

## **«Как раскрепостить застенчивого ребёнка?»**

Все дети разные — одни очень контактные и общительные, а другие застенчивые и замкнутые. Одни дети смело идут к другим детям или взрослым и с удовольствием играют в любой обстановке, а другие застенчиво прячутся за маму папу, а оказавшись наедине с другими детьми или взрослыми, тихонько сидят в уголке, боясь начать разговор даже со сверстниками. Как же раскрепостить ребенка, чтобы он мог чувствовать себя уверенно в любой обстановке?



или

### **Причины застенчивости ребенка**

Прежде всего попытайтесь разобраться, почему ребенок застенчив, ведь только поняв причину, можно найти путь к решению проблемы. Причин такого поведения ребенка достаточно много, поэтому наблюдайте за ребенком, чтобы понять, в каких ситуациях проявляется стеснительность. Может быть, ваш ребенок стесняется только в каких-то определенных ситуациях? Например, он проявляет стеснительность только при встрече с незнакомыми людьми, а может быть, только в незнакомой обстановке или же в то время, когда ему необходимо отвечать на какие-либо неудобные для него вопросы.

Понимая причину, которая приводит к стеснительности, можно будет рассмотреть несколько возможных вариантов борьбы с этим явлением.

### **Не просто застенчивость...**

Наблюдая внимательно за ребенком, можно обнаружить, что ребенок застенчив вовсе не из-за боязни кого-то или чего-то, а из-за некоторых заболеваний, в том числе и психических, например, отклонения, связанные с расстройствами аутистического спектра, такими как синдром Аспергера, аутизм, чрезмерное беспокойство или умственная отсталость. Если вы заметили некоторые признаки развития этих заболеваний у ребенка, немедленно обращайтесь к специалисту, так как чем раньше начнется лечение и социализация ребенка, тем больше шансов для него вести впоследствии нормальную жизнь в обществе.

### **Родители – образцы для подражания**

Чтобы ребенок мог нормально развиваться, следите за своим поведением. Известно, что именно родители являются для детей образцом для подражания, и, наблюдая за поведением папы и мамы, ребенок затем ведет себя так же. Чаще всего, если мама очень застенчива (малыш чаще все же бывает именно с мамой), ребенок копирует ее манеру общения и также будет проявлять застенчивость и излишнюю стеснительность.

### **Социализация ребенка**

Знайте, что ребенок, подрастая, сам по себе не изменится и из застенчивого не превратится в общительного и активного.



Поэтому его социализацией необходимо заниматься с того момента, как обратили внимание на его застенчивость.

Старайтесь корректировать поведение ребенка сразу, приобщить его к разговорам, со знакомыми сверстниками, с детьми соседей, с бабушками у подъезда на лавочке. Чаще спрашивайте его мнение по любому поводу, пусть он высказывает свою точку зрения даже в присутствии других детей и взрослых.

Хвалите ребенка за любое проявление самостоятельности, выходите с ним поиграть на детские площадки и поощряйте принимать участие в игры с детьми.

### *Игры для застенчивых детей*

#### «Рычи, лев, рычи»

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».

#### «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.

Существуют упражнения направленные на создание атмосферы сотрудничества, дружбы и взаимопомощи.

#### «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 без 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.

Коротко о главном: одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

### **Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость:**

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

2. 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; новому ученику в классе; 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.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных 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.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

**Помните, что застенчивость – это всего лишь защитная оболочка от невзгод, которых ребенок боится, поэтому необходимо показать, что все, что его окружает, не так уж и плохо. Покажите, что, проявляя открытость, он только приобретет, а не потеряет. Именно общительность даст ему возможность раскрыться и приобрести друзей.**