

**Что делать,
если ребенок
застенчив?**



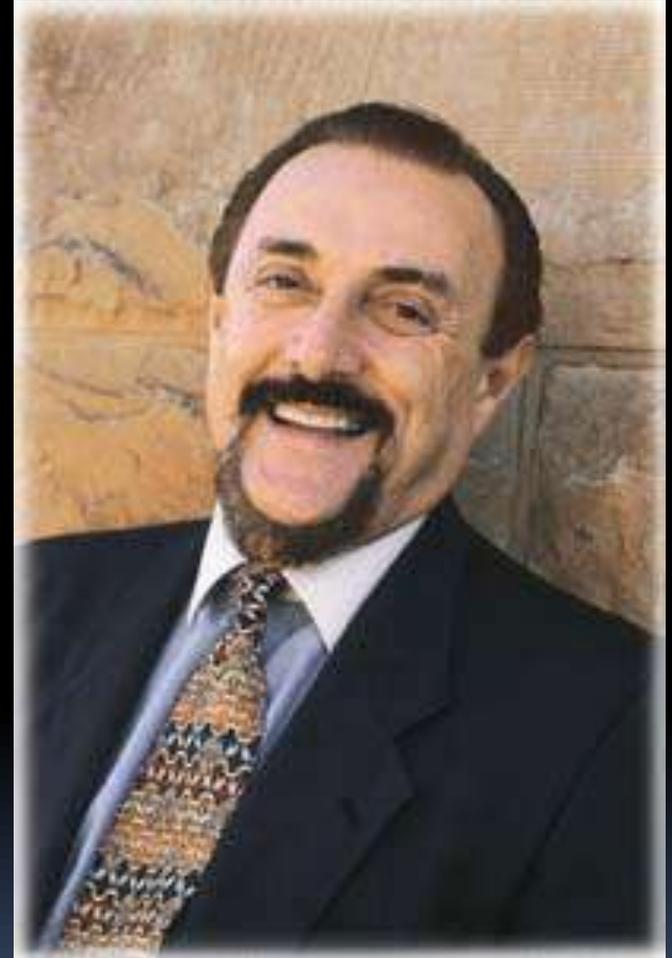






Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос в целом – это Филипп Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэнфордского университета.

Он провел социально-психологический анализ застенчивости, где раскрыл ее роль в процессе общения между людьми.



ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



*Как преодолеть детскую застенчивость
и предупредить ее развитие*

Филипп Зимбардо
Ширли Рэдд

Перевод
на русский язык

Понятие застенчивости

Быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев; представителей противоположного пола.

Больше всего застенчивость распространена среди школьников.

Нередко застенчивые дети подвергаются придиркам, обидам со стороны задиры в школе. Из-за этого посещение школы для ребенка превращается в хроническую пытку, он ищет предлоги для пропуска занятий, страдает от так называемых психосоматических заболеваний.

Часто застенчивость маскируется механизмом спонтанной психологической компенсации и гиперкомпенсации в виде показной развязности, нарочитой грубости, даже склонности к хулиганским поступкам.



Такие ребята, надеясь стать более свободными, независимыми, смелыми, зачастую тянутся в компании, группировки, где культивируется сила, а главными аргументами считаются кулак и ненормативная лексика.

Выделяют две группы застенчивости:

ВНЕШНЯЯ

Необщительны, им не хватает социальных навыков. Это усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что ребенок замыкается в себе.



ВНУТРЕННЯЯ

Более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Редко становятся лидерами. Знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным.

Симптомы застенчивости

- покраснение лица,
- потливость,
- дрожь, учащение сердцебиения,
- стесненное дыхание,
- сгорбленная поза,
- опущенные вниз глаза,
- тихий голос,
- скованность мышц и движений



Психологические особенности застенчивых детей

- ✓ страх
- ✓ высокая тревожность
- ✓ зависимость от мнения окружающих
- ✓ смущение при контактах
- ✓ безосновательное чувство вины



Все эти особенности формируются на фоне
НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Последствия застенчивости

- Ограничение контактов с людьми;
- Конформизм – постоянное самообвинение;
- Развитие тревожности;
- Формирование страхов и комплекса неполноценности;
- Пустое растрачивание энергии;
- Накопление неотрагированных отрицательных эмоций;
- Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации;
- Невроз, депрессия, суицид.





ПРОФИЛАКТИКА ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Советы родителям:

- 1. Меньше тревожиться по поводу всевозможных неприятностей и несчастий.**
- 2. Стараться настраивать ребенка на успех в больших и малых делах .**
- 3. Хвалить ребёнка за достижения, укреплять его уверенность в себе.**
- 4. Не оставлять без внимания усилия ребёнка по преодолению застенчивости.**
- 5. Давать ребенку возможность свободно выражать свои чувства.**
- 6. Быть рядом с ребенком, если он в этом нуждается.**
- 7. Высказывать ребенку удовлетворение от общения с ним и поощрять его контакты с другими людьми.**

ПРОФИЛАКТИКА ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Советы детям:

1. Пойми свою застенчивость
2. Поверни самосознание в самопонимание
3. Найди свои сильные стороны
4. Научись нравиться самому себе
5. Не старайся стать похожим на всех
6. Обращай внимание на других людей
7. Выпускай беспокойство с помощью дыхания
8. Выпускай беспокойство с помощью движения
9. Визуализация
10. Подтверждение

