

*Не бывает в человеке плохих и хороших качеств. Все зависит от того, мешает ли та или иная черта человеку или окружающим.*

*Поговорим о стеснительности.*



*Все — и взрослые, и дети в определенных ситуациях могут чувствовать стеснительность и робость. Это какие-то новые, необычные, или очень значимые ситуации, когда мы не очень уверены в том, как себя вести. Такая реакция — своего рода защита,*

*возможность взять паузу, чтобы подумать и оценить ситуацию прежде, чем начать действовать. Это — поведенческая реакция на внешние условия — ситуативная стеснительность, присущая в большей или меньшей степени любому человеку. Другое дело — устойчивая личностная особенность.*

### **Застенчивость как черта характера**

Проблема застенчивости не возникает на ровном месте – все мы родом из детства. Не секрет, что дети рождаются с определенными особенностями нервной системы и темпераментом. Некоторые от рождения активные и бойкие, а другие — спокойные и застенчивые. Кроме врожденных особенностей, есть и условно наследственный фактор. Условно, потому что у застенчивых и стеснительных родителей с большой долей вероятности может быть застенчивый ребенок. Именно «может быть», но не обязательно будет, так как развитие этого качества зависит от поведения родителей. При внимании к этому качеству застенчивость будет просто признаком сдержанного темперамента.

В процессе развития ребенок проходит несколько периодов проявления застенчивости: первый – от 7-8 месяцев и до года, второй – около 4 лет, и третий – в подростковом возрасте. Это периоды проявления этого качества, связанные с узнаванием себя, делением людей на своих и чужих, а в подростковом возрасте – с глубинным познанием себя, рефлексией, сравнением себя с другими.

### **Положительные моменты застенчивости**

Вообще, многие родители не против спокойного, застенчивого ребенка — он очень «удобен» в обращении, с ним нет проблем. Между прочим, застенчивость, как черта характера, действительно во многом благоприятна.

- Осторожность в общении. Стеснительный ребенок не склонен доверять незнакомцам. Вероятнее всего, он не пойдет с первым встречным, посулившим ему шоколадку.
- Наблюдательность. Сдержанность ребенка позволяет ему смотреть на происходящее издалека, что развивает наблюдательность.
- Самообразование. Недостаток контактов компенсируется саморазвитием — ребенок, не имея друзей, часто выбирает книги.
- Логическое и аналитическое мышление. Застенчивые детишки к трудностям подходят обстоятельно, тщательно анализируя и взвешивая все варианты.

Такие качества, безусловно, очень важны в жизни. Но излишняя застенчивость, к сожалению, может принести немало проблем своему обладателю. Если эта черта начинает мешать ребенку устанавливать и развивать контакты, нормально учиться, влияет на его самооценку, то это — повод обратить на это пристальное внимание, иначе с возрастом проблема будет усугубляться. Застенчивость проявляется у детей, имеющих комплексы, неуверенных в себе, и закрепившись, может со временем привести к замкнутости и социофобии, что конечно же, будет сильно мешать полноценной жизни.

### **Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком**

- Специально культивировать застенчивость и комплекс гадкого утенка у ребенка.
- Всё время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
- Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
- Высмеивать в присутствии других.
- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
- Подчеркивать его незащищенность и зависимость от Вас. Ругать за то, что он застенчив.

## Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Все делать так, чтобы Ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от Вас.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Повысить уровень его самооценки, формировать уверенность в себе.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников и этой сильной стороной уравновесить слабую, как средство компенсации всех недостатков.
- Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
- Тренировать с ним навыки общения. Любыми способами поощрять все игры его со своими сверстниками.
- Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
- Не критиковать вслух ум Вашего ребенка.
- Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был бы объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
- Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
- Быть нежным с ним.
- Сочувствовать ему. Поддерживать его.
- И сделать первым первый шаг ему навстречу, чтобы перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче Вас и Вашего ребенка.

***Будьте опорой вашему ребенку в любых ситуациях, проявляя выдержку и спокойствие — этим вы вселите в него уверенность. И тогда ваш ребенок легко преодолит излишнюю застенчивость или стеснительность — и будет счастлив!***

# ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ



***Азбука воспитания  
для родителей***