

Статья для родителей «Стеснение».

Стеснение — это скованность, которая проявляется во взаимодействии с другими людьми. Она может возникать эпизодически или преследовать постоянно. Если ребёнок впадает в такое состояние, ему можно и нужно помочь.

Представьте, что чувствует ребёнок, когда во рту пересыхает, а язык отказывается произносить знакомые слова. Кровь приливает к щекам, тело как будто деревенеет. Больше всего на свете хочется провалиться сквозь землю, стать невидимкой или распасться на атомы. Стеснение может проявляться в новых ситуациях с малознакомыми людьми или даже в совершенно привычных обстоятельствах. Часто родители отмахиваются от ребёнка стандартным «не стесняйся!», хотя это далеко не самый эффективный вариант.

1. Мой ребёнок стесняется. Это плохо?

В самом по себе стеснении ничего плохого нет. Это просто адаптивное поведение, попытка максимально приспособиться к внешним и внутренним обстоятельствам. Чаще стеснительность проявляется у чувствительных детей, можно даже говорить о предрасположенности к ней. При этом есть факторы, которые могут уменьшить или усугубить эту склонность.

Исследования подтверждают связь застенчивости с полом ребёнка: девочки более застенчивы. Но и наши ожидания часто стереотипны: от девочки мы ждём скромности и нерешительности, от мальчика — напора. Дети считывают это и стараются соответствовать выбранным ролевым моделям.

При этом нельзя однозначно сказать, что стеснение — это плохо. Психологи из Университета Бейлора в ходе тридцатилетнего исследования пришли к выводу, что, например, отзывчивость напрямую коррелирует с застенчивостью — такие люди чаще готовы прийти на помощь.

Так что проблема не в самом стеснении, а в неудобствах, которые оно доставляет: ребёнок испытывает дискомфорт, лишается тех или иных возможностей и удовольствий, вызывает стыд и раздражение у родителей. Помочь справиться с этими неудобствами — задача родителей.

2. Почему ребёнок начинает стесняться?

За тем, что мы привыкли называть стеснением, могут скрываться самые разные состояния.

Врождённая высокая чувствительность нервной системы: для таких детей серьёзной нагрузкой и причиной стресса и робости могут оказаться яркий свет, громкие звуки, многолюдные места, обилие впечатлений.

Нехватка навыков социального взаимодействия: некоторым детям сложно распознать невербальные сигналы, считывать эмоции окружающих. Они могут не сразу заметить агрессию или искренне отвечать на ироничный вопрос.

Соматические причины: иногда нормальной коммуникации мешают трудности со зрением, слухом, первичной обработкой стимулов. Или, например, недомогание во время или после болезни.

Опыт враждебного окружения, травматических переживаний: обжёгшись однажды, ребёнок может ещё долгое время опасаться любого общения.

Психологические трудности, сопряжённые с повышенным базовым уровнем тревожности: да, синдром повышенной тревожности встречается не только у взрослых.

Состояние адаптации к серьёзным переменам в образе жизни: перемена места жительства, расставание родителей, поступление в детский сад или школу — всё это может выбить ребёнка из колеи и повлиять на его коммуникативные способности.

Повышенные требования окружения к ребёнку, строгий контроль и дисциплина: опасаясь совершить ошибку и не дотянуть до предъявляемых ему высоких требований, ребёнок не решается и пробовать.

Расстройства аутистического спектра: аутизм, синдром Аспергера, дезинтегративное расстройство, неспецифическое первазивное нарушение развития — всё это накладывает отпечаток на коммуникацию.

3. Как помочь ребёнку преодолеть стеснение?

Первым делом нужно выяснить, не вызваны ли его проблемы соматическими причинами, особенностями психической сферы, травматическим опытом. Если такой опыт есть, ребёнку необходима помощь психологов и специалистов.

В любом случае важно спокойно признавать дискомфорт ребёнка, помогать ему анализировать, что именно его вызывает, подтверждать его право на стремление избежать неприятных ощущений.

Делайте мир ребёнка предсказуемым — рассказывайте, что будет завтра, куда вы идёте сейчас, кто придёт в гости вечером. Помогайте ему понять поступки и чувства других людей, поясняя их поведение в тактичной форме.

Что прочитать родителям стеснительных детей:

Филипп Зимбардо «Застенчивый ребёнок»;

Элейн Эйрон «Высокочувствительный ребёнок».

И самим детям:

Туве Янссон «Дитя-невидимка»;

Нина Дашевская «Вилли»;

Ева Фурнари «Пушистик Макпрыг»;

Ульф Нильсон и Эва Эрикссон «Один на сцене».

Читайте вместе сказки и истории, где главный герой похож на ребёнка и испытывает те же трудности. Можно проигрывать на игрушках ситуации, проговаривать чувства персонажей («котик так стесняется, потому что никого тут не знает»; «овечка боится, что у неё не получится — и поэтому не хочет даже попробовать»). Проговоренная много раз ситуация стресса теряет свою остроту. Придумывайте вместе истории, в которых дети будут главными героями — сильными, решительными и смелыми.

Обеспечивайте ребёнку безопасность — будьте рядом, позволяйте взять с собой любимую игрушку, защищайте от бестактных или подшучивающих комментариев окружающих. Не стоит специально организовывать трудные для ребёнка ситуации: привлекать к нему всеобщее внимание, выталкивать

его на сцену, ставить перед гостями на табуретку с чтением стишка, заставляя и настаивать на общении с окружающими.

Принцип «вытолкни из лодки — научится плавать» не работает почти никогда

Воспитание стрессом скорее всего приведёт к недоверию и расстройству привязанности. Никогда не стыдите ребёнка за смущение и не сравнивайте его с более уверенными в себе детьми.

4. Что делать, если мне стыдно за моего скромного ребёнка?

Между самоощущением застенчивого ребёнка и его родителей часто много общего. И если родителям стыдно, что дочь или сын «какие-то не такие», — им легче понять детей, возможно, тоже стыдящихся своей робости.

Но родители, как более опытные и сильные, могут начать менять эту модель и помогать детям осваивать другое поведение. Постарайтесь думать о том, что вам нравится в ребёнке, замечать его сильные стороны, то, чем вы гордитесь. Через какое-то время он тоже станет больше внимания обращать не на то, чего стыдится, а на то, чем гордится.

5. Как выстроить отношения с ребёнком, чтобы он вырос уверенным в себе?

Каждому ребёнку хорошо было бы ощущать себя маленьким героем стихотворения поэтессы Людмилы Улановой, окружённым полным принятием и готовностью помочь:

Говорила сынку носорожица:

У тебя очень грустная рожица!

Кто обидел тебя, моя лапочка?

Мы растопчем его — я и папочка.

Не обязательно при этом затапывать обидчиков. Достаточно принимать сыновей и дочерей со всеми их слабостями и недостатками, хвалить

за успехи и делать акцент на том, что от любого занятия важно получать удовольствие. Не нужно торопить и ставить завышенных ожиданий.

6. Правда ли, что стеснительные дети менее успешны и не становятся лидерами?

Жизненный успех зависит от многих факторов. Большую роль играет среда, в которую человек попадает. В научном сообществе, например, ценятся усидчивость и способность концентрироваться, в профессиональном спорте — выносливость и азарт, в области шоу-бизнеса — харизма и лидерские качества.

Мир велик и многообразен: и скромные стесняшки, и бойкие задиры, и упорные зануды найдут себе в нём место если будут концентрироваться на сильных сторонах и компенсировать слабые. А доброжелательная и принимающая атмосфера в семье станет хорошим подспорьем.