**Как победить застенчивость и замкнутость. Игры для застенчивых детей.**



Многие родители встречаются с тем, что когда к ним приходят гости, ребенок быстренько прячется в своей комнате и категорически отказывается выходить к гостям. Либо, например, на утреннике в детском саду малыш отказывается рассказывать стих, который с выражением, без запинок рассказывал дома. Он начинается прятаться за мамой либо папой, пытается вскарабкаться на руки.

Взрослые зачастую очень резко реагируют на подобное поведение. А ребенок в свою очередь замыкается в себе еще больше. Да это и не удивительно, ведь именно в подобных ситуация ваш малыш может получить серьезную психологическую травму, которая откликнется в дальнейшем. Стоит понимать, что практически всем детям дошкольного возраста присуща та или иная степень застенчивости.

Когда ребенок застенчив, он страдает не только психически, но и физически. Малыш начинает себя плохо чувствовать, учащается сердцебиение и пульс, значительно увеличивается потоотделение, даже живот начинает бурлить. Однако данная симптоматика имеет временный характер и наступает в определенных моментах сильных эмоциональных переживаний. В 15-20% случаев у ребят, страдающих застенчивостью, бывают необъяснимые страхи замкнутого пространства, темноты и одиночества. Они, как правило, скованно, неуверенно себя чувствуют в компании мало знакомых людей, не разговорчивы, замкнуты.

Основные симптомы застенчивости у детей

Застенчивого ребенка очень легко можно определить по следующим признакам:

- моментальное покраснение лица;

- дрожь;

- повышенное потоотделение;

- легкая отдышка;

- сутулость тела;

- глаза смотрят в пол;

- голос очень тихий.

Застенчивость накладывает неизгладимый отпечаток на все аспекты человеческой жизни. Однако этого можно предотвратить, если родители вовремя заметят проблему и обратятся за помощью к специалистам.

Причины возникновения застенчивости

Психологи с уверенностью утверждают, что к основным причинам появления застенчивости можно отнести генетически заложенные и общие.

Причины застенчивости, имеющие общий характер

- Чрезмерная родительская любовь и забота. Зачастую родители пытаются всегда и везде защитить, уберечь своего ребенка. В результате чего ребенок становится неуверенным в себе, своих силах – становится застенчивым.

- Разные взгляды на воспитание у родителей. Как правило, это происходит так: папа, например, считает, что за определенный поступок либо поведение следует поощрить ребенка, а для мамы такое поведение неприемлемое и она начинает ругать малыша. В итоге – ваше чадо начинает путаться, исчезает чувство безопасности, не знает как себя вести в той или иной ситуации, и это способствует тому, что ребенок становится замкнутым.

- Полное отсутствие родительской поддержки. Вероятнее всего, без активного участия родителей в жизни ребенка, без советов, поддержки, теплоты и любви у него будет развиваться застенчивость. Малышу важно знать, что его любят, понимают и поддерживают.

- Критика и непонимание со стороны сверстников. Не все дети могут найти общий язык за короткие сроки с новым коллективом. Именно в этот период, как показывает практика, наиболее ярко проявляется застенчивость – в период прихода в новый незнакомый коллектив. Ребята очень близко к сердцу воспринимают критику сверстников. Начинают чувствовать себя некомфортно, стесняются. Старайтесь, как можно беседовать со свои чадом, объясняйте ему как нужно себя вести.

Далеко не каждый ребенок чувствует, какой либо дискомфорт из-за своей застенчивости. Однако, для некоторых малышей это может стать серьезной проблемой, которая будет его спутницей на протяжении всей дальнейшей жизни. Следует отметить, что иногда застенчивость может быть всего лишь возрастной особенностью в периоде становления личности и со временем проходит сама по себе.

Застенчивых ребят, как утверждают психологи, преследует чувство, что весь окружающий мир следит за ним постоянно. Зачастую это чувство возникает из-за низкой самооценки, которая свойственна всем застенчивым и стеснительным людям. Они зациклены на внутреннем мире, постоянно переживают как к тем или иных поступкам либо действиям отнесутся окружающие.

Застенчивые ребята очень плохо переносят критику в свой адрес, остро переносят возникшие препятствия и болезненно терпят поражения.

Застенчивость способствует тому, что ребенок становится замкнутым, малообщительным, неуверенным в своих силах. Все это заставляет их держаться ежеминутно в напряжении, а это в свою очередь влияет на нервную систему, настроение, общее самочувствие. Со временем негативные эмоции, словно снежный ком, накапливаются и могут даже влиять на поведении ребенка. Ребята, страдающие застенчивостью, расходуют свою энергию на самоедство и какие – либо переживания вместо того, чтобы направлять ее на свое развитие.

В детском саду, в школе, застенчивым деткам в миллион раз сложнее, чем своим сверстникам, у которых нет данной проблемы. Именно из-за того, что они просто не умеют либо боятся идти на контакт с другими детьми, застенчивые дети страдают одиночеством, они даже могут конфликтовать с более активными детьми. Они не участвуют в жизни коллектива, не выступают на мероприятиях, что приводит их к полной изоляции в обществе. Как правило, застенчивый ребенок считает себя не таким красивым, умным, ловким, смелым как другой ребенок. Это также откладывает отпечаток на психике ребенка.

Как показывает практика, стеснительные люди практически всегда осознано лишают себя положительных переживаний, радостных эмоций – не учувствуют в развлекательных мероприятиях, не посещают какие-либо дополнительные занятия, к которым проявляют сильный интерес. И основная причина этого – просто стеснение, боязнь быть непонятым. Например, маленькая девочка часами может танцевать дома, однако идти в танцевальный кружок боится, так как не хочет показаться не ловкой либо не умелой – в конечном итоге она не говорит родителям о своей мечте и не развивается дальше в нужном направлении.

Основной проблемой стеснительных ребят есть то, что они непроизвольно подчиняются чужой воли, чужому мнению, при этом игнорируя свое, считая изначально его не правильным. Такими детьми очень легко манипулировать. Зачастую они могут попасть под плохое влияние более сильных морально детей. Очень часто если ребенок выбрал подобное правило поведение в детстве – уже во взрослой сознательной жизни оно не сильно будет отличаться. Он просто не будет уметь самостоятельно принимать решения, делать определенный выбор. И это будет касаться всех жизненных аспектов жизни.

Если вы заметили хоть малые признаки застенчивости у своего чада, не откладывайте на потом, постарайтесь моментально отреагировать на ситуацию, приложите максимум усилий, для того, чтобы предотвратить грядущие сложности. Существуют ряд не сложных, но в тоже время очень действенных и эффективных методов профилактики застенчивости у детей.

- Понаблюдайте некоторое время за ребенком. Обратите внимание, доставляет ли ему застенчивость какие-либо неудобства или дискомфорт.

- Предоставьте малышу немного свободы, самостоятельности. Разрешите ему самому принимать решения, если видите, что у него с этим проблемы. Можете его немного подтолкнуть, но не решайте их сами.

- Постарайтесь понять своего ребенка, найдите причину застенчивости и, по возможности, устраните ее.

Проводите как можно больше времени со своим чадом, разговаривайте с ним, выясните, что с ним происходит. Возможно причина стеснения – напряжение в общение со сверстниками, либо проблема зарыта намного глубже. Помогите найти ребенку себя – предложите пойти на спортивную либо танцевальную секцию, помогите ему построить отношения с друзьями, хвалите, наконец, его, говорите о его уникальности и неповторимости. Если ребенок будет чувствовать поддержку и любовь родителей – 90%, что ситуация изменит в лучшую сторону.

- Наберитесь терпения – борьба с застенчивостью займет ни один день.

Не торопите события, дайте малышу привыкнуть к новому коллективу либо к каким –то изменениям в его жизни. Если видите, что ребенок вроде бы и хочет поиграть с незнакомыми детками, но боится подойти и заговорить с ними – не давите на него, пусть немного свыкнется, понаблюдает. И только через некоторое время, если он не подошел сам, попробуйте в виде игры предложить ему это сделать, подтолкните его немного.

- Не показывайте ребенку своим поведением, что озабочены проблемой, которая касается его.

Помните, что ваши сильные эмоции, переживания, беспокойства – 100% передадутся вашим детям и это может усугубить ситуацию, добавит ему лишних волнений и негатива. Просто общайтесь со своими детками, приводите различные жизненные примеры из личного опыта – ребенок должен знать, что он такой не один.

Помните, что нет в жизни ситуаций, из которых нет выхода. Бедующая жизнь ребенка полностью зависит от родителей, от их поведения, воспитания, от их участия в жизни малыша.

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.

5. **Создавайте условия для игр в паре.** Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

**На заметку:** Ф. Зимбардо считает, что двое из пяти человек считают себя застенчивыми. Может быть, вы сами создали проблему для своего ребенка?

План поэтапного изменения поведения ребенка

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.

1. **Проанализируйте свои родительские ожидания.** Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравниваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер?

2. **Подумайте о своем поведении.** Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

## [Игры для застенчивых детей](http://d08112.edu35.ru/sovet/2011-08-25-06-13-40/67-2011-12-02-18-04-20)

**«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 раздается 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 отведает 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 бес 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.