

Застенчивость - хорошо это или плохо?

Позволю себе небольшое предисловие, адресованное в первую очередь для тех родителей, кто уже знаком с нашими первыми темами публикаций - гиперактивность и агрессивность у детей. Когда мы говорим о трудностях с ребенком, не заметить гиперактивного или агрессивного ребенка, согласитесь, сложно. Тихие, не привлекающие внимания дети зачастую являются мечтой родителей, особенно тех, чьи дети активны, каждую минуту полны идей, эмоций. Я лично знаю как минимум пару таких мам:)

Однако проблемы детей, которые не так громко о себе заявляют своим поведением, не меньше. А с учетом того, что они особо не заметны, имеют свойство накапливаться.

Сказанное конечно же не означает, что своего ребенка нужно рассматривать под лупой и подозревать самые страшные диагнозы:.) И конечно же не означает, что если вы обнаружили у своего ребенка какие-то особенности, например, застенчивость, что нужно срочно отправляться с ним в дорогостоящее турне по специалистам:.) Застенчивыми называют очень многих детей. И застенчивость может быть полезной ребенку, а может и мешать ему: все зависит от того, КАК эта особенность проявляется и КАК к ней относиться.

Давайте попробуем разобраться - застенчивый ребенок - хорошо это или плохо?

В Толковом словаре (великого и могучего) В.И.Даля застенчивый человек характеризуется как *неразвязный, несмелый*, не выскочка (“*охотник застесняться, не показываться...*”), еще - *робкий, излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый*. Суммируя получаем *застенчивость как скромность, совестливость, стыдливость*. Прекрасные черты личности. Однако уже в толковом словаре приведены варианты чрезмерной, излишней выраженности этой человеческой особенности. И будучи чрезмерной, она приводит к робости, отгороженности, мучительной неуверенности в себе, тревожной мнительности как чертам характера.

Когда

застенчивость

помогает?

Давайте сразу определимся с пониманием застенчивости как психологической особенности характера, а не недостатка. Такие люди умеют внимательно слушать и выделяются тем, что, не сказав ни слова, доставляют удовольствие своим присутствием. Мы ведь любим, когда нас слушают и не перебивают:)

Однако же - о детях. Такие дети озарены своим внутренним умиротворением. Их застенчивость - это способ сохранить свой внутренний покой. И если бы взрослые были поспокойнее, то они увидели бы этот свет. Застенчивый ребенок с нормальной самооценкой смотрит людям в глаза, вежлив, хорошо себя ведет.

Некоторые «робкие» дети глубоко мыслят и отличаются осторожностью. Они изучают каждое новое лицо и раздумывают - а стоит ли устанавливать с ним какие-то отношения.

Но если ребенок нашел себе друга, то, вероятнее всего, на всю жизнь. Малыш сдержан, не слишком быстро осваивается с новыми людьми, но когда начинает чувствовать себя раскованно, привлекает к себе внимание.

Когда застенчивость мешает?

Застенчивость - сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия - от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми. И вот такие дети не просто застенчивы, они погружены в себя. Они могут бояться, что будут выглядеть смешно в глазах окружающих. Могут бояться говорить, чтобы не сказать что-то не так.

Застенчивые дети очень чувствительны. Они боятся не просто критики, а даже намека на критику.

Поэтому малыши скованы, у них меняется интонация голоса и даже мимика. А став взрослыми людьми - не могут в полной мере реализовать свои скрытые потенциальные возможности.

Резюмируя сказанное, мы, взрослые понимающие люди скажем, что застенчивость у разных детей проявляется по-разному. И как взрослые понимающие люди скажем, что ее влияние сильно в сфере социального взаимодействия. Попросту говоря - застенчивость осложняет в той или иной степени общение.

Как же появляется застенчивость? На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии малыша с другими людьми и впоследствии закрепляется. Чтобы с течением времени у ребенка не сложился стиль застенчивого поведения, нужно помочь малышу преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться.

Самый лучший помощник в этом - игры.

Подвижные игры, да еще и вместе со взрослыми, помогают малышам выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими.

Действенным приемом борьбы со стеснительностью являются игры-фантазии, в которых различные персонажи наделяются чертами самого ребенка, а ситуации близки к тем, которые особо волнуют его.

Помимо придумывания рассказов хорошо организовывать с детьми игры – драматизации. Их персонажами могут стать знакомые герои сказок, животные.

Эффективный способ смягчения страха перед публичными ситуациями – организация игр с другими детьми.

При подготовке данного материала использовались следующие литературные источники:

1. Работа психолога с застенчивыми детьми. Катаева Л.И. - М.: Книголюб, 2004.
2. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Лютова Е.К., Моница Г.Б.; С-Пб; изд-во «Речь»; 2001г.