

## Ребенок стесняется разговаривать: что делать?

Все дети индивидуальны, потому что это формирующиеся маленькие личности. Кто-то быстро заводит знакомства и активно общается с окружающими, а кто-то замкнут в себе и стесняется разговаривать.

Стеснительность и осторожность в общении нормальна для детей в возрасте от 7 месяцев и до 2,5-3 лет. В течение этого периода практически все дети стесняются незнакомых людей (чаще взрослых, но бывает, что и детей тоже). Если это происходит в более взрослом возрасте, то необходимо выяснить, почему ребенок стесняется разговаривать, и что можно с этим сделать.

### Почему дети стесняются разговаривать?

Можно выделить несколько основных причин, почему ребенок стесняется говорить. При этом важно понимать, что далеко не всегда такая стеснительность – это обязательно что-то плохое, какая-то патология и т.д. Вполне возможно, что это просто особенности характера ребенка, т.е. нужно понять и принять их.



#### Вот несколько возможных причин:

- **Ребенок-интроверт.** Это достаточно распространенное явление, когда даже у общительных родителей растет ребенок, который больше погружен в себя, свои мысли, ему нравится быть наедине. Таким детям не нужно большое количество общения и друзей. В этом случае нужно принять ребенка, не внушать ему, что он должен быть душой компании.
- **Низкая самооценка.** Это одна из основных причин такой застенчивости. Как правило, она возникает после негативного опыта коммуникации и в голове

ребенка закрепляется мысль, что и все остальное общение будет приносить ему плохие эмоции.

- **Дети с трудностями обучения.** Если ребенок отказывается говорить с другими детьми или взрослыми – это необязательно признак его застенчивости. Вполне возможно, что у него есть какие-то проблемы в развитии, в результате которых он не может строить предложения, поэтому полностью отказывается от коммуникации. Здесь речь идет о речевых, психических и интеллектуальных нарушениях, поэтому помощь специалиста обязательна.



### Элективный мутизм

Существует еще такое понятие, как **элективный мутизм** – это полное или частичное отсутствие речевого общения с окружающими людьми. При этом отказ от общения избирателен, т.е. ребенок не говорит в определенных социальных ситуациях. К примеру, он может свободно разговаривать с родителями, но полностью замолкать в общении со сверстниками, логопедом, психологом, либо просто другими взрослыми, которые не входят в круг его семьи.

Данное состояние рассматривается как проявление невроза, либо под влиянием какой-либо психотравмы. Но это может быть и особенностью реакции детей с определенным складом характера.



Здесь отдельно стоит сказать о причинах элективного мутизма. Если не рассматривать неврологические нарушения и отклонения психического развития, то одной из возможных причин развития этого состояния является определенный тип воспитания. В частности, родители таких детей проявляются гиперопеку, а также тотально контролируют жизнь ребенка. Чрезмерная опека приводит к тому, что они буквально не дают ребенку шансов совершать ошибки и адекватно на них реагировать.

Возможен и другой вариант – родители воспитывают ребенка как особую личность, внушая ему какую-то исключительность. Естественно, в таких детях развивается эгоцентричность, они постоянно нуждаются в похвале, при этом могут быть очень чувствительны к критике. Они часто проявляются упрямство в ежедневных делах, а также в своем нежелании коммуницировать с другими людьми.



## Как помочь такому ребенку?

Чтобы ребенок перестал стесняться разговаривать, то ему необходима помощь родителей, а в некоторых случаях – невролога, психотерапевта, детского психолога, логопеда и других специалистов.

Для начала нужно узнать, есть ли у ребенка какие-либо задержки в развитии или речевые нарушения. Проводится комплексное медико-психолого-педагогическое и логопедическое обследование, которое позволяет узнать причину отсутствия речи (при сохранной способности говорить и понимать речь).

Если причина не в отклонениях психического развития, то можно дать несколько советов родителям:

- Не практикуйте метод «клин клином»: боишься выходить на сцену – мы тебя вытащим; не хочешь выходить к доске на уроке – мы попросим учителя вызывать тебя почаще; боишься разговаривать с другими детьми – мы попросим их приходить к нам в гости каждый вечер. Это тупиковая стратегия, которая ведет только к тому, что ребенок еще больше замкнется в себе.
- Нужно приучать и всячески поощрять самостоятельность в ребенке. Он должен делать что-то, совершать ошибки, пробовать – только так он станет полноценной личностью.
- Играйте с ним в веселые ролевые и подвижные игры («Изобрази животное», «Угадай эмоцию» и т.д.).
- Больше читайте с ребенком книги, соответствующие его возрасту, и обсуждайте поступки героев. Делайте акцент на том, как герои общаются друг с другом, взаимодействуют. Спрашивайте его о том, как бы он повел себя в такой ситуации.

Не нужно акцентировать внимание ребенка на его стеснительности, говорить ему о том, что он «необщительный», «неразговорчивый» и т.д. Если он перестает разговаривать, когда к вам приходят гости, то не нужно при ребенке обсуждать с гостями его проблемы.

Очень важно показывать ребенку приветливость и дружелюбие на своем примере. Акцентируйте внимание на том, что у окружающих тоже есть чувства мысли или какие-нибудь страхи, т.е. что они точно такие же люди, как и он сам.