**Детская застенчивость. В чем опасность**

Педагог-психолог

Вторникова В.Г.

Часто взрослые застенчивых ребят считают хорошо воспитанными детьми, не задумываясь о том, что их послушность может вылиться в различные проблемы. Несмотря на то, что застенчивые дети кажутся малоэмоциональными, на самом деле, внутри у них бушует буря, которую они не знают как выразить. Это приводит к тому, что дети часто обращают свои не проявленные эмоции на самих себя, а это может привести к развитию аутоагрессивных и невротических проявлений - тикам, заиканиям, пощипываниям, навязчивым движениям и т. д. Именно поэтому так важно помочь ребенку научиться справляться застенчивостью.

Застенчивость — это особое состояние психики человека, проявляющееся в нерешительности, боязливости, напряжённости, скованности и неловкости в присутствии других людей из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков.

Застенчивые дети часто сутулятся, отводят взгляд в сторону, не смотрят в глаза собеседнику, говорят тихо, неразборчиво, часто бывают проблемы с дыханием. Для них характерна боязнь всего нового, начиная от одежды, заканчивая поездкой куда- либо, т. к. они совсем не любят привлекать к себе внимание. Они, как правило, замкнуты и с трудом находят себе друзей. Часто волнуются, переживая по незначительному поводу. Для них характерно чувство неуверенности в себе, своих поступках и постоянное сравнение себя с другими детьми.

В чем же причины развития детской застенчивости?

Генетическая предрасположенность. Ряд ученых уверяет, что застенчивость может передаваться по наследству.

Низкая самооценка ребенка. Одна из важнейших причин [застенчивости детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/zastenchivost), причины которой кроются в результате воспитания. Родители часто демонстрируют недовольство *«отсутствием успешности»* детей, придавая несоразмерное значение, мелким промахам и проявляя повышенную требовательность. Критикуют их внешность, физическое развитие, особенно в присутствии посторонних. При этом, совершенно не задумываясь, как это подрывает уверенность ребенка в собственных силах.

Склонность постоянно сравнивать себя с другими. Дело в том, что некоторые [застенчивые дети считают](https://www.maam.ru/obrazovanie/zastenchivyj-rebenok), что другие люди относятся к ним плохо, и считают их намного хуже, чем они сами.

Повышенная ранимость, обидчивость ребенка.

Бывает и так, что у ребенка неразвито мышление, замедленные реакции, скудное воображение, и он просто не знает, что сказать и поэтому не общается с другими людьми.

Отношения в семье. Если в семье не приняты доверительные отношения, ребенка не хвалят, имеются трудности с проявлением любви и заботы со стороны родных, то это неизбежно отражается на поведении ребенка - он начнет замыкаться, сторониться окружающих. Если же, наоборот, в семье процветает гиперопека, желания ребенка предвосхищаются, то у ребенка не будет развиваться самостоятельность. Здесь важна золотая середина.

Социальная среда. Не менее важным является влияние, которое оказывают на ребенка сверстники и старшие ребята. Насмешки, задирки, обзывки, которые они отпускают в адрес ребенка, могут, в конечном итоге, привести к тому, что ребенок начнет сомневаться в собственной ценности.

Соматические заболевания, внешние отличия. Бывает, что ребенок внешне, по причине болезни отличается от сверстников. Это могут быть и физические дефекты и внешние отличия, в результате которых ребенок отличается от сверстников. Насмешки детей заставляют ребенка замыкаться в себе и не стремиться к общению со сверстниками.

Повышенная тревожность родителей крайне отрицательно сказывается на душевном равновесии ребенка. Родители порой обыденные вещи возводят в ранг особой важности, начиная обсуждать и переживать по пустяковым причинам, причем делая это в присутствии детей. Тем самым подрывая их уверенность в себе. И тогда ребенок начинает думать, что окружающие с таким же повышенным вниманием относятся к его поступкам.

Критические замечания важных для ребенка людей. В дошкольном возрасте дети почти, безусловно, верят словам взрослых. Родители, бабушки, дедушки порой не задумываются, как некорректно высказанное замечание может отразиться на дальнейшей жизни их чада. Необдуманное замечание может нанести травму, которая в дальнейшем обернется неуверенностью в себе, особенно это касается чувствительных, ранимых ребят.

Как родители могут помочь своему ребенку преодолеть застенчивость?

Проявлять искренний интерес. Нужно регулярно расспрашивать, о чем думает, с кем дружит, что интересует, о чем грустит. И, что важно, со всем вниманием выслушивать ответы. Тогда доверие ребенка к вам возрастет, и вы станете ему настоящим другом, что в более старшем возрасте позволит избежать многих трудностей.

Поддерживать в сложных ситуациях. Поддерживая своих детей в сложной для них ситуации, научите их принимать поражения спокойно. Пусть ребенок знает, что любовь родителей не зависит от его успеха. Его любят просто за то, что он есть. И если у тебя не получилось один раз – пробуй еще. Пусть маленькими шажочками, но ты обязательно доберешься к своей цели!

Научить улыбаться, смотреть в глаза и обращаться к собеседнику по имени. Этот беспроигрышный вариант расположения к себе человека. Достаточно легкой улыбки на лице, открытого, доброжелательного взгляда и окружающие захотят вступить с тобой в разговор.

Помочь найти хобби. Найдя увлечение по душе и постараться достигнуть в нем успеха. Это может быть хоть что *(шитье, вязание, шахматы и т. д.)* главное, чтобы ребенок занимался любимым делом с интересом и удовольствием.

Создавать дома ситуации успеха. Для этого ребенку необходимо поручать четко сформулированные задания, о которых заранее известно, что ребенок справится успешно.