

Застенчивый и тревожный ребенок

Тревожность, застенчивость, замкнутость имеют очень схожие внешние проявления: дети, имеющие такие особенности, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Между тем, нужно различать данные проявления.



Замкнутость

Замкнутый ребенок чаще всего **не знает, что надо делать, и не хочет общаться, у него нет потребности в окружающих людях.**

Застенчивость

Застенчивый малыш **знает, что надо делать, хочет этого, но не может применить свои знания.**

Застенчивые дети обычно послушны и выполняют просьбу знакомого взрослого. Такие дети часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию. Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными, в то время как внутренне ребенок очень скован и испытывает дискомфорт в общении с незнакомыми людьми.

Несмотря на внешнюю бесчувственность, застенчивые дети испытывают такую же бурю эмоций, как и другие дети. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие **аутоагрессивных и невротических проявлений** (тики, пощипывания, навязчивые движения и т.д.).

Причина застенчивости не в заниженной самооценке, а в склонности считать, что **другие относятся к ним плохо**, гораздо хуже, чем они сами. В этом заключается личностная особенность застенчивых детей: каждое свое действие ребенок проверяет через мнение других, его внимание сосредоточивается в большей степени на том, как его действия оценят взрослые. Тем не менее, часто встречаются застенчивые дети, имеющие авторитарных родителей, возлагающих неоправданно большие надежды на своего ребенка. Таким образом, у ребенка развивается комплекс несоответствия, и он

все больше убеждается в своей несостоятельности. Следовательно, основной причиной болезненной застенчивости детей дошкольного возраста является **неадекватный стиль воспитания в семье** (авторитарный стиль воспитания, повышенная тревожность мамы и желание все контролировать и т.д.).

Тревожность

Тревожность входит в симптомокомплекс застенчивости. Тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется **внутренний конфликт**, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребенка в зависимое от себя положение, отсутствием единой системы требований наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в **постоянном ожидании неприятностей**, проблем и конфликтов, он не ждет ничего хорошего от окружающих.

Как преодолеть застенчивость?

- В преодолении застенчивости может помочь **организация совместной деятельности, совместных игр** (как со сверстниками, так и с близкими взрослыми).
- **Создание ситуации успеха:** необходимо выбирать такие поручения или задания, с которыми ребенок наверняка справится. Создание ситуаций успеха будет способствовать развитию уверенности в себе. Необходимо обязательно отметить его успехи, сказав об этом вслух. Но не стоит заострять внимание на ребенке, так как это только смутит его. Поручение или свою просьбу можно мотивировать тем, что без его помощи взрослому не справиться. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка.
- Застенчивые дети гораздо **легче вступают в контакт с младшими детьми**, чем со сверстниками или взрослыми. Этот момент можно также использовать для развития уверенности ребенка в своих силах, для развития позитивного самовосприятия.
- **Фон общения** с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным. Просьба, обращенная к застенчивому ребенку (как и вообще к детям дошкольного возраста), должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением.
- В быту необходимо **стимулировать ребенка к разностороннему общению:** обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги – продавцу, самому обратиться к воспитателю и т.д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.
- **Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.** Застенчивому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая

квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

- **Не заставляйте ребенка "быть смелым".** Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги ребенка иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности путем вашей поддержки, ласковых слов и т.д.

Помните, что ваше терпение и последовательность, чуткость и отзывчивость помогут ребенку преодолеть свою излишнюю тревожность и застенчивость.