

Психологическая помощь застенчивым и тревожным детям

Важно понять, что именно мешает человеку жить, взаимодействовать, так как внешние проявления различных проблем могут иметь сходство. Например, **застенчивость и замкнутость**. Дети, имеющие такие проблемы, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Тем не менее, это различные проблемы. **Замкнутый** ребенок чаще всего не знает, что надо делать, и не хочет общаться, у него нет потребности в окружающих людях. А **застенчивый** малыш знает, 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 или 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 простейшая житейская задача – подойти к другому, 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.

Можно предположить, что мнение о заниженной самооценке у застенчивых детей является ошибочным. Экспериментальные исследования свидетельствуют, что застенчивые дети оценивают себя достаточно высоко. Проблема в их склонности считать, что другие относятся к ним плохо, гораздо хуже, чем они сами. В этом заключается личностная особенность застенчивых детей: каждое свое действие ребенок проверяет через мнение других, его внимание сосредотачивается в большей степени на том, как его действия оценят взрослые. Тем не менее, 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, 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 отгородить 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 системокомплекс 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, отсутствие 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.

Психологическая помощь детям.

Работа с застенчивыми детьми должна вестись в нескольких направлениях:

- ❖ Развитие позитивного самовосприятия;
- ❖ Повышение уверенности в себе и своих силах;
- ❖ Развитие доверия к другим;
- ❖ Отреагирование страхов;
- ❖ Снятие телесного напряжения;
- ❖ Развитие умения выражать свои эмоции;
- ❖ Развитие навыков коллективной работы;
- ❖ Развитие навыков самоконтроля.

Основная трудность в работе с застенчивыми детьми заключается в налаживании с ними контакта, развитии доверительных отношений. Хорошо, если есть возможность организовать индивидуальную работу с психологом, который проведет необходимую диагностику и подберет индивидуальные методы коррекции, например, проективные методики, включающие беседы по рисункам, элементы куклотерапии.

В подгрупповую и групповую работу ребенка нужно включать постепенно – 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 внимания на ребенке, 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.

Застенчивые дети гораздо легче вступают в контакт с младшими детьми, чем со сверстниками или взрослыми. Этот момент можно также использовать для развития уверенности ребенка в своих силах, для развития позитивного самовосприятия.

Просьба, обращенная к застенчивому ребенку (как и вообще к детям дошкольного возраста), 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, унижительные или критические высказывания. Главное – это тактичность и терпение.

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.

Рекомендации.

Очень важно понимать особенности таких детей и их потенциальные возможности. Если причина нарушения кроется в дисгармонии семейных отношений, важна работа с родителями.

Рекомендации по общению с застенчивым ребенком 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.

В непосредственной работе с детьми можно использовать следующие приемы и методы:

- ✓ Обучение способам расслабления;
- ✓ Проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и т.д.);
- ✓ Подвижные игры для развития коммуникативных навыков;
- ✓ Постановка спектаклей;
- ✓ Рисование для выявления и отработки страхов;
- ✓ Использование элементов сказкотерапии, художественных произведений с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем;
- ✓ Обучение диалоговому общению в сюжетно-ролевых играх.

Родителям и педагогам важно выработать единую стратегию в общении с застенчивым ребенком, в основе которого должно быть конструктивное общение.

