

detkityumen.ru

## Что делать, если ваш ребенок застенчивый?

**14 мая 2022 в 10-00** часов в прямом эфире на youtube-канале [detkityumen72](#) с экспертом по детско-подростковой психологии, кандидатом медицинских наук, врачом-психотерапевтом высшей категории, доцентом кафедры, сказкотерапевтом практиком **Ириной Ивановой** мы поговорили на тему **"Если Ваш ребенок застенчивый. Как помочь адаптироваться в социуме?"**. Почему скромность не всегда украшает, психолог рассказывает о тревожных детях.

### Ключевые моменты прямого эфира:

#### Тяжелое расстройство

Многим родители в детстве авторитетно заявляли, что скромность украшает человека. И хорошему мальчику или девочке нельзя вести вызывающе, лезть в "разборки", скандалить и т.д. Грань между скромностью как элементом этикета и неумением отстаивать свою точку зрения, вступать в коммуникацию настолько тонка, что не каждый взрослый может определить ее. Часто ребенка, который боится новых знакомств, избегает общения в гостях, предпочитает молчать в новой обстановке, родители оправдывают скромностью. Но нередко за этой социально одобряемой чертой стоит иное - тревожность ребенка. Ему просто страшно первым заговорить, дать отпор обидчику, подойти и познакомиться с ребятами во дворе.

"Умение общаться, договариваться, разрешать конфликты - одно из основных условий успешности. У каждого здорового ребенка есть потребность в общении и взаимодействии с другими людьми. Но некоторые дети не могут спокойно общаться. Такой ребенок будет стоять за спиной мамы в обществе, промолчит на заданный ему вопрос, хотя дома может быть общительным и любознательным. Про таких детей говорят, что они застенчивые. Это состояние проявляется в разнообразных формах, от робости и смущения в присутствии других до необъяснимой тревоги и страха коммуникаций, - говорит врач-психотерапевт, сказкотерапевт Ирина Иванова. - Тревога присуща каждому, но когда она проявляется постоянно, постепенно это становится особенностью личности, когда он тревожится, не переставая вне зависимости от ситуации. Эта черта мешает ребенку, подростку социализироваться, не позволяет чувствовать себя комфортно в социуме".

Родители замечают тревожность или как они это называют, скромность ребенка, но говорят, что с возрастом это пройдет или вовсе предпочитают не обращать на это внимания, ведь с такими детьми очень удобно, за них не приходится краснеть в обществе. Однако чаще всего состояние тревожности начинает нарастать и переходит в дальнейшем в тяжелое расстройство. Согласно статистике, клинические проявления тревожности можно выявить почти у 10% детей школьного и дошкольного возраста, и эти цифры неуклонно растут. По словам специалиста, такое состояние нельзя оставлять пускать на самотек, нужна консультация и помощь психотерапевта.

Тревожность чревата тем, что приводит к нарушению коммуникаций, ребенок не может общаться, снижается его работоспособность, возникает переутомление, потому что он тратит силы на то, чтобы справиться с этим состоянием. Также среди последствий "скромности" - снижению самооценки и уменьшение шансов на раскрытие талантов ребенка.

"Если проблему не решать, это может привести к тому, что ребенок будет воспринимать окружающий мир, как заключающий в себе угрозу и опасность, развитию психосоматических заболеваний, неврозам, паническим атакам, депрессиям", - говорит специалист.

## Побороть страхи

Причин тревожности множество. Эти факторы можно разделить на внутренние и внешние. В первом случае - это состояние нервной и психической системы ребенка, и решающую роль здесь играет характер и темперамент дитя. Также тревожность может передаваться по наследству, так как дети часто перенимают характерные особенности одного из родителей или родственников.

При внешних факторах главная причина возникновения тревожности у дошкольников кроится в неблагоприятных отношениях ребенка с родителями: частые упреки, вызывающие чувство вины, постоянные одергивания, большое количество запретов и ограничений, завышенные требования со стороны родителей и учителей и т.д.

Тревожные дети делятся на несколько типов. Застенчивые, когда боятся отвечать у доски, они безынициативные, у них есть проблемы в общении со сверстниками. Замкнутые - это мрачные, неприветливые дети, избегающие шумных игр, предпочитающие уединение и одиночество. Кстати, не всегда тревожный ребенок - это сторонящийся общения и других людей. Гиперактивность, чрезмерная эмоциональность тоже говорит о тревожности. Только за маской "бесстрашия" такие дети прячут свои внутренние страхи, которые пытаются заглушить своим активным поведением.

По словам Ирины Ивановой, родители могут помочь ребенку побороть чрезмерную скромность и тревожность своим отношением к ним. Необходимо создать атмосферу доверия и взаимопомощи, выслушивать ребенка, поддерживать его, чаще давать позитивную оценку его действиям, повышать его самооценку. Поощрять самостоятельность, активность, давать определенную свободу действий и объяснить, что страхов не нужно избегать, надо с ними бороться и прорабатывать их.

## **ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА**

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ** на тему "Если ваш ребенок застенчивый. Как помочь адаптироваться в социуме?"

Семинар "Что делать, если ваш ребенок застенчивый?" прошел в рамках курса прямых эфиров проекта "Факультет осознанного родительства"

## **Организаторы и партнеры проекта**

</p><p> </p><p>

</p><p>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5213/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5213/)