать негативное влияние от контактов. Однажды в своём телешоу американский журналист Фил Донахью провёл эксперимент. Двух застенчивых незнакомцев посадили на соседние стулья лицом к зрительному залу. Им было дискомфортно, наладить контакт никак не получалось, их глаза испуганно блуждали по залу. Все изменилось, когда кресла незнакомцев отвернули от толпы и поставили напротив друг друга. Этим двоим стало заметно легче находиться в телестудии, и они смогли начать знакомство между собой.

Родители могут помочь даже самому робкому ребёнку. Старайтесь, чтобы он общался с незнакомыми людьми

Если должны прийти гости или мастер по ремонту, заранее подготовьте ребёнка: расскажите о цели визита, что человек будет делать у вас дома. А с пришедшими гостями не стоит обсуждать застенчивое поведение, выставляя робость недостатком.

Создавайте ситуации, когда у ребёнка будет возможность общаться со сверстниками. Например, в детском саду, на игровой площадке или в танцевальной студии. Не вмешивайтесь в то, каким способом ребёнок знакомится с другими детьми. Старайтесь не одевать своего застенчивого ребёнка в одежду, которая может сильно отличаться от той, что принята в группе сверстников. Поддерживайте его потребность иногда быть в одиночестве, но специально не изолируйте от общества. Начало дружбы в привычной домашней обстановке даётся таким детям намного проще.

Зимбардо настаивает на активном физическом развитии. Уверенность в собственном теле, развитая физическая выносливость и ловкость помогают ребёнку чувствовать себя комфортно и легче заводить дружбу со сверстниками. Зимбардо утверждает, что «ребёнок, имеющий представление о собственных физических возможностях, может здраво судить о том, на что он способен, а на что — нет, он никогда не пойдёт на сумасбродство. <...> Готовность идти на риск характеризует лидеров и людей, успешных в бизнесе».

Воспитатели усугубляют застенчивость тем, что «хорошесть» девочек и мальчиков воспринимается как положительное качество. Активные дети, не боящиеся проявить себя, напротив, заслуживают порицания взрослых. Но также стоит понимать, что негативное отношение значимого взрослого к спокойному характеру делает рассудительного ребёнка забитым и робким.

Как развивать общительность

С раннего возраста рассказывайте ребёнку истории, в которых реальность переплетается с фантазией. Их главным героем должен быть ваш ребёнок. Пусть история начинается в каком-то знакомом месте, но приукрасьте действительность. За высокими горами, через которые не может перелететь ни один орёл, за широкими морями, в которых плавают белые акулы и сирены, лежит город... Пусть другие члены семьи станут участниками сказки, просто слегка измените их имена. В истории должна случиться большая неприятность, которую ваш сильный, смелый, сообразительный и красивый ребёнок в итоге решит. Совместное сочинение таких историй помогает ребёнку поверить в себя, учит быть в центре внимания и не бояться действовать.

Вторым способом, который развивает общительность, становится игра застенчивого ребёнка с ребёнком младшим по возрасту. Это доказывает эксперимент, который проводили психологи университета Миннесоты. Учёные пришли к выводу, что игра с маленькими детьми позволяет робкому ребёнку проявить и осознать свои лидерские качества.

Застенчивость в школе

Даже уверенные в себе и общительные дети зависят от обстановки в школе и отношения к ним учителя. Застенчивые дети должны понимать, что они не отличаются от других ребят в коллективе. Не каждый учитель знает, что

к таким детям надо правильно проявлять внимание: говорить на бытовые темы, но не касаться тем, которые могут вызвать смущение. Если застенчивость влияет на учёбу, с таким ребёнком лучше наладить контакт во внеурочное время. Например, попросить его о помощи после уроков.

Необходимо в спокойной обстановке уверить его, что задавать вопросы по учёбе он может не боясь. В детских коллективах, где соревновательный элемент сведён к минимуму, а помощь и внимание друг к другу стоят на первом месте, обычно не возникает проблем даже у очень робких школьников.

Каким бы мудрым ни был учитель вашего ребёнка, с началом учёбы застенчивость (если она есть) становится доминирующим качеством личности

Причём, если учитель предпочитает, чтобы «детей было видно, но не слышно», застенчивость будет проявляться всё сильнее, так как она будет одобрена учителем. Сегодня школа — это то место, где от детей требуют многого, критикуя за промахи. Главным недостатком здесь считается то, что ребёнок ведёт себя как ребёнок. Очень часто для первоклассника такая обстановка становится шоком. Иногда учителя пытаются перевоспитать тихоню и делают это самым худшим из способов.

Зимбардо критикует школьное устройство. Он утверждает, что школа настроена воспитать пассивных и послушных граждан. Внимание детей из естественного состояния «здесь и сейчас» постоянно направляется в неопределённое будущее, ради которого надо хорошо учиться.

Застенчивый ребёнок и так слишком много думает о последствиях своих действий. Его лёгкое беспокойство быстро перерастает в страх и тревогу, такому ребёнку тяжело наслаждаться моментом. Удовольствие от учёбы подменяется системой внешних наград за выполнение чужого задания на чужих условиях, что никак не способствует формированию у ребёнка объективного и благополучного отношения к самому себе.

Для успеха в школе, родителям надо всегда быть на стороне ребёнка. Не употреблять слово «застенчивый» в разговоре с учителем, а называть своего ребёнка спокойным, рассудительным, внимательным. Никогда не соглашаться с ярлыком «отстающий» и уж тем более «отсталый». И всегда помнить о том, что учитель может ошибаться.

Застенчивый подросток

Застенчивость способна сделать подростковый возраст худшим периодом в жизни. Популярность в школе важнее оценок, и именно её отсутствие заставляет застенчивого подростка страдать ещё больше. Особенно

страданиям подвержены девочки, от которых с малых лет требуют удивительной красоты. И если девочка не выглядит как идеал, принятый в школьной компании, она пребывает в состоянии постоянного недовольства собой и раздражения. Застенчивые подростки в два раза чаще начинают употреблять алкоголь и курить, чем их более уверенные в себе сверстники. Алкоголь и наркотики они считают средством избавления от собственной робости.

Родители могут помочь подростку, но для этого придётся запастись терпением. Ваш ребёнок сегодня может быть ласковым и покладистым, а завтра забыть все уговоры и обещания. Зимбардо подробно рассказывает о проблемах, которые влияют на подростка. Взрослые при этом могут даже не подозревать о том, что его могут делать несчастным немодные брюки или лёгкие высыпания на коже. И если в начальной школе вы пристально следили за поведением всех, кто окружает вашего ребёнка, то в старшей сведите контроль до минимума.

В конце книги Зимбардо, помимо прочего, обращается к повзрослевшим юношам и девушкам. Рассказывает, как можно осознать и за семь шагов решить их проблему, а также даёт конкретные рекомендации по общению.