

### **Психологическая помощь застенчивым детям.**

Застенчивые дети очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Тем не менее, это различные проблемы. Застенчивый малыш знает как общаться, что надо делать, хочет этого, но не может применить свои знания.

Застенчивых детей не видно в группах, они послушны и выполняют просьбу знакомого взрослого. Такие дети часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию. 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. Не отвечает, даже если знает ответ на вопрос, ничего не может делать в присутствии посторонних, старается найти какой-нибудь укромный уголок, начинает сильно заикаться или безостановочно болтать и нести чепуху. 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 и попросить игрушку, договориться о совместной игре.

Несмотря на внешнюю бесчувственность, застенчивые дети испытывают такую же бурю эмоций, как и другие 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.

Часто встречаются застенчивые дети, имеющие авторитарных родителей, возлагающих неоправданно большие надежды на своего ребенка. Таким образом, у ребенка развивается комплекс несоответствия, и он все больше убеждается в своей несостоятельности. Отсюда и отказ от деятельности. Воспитание детей в стиле «Золушки», нарушение личностного взаимодействия между детьми и взрослыми (как родителями, так и педагогами) способствуют выработке у него психологической защиты, заключающейся в том, что ребенок перестает проявлять инициативу в общении и деятельности, ведет себя тихо и незаметно, не делает лишних движений, чтобы не «вызвать огонь на себя».

Застенчивость часто встречается у единственных в семье детей, у которых

по той или иной причине был ограничен круг общения.

Застенчивость встречается и у детей, воспитывающихся в неполных семьях одинокими матерями. Повышенная тревожность таких мам, старающихся постоянно контролировать своих детей, способствует тому, что дети постепенно теряют доверие к миру и окружающим людям. Мать, пережившая обиду и желающая оградить от этого ребенка, представляет малышу окружающих как нехороших и злых. Такая установка, в зависимости от личностных особенностей ребенка, развивает либо агрессивность, либо застенчивость. Поэтому можно считать, что основной причиной болезненной застенчивости детей дошкольного возраста является неадекватный стиль воспитания в семье.

Тревожность входит в симптомокомплекс застенчивости. По мнению Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной, тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребенка в зависимое от себя положение, отсутствием единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждет ничего хорошего от окружающих.

Работа психолога 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;
- развитие навыков самоконтроля.

Первый диагностический этап, как и все остальные, должен включать работу и с родителями, и с ребенком, и с педагогами.

Основная трудность в работе с застенчивыми детьми заключается в налаживании с ними контакта, развитии доверительных отношений. В этом случае не надо спешить, необходимо, чтобы ребенок привык к психологу.

Первое время специалист должен систематически приходить в группу, проводить наблюдения, беседовать с педагогом, проводить игры и участвовать в них.

В этот период целесообразно использовать проективные методики, включающие беседы по рисункам. Также в индивидуальной работе можно использовать элементы куклотерапии.

Постепенно можно включать ребенка в подгрупповую работу — через организацию совместной деятельности, совместных игр. Необходимо выбирать такие поручения или задания, с которыми ребенок наверняка справится. Создание ситуаций успеха будет способствовать развитию уверенности в себе. Необходимо обязательно отметить его успехи, сказав об

этом вслух. Но не стоит заострять внимание на малыше, так как это только смутит его. Поэтому помощь ему лучше оказывать косвенно, без нажима. Поручение или свою просьбу можно мотивировать тем, что без его помощи взрослому не справиться.

Эффективный способ расширения поведенческого репертуара застенчивого ребенка — это привлечение ассистента из сверстников, который характеризуется высокой коммуникабельностью, доброжелательностью и сумеет вовлечь застенчивого ребенка в игру, в совместную деятельность. Но его тоже необходимо подготовить: провести беседу, проиграть типичные ситуации.

Особое внимание нужно уделять консультированию родителей и педагогов. Им важно объяснить особенности ребенка, рассказать о его потенциальных возможностях. Если причина нарушения кроется в дисгармонии семейных отношений, необходимо тактично поговорить об этом с родителями.

Рекомендации родителям застенчивого ребенка и педагогам должны включать следующие моменты:

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.
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 (деньги — продавцу, телеграмму — телеграфистке и т. д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.

Родителям нужно усвоить, что общение с другими детьми так же необходимо дошкольникам, как и общение с членами семьи. Если пребывание в кругу семьи дает ребенку чувство собственной значимости, то контакты со сверстниками стимулируют развитие личности. Самоутверждение необходимо в любом возрасте, а собственный дом для этого самое подходящее место. Здесь ребенок может похвалиться чистотой и порядком в своей комнате, коллекцией вкладышей или наклеек от жевательной резинки, многообразием игрушек. Это повышает авторитет малыша в глазах других детей, а, следовательно, способствует обретению им уверенности в себе. К тому же игры дома не менее важны, чем игры на улице.

Важно, чтобы малыш понял, что в семье должны учитываться желания всех ее членов, что если его интересы уважают, то и он должен уважать интересы других членов семьи. Тогда ребенок вырастет человеком, способным проявлять внимание и сочувствие к тем, кто будет с ним рядом. Это, в свою очередь, поможет ему находить общий язык с окружающими, ведь внимательные, чуткие люди всегда являются душой общества.

Чтобы ребенок не был замкнутым, родителям следует придерживаться

следующих нехитрых правил:

1. С самого раннего возраста малыша старайтесь создавать такие условия, чтобы у него была постоянная возможность общения с ровесниками, так как чем реже такие контакты, тем меньше вероятность найти друзей.

2. Не опекайте детей чрезмерно, не подавляйте их волю, чаще предоставляйте возможность действовать самостоятельно.

3. Помогите ребенку найти постоянного партнера по развлечениям из числа соседских мальчиков и девочек. Не оставайтесь сторонним наблюдателем, когда ребенок общается со сверстниками. Включайтесь в игру на правах участника, помогая устанавливать между детьми дружеские контакты.

6. Играйте, веселитесь, шалите с ребенком на равных.

7. Придумывайте вместе с ним различные истории, главными действующими лицами которых будут он и его товарищи. Пусть эти истории носят поучительный характер.

8. Учите малыша создавать свои игры. Помогите ему научиться толково объяснять правила игры, в которую он предлагает поиграть.

9. Учите его открыто и спокойно высказывать собственное мнение доказывать его, не повышая голоса, без истерики и обиды.

10. Приветствуйте и поддерживайте стремление ребенка к общению со сверстниками, к созданию хороших отношений с ними. Похвала родителей — прекрасный стимул для каждого малыша.

11. Больше бывайте с ребенком на улице, чтобы с самого раннего возраста он мог привыкнуть к тому, что живет среди людей и что общение с ними не необходимость, а приятное времяпрепровождение. Именно во взаимоотношениях с друзьями раскрываются лучшие человеческие качества.

Психологу важно помочь родителям и педагогам выработать единую стратегию в общении с застенчивым ребенком, научить их навыкам конструктивного общения. Для раскрепощения застенчивых детей можно предложить следующие упражнения:

### **Охота на тигров (Е. Карпова, Е. Лютова)**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 4-5 лет.

*Количество играющих:* не менее 4-х.

*Необходимые приспособления:* маленькая игрушка (тигр).

*Описание игры:* дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до 10-ти. Пока водящий считает, дети передают друг другу игрушку. Когда ведущий заканчивает считать, ребенок, у которого оказалась игрушка, закрывает тигра ладошками и вытягивает вперед руки. Остальные дети делают точно так же. Водящий должен найти тигра. Если он угадал, то водящим становится тот, у кого была игрушка.

**Давай поговорим**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* любой.

*Количество играющих:* два или больше.

*Описание игры:* играют взрослый и ребенок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать... (волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?». Ребенок высказывает предположение и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

*Комментарий:* эта игра полезна для замкнутых и застенчивых, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.

На начальных этапах дети могут отказываться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.

**Важный момент!** В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей — ниже него.

### **Живая картина (Ю. и М. Шевченко)**

*Цель:* развитие выразительности движений, произвольности, коммуникативных навыков.

*Нарушение:* агрессивность, застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 5—6 лет.

*Количество играющих:* любое.

*Описание игры:* дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

*Комментарий:* несмотря на то, что основная цель игры — создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении (конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занимать позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссор детей

### **Радость и грусть (И. Климина)**

*Цель:* развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 4-5 лет.

*Количество играющих:* любое.

*Необходимые приспособления:* рисунки.

*Описание игры:* дети внимательно рассматривают рисунки, а потом раскладывают их в два ряда — радость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

*Комментарий:* основная задача взрослого — помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить,

почему один рисунок они считают веселым, а другой — грустным.

### **Волшебные превращения**

*Цель:* развитие воображения, умения перевоплощаться.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 4—5 лет.

*Количество играющих:* 3—6.

*Описание игры:* детям предлагают «превратиться» в ягоды, фрукты, паровозик, игрушку и т. д. Взрослый (или кто-то из детей) начинает игру словами: «Мы заходим в... (*пауза — чтобы дети сконцентрировались*) сад... (*пауза — каждый ребенок должен решить, каким фруктом он будет*). Раз, два, три!». После этой команды дети принимают вид задуманного фрукта.

*Комментарий:* взрослый (или ведущий-ребенок) должен творчески подойти к дальнейшему продолжению игры. Ему нужно придумать какую-нибудь историю с участием детей. Но для начала он должен, конечно, догадаться, кто в кого превратился.

### **Интервью (О. Хухлаева, О. Хухлаев)**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог.

*Нарушение:* агрессивность, застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 4—5 лет.

*Количество играющих:* трое и более.

*Необходимые приспособления:* стул.

*Описание игры:* дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они — взрослые люди, по очереди становятся на стульчик и отвечают на вопросы, которые им будет задавать ведущий. Ведущий просит ребенка представиться по имени-отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения и т. д.

*Комментарий:* на первых этапах игры дети часто затрудняются в подборе вопросов. В этом случае взрослый роль ведущего берет на себя, предлагая детям образец диалога. Вопросы могут касаться чего угодно, но необходимо помнить, что разговор должен быть «взрослым».

### **Кинолента (М. Сигимова)**

*Цель:* развитие невербальных средств общения, развитие памяти.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 5—6 лет.

*Количество играющих:* группа (6—7 человек).

*Описание игры:* дети садятся в круг и создают кино «с первого слова». Первый ребенок придумывает слово, второй должен повторить его и добавить одно свое слово, третий — повторить первые два слова и сказать свое, четвертый — повторить первые три слова и сказать четвертое и т. д. Когда все дети проговорят желаемое, они должны показать фильм с помощью пластики и мимики.

*Комментарий:* вместо показа кино игра может закончиться сочинением сказки или рассказа с использованием предложенных слов.

Если же взрослый ставит задачу мышечного раскрепощения детей, развития способности передавать свои чувства и переживания невербально (мимикой и пантомимой), тогда лучше использовать первый вариант окончания игры.

### **Мысленное путешествие по картинке**

(М. Сигимова)

*Цель:* развитие воображения, осознание собственных чувств и переживаний.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 6-7 лет.

*Количество играющих:* двое и более.

*Необходимые приспособления:* картина.

*Описание игры:* взрослый показывает детям картину, они должны внимательно рассмотреть ее, а затем представить себя на этой картине.

Помочь им в рассказе могут вопросы:

—Где ты сейчас находишься?

—Что видишь, слышишь?

—Что происходит во время твоего путешествия?

—Есть ли кто-то рядом?

—Что бы ты хотел сейчас сделать?

—Хочется ли тебе уйти с картины?

—Хотел бы ты пригласить кого-нибудь с собой в путешествие по картине?

*Комментарий:* игра содержит ярко выраженный диагностический аспект, так как с помощью предложенных вопросов взрослый может помочь ребенку раскрыть свой внутренний мир, особенности своего «Я», узнать, какие взаимоотношения складываются в его семье. Главное — идти за ребенком, вовремя задать нужный вопрос.

### **Ау! (О. Хухлаева, О. Хухлаев)**

*Цель:* развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

*Нарушение:* застенчивость/тревожность.

*Возраст:* 3-4 года

*Количество играющих:* 5—6.

*Описание игры:* один ребенок стоит спиной ко всем остальным, (5и потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

*Комментарий:* игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

### Список литературы:

1. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. СПб. — М., 2002.
2. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2000.
3. Шишова Т. Застенчивый невидимка. М., 1997.
4. Клюева Н. В., Филиппова Ю. В. Общение: дети 5—7 лет. Ярославль, 2001.
5. Луговская А. Если малышу трудно подружиться. М., 2001.
6. Луговская А., Кравцова М.М. Ребенок без проблем! Решебник для родителей. М., 2008.