

Что делает детей застенчивыми

Низкая самооценка. Часто причиной застенчивости ребёнка становятся излишне высокие требования старшего окружения. Если родители стыдили ребёнка за внешний вид, манеру говорить и другие особенности, даже спустя годы он продолжит подвергать себя жестокой критике и опасаться осуждения окружающих.

Травматичный опыт. Ребёнок пережил сильный стресс от переизбытка или недостатка внимания со стороны окружающих.

Забыл слова во время выступления на школьном концерте. Или ребята на детской площадке однажды отказались принимать его в игру, сказав что-нибудь обидное. А может быть, его признание в нежных чувствах было встречено отказом или того хуже — насмешкой. Такие истории не проходят бесследно.

Особенности воспитания. В некоторых случаях стеснительность ребёнка поощряют сами родители. Желая, чтобы дети росли послушными и удобными, они подавляют их волю и транслируют такие ценности, как «Молчание — золото», «Детей должно быть видно, но не слышно», «Скромность украшает». Другие, проявляя патологическую заботу, навязывают детям идею, что мир враждебен и полон опасностей. С такими установками ребёнок не сможет чувствовать себя раскованно в общении с другими людьми.

Соматика. Поводом для чрезмерного стеснения часто служат физические особенности, особенно если они привлекают внимание.

Заикание, необходимость носить очки или ортопедическую обувь. Достаточно одного неосторожного комментария, чтобы ребёнок начал стыдиться своей особенности и считать себя неполноценным.

Гиперопека. Чрезмерный контроль и забота убивают в ребёнке чувство самостоятельности. Обстоятельства, в которых нужно проявить себя, он воспринимает как что-то непривычное, опасное и потому тушует. Особо неловкая ситуация возникает, если слишком энергичная мама пытается помочь ребёнку преодолеть стеснение и научить его общаться со сверстниками своим примером: вперёд него знакомится с детьми на детской площадке, пытается вникнуть в их игры. Ребёнок чувствует, что происходит что-то неправильное, испытывает смутный стыд, но не может разобраться с этим чувством и предпочитает в этот момент держаться подальше и от мамы, и от ребят.

Нехватка коммуникативных навыков. Возможно, ребёнок просто не знает, как общаться с другими детьми. Как познакомиться, завязать разговор, реагировать на проявления эмоций окружающих. Поэтому он предпочитает стоять в стороне и ждать, когда к нему подойдет.

Высокая чувствительность нервной системы. В последнее время в психологии приобрёл популярность термин «высокочувствительная личность» (ВЧЛ). Так называют людей, которые острее других реагируют на все внешние раздражители, будь то свет, звук, вкусы, запахи, прикосновения. Высокочувствительные люди очень эмпатичны и внимательны к другим, и это вызывает у них трудности с коммуникацией: они легко перегружаются чужими эмоциями и потому часто вынуждены дозировать общение. ВЧЛ — не нарушение и не нуждается в коррекции. Но эту особенность необходимо учитывать.

