

# ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребенок послушен, ведет себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нем могут подумать, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения. Однако сильная застенчивость мешает ребенку общаться со сверстниками и взрослыми. Застенчивые дети очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от активности и развития своих способностей. К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами, но тем не менее это не значит, что детям не нужно помогать в ее преодолении.

## Причины возникновения застенчивости

**Биологическая предрасположенность.** Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости. **Стрессовые события.** Часто застенчивость развивается вслед за травматическим событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Кроме того, такими событиями могут быть и существенные изменения в жизни ребенка — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье. **Характер общения в семье.** Причина застенчивости может заключаться и в том, что родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания по отношению к нему, стараются контролировать все аспекты его жизни. Либо в семье принят уважительный, деликатный стиль общения, и тогда любое повышение голоса или категоричные требования пугают ребенка и заставляют его замыкаться.

## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У РЕБЕНКА:

- Застенчивому ребенку важно дать время, чтобы освоиться в новой ситуации. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Торопить робкого малыша бесполезно.
- Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. Можно спросить у ребенка о том, что его особенно пугает или тревожит, обсудить, как он может с этим справиться, что ему для этого нужно.
- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка. Бесполезно читать нотации, нельзя кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее, заранее обсуждая с ним предстоящие события.
- Для таких детей важна возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают происходящее.



Информация об особенностях застенчивого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.