

Застенчивость

Застенчивые дети обнаруживают постоянный страх публичных выступлений или таких ситуаций, в которых они рискуют продемонстрировать «у всех на глазах» неловкость или неумелость (например, ответ у доски или игры со сверстниками).

Такие дети обычно очень добросовестны и часто настроены слишком самокритично. Их мысли постоянно возвращаются к тем мнениям (обычно неблагоприятным), которые другие люди имеют или высказывают о них. Причем в большинстве случаев эти предположения абсолютно необоснованны или, как минимум, сильно преувеличены.

Вследствие ощущения своего «несоответствия» и из-за страха перед тем, что о них могут подумать, застенчивые дети редко проявляют инициативу «вхождения» в игры сверстников и не решаются первыми подходить к другим детям. При этом они не только не делают этого сами, но и упорно сопротивляются, когда взрослые подталкивают их к участию в коллективных играх. В результате такого «отчужденного» поведения другие дети и на самом деле начинают думать о них как о нелюдимах, «не компанейских» и вообще странных. В действительности же, эти дети обычно очень хорошо реагируют на дружеское отношение со стороны других. Они **ХОТЯТ** общаться с людьми, но очень боятся попасть в результате этого общения в неловкое положение.

Застенчивые дети стремятся уклониться от общих с другими детьми действий до такой степени, что это мешает нормальным проявлениям детской активности, — таким, как знакомство со сверстниками и игра в школьных коридорах на перемене. Чем дольше длится это состояние (а длиться оно может годами), тем меньше остается у ребенка времени для приобретения и тренировки **необходимых** навыков общения.

Как помочь своему ребёнку?

Совершенствование навыков общения

Основная проблема застенчивых детей заключается не только и не столько в самой застенчивости, сколько в том, что часто у них отсутствуют социальные навыки, необходимые для успешного преодоления возникающих трудностей общения. Восполнение подобных навыков — очень непростая задача.

Первым шагом должно стать общение с каким-нибудь другим ровесником — не обязательно одноклассником или соседом.

Дети, для которых даже такой подход может оказаться слишком трудным, могут перед тем, как завязывать нормальные отношения со сверстниками,

«проиграть» обычные ситуации общения с близкими им взрослыми. В таком «проигрыше» ваш ребенок должен играть более опытного и самоуверенного партнера, а вы сами — смириться с ролью менее компетентного и более зависимого собеседника. Роль наставника для застенчивого ребенка может оказаться очень вдохновляющей, поэтому для первых репетиций важно выбрать тему, в которой он чувствует себя на высоте — компьютерные игры, решение сложной задачи, конструирование далеко стреляющей рогатки и т.п.

Закрепление навыков

После того, как ваш ребенок приобрел некоторый опыт общения, он может попробовать действовать самостоятельно. Укрепить его в этом намерении и последующих действиях вы можете похвалами и поощрениями, что лишь увеличит его шансы на успех.

Пример:

1. Предложите ребенку пригласить кого-нибудь из своих новых друзей к себе домой, позвольте ему самому пойти к кому-нибудь из них в гости. Такой вид общения повысит шансы превратить знакомых ребят в близких друзей.
2. Смоделируйте социальные взаимодействия с другими детьми во дворе или на игровой площадке. Особо обратите внимание на то, как общаетесь вы сами: если вы не цените и не формируете дружеские отношения, очень сомнительно, что ваш ребенок станет делать это.
3. Как только ваш ребенок сможет общаться с несколькими сверстниками, не испытывая при этом большого беспокойства, побудите его к участию хотя бы в одном из внешкольных мероприятий. Приглашение принять участие может исходить не от вас, а от одного из новых друзей, которого вы попросили об этом. Занятия любым из игровых видов спорта в составе команды было бы очень полезно с точки зрения социальных взаимоотношений, однако вы должны спросить у ребенка, есть ли у него желание посещать такие занятия. Кроме того, неловкость и неумелая игра сами по себе могут явиться причиной напряженности внутри команды, поэтому даже при согласии ребенка отдавайте его в группу «с нуля», чтобы не спровоцировать новый приступ застенчивости, иначе неудачная попытка только углубит неуверенность ребенка в себе. Творческие кружки (рисование, выпиливание, техническое творчество) могут предоставить массу возможностей для избавления от чувства неловкости. Возможно, ребенок не сразу определит степень своего интереса к творчеству или конструированию. Дайте ему пару недель на то, чтобы проверить

себя, и только после этого принимайте окончательное решение. Помните о том, что чем больше сфер деятельности и тем, в которых ваш ребенок будет чувствовать себя на высоте, вы откроете, тем скорее произойдет переход от застенчивости к общению.

Ситуационная немота

Некоторые застенчивые дети с трудом могут поддержать разговор вне своего привычного круга общения. Такая немота «ситуативна» в том смысле, что ребенок отказывается общаться только в определенных ситуациях, будучи при этом вполне общительным в среде родных и близких. В некоторых случаях подобное «бегство от общения» может быть связано с проблемами речи или произношения (заикание, шепелявость, разговор с акцентом, из-за того, что ребенок обучался говорить на другом языке или разговаривает на нем в семейном кругу'). Для других детей ситуационная немота является продолжением их обычного застенчивого поведения.

Как помочь своему ребенку?

Все рекомендации, касающиеся застенчивости, относятся также и к ситуационной немоте.

Семья может помочь ребенку быстрее и эффективнее, и здесь для достижения успеха тоже необходимо использовать **метод поощрений**. Стратегия подобного подхода достаточно проста: прежде всего, пригласите в гости одноклассников своего ребенка и хотя бы одного из учителей. Если ваш ребенок, испытывающий затруднения в общении, сможет общаться с этими людьми у себя дома (где, как известно, и стены помогают), то ему будет гораздо легче общаться с ними в школе. Частые визиты родителей в школу, их разговоры с учителями и учениками и, естественно, вовлечение в эти разговоры неразговорчивых детей — все это также может повысить уверенность ребенка в себе и, конечном счете, заставить его общаться более свободно. Спокойно и последовательно прилагая усилия, можно добиться очень многого.

Нерешительность

Чувствительные дети часто испытывают сложности особого рода, связанные с самоутверждением. Без достаточно развитой способности к самоутверждению они кажутся слишком мягкими и уязвимыми и поэтому становятся объектом насмешек и издевательств со стороны более агрессивных соучеников. Родители могут не иметь представления об этой проблеме, так как дети этого типа дома чувствуют себя в безопасности и поэтому держатся достаточно уверенно.

Как помочь своему ребенку?

- С такими детьми может быть полезным ролевое проигрывание ситуаций, в которых они могли бы сказать все, что хотят. Довольно часто ребенок оказывается в состоянии копировать техники, которые используются взрослыми, уверенными в себе людьми. Позвольте детям, если это возможно, играть роль знающих, опытных людей — это позволит им раскрепоститься, почувствовать себя лидерами.
- Если вы позволите ребенку принимать хотя бы небольшие решения, интересуясь его мнением по тому или иному домашнему вопросу и показывая, что вы цените его мнения, это также будет способствовать формированию его уверенности в себе. Главное, чтобы в таких советах не проглядывали заигрывания и неискренность, дети моментально чувствуют фальшь. Точка зрения ребенка может приниматься или отвергаться, но обязательно после общего взвешенного ее обсуждения.
- Разумеется, для ребенка будет очень полезно, если вы сами сможете стать образцом такого стиля поведения.

По материалам книги М.Б. Ингерлейб «Особенные дети» - М.: Эксмо, 2010.