



## Психологическая помощь застенчивым и тревожным детям

Эффективность помощи психолога определяется правильным вычленением причин той или иной проблемы. В процессе первичного сбора информации 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 ребёнок** 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 ребёнок 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 ребёнку: 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 и нести чепуху.

*Проблема состоит в том, что страх нового, боязнь обратить на себя внимание блокируют развитие и эмоциональной, и интеллектуальной сфер личности ребёнка.*

У таких детей скудная игровая деятельность, так как для них неразрешима даже самая простая 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 своё действие ребёнок 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 ребёнка.

*Таким образом, у ребёнка развивается комплекс несоответствия, и он всё 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 ребёнок перестаёт проявлять инициативу в общении и деятельности, ведёт себя тихо и 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 оградить от этого ребёнка, представляет малышу окружающих как нехороших и злых. Такая установка, в зависимости от личностных особенностей ребёнка, 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 симптомокомплекс застенчивости. Тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребёнка в зависимое от себя положение, отсутствием единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребёнок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждёт ничего хорошего от окружающих.

Основная трудность в работе с застенчивыми детьми заключается в налаживании с ними контакта, развитии доверительных отношений. В этом случае не надо спешить, необходимо, чтобы ребёнок привык к психологу.

Первое время специалист должен систематически приходить в группу, проводить наблюдения, беседовать с педагогом, проводить игры и участвовать в них.

Когда ребёнок сможет более или менее свободно контактировать с психологом, можно начинать индивидуальную работу в кабинете. Скорее всего, ребёнок не захочет выполнять задания. Тогда можно предложить поиграть, порисовать, т.е. заняться тем, чем он захочет, и постараться включить задания в контекст игры или, в крайнем случае, отложить их.

В этот период целесообразно использовать проективные методики, включающие беседы по рисункам. Также в индивидуальной работе можно использовать элементы куклотерапии.

Постепенно можно включать ребёнка в подгрупповую работу - через организацию совместной деятельности, совместных игр. Необходимо выбирать такие поручения или задания, с которыми ребёнок наверняка справится. Создание ситуаций успеха будет способствовать развитию уверенности в себе. Необходимо обязательно отметить его успехи, сказав об этом вслух. Но не стоит заострять внимание на малыше, 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 ребёнка в своих силах, для развития позитивного самовосприятия.*

Просьба, обращённая к застенчивому ребёнку (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 ребёнка – это привлечение ассистента из сверстников, который характеризуется высокой коммуникабельностью, доброжелательностью и сумеет вовлечь застенчивого ребёнка в игру, в совместную деятельность. Но его тоже необходимо подготовить: провести беседу, проиграть типичные ситуации.

## **Рекомендации родителям застенчивого ребёнка и педагогам должны включать следующие моменты:**

1. Фон общения с ребёнком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребёнка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главный козырь взрослых – это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребёнка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребёнка 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 приёмы и методы:**

- обучение способам расслабления;
- проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребёнка (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.

