

## *Консультация педагога - психолога*

### *Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость*

Застенчивые дети, как правило, менее активны. Физическая подвижность всегда мешает процессу обучения. Но если направить ее в нужное русло и заинтересовать ученика, то из непоседы получится вполне приличный хорошист. Зато застенчивому ребенку жизненно необходимо повышать физическую активность – это позволит ему снять психологическое напряжение и раскрепоститься.

Застенчивые дети бесконфликтны. С застенчивым ребенком никогда не возникнет конфликтных ситуаций. Он – интроверт. Его эмоции направлены внутрь, он никогда не покажет злости, негодования и тем более не станет перечить взрослому. Такое положение дел устраивает многих учителей и воспитателей. Правда, есть одно «но». Внешнее несогласие с чем-либо вызывает внутренний конфликт между «я» ребенка и происходящим. Однако эта дисгармония мало волнует лжепедагогов, которые уверены в авторитетности мнения взрослого человека.

Застенчивые дети беспрекословно выполняют задания. Еще больше подкупает учителей-диктаторов безоговорочное выполнение команд. Незастенчивый ребенок найдет тысячу отговорок для бездействия, в то время как застенчивый молчаливо согласится с заданным. Разве это не удобно: без лишних слов получить желаемое. И пусть полученный результат не всегда соответствует правильному варианту ответа, зато педагог сэкономил время и нервы.

Из этой информации вытекает важный вывод: если вы чувствуете, что ваш ребенок – застенчивый, не ограждайте его от общества и физической активности. Это очень распространенная ошибка: раз ребенок прячется от жестокого мира, его хочется защитить... часто таких детей не определяют в детсад, не водят на шумные мероприятия, и кружки подыскивают «для ума», а не для тела. Ребенка ведут по жизни бережно, как хрупкое растение, но в случае застенчивости такое воспитание во вред.

В книге проводятся причины застенчивости с анализом ситуаций. Здесь же тренинги, пальчиковые, физические и мимические игры специально для повышения уверенности в себе. В общем-то, почти вся книга представляет собой сборник психологических игр. Следующий раздел книги – классификация детства по Марии Монтессори о сензитивных периодах развития. Любая мама замечает, что ее ребенок в определенные периоды становится «особенно умным» и начинает много понимать, впитывать и делать трезвые, подкрепленные новым уровнем развития выводы.

Начиная с 3 лет, у ребенка зарождается осознанная боязнь чужих людей. Задача взрослых – не воспитать у ребенка страх незнакомого человека, а развить умение дистанционного общения. Дети не должны дичиться новых знакомых, но говорить с ними откровенно ребенок не обязан. Застенчивость в этом случае может возникнуть из-за неправильного формирования самосознания ребенка, когда ему сложно отделить свое «я» от «я» близкого человека, например мамы. Он до такой степени привязан к матери, что боится заговорить, когда ее нет рядом. Нередко застенчивость формируется у детей, родители которых чрезмерно пугают их незнакомыми людьми, к примеру, глупыми сказочными персонажами Бабаем, Букой и пр. А вот еще один не совсем сказочный герой, но также

наводящий ужас на всех детей в группе моего ребенка - злой милиционер с клеткой, который придет к ребенку, если тот не будет слушаться. Вот это точно страшно. Непрофессионализм педагога налицо! Сначала у ребенка формируется страх, потом скрытность и замкнутость (лучше я смолчу, а то посадят в клетку!), а как следствие – застенчивость. Воспитывать в ребенке чувство страха глупо, а вот развить понимание того, что можно, а что нельзя, просто необходимо.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость.

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

Поощряйте 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. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику. Научите 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 ученику в классе; 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. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных 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. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

На заметку: Ф. Зимбардо считает, что двое из пяти человек считают себя застенчивыми. Может быть, вы сами создали проблему для своего ребенка?

План поэтапного изменения поведения ребенка

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.

1. Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично - Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание - Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка - Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты - Отговариваете ребенка испытать что-то новое - Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него - Сравниваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер

2. Подумайте о своем поведении. Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

Повышение уверенности и самооценки начинается с похвалы

Подробнее о том как правильно хвалить ребенка вы можете прочитать в следующих статьях:

Как правильно хвалить ребенка Как хвалить ребенка Как правильно критиковать ребенка

Рекомендации родителям застенчивых детей

Пожалуй, славянским родителям стоит обратиться к опыту еврейских родителей. Детей в Израиле рассматривают как символ жизни и важнейший потенциал нации. Для евреев дети - бесценный дар, а потому и отношение к ним трепетное и бережное.

Очевидно, поэтому процент израильтян, назвавших себя застенчивыми (35%), - самый низкий показатель среди 8 стран, обследованных американскими психологами в рамках кросскультурных исследований.

В сознании израильтян застенчивость связывается со слабостью, неспособностью справиться с жизненными трудностями, и поэтому родители прилагают все усилия, чтобы оградить детей от Тревожности и чувства собственной неполноценности.

*Педагог – психолог Никутина О.Ю.*

