



## «ЗАСТЕНЧИВОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ»

Для начала стоит определить, что же такое застенчивость. Давайте дадим самое простое и всем понятное определение. Застенчивость — это неумение ребенка идти на контакт с другими людьми/детьми и испытываемые им опасения и страхи перед незнакомой новой ситуацией и чужими

людьми.

Как выглядит застенчивость? Ребенок скован, его движения немного напоминают движения робота, он как бы старается занять меньше места в пространстве, почти исчезнуть — опущенная голова, сутулые плечи. Ребенок избегает встречи с взглядом другого человека, отвечает тихим голосом или вообще отказывается отвечать на вопросы. Малыши начинают прятаться за маму, цепляться за нее, ища поддержки. Да и более старшие дети готовы спрятаться куда угодно, только бы их не замечали — чужое внимание слишком тяжело для них.

Почему дети становятся застенчивыми? Вопрос непростой. Кому-то застенчивая душа дается от природы. Родители застенчивых детей чаще всего сами были застенчивыми и малообщительными в детстве. И не только в детстве. Людям, имеющим ограниченный круг общения, сложно научить своих детей навыкам общения. Застенчивость может стать и «приобретенным» свойством характера, результатом неудачного опыта установления контакта с другими детьми. Иногда ребенок стремится к лидерству, но у него не получается стать «лучшим». Он оказывается не в силах обогнать других детей, лучше всех спеть или прочесть стишок. Ему не удается получить нужную ему похвалу и внимание окружающих, и в следующий раз он может просто не решиться на соревнование. И тогда он может предпочесть уход от контактов, поскольку не видит возможности проявить себя, стать хоть в чем-то «лучше других».

Иногда за застенчивостью скрывается повышенная ранимость, чувствительность. В этом случае ребенок обостренно реагирует на критику в свой адрес и легко впадает в уныние. Бывает, что ребенок становится застенчив потому, что просто не знает, как себя вести в каких-то обстоятельствах, у него медленная реакция и ему сложно приспособиться к ситуации, например, общения с несколькими детьми одновременно. В поведении застенчивого ребенка ясно считывается неуверенность в себе. Застенчивому человеку кажется, что он хуже других, и потому он не решается себя проявить. Застенчивость становится барьером на пути к установлению контактов с другими людьми. Переживания собственной «неуспешности» в общении могут быть очень болезненными. Порой они серьезно подрывают веру в себя и сильно бьют по самооценке ребенка. Получается замкнутый круг: чем больше он неуверен в себе, тем

нерешительнее ведет себя, вступая в контакт с окружающими. Чем менее он решителен, тем вероятнее неудача. Каждая неудача еще в больше подрывает веру в себя и надежду преодолеть свою застенчивость.

По поведению застенчивого ребенка родители иногда делают ошибочный вывод, что он не испытывает потребности к общению с другими детьми. Однако это не так. У застенчивых детей сильна тяга к общению, но они не умеют по разным причинам устанавливать контакты и от этого страдают. В противоположность этому есть дети, которые не испытывают потребности в общении с другими людьми. Это аутичные дети, которые от рождения замкнуты даже в общении с самыми близкими людьми. Однако к и здесь грамотный подход и понимание специфики проблем ребенка позволяют пробить защитный панцирь, в котором такие дети прячутся от мира.

В любом случае не стоит торопиться «записывать» своего ребенка в «аутисты», заметив у него проблемы с общением. И не стоит начинать винить себя в проблемах ребенка.

Надо помнить, что для развития навыков общения у ребенка требуется время. Общению надо учить, зная I теорию грамотной коммуникации, подавая пример ребенку и показывая ему приемы установления контакта. Например, стоит учить ребенка знакомиться: называть свое имя и спрашивать имена других детей.

Хорошо учить его способам начала разговора: «Давай играть вместе, покажи мне свою игрушку, давай меняться и т.п.». Можно учить ребенка сообщать о себе элементарную информацию: «Я люблю играть в машинки, у меня есть велосипед, я живу в этом дворе». Наиболее типичная ошибка, совершаемая родителями в этой связи, — демонстрация ребенку своего недовольства от существования подобных проблем. Понятно, что родителями движут благие намерения, они хотят помочь своим детям — развить в них общительность. Но в данном случае именно в их отношении к особенностям характера и поведения ребенка может заключаться основная проблема.

Часто ошибочные действия родителей заключаются в подталкивании ребенка к общению, несмотря на его страхи и нежелание. Они как бы «не замечают» существования барьера в общении у своего ребенка или пытаются преодолеть этот барьер «рывком», отчасти навязав ему контакт с окружающими. Например, они сами могут завязать разговор с другим ребенком, а потом словами «Ну что же ты, спроси, как мальчика зовут» принудить своего малыша к общению. Если малыш был к этому не готов (или все произошло слишком быстро, или от него требуется слишком много на данный момент), то результат будет нулевой. Или, что еще хуже, ребенок в очередной раз убедится в том, что он какой-то не такой, «неправильный».

Представьте себе, какой вред в подобной ситуации нанесут слова: «Что же ты у меня такой необщительный, мальчик хотел с тобой поиграть, а ты...» Тем самым родители наносят следующий болезненный удар по

самооценке ребенка. Ребенок будет чувствовать, что мама разочарована его поведением. Мало того, что плохо ему, но он расстроил еще и свою маму. Груз разочарования и нелюбви к самому себе, лежащий на плечах, увеличился по меньшей мере вдвое. Последствия неправильного родительского поведения очевидны: страх ребенка перед общением с другими детьми усилится.

Что нужно делать родителям для преодоления трудностей в общении у застенчивого ребенка?

Правильные действия родителей предполагают понимание ими специфики переживаний ребенка и уважение его права идти на контакт или отказываться от него. Смысл родительского влияния состоит в том, чтобы стимулировать ребенка решиться на контакт добровольно, без принуждения извне.

Как этого добиться? Прежде всего необходимо предоставить возможность ребенку для активного участия во взаимодействии с другими детьми. Пусть это будет сначала только наблюдение за играми других детей или игра в одиночестве в стороне, но в пределах видимости детской площадки, например. Ребенку надо дать время привыкнуть к обществу и самому потом устанавливать безопасную для себя дистанцию — в буквальном смысле расстояние до других детей. У него своя «скорость» преодоления собственной робости, инициатива здесь должна быть в его руках. (Задача родителей — наблюдать за поведением ребенка, отмечая в нем проявления интереса к происходящему. Быть может, вы заметите, как он копирует действия или игры других детей. Это хороший признак. В этом случае стоит начать рассказывать своему ребенку о том, в какую игру играют дети, рассказывать о правилах игры (теория) и даже, по желанию ребенка, сыграть с ним в ту же самую игру (практика). Таким образом, вы проведете с ним настоящий тренинг общения.

Если вы видите, что ребенок решается на какое-то новое для себя действие, связанное с развитием навыков общения, пусть, к примеру, просто соглашается поиграть с вами «по-новому, так же как те дети», вам надо обязательно похвалить его. Ребенок должен получать позитивные впечатления от своего опыта общения, каким бы маленьким он ни был. И в этой похвале — залог его дальнейших усилий по преодолению своей робости и страха.

И снова стоит вспомнить о том, что не надо торопиться. Решившись на какой-то прорыв в процессе установления контакта с другими детьми, робкий ребенок может снова сделать шаг назад и начать стесняться. И тогда маме нужно проявить терпение и, не теряя веры в способности своего ребенка преодолеть стеснительность, действовать в соответствии с принципами добровольности в установлении ребенком контакта с другими людьми/детьми и обязательном поощрении ребенка за предпринятые им усилия. «Ты молодец, вчера у тебя здорово получилось познакомиться с мальчиком, когда ты захочешь, ты снова с ним поговоришь». Смотрите, чтобы то, как это говорится, не противоречило смыслу слов. Если ребенок почувствует разочарование в вашем голосе, то похвала не подействует.

Ребенку нужно дать столько времени, сколько ему потребуется, чтобы собраться с силами и снова решиться на очередной «подвиг».

В заключение несколько слов о случаях, когда стеснительность ребенка в большей степени распространяется на незнакомых взрослых, чем на детей. Дети могут стесняться в ситуациях, когда на них обращают внимание малознакомые им люди на улице, на детской площадке. Ребенок может «зажаться», если к нему в дом приходят гости, пусть даже это будут родственники — те, которых ребенок долго не видел. Застенчивость может «напасть» на ребенка и в гостях у известных ему людей, и на новом месте, в новой обстановке. А есть еще визиты к врачам, другим специалистам — многое, что может вызвать опасение ребенка.

Бывают ситуации, когда дети, свободно ведущие себя в группе других детей, теряются во время публичных выступлений и праздников, когда они видят вокруг себя глаза многих зрителей и понимают, что их оценивают.

Что же касается рекомендаций родителям в более общих случаях, то стоит исходить из того, что напряженная реакция ребенка на «чужих» и на «новое» естественна. Ведь далеко не все взрослые раскованно чувствуют себя, выступая публично. Так же, как и дети, мы можем растеряться в незнакомой обстановке, когда не знаем, как себя вести. У нас, у взрослых, есть ритуалы поведения в таких неожиданных обстоятельствах. Разговоры про погоду, вопросы про здоровье, семью-работу. Опыта подобных разговоров у детей нет. Им приходится сложнее. Нормально, если ребенок не хочет отвечать на вопросы незнакомца, которые для него совершенно неожиданны. Помните, что часто ребенку просто требуется дополнительное время, чтобы привыкнуть к новой ситуации. И при небольшой поддержке мамы и тактичном поведении незнакомца дети обычно «оттаивают» и осваиваются.

Подведем итоги.

Типичная ошибка, демонстрация ребенку своего недовольства от существования подобных проблем. Ошибочные действия, подталкивание ребенка к общению, несмотря на его страхи и нежелание.

Причины: родители хотят решить проблему ребенка своими силами, не считаясь с неготовностью ребенка.

Последствия: страх ребенка перед общением с другими детьми усиливается.

Правильные действия:

- предоставить ребенку возможность активного участия во взаимодействии с другими детьми;
- дать ему необходимое время решиться на контакт добровольно, без принуждения извне;
- поощрять малейшие действия ребенка навстречу другим детям;
- обучать ребенка, показывая ему на своем примере и приемы установления контакта — как здороваться, как знакомиться, как начинать игру, как говорить о своих желаниях.