

Рекомендации родителям застенчивых детей.

Дети - бесценный дар, а потому и отношение к ним трепетное и бережное.

Оградите детей от тревожности и чувства собственной неполноценности.

Родители занимают в жизни ребенка основное место. Кто, как не они, должны помочь своим детям в преодолении застенчивости?

Мы уже говорили о последствиях, которые наступают вслед за неправильным воспитанием. Поэтому первое, над чем следует задуматься, — это изменение стиля семейного воспитания.

**ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ
СПРАВИТСЯ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ**



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



Симптомы застенчивости.

Застенчивость «читается» по внешним признакам:

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

Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины - все это на фоне неуверенности в себе.

Чем чревата застенчивость?

Неприятностей от застенчивости много. Каковы же они?

- Ограничение контактов с людьми - «Роскошь человеческого общения».
- Конформизм - человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
- Застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением. Известно, что самое страшное чувство - чувство вины. Застенчивый чаще всего «без вины виноватый».
- Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс

неполноценности.

- Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.
- Накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции.
- Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации. Иной не столь много представляет собой, сколько умеет себя преподнести, застенчивый же не в состоянии донести свою значимость.

В результате мало кто из застенчивых людей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, школьного начальства, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола, может быть, будет обречен на одиночество.

Худший исход - невроз (а состояние застенчивости ведь может варьироваться от «легкой необщительности» до глубокого невроза), депрессия и, возможно, суицид. Часто глубоко застенчивые люди жалуются на потерю смысла жизни.

В чем причина застенчивости?

- Социальный фактор.

Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания:

Неприятие.

Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными -

ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок - помеха карьере родителей, и прочее.

В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, робкого и обидчивого.

Гиперопека.

Родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания.

И снова получаем два варианта - ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся - такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания.

Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

«Кумир» семьи (эгоцентризм).

Ребенку внушают, что он - смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый.

В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - агрессивные или застенчивые.