

Детская застенчивость



Психологи характеризуют застенчивость как внутреннюю позицию человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Другими словами, человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми. Отсюда – желание избегать людей или ситуаций, несущие в себе потенциальную угрозу любой критики в свой адрес. Как следствие, человек предпочитает оставаться в тени, избегает общения с людьми, которое может привлечь внимание к его персоне.

В психиатрии застенчивость считается социальной фобией, основным ее проявлением является постоянный иррациональный **страх** внимания со стороны окружающих. Некоторые философы и художники и другие люди, предпочитающие одиночество компании, считают, что застенчивость – это добродетель, «качество, характеризующее человека с хорошей стороны». Но чаще к застенчивости относятся как к неприятному свойству или нежелательному внутреннему состоянию, вынуждающему человека прятаться от жизни во многих ее проявлениях, а иногда даже чреватому одиночеством и полной изоляцией. По мнению психологов, застенчивые люди в большей степени **подвержены влиянию и даже манипулированию со стороны окружающих**.

Обычно застенчивость идет рука об руку с **низкой самооценкой**. Стеснительные люди умеют ценить некоторые свои качества или способности, в большинстве случаев они – самые строгие самокритики. Гораздо сложнее справиться с другой причиной низкой самооценки – **чувством неуверенности**. Чаще всего оно возникает тогда, когда человек попадает в новую и необычную для него ситуацию. Именно поэтому застенчивость так часто встречается у детей – практически любая ситуация для них бывает новой. Но пока они еще маленькие, это чувство служит неким естественным защитным механизмом, позволяющим оценить возможные последствия того или иного своего поступка, прежде чем совершить его. В такие моменты важно не допускать, чтобы за малышом закрепилась репутация робкого ребенка: ни в коем случае нельзя говорить о его застенчивости и тем более упрекать его в этом.

«**Страх**» - это слово, которое появляется снова и снова в процессе обсуждения застенчивости.

Чаще всего застенчивые люди боятся:

- негативной оценки со стороны окружающих
- растеряться и не знать, что сказать или сделать в данной ситуации
- отказа в чем-либо
- близости (необходимости открывать другим свои чувства и переживания).

Помимо страха, застенчивость почти всегда сопряжена с чувством стыда. Стыд делает людей неуверенными и заставляет их все время что-то скрывать от окружающих.

Таким образом, стеснительность **определяется низкой самооценкой**, чувством стыда и страха. Когда все эти факторы наличествуют и достигают высшей степени своего выражения, последствия могут быть по-настоящему разрушительными.

Результаты исследования показали, что **существует целый ряд причин возникновения застенчивости**, которые берут свое начало в детстве и детских переживаниях и как они трактуются каждым отдельным индивидом.

Среди них можно выделить:

- неумение наладить общение с окружающими людьми. Такая проблема может возникнуть у детей, чьи родители не умеют собственным примером научить детей быть общительными и успешно контактировать с другими людьми.
- сравнение со старшими братьями и сестрами, другими родственниками или ровесниками
- утрата привычного социального окружения, когда например, семья переезжает с места на место, развод родителей, перевод в другую группу.

Общение с застенчивыми детьми требует осторожности и деликатности, так как их реакция на вмешательство взрослого может быть совершенно неожиданной. Для этого необходимо решить следующие **задачи**:

- создать для ребенка атмосферу безопасности
- понимать и принимать его мир
- поощрять выражение эмоционального мира дошкольника
- создать ощущение рамок дозволенности, позволять делать выбор
- привить навыки эффективного межличностного общения со сверстниками и взрослыми
- облегчить принятие решений
- обеспечить возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля
- обеспечить благоприятный микроклимат в семье
- при необходимости обращаться к специалистам психологам
- привлекать ребенка к участию в различных видах детской деятельности, предоставляя возможность проявить свои способности и творческую инициативу, с целью повышения самооценки.

Рекомендации для родителей застенчивого ребенка

- если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не спешите говорить за него, надо предоставить ему возможность самому пойти на контакт
- важно проигрывать с ребенком ситуации общения с другими людьми, используя ролевые игры и кукольный театр
- при чтении стихов и их заучивания необходимо предлагать ребенку проигрывать их по очереди за всех героев
- желательно чаще приглашать домой хорошо знакомых детей, и наблюдать, как ваш ребенок играет с гостями
- выбирать игры и упражнения надо сообразно темпераменту ребенка
- в присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми (можно только с его собственными результатами)
- необходимо создать ребенку комфортные условия дома, чтобы он чувствовал себя уютно и спокойно
- надо организовывать совместное проведение досугов, свободного времени, чаще отправляться на прогулки всей семьей.



Раскрепощающие игры для преодоления детской застенчивости

«Живая иллюстрация»

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

«Колдун»

Колдун заколдовывает одного из участников игры так, что он теряет способность говорить. На все вопросы ребенок отвечает жестами. С помощью задаваемых вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Другие дети должны пересказать то, что «заколдованный» показывает.

«Расскажи стихи руками»

Ребенок старается бес слов, с помощью пантомимы, рассказать известное все стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются понять, что он рассказывает.

«Сказка»

Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как и его. Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но развитию умения говорить о себе без стеснения.

«Какой я есть, каким я хотел быть»

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором — каким он хотел бы быть.

«Изобрази животное»

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Некоторые психологи уверяют, будто бы ребенок почти до самой школы остается невербальным существом. Т.е. он в основном общается не на словесном уровне, а на уровне мимики и жестов. Я, правда, думаю, что это несколько преувеличено, но, конечно, мимика и жесты очень важны для полноценного общения. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10-15% информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе. Так что пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

«Через стекло» (игра, предложенная Н.Кухтиной)

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл

надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

«Различная походка» (упражнение, предложенное В.Леви)

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
- глубокий старик,
- лев,
- горилла,
- артист на сцене
- канатоходец.

Игры, помогающие научиться застенчивому ребёнку отстаивать своё мнение

«Озорной двойник»

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

«Упрямый ослик»

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях.

Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть упрямым. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме. Все должно вращаться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо кричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

«Дочки-матери»

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочки. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семейных взаимоотношений. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

«У кого больше доводов?»

Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.

Примеры утверждений:

- Читать полезно, (потому что...).
- Ссориться плохо, (потому что...).

- Лучше иметь много друзей, чем мало.
- Иметь собаку — это здорово!
- Пятерка лучше четверки.

«Покажи себя»

Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.