

Застенчивый ребенок.

Психологический портрет ребенка.

Причины.

Проявления

Застенчивый ребенок – это такой ребенок, который с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой стороны, не решается проявлять себя и свои потребности, что приводит к нарушению взаимодействия. Такие дети сторонятся окружающих. Не обучены общению как с детьми, так и со взрослыми (не хотят и не умеют общаться). Застенчивые дети легко устают. Преобладает низкий статус в группе.

Застенчивость можно наблюдать как в поведении совсем маленьких детей, так и у старших дошкольников. В компании малознакомых или незнакомых людей малыш прячется за мамой, отказывается участвовать в общении, держится в стороне от детских игр, хотя игра явно его интересует, наблюдает за играющими, но не решается присоединиться. Часто на приглашение включиться в игру ребенок отвечает отказом из-за страха сделать что-то неправильно. Общение с небольшим количеством давно знакомых людей, как правило, ничем не отличается от обычного детского общения, т. е. основные проявления застенчивости возникают при общении с незнакомыми детьми или с большой группой детей.

У застенчивых детей часто отмечается не очень устойчивая нервная система, они легко возбуждаются, с осторожностью и опаской относятся к любым нововведениям, быстро утомляются, иногда бывают плаксивыми. Такие дети требуют строгого соблюдения режима кормления и сна, новые впечатления и эмоции следует тщательно дозировать, наблюдая за состоянием малыша. При первых признаках утомления стоит успокоить малыша, уложить его спать, по возможности переместить его в привычную знакомую обстановку.

Если к застенчивому ребенку обращается доброжелательно настроенный взрослый человек, ребенок смущенно улыбается, ерзает на стуле, втягивает голову в плечи, посматривает искоса – избегает прямого взгляда. Если следует просьба выполнить какие-либо действия, робко отказывается или выполняет, иногда не с первой попытки; если взрослый задает вопрос – ребенок отвечает неуверенно, тихим голосом, шепотом или не отвечает совсем.

Физическая активность таких детей низка, чего не скажешь об их мыслительной деятельности. Их внутренний мир богат и насыщен. А чем впечатлительнее застенчивый ребенок, тем сложнее ему выразить свои эмоции. Полученная информация не находит словесного выражения, и это негативно сказывается на самочувствии ребенка: он ощущает дискомфорт и нервное перевозбуждение. Очень часто такое нервное возбуждение

проявляется в скрытых неврозах и плохом настроении малыша. Радость и смех доступны робким детям, но в минимальном проявлении. Чаще всего они раскрепощаются наедине с близкими родственниками. А в обществе других людей застенчивые дети максимально скованны и зажаты. Необходимо научить таких деток справляться со своей проблемой.

Для всех застенчивых детей характерно острое переживание оценки взрослого, часто парализующее как практическую деятельность ребенка, так и общение. Удача вдохновляет и успокаивает их, но малейшее замечание тормозит деятельность и вызывает новый всплеск робости и смущения. В случаях затруднения он робко смотрит взрослому в глаза, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, смущенно улыбается, ежится и тихо произносит: «Не получается». Ребенок одновременно не уверен и в правильности своих действий, и в положительной оценке взрослого.

Застенчивый ребенок с одной стороны хочет привлечь к себе внимание, а с другой – очень боится оказаться в центре внимания. Отношение к оценке у застенчивых детей имеет свою возрастную специфику. В то время, как маленькие дети остро и аффективно реагируют на отрицательную оценку, а в ответ на положительную выражают удовольствие, с возрастом формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение начинает вызывать амбивалентное чувство радости и смущения. Ребенок знает, что он сделал правильно, но радость от успеха смешивается у него со смущением и внутренним дискомфортом. На вопрос взрослого: «Как ты сделал?» - ребенок отвечает лаконично, с оговорками («Хорошо...но не так уж хорошо»). Незастенчивые дети сообщают гордо и радостно: «Все сделал, ни одной ошибочки!» Застенчивый ребенок как бы заранее готовит себя к неудаче. Именно поэтому в его речи часто звучат слова: «У меня не получится». Ожидание ребенка, что его оценят хуже, чем он сам, сковывает малыша, и он боится признаться не только в неудаче, но и в успехе.

Отношение к себе у застенчивых детей характеризуется высокой степенью фиксированности на своей личности в любых видах взаимодействия и на оценке себя. Повышенная тревога о своем «Я» часто заслоняет содержание совместной деятельности и общения. Мотивы признания и уважения всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные, и деловые. В общении с близкими людьми, где характер отношения взрослых ясен для ребенка, его тревога исчезает, а в общении с посторонними она опять выступает на первый план, происходит «уход в себя», а иногда появляется «маска равнодушия». Но в ситуациях, когда ребенок перестает ждать оценки окружающих, он становится таким же открытым и общительным, как его незастенчивые ровесники.

Помимо этого существует ряд других ситуаций, в которых можно выявить застенчивых детей. Так большое смущение у этой группы детей вызывает исполнение в игре главных ролей. Такие ребята либо отказываются от этой роли, либо шепотом произносят что-то себе под нос. В процессе бесед на личностные темы, когда застенчивый ребенок сталкивается с

необходимостью проявить свои желания, чувства, он начинает вести себя особенно сдержанно, испытывает напряжение и скованность.

Причины застенчивости у детей:

- непривлекательный внешний вид (возможно ребенок чувствует себя некрасивым или ему кто-то сказал об этом);
- недостатки речи, маленький словарный запас;
- недостаток общения;
- частые переезды или переводы ребенка в другие детские сады;
- воспитание бабушкой и дедушкой или другими членами семьи (отсутствие родителей).

Все проявления застенчивости принято подразделять на:

- 1) внешние (поведенческие);
- 2) внутренние (психоэмоциональные);
- 3) физиологические.

Внешние (поведенческие) проявления застенчивости:

- 1) ребенок неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;
- 2) избегает смотреть в глаза;
- 3) стесняется начать и поддержать беседу;
- 4) не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом.
- 5) не может свободно излагать свою точку зрения, ему трудно выразить и проявить себя как собеседника.

Внутренние (психоэмоциональные) проявления застенчивости:

Застенчивый ребенок очень раним, болезненно воспринимает критику со стороны и в то же время постоянно критикует себя. Застенчивые дети часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Они не умеют преподнести себя из-за скудности опыта общения, не умеют отстаивать свою точку зрения.

Физиологические проявления застенчивости:

Учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов. Подобные симптомы, возникающие при эмоциональном напряжении.

Работа с застенчивыми детьми:

- формировать у ребенка коммуникативные навыки;
- привлекать к деятельности, поддерживать;
- дать ребенку почувствовать, что его любят, признают;
- укрепить уверенность.

Советы родителям застенчивого ребенка

1. Необходимо формировать у ребенка положительную самооценку. Ребенок воспринимает окружающий мир через призму своих ощущений. Положительные чувства сформируют позитивное отношение к миру и самому себе, а отрицательное отношение порождается негативными эмоциями и неуверенностью в своих силах. Отношение к себе в детском возрасте тесно связано с самооценкой. Родителям нужно сформировать у ребенка положительное отношение к себе, уверенность в том, что он любим и необходим. Никто из взрослых не должен прямо указывать на недостатки или неудачи ребенка. Лучше всего противопоставлять неудачи успехам ребенка. Для повышения самооценки некогда нельзя сравнивать детей, даже родных братьев и сестер, потому что каждый ребенок индивидуален. Отлично повышает самооценку малыша признание взрослым его достоинств и поступков. Хвалить застенчивого ребенка просто необходимо. Но для этого необходимо давать только посильные задания.

2. Следует научить ребенка саморегуляции.

Саморегуляция – это способность выражать свои эмоции и управлять ими. При нормальном развитии эта способность формируется к 10 – 12 годам. Ребенок спокойно реагирует на неудачи и готов обсуждать свои отрицательные черты. Хорошую помощь в развитии саморегуляции оказывают игры с водой и песком, психогимнастика, арт-терапия, релаксация, дыхательные упражнения, театрализованные, ролевые и подвижные игры. Ребенка надо научить пользоваться всеми этими методами, и, возможно, в нужный момент он сам сможет использовать то или иное занятие для того, чтобы привести свое состояние в норму.

3. Обеспечить снижение уровня тревожности в семье и установить доверительные отношения с малышом. Близким людям необходимо снижать степень тревожности застенчивого ребенка, которая у него очень высока. Для этого родителям и другим родственникам нужно исключить из повседневного общения крики и нервозность. Доверительные отношения с родителями сформируют у застенчивого ребенка уверенность к близким, что станет первым шагом к раскрепощению. Говорить о том, о чем хочет ребенок, а не взрослый – это одно из главных условий родительского воспитания. Во время беседы родителям и детям важно пережить одинаковые эмоции, так у ребенка будет формироваться эмпативное восприятие действительности. Возможность сопереживать откроет застенчивому малышу то, что на свете много действительно несчастных страдающих людей, а его проблемы часто надуманные и не такие уж «страшные». В результате ребенок начнет воспринимать себя более позитивно.

4. Навести порядок в поведении взрослого. Ребенку сложно понять, почему взрослый кричит из-за неправильно одетых колгот или злится из-за рисунка на стене. Родительская помощь состоит в следующем. Во-первых, требования взрослых должны быть постоянны и обоснованны. Если правило касается ребенка, то его должны соблюдать и все члены семьи. Во-вторых, поставленная перед ребенком задача должна быть конкретной и понятной,

чтобы не вызвать у малыша растерянность и заторможенность. В-третьих, настойчивые и назидательные требования и указания необходимо заменить дружеской формой общения. Ребенок пусть станет партнером, а не подчиненным. Доверительное общение никогда не приведет к формированию застенчивости и неполноценности.

5. Обеспечить ребенку возможность реализовывать естественную потребность в движении. Здоровый малыш не может не двигаться. Движения вызывают повышенную вентиляцию легких. Кислород активно поступает в головной мозг, активизируя его работу. Застенчивые дети менее подвижны, скованы в движениях, поэтому у них часто возникает психическое переутомление. Чтобы этого избежать, ребенку необходимо давать свободу движения, позволять самостоятельно выбирать место игр, занятий, обучения. Многие родители ведут малоподвижный образ жизни, поэтому активность своего ребенка воспринимают как непослушание. Застенчивость у ребенка может возникнуть из-за того, что его постоянно одергивают: «Не бегай! Не шуми!»

6. Научить ребенка, как устоять перед неудачей. Чтобы научить малыша с достоинством воспринимать трудности, ошибки и неудачи, не заикливаться на них, а с уверенностью двигаться дальше, нужно, чтобы сам взрослый умел это делать и был для ребенка примером. Поэтому следующие советы пригодятся родителям и близким взрослым застенчивого ребенка, от поведения которых зависит, разовьется ли в характере ребенка такая черта, как застенчивость. Данные рекомендации по тому, как устоять перед неудачей подойдут и старшим дошкольникам.

Первое: не погрязать в неудаче; не стонать; не составлять «длинный список неудач» и не думать о них постоянно.

Второе: нельзя представлять себя единственным несчастным человеком на свете, ведь у каждого были неудачи, и у всех они будут. Надо верить, что каждую неудачу можно исправить и даже обратить в успех.

Третье: нельзя, чтобы неудача казалась ребенку «позором». В неудаче человек может ощущать себя, как будто он упал с горы... Но нужно поскорее подняться и двигаться дальше.

Четвертое: неудача – лучшая школа успеха. Ее можно рассматривать, как необходимую тренировку, закаливание.