«Застенчивый ребенок»

В психологии «застенчивость» рассматривается как комплекс ощущений неловкости, растерянности, стыда, препятствующий нормальному общению, наиболее часто проявляется в ситуации знакомства с новыми людьми.

Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

Быть застенчивым - значит бояться общения. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка, что они плохо думают о себе. Однако исследования показали, что это не совсем так. Как правило, застенчивый ребенок считает себя очень хорошим, то есть, отношение к себе как к личности у него самое положительное.

Проблема заключается в другом. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. В общении с близкими людьми характер отношения взрослых ясен для ребенка, а в общении с посторонними – нет, поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего.

С возрастом у застенчивых детей наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самими и другими людьми. Они продолжают высоко оценивать себя со своей точки зрения, но все ниже – с точки зрения взрослых. Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребенка, заставляет его мучиться сомнениями относительно ценности своего «Я». Все, что делает такой малыш, проверяется им через отношение других. Чрезмерная тревога о своем “Я” часто заслоняет содержание его деятельности. Он сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. Признание и уважение всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные и деловые интересы, что препятствует реализации своих подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими.

Но в ситуациях, когда ребенок "забывает о себе", он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

Застенчивые дети ведут себя, как правило, тихо и спокойно. Они всегда послушны, исполнительны, редко делают что-либо недозволенное, не проявляют инициативу. В играх и других видах деятельности занимают, как правило, второстепенные роли, либо вообще не принимают участие, сидят тихо и занимаются каким-либо своим делом. Дети испытывают страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога или воспитателя на занятиях. Они редко выступают на праздниках, при выступлении часто теряются, забывают слова, стремятся быть незаметными в группе сверстников. Как правило, проявляют скованность в новой ситуации. В контакте со взрослыми стараются избегать встречаться с собеседником глазами. Застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий.

Внешне, кажется, что такие дети уравновешенны, спокойны, но это не так. Все переживания, негативные эмоции остаются внутри и могут стать причиной серьезных заболеваний.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая. Чем раньше начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом ребёнок непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера, у него формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется.

В работе с застенчивыми детьми важна тактичность, терпение. Застенчивому ребенку необходимо помочь развить все его внутренние потенциалы, чтобы в дальнейшем он чувствовал себя полноценным членом общества.

Рекомендации для родителей по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного возраста:

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.
2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.
3. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомится, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Если ребенку предстоит поступление в школу, то желательно побывать в

помещении школы и в том кабинете, где будут проходить занятия, познакомится с учителем. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.

4. Не заставляйте ребенка «быть смелым». Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «здесь нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

5. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

6. Просьба, обращённая к застенчивому ребёнку, 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, унизительные или критические высказывания. Главное – это тактичность и терпение.

7. Полезно завести четвероногого друга, гуляя с которым ребенок может познакомиться с новыми людьми, такими же хозяевами животного.

8. При контакте с застенчивым ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.

9. Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы преодолеть свой внутренний барьер.

Рекомендации для родителей по организации общения застенчивых детей дошкольного возраста:

1. Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Дайте ребенку определённую меру свободы действий. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в своих силах.

2. Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.

3. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с «чужими взрослыми»: попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.

4. 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; 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.

5. Отрабатывайте поведение в разных 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.

6. Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.

Будьте терпеливы, и вскоре ваш ребенок будет свободно общаться!