

# "Застенчивые дети"

Застенчивость свойственна многим взрослым и детям. Застенчивые дети замкнуты, нерешительны, робки, испытывают сложности в установлении контактов, общении со сверстниками и взрослыми. Такие дети испытывают дискомфорт, необъяснимый страх перед людьми, это не позволяет им высказать своё мнение, доказать свою точку зрения, показать свои способности и достижения.

На сегодняшний день психологи отмечают, что причина застенчивости – реакция на эмоцию страха, которая возникает у ребёнка в определённый момент при общении с другими взрослыми (сверстниками) и впоследствии закрепляется (это может быть реакция на агрессивную критику, игнорирование ребёнка, "травля" другими детьми, переход в новую школу, низкая самооценка и т. д.) .

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, вызвать интерес и научить общаться могут педагог-психолог, педагог, родители.

## ***Как же помочь застенчивому ребёнку?***

Вот несколько советов для того, чтобы помочь ребёнку чувствовать себя уверенным в окружающем мире и не бояться общаться с людьми:

### ***1. Необходимо выработать определённый стиль взаимоотношения с ребёнком родителям и педагогам:***

- не говорите при ребёнке или самому ребёнку, о том, что он стеснительный, застенчивый;
- обратить внимание на свое собственное поведение ;
- постоянно подкреплять в ребёнке чувство уверенности в себе и своих силах;
- постепенно, осторожно привлекать ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением.

***2. Поощрять контакт взглядом.*** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику.

***3. Научить ребенка начинать и заканчивать разговор.*** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех

пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

**4. Отрабатывайте поведение в тех или иных ситуациях.** Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Педагогу-психологу необходимо принимать активное участие в работе с застенчивым ребёнком:

- выявить причину возникновения застенчивости (беседы с родителями, педагогами) ;

- организовать создание благоприятной, комфортной среды для ребёнка (наблюдение, консультации с педагогами и родителями и т. д.) ;

- проводить коррекционные занятия (предварительно разделив детей на подгруппы по сходству причин возникновения застенчивости).

На первом этапе главной задачей психолога выступает установление эмоционального контакта с застенчивым ребенком. Прежде всего, необходимо выяснить, в каких случаях ребенок не хочет общаться, а в каких не может. Для этого нужно завоевать его доверие, заставить забыть об отрицательном опыте, восстановить и укрепить потребность в общении.

Общение должно проходить в спокойной обстановке.

Универсальное средство обучения общению — это игра.

Нужно ли оберегать малыша от сложностей жизни, если рано или поздно он все равно с ними столкнется?

Да, это неизбежно. Вопрос лишь в том, встретится ли он с ними уверенным в себе, уравновешенным, не отягощенным комплексами человеком, или запуганным неудачником, привыкшим к своей "второсортности". Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя.

### ***"Как общаться с застенчивыми и тревожными детьми"***

Дети, имеющие такие проблемы, как замкнутость и застенчивость, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Тем не менее, это различные проблемы. Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными, в то время как внутренне ребенок очень скован и испытывает дискомфорт в общении с незнакомыми людьми. Чаще всего взрослые обращаются к специалисту лишь тогда, когда застенчивость очевидно начинает мешать им и самому ребенку: он боится всего, что ему незнакомо, отказывается от общения со сверстниками, постоянно краснеет, когда к нему обращаются. Проблема состоит в том, что страх нового, боязнь обратить на себя внимание блокируют развитие и эмоциональной, и

интеллектуальной сфер личности ребенка. У таких детей скудная игровая деятельность, так как для них неразрешима даже самая простая житейская задача — подойти к другому, попросить игрушку, договориться о совместной игре.

Несмотря на внешнюю бесчувственность, застенчивые дети испытывают такую же бурю эмоций, как и дети, не имеющие проблем в развитии. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие аутоагрессивных и невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения и т. д.) .

Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личной и профессиональной сфере.

**Работа педагога непосредственно с застенчивыми детьми должна вестись в нескольких направлениях:**

- развитие позитивного самовосприятия;
- повышение уверенности в себе и своих силах;
- развитие доверия к другим;
- снятие телесного напряжения;
- развитие умения выражать свои эмоции;
- развитие навыков коллективной работы;

Просьба, обращенная к застенчивому ребенку должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением. В общении с застенчивыми детьми необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов, унижительные или критические высказывания. Основная тактика — это тактичность и терпение.

Эффективный способ расширения поведенческого репертуара застенчивого ребенка — это привлечение *ассистента из сверстников*, который характеризуется высокой коммуникабельностью и доброжелательностью и сумеет вовлечь застенчивого ребенка в игру, в совместную деятельность. **Внимание:**

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы. Не сравнивайте ребенка с окружающими!
3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.

5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо. На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.

6. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

7. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

Важно помочь родителям и педагогам выработать единую стратегию в общении с застенчивым ребенком, научить их навыкам конструктивного общения.

### ***Тактильный контакт.***

Так же, как очевидна связь между застенчивостью и неуверенностью, также нельзя не заметить зависимость от касаний чувства безопасности и спокойствия. Прикасайтесь к ним с нежностью, гладьте по голове, обнимайте.

### ***Разговор по душам.***

Было доказано, что дети раньше начинают говорить правильно и выразительно, если мама с самого рождения много разговаривала с ними. Дети же, чьи мамы просто молча выполняют свои обязанности, говорят плохо, у них малый словарный запас. Позвольте ему свободно говорить о том, что ему хочется, что нравится, а что не очень. Позвольте иногда выплеснуть свой гнев. Поощряйте ребенка на разговоры, но не принуждайте участвовать в них.

### ***Безусловная любовь.***

Нужно серьезно отнестись к словам психологов, считающих, что если вы не довольны поведением ребенка, вы должны обязательно дать ему понять, что вас возмущает не сам ребенок, а его поступки. Иными словами, ребенку важно знать, что он любим, и любовь эта не зависит ни от чего, она постоянна и неизменна, то есть безусловна.

### ***Дисциплина с любовью и пониманием.***

Чрезмерная дисциплина может повлиять на развитие застенчивости у детей дошкольного возраста через следующие причины:

- Дисциплина часто основана на изначальной неправоте ребенка, на утверждении, что он обязательно должен измениться. Это ведет к снижению самооценки.
- Пугающий авторитет родителей может перерасти в серьезный комплекс, при котором ребенок будет чувствовать страх перед любыми авторитетными лицами.
- Старайтесь замечать не только проступки ребенка, но и отмечать хорошее поведение.

### ***Научите ребенка терпимости.***

Лишь своим примером можно научить детей быть участливыми. Пусть они ищут причину неудач в первую очередь в обстоятельствах, а не в окружающих людях. Поговорите о том, почему тот или иной человек делает

определенные безрассудные поступки, или что могло повлиять на изменение его поведения.

### ***Доверие.***

Научите ребенка больше доверять людям. Для этого родителям важно наличие максимально близких отношений с ребенком. Дайте ему понять, что вы его любите и цените таким, какой он есть. И что есть и другие люди, которые тоже могут ценить и уважать его, если он сблизится с ними.

### ***Уделяйте детям внимание.***

Старайтесь уменьшать время, которое вы проводили отдельно от ребенка и всегда предупреждайте его, если вы сможете уделить ему внимание. Даже минута теплой и уважительной беседы с ребенком гораздо важнее целого дня.

### ***Игры и упражнения с детьми.***

#### **Рисунок «Какой я есть и, каким бы я хотел быть»**

*Ребенку предлагают нарисовать себя. На первом рисунке – таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хочет быть. Различия между рисунками отражают самооценку ребенка.*

В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между «реальным» и «идеальным». У таких детей несколько завышенная самооценка.

#### **«Разыгрывание ситуаций»**

Для разыгрывания и обсуждения можно предложить ситуации, наиболее сложные для ребенка:

*ты пришел в новый класс, школу, познакомься с детьми...*

*ты пошел в магазин...*

*дети играют во дворе.*