

"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.