

Коррекция застенчивого поведения у детей.



Коррекция застенчивого поведения – задача непростая. Чтобы помощь ребенку была эффективной, необходимо обратиться к причинам возникновения застенчивого поведения.

Одной из причин формирования застенчивого поведения может быть интровертированность мамы, которая, взаимодействуя с ребенком, привычным для нее способом, прививает ему свои паттерны поведения. У такой мамы контакты с другими людьми весьма ограничены, она погружена в свои мысли и переживания. В итоге ребенок, который не получает с ранних лет другого опыта взаимодействия, часто просто копирует ее поведение. В данном случае важно рассказать маме об этой закономерности: поведение родителей является образцом для детей. Часто именно мама-интроверт обращается к психологу с запросом на коррекцию застенчивого поведения у ребенка.

Не менее важным пусковым фактором возникновения застенчивости является отношение к ребенку его ближайшего окружения. Если ребенок часто оказывается в ситуациях, когда над ним подшучивают, обзывают, дразнят, высмеивают, особенно в присутствии посторонних, то это также затрудняет развитие коммуникативных навыков.

Часто родители и воспитатели, желая мотивировать ребенка стать лучше, могут сравнивать его с другими детьми, давая оценки не в его пользу. В результате самооценка ребенка снижается, появляется неуверенность, тревога, избегание контактов.

Навешивание ярлыков – еще один фактор, который может способствовать закреплению застенчивого поведения. Часто родители, желая объяснить окружающим поведение ребенка, называют его «застенчивым», «стеснительным». Вскоре ребенок вживается в роль, продолжая вести себя подобным образом.

Внешние данные – еще одна причина формирования застенчивости. Дети недовольные своей внешностью испытывают комплексы, негативные эмоции и искренне переживают.

Застенчивым детям тяжело устанавливать контакты со сверстниками, находить друзей, просить о помощи. Такие дети боятся проявлять себя, стараются не брать на себя инициативу, т.к. не уверены в своих силах, у них понижена самооценка.

Застенчивые дети в телесных проявлениях похожи друг на друга: голова опущена, плечи сутулые, взгляд направлен вниз, в сторону, вверх, но они почти никогда не смотрят в глаза собеседнику. Голос у таких детей обычно тихий; они затрудняются при ответе на самые простые вопросы.

К сожалению, застенчивых детей довольно много. И это является серьезным основанием, чтобы об этом говорить и над этим работать. Игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей, проводимые в группе сверстников, могут оказать существенную помощь в коррекции их поведения.

Игра **«Режиссер»**, например, позволит застенчивому ребенку (при условии, что он исполняет роль самого режиссера) управлять другими детьми, брать ответственность на себя, находиться в ситуации, когда необходимо импровизировать и постоянно общаться с другими. Для постановки мини-спектакля можно взять любую короткую сказку, басню или стихотворение, предоставив право выбора самому «режиссеру». Он же распределяет роли среди сверстников. Таким образом, спектакль становится его творением.

Во время игры **«Выставка»** каждый из детей представляет себя фотографом, у которого открылась авторская выставка фотографий. В процессе игры дети перечисляют фотографии (желательно не менее трех), на которых якобы запечатлены важные для автора события или человек. Из названных фотографий ребенок выбирает самую интересную или значимую для него и подробно ее описывает: что изображено на фотографии и почему именно этот эпизод заинтересовал «автора». В процессе этой игры каждый ребенок должен говорить о важных для него моментах. Важное условие при этом – внимание «посетителей выставки», которые вправе при желании задавать вопросы. Таким образом, ребенок получает возможность довольно длительное время находиться в центре внимания. Для преодоления застенчивости у детей - это просто необходимо.

Еще одна игра – **«Оратор»**. Здесь застенчивый ребенок также является центром внимания для других детей. С целью усиления разыгрываемой ситуации можно соорудить импровизированную трибуну для «оратора». Игра заключается в том, что в течение пяти минут ребенок должен выступить с рассказом – экспромтом по избранной теме.

Темы могут быть следующими: «Цирк», «Семья», «Экология», «Счастье», «Интернет», «Инопланетяне» и т. д.

Конечно, застенчивым детям трудно без «маски» вести себя таким нехарактерным для себя образом. Поэтому на первых этапах работы с ними «маской» может служить образ животного, растения или образ неживой природы. Так, изображая слонов, в игре «Бабочки и слоны», дети медленно передвигаются по комнате, общаются с такими же «слонами», а затем превратившись в «бабочек», они продолжают общение, но движения у них уже быстрые и легкие. Таким образом, в «маске» животных дети с большей охотой взаимодействуют друг с другом, проявляя изобретательность. В этой игре есть еще одна положительная сторона – характер общения может быть заданным. В связи с этим можно разрабатывать тот способ общения, которым дети не пользуются или пользуются редко. Например, можно предложить им общаться только «глазами» или прикосновениями.

«Маской» могут служить образы сказочных героев. Например, в игре «Волшебник» ребенок, до которого ведущий дотронется «Волшебной палочкой», превращается в сказочного героя. Ребенок изображает его средствами пантомимы. А остальные дети отгадывают, что это за герой, из какой он сказки. Участие в этой игре помогает ребенку преодолеть чувство робости, скованности. В следующий раз сделать это ему будет значительно легче.

В игре **«Гроза»** каждый ребенок перевоплощается в облако, легко передвигаясь по комнате. Со словами «надвигается гроза» дети собираются в центре комнаты. А после команды: «Сверкнула молния!» – хором кричат: «Бабах!». Игра дает возможность чувствовать себя членом группы, придает смелость, уверенность. Предлагаемый образ способствует преодолению внутренних запретов на контакты, громкий крик.

Игры, где есть телесный контакт, особенно полезны для застенчивых детей. Например, игра **«Руки»**. Дети встают в круг, а водящий, проходя по нему, изучает руки каждого. Затем водящему завязывают глаза и он,

прикасаясь к рукам кого-либо из круга, отгадывает, кому они принадлежат.

К этой группе игр относится и игра «Трудный путь». Дети плотно стоят спиной друг к другу и по очереди, начиная с первого, пробираются между стоящими. Пройдя этот трудный путь, каждый встает последним, и движение продолжается.

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», не стоит надеяться и пассивно ждать. И избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый. Но даже если позитивные изменения произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от бывших неудач, острых переживаний; поэтому своевременность психологической помощи – один из главных залогов успеха коррекционной работы.

Педагог-психолог

Горюнова Ж.В