**Почему ребенок стесняется?**

*Автор статьи: Анастасия Болдырева (детский психолог).*

Часто можно наблюдать такую картину: ребенок в транспорте или на прогулке бойко общается, поет песни, рассказывает стихи, но стоит заинтересованным взрослым, чаще всего случайным свидетелям, обратить на его выступление внимание, что-то сказать или попросить еще спеть-станцевать, как малыш резко замолкает, его запал пропадает, и сам он жмется к родителям.

«Застеснялся», - объясняют они такое поведение, а сами недоумевают, отчего это? Ведь только что ничего не стеснялся!

Стеснительность может быть просто реакцией на незнакомую ситуацию, особенностью возраста или устойчивой чертой личности. Чтобы понять, с чем именно вы имеете дело, нужно разобраться, почему ребенок ведет себя именно так, что служит причиной.

**Почему ребенок стесняется: загадка для родителей**

У каждого возраста свои особенности. Стеснительность является особенностью дошкольного возраста. В этот период жизни вокруг ребенка появляется много взрослых людей, которых он до этого не знал: воспитатели детского сада, педагоги групп раннего развития, руководители кружков, знакомые родителей, и т.д. естественно, ребенок стесняется взрослых, которых он не знает, особенно если они просят его о каких-либо публичных выступлениях: что-то рассказать, спеть, или даже просто представиться перед группой.

Это сложно подкорректировать. Вы можете до бесконечности внушать ребенку, что стесняться не стоит, однако он раскрепостится только с возрастом, когда освоится в мире. Родители могут лишь ускорить этот процесс, ненавязчиво вводя ребенка в общество. Стеснительного малыша стоит почаще брать с собой в разные интересные места, где много людей, которые не станут проявлять к нему излишнего интереса. Подойдут детские площадки, кафе, даже торговые центры. Видя вокруг себя много чужих людей, ребенок со временем привыкнет, что они не несут для него угрозы и стеснительность постепенно уйдет.

**Ребенок стесняется в садике: как преодолеть неуверенность?**

Если в садике ребенок стесняется не только воспитателей, но и других детей, то важно понимать, является это признаком адаптации к коллективу – или самостоятельной проблемой. В первом случае все нормализуется само, в течение первых месяцев, особенно если в сад малыш будет ходить регулярно, не пропуская его. Во втором – стоит оценить степень стеснительности. Возможно, ребенок стесняется выступать на публике, но в обычной жизни он активен и общителен. Это обычная ситуация. Не все взрослые могут свободно чувствовать себя перед аудиторией, кому-то это в жизни и не требуется.

И все же, если хочется, чтобы ребенок был в садике более активным и раскованным, стоит повысить его уровень уверенности и снизить тревожность. Выступать на публике можно сначала дома, перед родителями, бабушками и дедушками, разыгрывая сценки или рассказывая стихи. Большим интересом пользуются и фокусы, только их сложность должна соответствовать возрасту. Что делать, если ребенок стесняется?

Для начала, не надо внушать ребенку, что стесняться – плохо, и что он всеми силами должен преодолеть эту черту, а иначе… Страшилки родителей повышают тревожность, это снижает самооценку малыша, и он еще больше замыкается. Порочный круг.

Cтоит принять стеснительность ребенка как данность и перестать пытаться ежедневно повлиять на его характер, переделать. Ваш ребенок стеснительный? Это не плохо и не хорошо, это просто есть. Не факт, что так будет всегда, но сейчас – это так. Многие взрослые, в детстве страдавшие от своей стеснительности вспоминают не о том, что стеснялись, а о том, как этим были недовольны их родители.

Затем было бы неплохо повысить общую уверенность ребенка в себе, своих силах и способностях. Это наиболее эффективный способ научить ребенка не стесняться. Постоянно хвалите его за малейшие положительные сдвиги в поведении, и главное, своим примером показывайте, как хорошо быть раскованным и свободно общаться. Если из-за неуверенности в своих знаниях ребенок стесняется отвечать на уроке – поработайте над проблемным предметом, объясните непонятые темы или наймите репетитора. Самый простой способ решить эту проблему - заинтересовать ребенка предметом, показывая ему интересные фильмы или рассказывая об удивительных фактах, связанных с ним. В помощь заботливым родителям школьников созданы энциклопедии в аудиоформате, которые можно слушать, например, в дороге.

**Внешность и ее восприятие**

Если ребенок стал стесняться своей внешности при ее изменении в связи с наступлением подросткового возраста, имейте в виду – это «заслуга» значимых для него взрослых, чаще всего – семьи. Что бы ни говорили сверстники – подросток все пропускает через уже имеющееся у него представления о себе.

Большинство подростков – кладезь комплексов. Слишком толстый, слишком худой, слишком высокий или слишком маленький, лопоухий, кривоногий… какие только признаки не приписывают себе вполне симпатичные мальчишки и девчонки. И когда обидные слова попадают в цель – тогда уверенность в себе и пошатывается.

Но изначально такое представление о своих недостатках формируется от нечаянно (хочется верить, что не специально) сказанных родителями слов.

*«Не надевай это платье, эта модель для стройных, не для тебя»….
«Зачем тебе дорогая косметика, ты же не участница конкурса красоты»….
«Не лезь в драку, ты слишком слабый, чтобы противостоять хулиганам»….
«Учись хорошо, с твоей внешностью ты вряд ли удачно выйдешь замуж, придется зарабатывать самой»…
«Не расстраивайся, что эта девочка отказалась встречаться с тобой – похудей для начала, начни бегать по утрам, а потом будешь бегать за девочками»…*

Чаще всего родители хотят совсем другого: подсказать, уберечь, направить, а подросток лишь обрастает новыми комплексами.

Родители могут сделать лишь одно: увидеть в своем подрастающем ребенке то лучшее, что в нем есть, а этого немало. Понятно, что угловатый и постоянно вредничающий подросток – это не милый малыш, которым он был не так давно. Вот только взрослые часто замечают ухудшения и совсем пропускают мимо улучшения, которых тоже немало.

Да, ребенок стал хуже учиться, он уже не отличник, поскольку вместо уроков пропадает на репетициях со своими друзьями – пишут и поют песни. Но зато их музыкальная группа состоит из талантливых ребят, их приглашают выступать на школьные праздники и сверстникам нравится их творчество.

Дочка перестала носить так любимые мамой «принцессишные» платья и отстригла косу, которую отращивала всю жизнь. Зато она стала самостоятельной – участвует в жизни школы, лидер в классе и даже организовала волонтерское движение со своими единомышленниками.

Дети, уверенные в себе, не станут стесняться, даже если посторонние будут пытаться их смутить или обидеть, просто потому, что обидным репликам не за что будет уцепиться. Взрастить в наших сыновьях и дочерях сознание собственной ценности и уникальности – наша, родительская задача, и справиться с ней полноценно могут те взрослые, которые взрастили эти качества в себе. Так что, как обычно, прежде всего, приходится работать именно над собой.

**И в заключение…**

Если ваш малыш стесняется – не придавайте этому факту чрезмерного значения. Покажите ребёнку, что быть открытым и активным весело и безопасно.

Дошкольник стесняется заниматься в школе раннего развития или в кружке, сидит и молчит? Посидите на первых порах с ним вместе – большинство педагогов не возражают против присутствия родителей. Рядом с вами малыш освоится в новой обстановке, и потом будет с радостью бежать на занятия и уверенно отвечать на вопросы.

Школьник стесняется учителя, стесняется даже попроситься в туалет, когда это необходимо? Объясните, что учитель, несмотря на свой грозный вид, ничем ребенку не угрожает, он учит новым и интересным вещам, показывает увлекательные фильмы, водит на экскурсии. А учителю объясните, что ваш ребенок еще не освоился и не всегда может проявить активность, даже если и знает правильный ответ. Пусть педагог время от времени спрашивает и его, а не только тех, кто беспрестанно тянет руку и выкрикивает версии.

Будьте рядом со своим ребенком, не физически – так морально, поддерживайте его, отмечайте его успехи, а к неудачам относитесь без трагизма и философски: не вышло сейчас, в следующий раз обязательно получится.

**И все получится!**