

Застенчивый ребёнок?

Все дети проходят через период застенчивости: кто-то в 2-3 года, кто-то ближе к школе. Но иногда эта черта остаётся с человеком на всю жизнь и может быть серьёзной помехой для социализации и развития. Рассказываем, как отличить природную стеснительность от неуверенности и как помочь ребёнку переступить барьер в общении.

С точки зрения эволюции стеснительность — это «предохранитель», который защищает уязвимого детёныша от внешнего круга. Работу этого механизма отлично видно в поведении маленьких детей: они охотно бывают на руках близких родственников, но категорически отказываются даже 5 минут быть с незнакомцем. Чем старше ребёнок, чем больше спектр его социальных навыков, тем легче ему находить контакт с посторонним.

Есть гипотеза о том, что застенчивость — это качество, передающееся по наследству, и у неё есть физиологические факторы, в частности тип возбудимости нервной системы и её сила. Человек с уязвимой нервной системой тяжелее справляется с необходимостью контактировать с посторонними и само общение требует от него большего ресурса.

Также влиять на застенчивость и подкреплять неуверенность в себе могут такие факторы:

- ✗ Завышенная планка ожиданий к ребёнку и опережение темпов обучения, к которому готов ребёнок. Если родители пытаются научить ребёнка навыкам, к которым он объективно не готов, он понимает свою несостоятельность и «закрывается» от мира.
- ✗ Отсутствие навыков коммуникации. Общаться со сверстниками и посторонними взрослыми должны учить родители.
- ✗ «Сам узнай, сколько это стоит», — плохой совет застенчивому ребёнку.
- ✓ «Подойди к продавцу, когда он будет свободен, поздоровайся и спроси, сколько стоит вещь. Поблагодари и возвращайся. Если понадобится помощь, я рядом», — так гораздо лучше!
- ✗ Тотальный контроль. Свобода в общении рождается из личной свободы. Дети, которые находятся под сильным давлением в семье или школе, чаще демонстрируют неуверенность и психологическую скованность.

Как помочь застенчивому ребёнку:

- ◆ Перед любой новой ситуацией вводите ребёнка в курс дела: где вы будете, с кем, что планируете делать, когда вернётесь домой и т.д.
- ◆ Не пеняйте ребёнку застенчивостью и в принципе не акцентируйте на этом внимание.
- ◆ Создавайте ситуации, располагающими к общению, но не подталкивайте ребёнка к коммуникации.
- ◆ Уважайте право ребёнка на одиночество и уединение. Для застенчивых людей это важно для восстановления ресурса.
- ◆ Уделяйте достаточно внимания физическому развитию. Умение управлять своим телом и хорошо его чувствовать лежат в основе здоровой самооценки.