# Застенчивый ребенок

**Застенчивость** - явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди.

Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми. Застенчивые люди очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно. Так они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных достоинств. Для застенчивого ребенка очень важно укрепить чувство собственного достоинства. Застенчивые дети часто принижают свои качества, поэтому им необходимо помочь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей. Исключительно важна похвала. Доказывая своему ребенку, что Вы о нем высокого мнения, Вы поможете ему также быть высокого мнения о самом себе.

В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими. Они постоянно испытывают беспокойство и считают себя хуже других детей. Нередко они неадекватно преподносят себя. Их навыки общения бедны, они не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Таким образом, застенчивый ребенок попадает в ловушку ’самоисполняющегося пророчества’. Его поведение указывает на неприятие другими, что как раз и делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других детей или отвергается ими, тем больше вероятность того, что он останется застенчивым. Поэтому обучение социальным навыкам и приобретение практики общения в повседневных ситуациях очень важны. При обучении застенчивых детей навыкам общения рекомендуется демонстрировать им незастенчивое поведение. Если Вы застенчивы сами - у многих застенчивых родителей дети тоже застенчивы - оглядитесь вокруг и посмотрите, нет ли среди членов Вашей семьи или друзей человека, который мог бы стать положительным примером в этом плане. Если нет подходящих кандидатур, Вы и Ваш ребенок можете постигать эту науку вместе, наблюдая за поведением социально уверенных людей и за тем, что они говорят. Обратите внимание на ’язык’ их тела и их слова.

Психологи считают, что нет ничего аномального в том, что на определенных этапах дети переживают периоды застенчивости. Эта застенчивость недолговременна, в отличие от застенчивых детей, у которых застенчивость - устойчивая черта характера. Вследствие того, что застенчивые дети редко причиняют неприятности другим и обычно портят жизнь только себе, их часто не замечают. Уделите побольше внимания ребенку и приложите дополнительные усилия, чтобы помочь обрести уверенность, которая ему так необходима.