

## РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ О ДЕТСКОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Застенчивость — это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, ее даже можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- она удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;
- застенчивость не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;
- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребенок воспринимает окружающих его людей (особенно незнакомых) как несущих определенную угрозу (физическую или эмоциональную). На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных эмоциональных переживаний, которые возникают у ребенка в процессе общения и закрепляются в сознании. Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на все социальное окружение малыша.

Может быть, ваш ребенок за свои 5 или 6 лет уже несколько раз испытывал опыт неудачного общения с людьми в определенных ситуациях или знает, как общаться, но по определенным внутренним причинам не хочет этого. Он может чувствовать неадекватность собственного поведения и испытывает постоянную тревогу по поводу своих действий. Ощущение собственной несостоятельности, связанное с общением, может вести и к самоунижению («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не могу»).

Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе представляют унылую картину. Мальчики считают, что они слишком слабые, очень некрасивые и вообще менее симпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как непривлекательных и менее умных, чем их подруги.

Но давайте подумаем, действительно ли застенчивые дети менее симпатичные или они лишь ощущают себя такими, потому что не умеют себя преподнести. А может быть, иногда и мы, взрослые, негативно отзываемся о застенчивом ребенке, еще больше занижая его самооценку. Также есть вероятность, что, и сам ребенок слишком критично относится к себе. Это подтверждается исследованием, что среди младших школьников застенчивые отличаются нетерпимостью к другим и в то же время сниженным самоуважением.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться (мотивационную основу общения) - задача вполне выполнимая, однако

решать ее необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребенком, - родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнем преодолевать проявление застенчивости, тем лучше. С возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребенок начинает отдавать себе отчет в своем «недостатке», и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера, что не дает возможности проявления экспрессии в его общении и поведении.

Иногда застенчивость у ребенка с возрастом проходит. Но, к сожалению, такое счастливое преодоление застенчивости встречается далеко не всегда. Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых: родителей - с одной стороны» и воспитателей детского сада - с другой. Работа по преодолению застенчивости должна вестись согласованно, постоянно и терпеливо. Она требует от взрослых осторожности, деликатности, так как застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы от них ожидаете. Особая тактичность по отношению к таким детям требуется от воспитателя: в группе перед «зрителями» неуверенность в себе становится больше, и ребенок острее реагирует на все обращенные к нему слова и действия.

### **Стиль поведения с застенчивыми детьми**

- расширяйте круг знакомств своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам; .
- не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий;
- постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах;
- привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением. Поощряйте разнообразные контакты малыша с «чужими» взрослыми. Попросите его, например, подарить цветы вашему другу (подруге) и поздравить его (ее) с праздником, когда вы вместе идете в гости. Обычно застенчивые дети в таких ситуациях бывают очень скованны, поэтому сначала лучше просить ребенка обращаться с просьбами к знакомым людям и постепенно расширять спектр его «вынужденных» контактов (в магазине, в аптеке, на детской площадке, в библиотеке и т.п.).

### **Игры на установление контакта**

#### ***Передай маску!***

**Цели:** Перед Вами прекрасная игра, заимствованная из традиций театра импровизаций. Она взбадривает детей, делает их более внимательными и помогает настроиться на работу в группе. Каждый может избавиться от тех непродуктивных настроений, с которыми он пришел в детский сад. Дети очень любят эту игру, позволяющую им вести себя спонтанно и проявлять чувство юмора, что особенно важно для застенчивых детей. Чтобы эта высвобожденная энергия не ушла впустую, важно по окончании игры организовать деятельность,

требующую от детей высокой активности.

*Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица.)*

*А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он "передает" своему соседу слева. Также делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и "передаем" его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.*

### ***Да и нет***

**Цели:** С помощью этой игры дети могут трансформировать накопленные напряжение, агрессию и апатию в готовность к общению и взаимную внимательность. Застенчивым детям помогает расслабиться и проявить настойчивость. Игра обычно проходит в атмосфере веселья и радости. Впрочем, следует принять во внимание, что иногда в ходе игры в группе становится очень шумно. Иногда имеет смысл организовывать игру так, чтобы дети смогли "поспорить" не с одним партнером, а с двумя или даже тремя. Эффект катарсиса при таком варианте игры выражен в большей степени.

*Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить "Да", а кто — "Нет". Один из вас начинает игру, произнося слово "Да". Второй сразу же отвечает ему: "Нет!". Тогда первый снова говорит: "Да!", может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: Нет!", и тоже слегка сильнее. Каждый из вас должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала: или "Да", или "Нет". Но вы можете по-разному его произносить: тихо или громко, нежно или грубо. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов прекрасный небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого никак не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора заканчивать "спор".*

### **Анализ упражнения:**

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Как тебе удобнее спорить — произнося слово "Да", или произнося слово "Нет"?
- Ты говорил достаточно громко?

### ***Похлопывающий массаж***

**Цели:** Обычно дети думают, что удар является только актом агрессии, которым мы причиняем окружающим боль. С помощью этого упражнения они могут увидеть другие возможности похлопываний, а именно — они смогут сделать приятный массаж другому ребенку с помощью легких ударов мягкой стороной ладони. Таким образом, "битье" становится способом приятного дружеского контакта. Этот опыт особенно полезен мальчикам (и застенчивым, и, особенно,

агрессивным ).

Вы можете использовать данное упражнение в качестве бодрящей и освежающей перемены, после того, как дети вынуждены были долго сидеть без движения или проявляют признаки усталости и гиподинамии. Похлопывание стимулирует нервные окончания, улучшает кровообращение и снимает мышечное перенапряжение. Кроме того, дети становятся более бодрыми и оживленными.

*Первые номера должны встать на колени, наклониться вперед и положить голову на ладони перед собой. А вторые номера должны встать сбоку от первых на колени и начать мягко постукивать пальцами по спине своего партнера. Это постукивание на слух должно быть похожим на легкий цокот копыт лошади, бегущей трусцой. Начинайте такое похлопывание от плеч и постепенно переходите по всей спине до пояса. Постукивать нужно поочередно то правой, то левой рукой. (2 минуты.)*

*А теперь, пожалуйста, поменяйтесь ролями.*

*Обсудите друг с другом, что вы чувствовали, когда вам делали массаж. Хорошо ли ваш партнер справлялся с задачей массажиста?*

**Анализ упражнения:**

- Как ты себя теперь чувствуешь
- Что тебе больше понравилось - когда делали массаж тебе, или когда делал массаж ты?
- Почему полезен такой массаж?
- Знаешь ли ты другие формы массажа?