

# ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



😊 **КАК**  
**ПРЕОДОЛЕТЬ**  
**СТРАХ ОБЩЕНИЯ**

Елена Мишина

 **ПИТЕР®**

Елена Мишина

**Застенчивый ребенок. Как  
преодолеть страх общения**

«Питер»

2012

## **Мишина Е.**

Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения /  
Е. Мишина — «Питер», 2012

Вам кажется, что застенчивый ребенок довольно мил? Не путайте стеснительность и скромность! Застенчивый с детства ребенок во взрослой жизни далеко не уйдет. Барьеры в общении, страх перед любой деятельностью, новыми или влиятельными людьми, комплексы, наконец... Список можно продолжать долго. Каковы причины детской застенчивости? Как помочь стеснительному ребенку обрести уверенность? Подействуют ли уговоры или лучше прикрикнуть? На эти вопросы ответит автор нашей книги.

## Содержание

Введение	5
Природа застенчивости	6
Что значит быть застенчивым?	6
Детская застенчивость	9
Тест для родителей	11
Патология или возрастное проявление?	13
Позитивный опыт застенчивости	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Елена Мишина

## Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения

### Введение

Одна из самых загадочных человеческих эмоций – стеснение. Точно так же, как страх и злость, стеснение проявляется в большей или меньшей степени. Но только стеснение может перерасти в черту характера – застенчивость. Именно о ней пойдет речь в данной книге. К сожалению, сейчас трудно найти издания для родителей и педагогов, полностью посвященные застенчивости. В одной книге вы найдете теорию, в другой – советы и рекомендации по преодолению застенчивости, а практическая часть, включающая реальные упражнения и игры, редко освещается авторами.

Проблема застенчивости интересует психологов последние полвека. И это не удивительно. Феминистские течения, сексуальная революция, расширение прав ребенка – все это и многое другое делает характер современного человека более раскрепощенным.

Однако автора как практикующего психолога и педагога прежде всего интересуют детская замкнутость и уход в себя. Работая с застенчивыми детьми вот уже более 10 лет, мы с коллегами выявили наиболее характерные признаки детской застенчивости. Гиперстеснение ребенка сравнимо с болезненным состоянием: для него характерны пассивность, пребывание в постоянной задумчивости и растерянный взгляд, ищущий поддержки и понимания. Вряд ли кому-то из родителей понравится такое портретное описание его ребенка. Но это только одна сторона медали. Застенчивость взрослого чаще всего логически вытекает из детского гиперстеснения. Поэтому столь важно не упустить момент, когда банальное проявление скромности у ребенка перерастает в паническую боязнь чего-то нового и незнакомого.

Своей книгой о застенчивых детях мы постараемся решить сразу несколько проблем. Во-первых, теоретически обоснуем, отчего и почему возникает гиперстеснение у абсолютно здорового малыша. Во-вторых, дадим родителям и педагогам перечень советов, которые могут помочь в правильном воспитании застенчивых детей. Третье и самое главное – практическая часть, где представлены уникальные современные методики для раскрепощения застенчивого ребенка. Надеемся, что эта книга станет настольной для взрослых, которые хотят действительно помочь своим детям. Игры и упражнения, представленные в пособии, увлекут ваших деток в сказочный мир детства. Любите своих детей, и они ответят вам тем же!

## Природа застенчивости

### Что значит быть застенчивым?



Человек живет эмоциями. Отрицательные или положительные, они оказывают несомненное воздействие на психику человека. Но вот что интересно: каждая из испытываемых эмоций имеет свои проявления – в ноющей боли внизу живота или учащении пульса, например. Влюбленность, гнев, страх – совершенно разные психические состояния, однако иногда они имеют схожие симптомы. И лишь одно чувство нельзя включить в перечисленный ряд – застенчивость. Она проявляется иногда от банального обращения по имени. Что это – патологическая боязнь общения или наследственный комплекс? Попробуем выяснить.

Определить застенчивость как психическое заболевание нельзя, но проблем от нее масса. Застенчивый человек – ходячий комок нервов. Незнакомые реалии жизни вызывают у него чувство страха и тревоги, от которых он пытается укрыться в своем внутреннем мире. Зато в привычной обстановке он вполне адекватен.

Часто застенчивые люди остаются недооцененными. Чрезмерное стеснение не позволяет раскрыться как личностным, так и профессиональным качествам человека. Поэтому чаще всего излишек скромности не способствует продвижению по карьерной лестнице. Одиночество – привычное состояние застенчивых личностей. Даже наличие семьи и узкого круга друзей не означает, что застенчивость побеждена. Чаще всего скромный мужчина становится заложни-

ком более раскрепощенной дамы, а «тургеневская девушка» выходит замуж только потому, что так надо. Рожденные в таких семьях дети могут унаследовать застенчивость от одного из родителей. Многое зависит от авторитета отца или матери в семье, но и наследственный фактор играет не последнюю роль. Важно то, что в детском возрасте с застенчивостью бороться легче.

Половая дифференциация не влияет на проявление застенчивости. Мужчины более агрессивны, поэтому иногда скрывают свои комплексы за маской мужественности или жестокости. Женщинам сложнее избежать застенчивости. Быть красивой, умной, да еще и лучшей порой довольно сложно. Конкуренция и современные стереотипы женственности все чаще заставляют ощущать свое несовершенство, что, несомненно, вызывает излишнее стеснение и робость.

Как мужчина, так и женщина могут оставаться застенчивыми всю жизнь, начиная с раннего детства. В этом случае стоит говорить о врожденной застенчивости. Родительское упущение в воспитании и развитии ребенка становится главной причиной появления гиперстеснения. Когда же человеку не хватает навыков и знаний для того, чтобы чувствовать себя уверенно, появляется приобретенная застенчивость – социальная. Последняя формируется в зрелом возрасте, и избавиться от нее – огромная проблема. Кроме того, выделяют критический вид застенчивости – хроническую. Ее основные характеристики: врожденность и постоянство, а также депрессивное состояние из-за собственной неполноценности. Хроническая застенчивость сопровождается нервными срывами и психическими расстройствами. Нередки в последнее время случаи суицида, причиной которых становилась излишняя робость.

Америка – самый «неуравновешенный» континент. Произошедшее в 1980 году в штате Техас в очередной раз доказало несовершенство американской психиатрии. Жительница Техаса, о которой пойдет речь, не стала голливудской звездой и не вошла в историю мировой политики. Она жила, как тысячи американских женщин: работа, неудачное замужество, непонимающие дети. Зато причина ее смерти стала шоком для застенчивой части населения земного шара. Постоянные депрессии, самокопание, недоверие к людям, нежелание идти с ними на контакт привели к полному опустошению не только души, но и дома несчастной. Муж оставил ее, друзей она никогда не имела, а дети казались чужими и жестокими. В результате одиночество, непрерывный самоанализ и трагический исход незаметной жизни – суицид. Остается вопрос: кто виноват в подобном исходе, неужели американские психологи настолько далеки от народа? Или вся проблема в личности, страдающей излишними стеснением и робостью?

Как бы ни завершилась жизнь застенчивого человека, бесспорно одно: источник проблемы – *страх перед людьми*. Паническая боязнь общества выражается прежде всего в *замкнутости*. Именно эта характеристика становится определяющей для всех видов застенчивости. Замкнутость проявляется в нежелании человека вступать в разговор. Если межличностное общение доставляет человеку дискомфорт, тогда он замыкается в себе, погружаясь в вымышленный мир. Активный собеседник может вывести его из такого состояния, постоянно провоцируя застенчивого молчуна.

Следующая характеристика застенчивости – *неловкость*, она редко покидает стеснительных людей. В процессе постоянных самоанализа и самокритики застенчивые люди не находят в себе положительных качеств. Это заставляет их ощущать неловкость и неуверенность в любой жизненной ситуации, чувствовать себя не в своей тарелке.

И наконец последнее свойство застенчивости – *критический самоанализ*. В какой бы ситуации ни оказался застенчивый человек, он постоянно анализирует. Угрюмые размышления над собственной жизнью сменяются критикой всего окружающего. Внутренний мир

застенчивого – сплошная цепочка рассуждений и оценок. Но именно в нем гиперстеснительному человеку комфортно и уютно.

Застенчивость не стоит путать со стеснением. Если первое – постоянная черта характера, то стеснение – временное явление, оно характерно для совестливых людей, но скованность в поведении исчезает спустя некоторое время в ходе общения. То же самое можно сказать и о смущении. Как кратковременное проявление чувств оно может возникнуть у любого человека, например из-за активного внимания к его персоне или излишней похвалы. Застенчивые же люди способны засмущаться даже наедине с собой, так сказать, без явных на то причин.

Определить застенчивость однозначно невозможно. Психологи по-разному трактуют состояние излишней робости. Например, известный американский психолог и психотерапевт Ф. Зимбардо для определения застенчивости обращается к толковым словарям английского и русского языков. Зарубежные толкователи определяют застенчивость как преграду для сближения по причине робости и недоверия. Кроме того, четко выделены такие характеристики, как неуверенность, подозрительность и сомнение. Английский словарь Уэбстера за основную характеристику принимает неловкость, стеснение в присутствии других людей. Русское определение застенчивости Ф. Зимбардо заимствует у В. И. Даля, который называет подобного человека «охотником застеняться, не показываться». Надо признать, что русское определение более точное, оно дополнено такими качествами, как несмелость, робость, излишек совести или стыда. А вот еще более точное дополнение: «неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, молчаливый».

В общем, *застенчивость* – не психическое заболевание, это скорее состояние психики, при котором человек испытывает физический и моральный дискомфорт. Степень проявления застенчивости может быть разной – от легкого стеснения до глубокой замкнутости.

Однако разногласия в определении не меняют сути: застенчивость не должна оставаться спутницей человека. Борьба с ней можно, и чем раньше, тем лучше. Поэтому поговорим исключительно о детской застенчивости, преодолеть которую проще.

## Детская застенчивость



Избавиться от наследственной предрасположенности к гиперстеснению сложнее, чем от приобретенного качества.

Детская психика освобождается от застенчивости намного дольше взрослой. Для положительного результата необходимо всестороннее вмешательство взрослых.

Застенчивость у ребенка заметна с раннего возраста. Уже к 2 годам малыш начинает проявлять неконтролируемые порывы стеснения и смущения, беспричинно избегая людей. Наверняка каждому доводилось наблюдать за ребенком, который то и дело прячется за мамину ногу, а если ему задать вопрос, лишь молча смотрит исподлобья. Если такое повторяется довольно часто, родителям не стоит успокаиваться мыслью о банальном детском стеснении. Это явный признак застенчивости, и принимать меры нужно незамедлительно.

Кроме поведенческого аспекта, застенчивых детей отличает повышенная утомляемость. Физическая активность излишне стеснительного ребенка, к сожалению, очень низка, чего не скажешь о его мыслительной деятельности. Молчание отнюдь не означает, что ребенок глуп или не в состоянии анализировать, – его внутренний мир богат и насыщен. А чем впечатлительнее застенчивый ребенок, тем сложнее ему выразить эмоции, ведь выставлять чувства напоказ – непреодолимая для него задача. Полученная информация не находит ни словесного,

ни образного выражения, что негативно сказывается на ребенке. В результате он ощущает дискомфорт и нервное перевозбуждение, что в дальнейшем приводит к еще большей замкнутости.

По той же причине появляется еще одна характерная черта детской застенчивости – частая возбудимость. Она проявляется в скрытых неврозах и плохом настроении малыша. Обидчивость для застенчивых детей тоже не редкость. В отличие от взрослых, дети способны на беспричинную обиду, да и сам стеснительный ребенок напоминает обиженного ослика. Необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы доказать обиженному чаду, что он – не самый несчастный человек на свете, указывая на позитивные стороны жизни. Радость и смех доступны робким детям, но в минимальном проявлении. Чаще всего они раскрепощаются наедине с собой или рядом с мамой. В детском саду или школе застенчивые дети максимально скованны и зажаты, что не позволяет им раскрыться. Взрослый после нескольких психотерапевтических занятий в состоянии перебороть свою скованность, детям же справиться с этой проблемой поможет только близкий человек.

Принято считать, что застенчивость в столь юном возрасте присуща больше девочкам, нежели мальчикам. Это спорное мнение. На самом деле все определили природа и сложившиеся стереотипы воспитания. Считается, что мальчик – будущий мужчина, которому совсем незачем краснеть по пустякам и стесняться чего бы то ни было. Девочек воспитывают более строго, и застенчивость юной леди расценивается скорее как достоинство, чем как недостаток. Поэтому чаще всего за помощью к специалистам обращаются родители именно мальчиков, хотя застенчивость девочек не менее опасна для нормального развития.

При запущенном варианте застенчивости ребенок начинает испытывать страх, но это не классический испуг. У детей развивается боязнь общества, многолюдные места вызывают у них панику, сопровождающуюся истерикой. Однако это крайняя стадия гиперстеснения, которая поддается только профессиональному лечению.

## Тест для родителей

Предоставляем вам возможность выяснить, застенчив ли ваш ребенок. Ответьте на следующие вопросы.

1. Как много друзей у вашего ребенка?

Незастенчивый школьник в возрасте от 6 до 17 лет по-приятельски общается с большим коллективом сверстников, однако настоящих друзей 2-3 человека.

2. Как часто ребенок может беспричинно заплакать?

Частые слезы без веских на то причин – это ненормально. Особенно настораживать должно то, что ребенок расстраивается из-за незначительных замечаний взрослых в его адрес. Это явный знак неуверенности и смущения.



3. Испытывает ли ребенок страх перед прогулкой в многолюдных местах?

К примеру, родители взяли свое чадо в гипермаркет. Все время, проведенное в магазине, ребенок провел на руках, пытаясь спрятаться от окружающих. Отличная проверка – отдел игрушек. Если даже эта уловка на него не подействует, значит, он действительно закомплексован.

4. Насколько ребенок уверен в себе?

Проще всего оценить уровень уверенности ребенка, наблюдая за тем, как он ведет себя в группе сверстников. Когда он свободно контактирует с коллективом детей, родителям не стоит переживать: их ребенок не застенчив.

5. Как часто ребенок винит себя?

Неважно, есть на то причина или нет, застенчивые дети постоянно испытывают чувство вины. Выпачканная футболка или развязанный шнурок могут стать предлогом для угрызений совести, что, безусловно, негативно сказывается на психике ребенка.

Ответы на эти вопросы помогут выявить уровень застенчивости ребенка. Менее застенчивые дети будут обладать названными чертами в меньшей степени или не всеми одновременно. Когда уровень детской застенчивости более высок, все перечисленное будет явно выражено и не заметить этого родители не смогут.

## Патология или возрастное проявление?



Многие родители задают вопрос: может ли застенчивость привести к психическому заболеванию? Ответ на это вопрос, к сожалению, положительный. Рассматривать застенчивость как предпосылку к проявлению психических расстройств начали сравнительно недавно. Под патологией в психотерапии подразумевают болезненное отклонение от нормы. Определить норму в раннем детстве довольно сложно, поэтому патологические отклонения проявляются в старшем возрасте, в том числе в подростковый период.

Застенчивость как временное возрастное явление рассматривают тогда, когда робкое и стеснительное поведение обуславливается характером ребенка, например если он меланхолик. Людям, обладающим таким темпераментом, не свойственна активная жизненная позиция. Постоянно тоскливое настроение избавляет их от желания «поговорить по душам». Они предпочитают старых знакомых, которые не станут настаивать на бурном обсуждении темы. Такое пассивное восприятие действительности подразумевает некоторую замкнутость, поэтому неудивительно, что родители-меланхолики воспитают застенчивого ребенка. Дальше его жизнь пойдет по одному из двух сценариев. В лучшем случае малыш перерастет критическое проявление застенчивости и патологические явления не достигнут его. При другом раскладе смущение и робость станут доминирующими качествами характера. Но тогда возникает опасность появления действительно патологического заболевания – аутизма. Аутичный ребенок не просто избегает общения, он отгораживается от него, отказываясь от любого выражения эмоций. Формальный характер общения поддерживается только благодаря настойчивым требованиям родителей.

Флегматичный тип темперамента также не исключает некоторых проявлений застенчивости. Всегда взвешенные и обдуманные решения у флегматиков сопровождаются медлительностью в волевых поступках. Однако постоянный самоанализ не мешает всестороннему развитию личности. Поэтому ребенок с флегматичным типом темперамента вряд ли ощутит дискомфорт от избытка общения просто потому, что ему так комфортно.

Патологические изменения в психике под влиянием застенчивости, бесспорно, произойдут у холериков и сангвиников. Люди названных темпераментов будут ощущать свою неполноценность при каждом покраснении щек. Холерики особенно болезненно переносят невозможность выражения эмоций. Холерический тип темперамента предполагает быструю смену как действий, так и эмоциональных состояний. Застенчивость же заставляет их остановиться, не позволяя чувствам проявиться сполна. Патология у холериков может выявиться еще в детстве. Так, застенчивый на людях подросток может проявить немислимую, порой беспричинную агрессию по отношению к близким. Поэтому выявлять черты застенчивости у людей такого темперамента просто необходимо. Застенчивость и холерик – несовместимые понятия.

Сангвиники отличаются быстрой сменой эмоций, что противоречит замкнутости застенчивых людей. Возбудимость сангвиников должна находить реальное воплощение, что нехарактерно для застенчивого человека. По крайней мере только по этим двум критериям сангвинический темперамент и застенчивость взаимно исключают друг друга. Но жизненные реалии зачастую таковы, что сангвиник вынужден терпеть гнет стеснения и излишнего, не свойственного ему смущения. Это и есть болезненное отклонение от нормы, когда человек не в состоянии сделать то, что желает. Агрессия и насилие – основные патологические изменения психики.

Получается, застенчивость – отнюдь не безобидное проявление. В сочетании с холерическим типом темперамента она способна привести к самым неожиданным изменениям психики. Бороться с патологическими проявлениями при помощи тренингов, игр, семинаров бесполезно. Это область глубокого психологического анализа, который зачастую не поддается логическому обоснованию. Иначе как объяснить неожиданное проявление жестокости у пятилетнего мальчика или подростковые драки до полусмерти.

Застенчивость в сочетании с менее активными типами темперамента не представляет патологической угрозы для психики человека. Однако не стоит оставлять без внимания постоянные смущение и робость, которые становятся помехой для свободного общения. Как бы там ни было, застенчивость – незавидное приобретение.

## **Позитивный опыт застенчивости**

Как ни странно, те стороны застенчивости, которые мы упомянули, стали считать отрицательными в последние 2-3 десятилетия. В Советском Союзе качества застенчивого человека принимались за образец, любое отклонение от стандарта воспринималось в штыки и осуждалось.

Сейчас принято думать, что излишнее стеснение мешает полноценному развитию личности, но это утверждение не стоит принимать за призыв к полному раскрепощению. Скромность и умение владеть своими эмоциями ценились во все времена. Мало того, например, у британцев застенчивость становится отличительной чертой менталитета. Идеал для подражания – королевская семья, членам которой присущи консервативность, сдержанность и полное отсутствие пошло-вульгарного поведения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.