

ТАТЬЯНА ШИШОВА  
**РАСКОЛДУЙТЕ НЕВИДИМКУ**



**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕТСКУЮ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ**

Родителям в помощь

Татьяна Шишова

**Расколдуйте невидимку. Как  
преодолеть детскую застенчивость**

«Никея»

2012

## **Шишова Т. Л.**

Расколдуйте невидимку. Как преодолеть детскую застенчивость /  
Т. Л. Шишова — «Никея», 2012 — (Родителям в помощь)

Детская застенчивость – одна из тех проблем, которые нельзя оставлять на потом: ведь жизнь в современном мире психологически трудна даже для многих взрослых. Как помочь ребенку справиться со скованностью, зажатостью и страхом общения, как вырастить своего стеснительного малыша свободным и счастливым, расскажет известный детский православный психолог Татьяна Шишова. В этой книге собраны раскрепощающие игры и упражнения, и каждый родитель, столкнувшийся с проблемой детской застенчивости, сможет воспользоваться ими в своей «домашней психологической практике».

© Шишова Т. Л., 2012

© Никея, 2012

# Содержание

Дорогой читатель!	5
Что такое истинная застенчивость?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Татьяна Шишова**

## **Расколдуйте невидимку: Как преодолеть детскую застенчивость**

**Дорогой читатель!**

Выражаем Вам глубокую благодарность за то, что Вы приобрели легальную копию электронной книги издательства «Никея».

Если же по каким-либо причинам у Вас оказалась пиратская копия книги, то убедительно просим Вас приобрести легальную.

Как это сделать – узнайте на нашем сайте [www.nikeabooks.ru](http://www.nikeabooks.ru)

Если в электронной книге Вы заметили какие-либо неточности, нечитаемые шрифты и иные серьезные ошибки – пожалуйста, напишите нам на [info@nikeabooks.ru](mailto:info@nikeabooks.ru)

**Спасибо!**

## Что такое истинная застенчивость?



Если задаться вопросом, какие психологические проблемы наиболее актуальны для людей XX столетия, то проблема застенчивости и порожденных ею трудностей общения наверняка займет одно из первых мест. И в этом нет ничего удивительного. Все больше людей живет в крупных городах, где человек на каждом шагу вынужден вступать в контакт с незнакомыми людьми. Необычайно расширилась сфера обслуживания, работники которой обязаны уметь общаться с клиентами, иначе они лишатся и клиентов, и заработка. Люди стали гораздо больше договариваться между собой, авторитарный стиль изживает себя и в семье, и в школе, и на службе. Кроме того, нагрузка на психику сейчас несравнимо больше, чем раньше. В этом виноват и сумасшедший ритм современной жизни, и обилие информации, и калейдоскоп событий и лиц, мелькающих перед глазами любого, кто пройдет или проедет по городским улицам, посмотрит телевизор и проч. и проч. Наши дети, естественно, делят с нами все эти трудности.

Я никогда не забуду, как мой годовалый сын впервые ступил на траву. Он стоял, боясь пошевелиться, и на его лице были написаны изумление, любопытство и ужас. Я не сразу догадалась, в чем дело, а потом поняла, что трава ему кажется живой. Представьте себе, вы стоите среди множества извивающихся (трава колыхалась под ветром) и тихо шипящих зеленых змеек. Есть от чего оторопеть.

Примерно те же ощущения ребенок испытывает и позже, только их вызывают уже не трава или гудок пожарной машины, а многообразие и сложность человеческих отношений. Кому говорить «ты», а кому «вы»? Почему мама не велит разговаривать с чужими, но когда мы с ней едем в автобусе и незнакомая тетя спрашивает, как меня зовут, а я молчу и прячусь за мамину спину, мама недовольно хмурится? Можно ли знать заранее, какие дети на площадке

будут играть со мной мирно, а какие начнут обзывать и даже кинутся в драку? Или лучше держаться на всякий случай подальше?



Конечно, дети с высокой адаптивностью достаточно быстро усваивают модели поведения, принятые в обществе, но, увы, уповать только на природные качества ребенка, ставя его в трудные психологические условия (а жизнь в современном городе психологически трудна даже для многих взрослых), так же легкомысленно, как, скажем, давать детям до года шоколад и шпроты. У кого-то организм с ними справится, а у кого-то начнутся диатез и несварение желудка.

«Диатез» на общение проявляется в основном в виде застенчивости. Причем девочки стесняются чаще, чем мальчики. Однако родители девочек обращаются за помощью к специалистам намного реже – когда застенчивость принимает крайние формы (например, в незнакомом месте девочка и рта не может раскрыть, а ей через год идти в школу) или порождает заикание, тики и другие невротические расстройства. Это вовсе не значит, что родители девочек менее внимательны и заботливы. Просто у нас традиционно считается, что девочка должна быть скромной и застенчивость, пусть даже ярко выраженная, ей не повредит.

Застенчивые дети выглядят удивительно похоже: опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос, затруднения при ответе на самые простые вопросы... Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. Как бы им хотелось сделаться невидимками!

Но потом, при ближайшем рассмотрении, выясняется, что для многих детей застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности.

Ребенок может быть вовсе не застенчивым по природе, а, наоборот, обладать неумейной жаждой лидерства. Но, не умея ее реализовать и столкнувшись с неудачей, предпочитает уходить от контактов (разумеется, он делает это подсознательно; если вы его спросите, он не объяснит мотивы своих поступков, а скажет: «Не хочу, неинтересно»). В этом случае нужно не столько бороться с застенчивостью, сколько определить, какая деятельность для вашего ребенка наиболее успешна, что у него получается лучше других, и дать ему возможность раскрыть свои способности. Поверив в свои силы, почувствовав себя хоть в чем-то лидером, такой ребенок окрылится и перестанет дичиться окружающих.

А бывает, что застенчивость маскирует повышенную ранимость, обидчивость. Душа у ребенка такая хрупкая, что он, как мимоза, не дает к себе прикоснуться, избегает контактов.



Уклоняться от общения можно и по совершенно другой причине – когда не знаешь, что сказать, как поступить. Очень часто так ведут себя дети с бедной фантазией, неразвитым мышлением, медленной реакцией. Поэтому путь к раскрепощению такого ребенка лежит прежде всего через его умственное развитие. Как только фантазия заработает, ребенку будет гораздо легче контактировать с окружающими. А то какой смысл знакомиться с ребятами? Ну, скажешь, как тебя зовут, а дальше что? Тишина?



При аутизме (тяжелом психическом отклонении) дети тоже отгораживаются от общения или общаются формально, не проявляя настоящей заинтересованности в собеседнике и порой даже посреди фразы «уплывая» в свой особый, малопонятный мир. И это тоже подчас путают с застенчивостью, хотя на самом деле между ними нет ничего общего. У застенчивых детей очень сильна тяга к общению, просто они не умеют устанавливать контакты и сами от этого страдают, хотя и не всегда признаются в своих страданиях. А дети аутичные не испытывают потребности в чужих людях, им вполне хватает самых близких, в первую очередь матери. Да и с близкими общение очень своеобразное. Потому, работая с аутичным ребенком, надо попытаться пробить броню равнодушия, этакий защитный панцирь, в котором он прячется от мира.

Есть, казалось бы, сверхзастенчивые дети, которые с чужими людьми буквально и пары слов не скажут. Даже свое имя могут не назвать. Они разговаривают и общаются избирательно, только по своему выбору. В основном, естественно, с домашними. На профессиональном языке такое отклонение называется «избирательный мутизм» (от лат. *mutus* – «немой»). Однако при ближайшем рассмотрении почти всегда оказывается, что у беззащитного, вроде бы робкого мутиста железная воля и очень властный, упрямый характер. Для него избирательное общение – это патологический способ утвердить свое «я», эффективное средство манипулирования взрослыми. («С кем хочу – с тем и буду разговаривать! А не захочу – хоть тресните, ничего вы от меня не добьетесь!») Помогать такому ребенку раскрепоститься тоже нужно, но в основном следует заняться тем, чтобы решительно и при этом тактично обуздать его упрямство.

Как видите, маску застенчивого человека могут носить самые разные дети. Но разумеется, существует и застенчивость истинная. С помощью игр, предложенных в этой книге, вы довольно скоро определите, в чем его главные психологические трудности.

Да, но все-таки что такое истинная застенчивость? И почему она появляется?



Если попытаться сформулировать краткое определение застенчивости, я бы сказала, что это комплекс неполноценности, помноженный на эгоцентризм (во всяком случае, так мы считаем с И. Я. Медведевой). Истинно застенчивый человек не претендует на безусловное лидерство, он не настолько конкурентен. Обладая повышенной чувствительностью, он обостренно реагирует на критику в свой адрес, легко впадает в уныние. Застенчивому человеку кажется, что он хуже других, и потому он не решается себя проявить. Но, с другой стороны, он и сам не делает шагов навстречу другим людям, потому что сосредоточен на своих переживаниях. Ему, например, часто бывает трудно кого-нибудь пожалеть, он склонен считать себя наиболее несчастным и обиженным. Поэтому «обработку» застенчивого ребенка надо вести по двум направлениям: повышать его самооценку и постепенно разворачивать вектор внимания во внешний мир, показывая, что на свете много по-настоящему несчастных людей, стараясь пробудить в детской душе жалость, сострадание к чужим бедам.

Ну а почему дети становятся застенчивыми? Нежная, чувствительная душа, конечно, дается человеку от природы. Но, наверное, уже одно упоминание комплекса неполноценности наводит на определенные мысли.



Да, порой у ребенка бывают и реальные основания чувствовать себя «каким-то не таким» (например, бросающийся в глаза физический недостаток), однако гораздо чаще реальных оснований нет. Дети симпатичные, неглупые, способные – а считают себя хуже других. В чем же дело? Увы, очень многое здесь зависит от родителей. Некоторые психологи уверены даже, что застенчивость передается по наследству, как цвет глаз или волос. Большинство, правда, с ними не согласны, но влияния родителей не отрицает никто.

Замечено, что часто родители застенчивых детей и сами не очень общительны. Сколько раз и мне, и моим коллегам приходилось слышать: «Вот вы говорите, чтобы мы приглашали к себе друзей с детьми и сами ходили к ним в гости. А у нас ведь никого нет. Мы одни на свете», – и за этим явственно прочитывалось: «И нам никто не нужен».

Маленький ребенок почти все усваивает по принципу подражания. И пример для подражания – это в первую очередь родители. Что же получается? Он и так-то побаивается чужих, потому что от природы раним и неуверен в себе, а тут еще и взрослые ведут тихую, уединенную жизнь. А потом, когда ребенок привыкает так жить, родители вдруг спохватываются и бьют тревогу, повергая его в состояние полной растерянности. Он ведь брал пример с папы и мамы, а оказывается, такое поведение неправильное...



Не прибавляет уверенности ребенку и родительская тревожность. Пуповинная связь с матерью сохраняется довольно долго: лет до 3-4, а у нервных детей и до школы. Вам, наверное, не раз приходилось замечать, что, когда вы чем-то взволнованы, маленькому сыну или дочке моментально передается ваше состояние, и с ним или с ней начинается нечто невообразимое. Но вы же ни словом не обмолвились о своих неприятностях и тревогах! Как он мог догадаться?.. Или другой случай: вы собрались оставить малыша с бабушкой и сходить к подруге. Его вы в свои планы не посвящаете, поскольку он не любит оставаться без вас, и решаете до ухода уложить малыша спать. Целую неделю он засыпал, еле донеся голову до подушки, и вы надеетесь, что сегодня произойдет то же самое. Но не тут-то было! Малыш крутится, вертится, хнычет, просит водички, жалуется на плохие сны, требует, чтобы вы с ним полежали. И так до бесконечности. Вернее, нет. Не до бесконечности, а до того момента, как вы – опять-таки не говоря этого вслух! – решаете, что ехать в гости на ночь глядя не стоит. И едва напряжение, в котором вы находились полвечера, спадает, малыш покорно укладывается в кроватку и засыпает, словно ангелочек.

А часто родители и словесно передают ребенку свои тревожные ожидания. «Нет, это у него не получится!» – спешат заявить они, тем самым окончательно выбивая у него из-под ног и без того зыбкую почву. Естественно, после этого ребенок даже и не пытается попробовать свои силы.

Порождает детскую застенчивость и авторитарность взрослых. Если они постоянно диктуют сыну или дочери, как ему жить (а бывают родители, которые даже решают за своих детей, когда им стоит сходить в туалет), то стоит ли удивляться потом, что дети растут пассивными и неуверенными в себе? И с какой стати тогда требовать от них изобретательности при столк-

новении с новыми людьми и ситуациями? Ведь родители сами лишили детей инициативы в гораздо более простых, повседневных условиях.

Очень многие взрослые озабочены тем, чтобы поскорее привить ребенку навыки гигиены и самоконтроля. Сколько сил тратит молодая мать, приучая малыша к горшку! А какая нервозность научить трехлетку самостоятельно одеваться и застегивать пуговицы! Или ходить по квартире в домашних тапочках! И вроде бы родителями движут благие побуждения: им хочется, чтобы малыш поскорее привык к дисциплине. «Ведь ему потом будет легче приспособиться к условиям детского сада», – рассуждают они. Но как говорится, одно лечим – другое калечим. Среди детей, родители которых «зациклены» на соблюдении правил личной гигиены, гораздо больше застенчивых, чем среди тех, которым дают в этом *деле*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.