

Елена Мишина

Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения



Введение

Одна из самых загадочных человеческих эмоций – стеснение. Точно так же, как страх и злость, стеснение проявляется в большей или меньшей степени. Но только стеснение может перерасти в черту характера – застенчивость. Именно о ней пойдет речь в данной книге. К сожалению, сейчас трудно найти издания для родителей и педагогов, полностью посвященные застенчивости. В одной книге вы найдете теорию, в другой – советы и рекомендации по преодолению застенчивости, а практическая часть, включающая реальные упражнения и игры, редко освещается авторами.

Проблема застенчивости интересует психологов последние полвека. И это не удивительно. Феминистские течения, сексуальная революция, расширение прав ребенка – все это и многое другое делает характер современного человека более раскрепощенным.

Однако автора как практикующего психолога и педагога прежде всего интересуют детская замкнутость и уход в себя. Работая с застенчивыми детьми вот уже более 10 лет, мы с коллегами выявили наиболее характерные признаки детской застенчивости. Гиперстеснение ребенка сравнимо с болезненным состоянием: для него характерны пассивность, пребывание в постоянной задумчивости и растерянный взгляд, ищущий поддержки и понимания. Вряд ли кому-то из родителей понравится такое портретное описание его ребенка. Но это только одна сторона медали. Застенчивость взрослого чаще всего логически вытекает из детского гиперстеснения. Поэтому столь важно не упустить момент, когда банальное проявление скромности у ребенка перерастает в паническую боязнь чего-то нового и незнакомого.

Своей книгой о застенчивых детях мы постараемся решить сразу несколько проблем. Во-первых, теоретически обоснуем, отчего и почему возникает гиперстеснение у

абсолютно здорового малыша. Во-вторых, дадим родителям и педагогам перечень советов, которые могут помочь в правильном воспитании застенчивых детей. Третье и самое главное – практическая часть, где представлены уникальные современные методики для раскрепощения застенчивого ребенка. Надеемся, что эта книга станет настольной для взрослых, которые хотят действительно помочь своим детям. Игры и упражнения, представленные в пособии, увлекут ваших деток в сказочный мир детства. Любите своих детей, и они ответят вам тем же!

Природа застенчивости

Что значит быть застенчивым?



Человек живет эмоциями. Отрицательные или положительные, они оказывают несомненное воздействие на психику человека. Но вот что интересно: каждая из испытываемых эмоций имеет свои проявления – в ноющей боли внизу живота или учащении пульса, например. Влюбленность, гнев, страх – совершенно разные психические состояния, однако иногда они имеют схожие симптомы. И лишь одно чувство нельзя включить в перечисленный ряд – застенчивость. Она проявляется иногда от банального обращения по имени. Что это – патологическая боязнь общения или наследственный комплекс? Попробуем выяснить.

Определить застенчивость как психическое заболевание нельзя, но проблем от нее масса. Застенчивый человек – ходячий комочек нервов. Незнакомые реалии жизни вызывают у него чувство страха и тревоги, от которых он пытается укрыться в своем внутреннем мире. Зато в привычной обстановке он вполне адекватен.

Часто застенчивые люди остаются недооцененными. Чрезмерное стеснение не позволяет

раскрыться как личностным, так и профессиональным качествам человека. Поэтому чаще всего излишек скромности не способствует продвижению по карьерной лестнице.

Одиночество – привычное состояние застенчивых личностей. Даже наличие семьи и узкого круга друзей не означает, что застенчивость побеждена. Чаще всего скромный мужчина становится заложником более раскрепощенной дамы, а «тургеневская девушка» выходит замуж только потому, что так надо. Рожденные в таких семьях дети могут унаследовать застенчивость от одного из родителей. Многое зависит от авторитета отца или матери в семье, но и наследственный фактор играет не последнюю роль. Важно то, что в детском возрасте с застенчивостью бороться легче.

Половая дифференциация не влияет на проявление застенчивости. Мужчины более агрессивны, поэтому иногда скрывают свои комплексы за маской мужественности или жестокости. Женщинам сложнее избежать застенчивости. Быть красивой, умной, да еще и лучшей порой довольно сложно. Конкуренция и современные стереотипы женственности все чаще заставляют ощущать свое несовершенство, что, несомненно, вызывает излишнее стеснение и робость.

Как мужчина, так и женщина могут оставаться застенчивыми всю жизнь, начиная с раннего детства. В этом случае стоит говорить о врожденной застенчивости. Родительское упущение в воспитании и развитии ребенка становится главной причиной появления гиперстеснения. Когда же человеку не хватает навыков и знаний для того, чтобы чувствовать себя уверенно, появляется приобретенная застенчивость – социальная. Последняя формируется в зрелом возрасте, и избавиться от нее – огромная проблема. Кроме того, выделяют критический вид застенчивости – хроническую. Ее основные характеристики: врожденность и постоянство, а также депрессивное состояние из-за собственной неполноценности. Хроническая застенчивость сопровождается нервными срывами и психическими расстройствами. Нередки в последнее время случаи суицида, причиной которых становилась излишняя робость.

Америка – самый «неуравновешенный» континент. Произошедшее в 1980 году в штате Техас в очередной раз доказало несовершенство американской психиатрии. Жительница Техаса, о которой пойдет речь, не стала голливудской звездой и не вошла в историю мировой политики. Она жила, как тысячи американских женщин: работа, неудачное замужество, непонимающие дети. Зато причина ее смерти стала шоком для застенчивой части населения земного шара. Постоянные депрессии, самокопание, недоверие к людям, нежелание идти с ними на контакт привели к полному опустошению не только души, но и дома несчастной. Муж оставил ее, друзей она никогда не имела, а дети казались чужими и жестокими. В результате одиночество, непрерывный самоанализ и трагический исход незаметной жизни – суицид. Остается вопрос: кто виноват в подобном исходе, неужели американские психологи настолько далеки от народа? Или вся проблема в личности, страдающей излишним стеснением и робостью?

Как бы ни завершилась жизнь застенчивого человека, бесспорно одно: источник проблемы – страх перед людьми. Паническая боязнь общества выражается прежде всего в замкнутости. Именно эта характеристика становится определяющей для всех видов застенчивости. Замкнутость проявляется в нежелании человека вступать в разговор. Если межличностное общение доставляет человеку дискомфорт, тогда он замыкается в себе, погружаясь в вымышленный мир. Активный собеседник может вывести его из такого

состояния, постоянно провоцируя застенчивого молчуна.

Следующая характеристика застенчивости – неловкость, она редко покидает стеснительных людей. В процессе постоянных самоанализа и самокритики застенчивые люди не находят в себе положительных качеств. Это заставляет их ощущать неловкость и неуверенность в любой жизненной ситуации, чувствовать себя не в своей тарелке.

И наконец последнее свойство застенчивости – критический самоанализ. В какой бы ситуации ни оказался застенчивый человек, он постоянно анализирует. Угрюмые размышления над собственной жизнью сменяются критикой всего окружающего. Внутренний мир застенчивого – сплошная цепочка рассуждений и оценок. Но именно в нем гиперстеснительному человеку комфортно и уютно.

Застенчивость не стоит путать со стеснением. Если первое – постоянная черта характера, то стеснение – временное явление, оно характерно для совестливых людей, но скованность в поведении исчезает спустя некоторое время в ходе общения. То же самое можно сказать и о смущении. Как кратковременное проявление чувств оно может возникнуть у любого человека, например из-за активного внимания к его персоне или излишней похвалы. Застенчивые же люди способны засмущаться даже наедине с собой, так сказать, без явных на то причин.

Определить застенчивость однозначно невозможно. Психологи по-разному трактуют состояние излишней робости. Например, известный американский психолог и психотерапевт Ф. Зимбардо для определения застенчивости обращается к толковым словарям английского и русского языков. Зарубежные толкователи определяют застенчивость как преграду для сближения по причине робости и недоверия. Кроме того, четко выделены такие характеристики, как неуверенность, подозрительность и сомнение. Английский словарь Уэбстера за основную характеристику принимает неловкость, стеснение в присутствии других людей. Русское определение застенчивости Ф. Зимбардо заимствует у В. И. Даля, который называет подобного человека «охотником застесняться, не показываться». Надо признать, что русское определение более точное, оно дополнено такими качествами, как несмелость, робость, излишек совести или стыда. А вот еще более точное дополнение: «неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, молчаливый».

В общем, застенчивость – не психическое заболевание, это скорее состояние психики, при котором человек испытывает физический и моральный дискомфорт. Степень проявления застенчивости может быть разной – от легкого стеснения до глубокой замкнутости.

Однако разногласия в определении не меняют сути: застенчивость не должна оставаться спутницей человека. Борьба с ней возможна, и чем раньше, тем лучше. Поэтому поговорим исключительно о детской застенчивости, преодолеть которую проще.

Детская застенчивость



Избавиться от наследственной предрасположенности к гиперстеснению сложнее, чем от приобретенного качества.

Детская психика освобождается от застенчивости намного дольше взрослой. Для положительного результата необходимо всестороннее вмешательство взрослых.

Застенчивость у ребенка заметна с раннего возраста. Уже к 2 годам малыш начинает проявлять неконтролируемые порывы стеснения и смущения, беспричинно избегая людей. Наверняка каждому доводилось наблюдать за ребенком, который то и дело прячется за мамину ногу, а если ему задать вопрос, лишь молча смотрит исподлобья. Если такое повторяется довольно часто, родителям не стоит успокаиваться мыслью о банальном детском стеснении. Это явный признак застенчивости, и принимать меры нужно незамедлительно.

Кроме поведенческого аспекта, застенчивых детей отличает повышенная утомляемость. Физическая активность излишне стеснительного ребенка, к сожалению, очень низка, чего не скажешь о его мыслительной деятельности. Молчание отнюдь не означает, что ребенок глуп или не в состоянии анализировать, – его внутренний мир богат и насыщен. А чем впечатлительнее застенчивый ребенок, тем сложнее ему выразить эмоции, ведь выставлять чувства напоказ – непреодолимая для него задача. Полученная информация не находит ни словесного, ни образного выражения, что негативно сказывается на ребенке. В результате он ощущает дискомфорт и нервное перевозбуждение, что в дальнейшем приводит к еще большей замкнутости.

По той же причине появляется еще одна характерная черта детской застенчивости – частая возбудимость. Она проявляется в скрытых неврозах и плохом настроении малыша. Обидчивость для застенчивых детей тоже не редкость. В отличие от взрослых, дети способны на беспричинную обиду, да и сам стеснительный ребенок напоминает обиженного ослика. Необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы доказать обиженному чаду, что он – не самый несчастный человек на свете, указывая на

позитивные стороны жизни. Радость и смех доступны робким детям, но в минимальном проявлении. Чаще всего они раскрепощаются наедине с собой или рядом с мамой. В детском саду или школе застенчивые дети максимально скованны и зажаты, что не позволяет им раскрыться. Взрослый после нескольких психотерапевтических занятий в состоянии перебороть свою скованность, детям же справиться с этой проблемой поможет только близкий человек.

Принято считать, что застенчивость в столь юном возрасте присуща больше девочкам, нежели мальчикам. Это спорное мнение. На самом деле все определили природа и сложившиеся стереотипы воспитания. Считается, что мальчик – будущий мужчина, которому совсем незачем краснеть по пустякам и стесняться чего бы то ни было. Девочек воспитывают более строго, и застенчивость юной леди расценивается скорее как достоинство, чем как недостаток. Поэтому чаще всего за помощью к специалистам обращаются родители именно мальчиков, хотя застенчивость девочек не менее опасна для нормального развития.

При запущенном варианте застенчивости ребенок начинает испытывать страх, но это не классический испуг. У детей развивается боязнь общества, многочисленные места вызывают у них панику, сопровождающуюся истерикой. Однако это крайняя стадия гиперстеснения, которая поддается только профессиональному лечению.

Тест для родителей

Предоставляем вам возможность выяснить, застенчив ли ваш ребенок. Ответьте на следующие вопросы.

1. Как много друзей у вашего ребенка?

Незастенчивый школьник в возрасте от 6 до 17 лет по-приятельски общается с большим коллективом сверстников, однако настоящих друзей 2-3 человека.

2. Как часто ребенок может беспричинно заплакать?

Частые слезы без веских на то причин – это ненормально. Особенно настораживать должно то, что ребенок расстраивается из-за незначительных замечаний взрослых в его адрес. Это явный знак неуверенности и смущения.



3. Испытывает ли ребенок страх перед прогулкой в многолюдных местах?

К примеру, родители взяли свое чадо в гипермаркет. Все время, проведенное в магазине, ребенок провел на руках, пытаясь спрятаться от окружающих. Отличная проверка – отдел игрушек. Если даже эта уловка на него не подействует, значит, он действительно закомплексован.

4. Насколько ребенок уверен в себе?

Проще всего оценить уровень уверенности ребенка, наблюдая за тем, как он ведет себя в группе сверстников. Когда он свободно контактирует с коллективом детей, родителям не стоит переживать: их ребенок не застенчив.

5. Как часто ребенок винит себя?

Неважно, есть на то причина или нет, застенчивые дети постоянно испытывают чувство вины. Выпачканная футболка или развязанный шнурок могут стать предлогом для угрызений совести, что, безусловно, негативно сказывается на психике ребенка.

Ответы на эти вопросы помогут выявить уровень застенчивости ребенка. Менее застенчивые дети будут обладать названными чертами в меньшей степени или не всеми одновременно. Когда уровень детской застенчивости более высок, все перечисленное будет явно выражено и не заметить этого родители не смогут.

Патология или возрастное проявление?



Многие родители задают вопрос: может ли застенчивость привести к психическому заболеванию? Ответ на это вопрос, к сожалению, положительный. Рассматривать застенчивость как предпосылку к проявлению психических расстройств начали сравнительно недавно. Под патологией в психотерапии подразумевают болезненное отклонение от нормы. Определить норму в раннем детстве довольно сложно, поэтому патологические отклонения проявляются в старшем возрасте, в том числе в подростковый период.

Застенчивость как временное возрастное явление рассматривают тогда, когда робкое и стеснительное поведение обуславливается характером ребенка, например если он меланхолик. Людям, обладающим таким темпераментом, не свойственна активная жизненная позиция. Постоянно тоскливое настроение избавляет их от желания «поговорить по душам». Они предпочитают старых знакомых, которые не станут настаивать на бурном обсуждении темы. Такое пассивное восприятие действительности подразумевает некоторую замкнутость, поэтому неудивительно, что родители-меланхолики воспитают застенчивого ребенка. Дальше его жизнь пойдет по одному из двух сценариев. В лучшем случае малыш перерастет критическое проявление застенчивости и патологические явления не настигнут его. При другом раскладе смущение и робость станут доминирующими качествами характера. Но тогда возникает опасность появления действительно патологического заболевания – аутизма. Аутичный ребенок не просто избегает общения, он отгораживается от него, отказываясь от любого выражения эмоций. Формальный характер общения поддерживается только благодаря настойчивым требованиям родителей.

Флегматичный тип темперамента также не исключает некоторых проявлений застенчивости. Всегда взвешенные и обдуманные решения у флегматиков сопровождаются медлительностью в волевых поступках. Однако постоянный самоанализ не мешает всестороннему развитию личности. Поэтому ребенок с флегматичным типом темперамента вряд ли ощутит дискомфорт от избытка общения просто потому, что ему так комфортно.

Патологические изменения в психике под влиянием застенчивости, бесспорно, произойдут у холериков и сангвиников. Люди названных темпераментов будут ощущать свою неполноценность при каждом покраснении щек. Холерики особенно болезненно переносят невозможность выражения эмоций. Холерический тип темперамента

предполагает быструю смену как действий, так и эмоциональных состояний. Застенчивость же заставляет их остановиться, не позволяя чувствам проявиться сполна. Патология у холериков может выявиться еще в детстве. Так, застенчивый на людях подросток может проявить немыслимую, порой беспричинную агрессию по отношению к близким. Поэтому выявлять черты застенчивости у людей такого темперамента просто необходимо. Застенчивость и холерик – несовместимые понятия.

Сангвиники отличаются быстрой сменой эмоций, что противоречит замкнутости застенчивых людей. Возбудимость сангвиников должна находить реальное воплощение, что нехарактерно для застенчивого человека. По крайней мере только по этим двум критериям сангвинический темперамент и застенчивость взаимно исключают друг друга. Но жизненные реалии зачастую таковы, что сангвиник вынужден терпеть гнет стеснения и излишнего, не свойственного ему смущения. Это и есть болезненное отклонение от нормы, когда человек не в состоянии сделать то, что желает. Агрессия и насилие – основные патологические изменения психики.

Получается, застенчивость – отнюдь не безобидное проявление. В сочетании с холерическим типом темперамента она способна привести к самым неожиданным изменениям психики. Борьба с патологическими проявлениями при помощи тренингов, игр, семинаров бесполезна. Это область глубокого психологического анализа, который зачастую не поддается логическому обоснованию. Иначе как объяснить неожиданное проявление жестокости у пятилетнего мальчика или подростковые драки до полусмерти.

Застенчивость в сочетании с менее активными типами темперамента не представляет патологической угрозы для психики человека. Однако не стоит оставлять без внимания постоянные смущение и робость, которые становятся помехой для свободного общения. Как бы там ни было, застенчивость – незавидное приобретение.

Позитивный опыт застенчивости

Как ни странно, те стороны застенчивости, которые мы упомянули, стали считать отрицательными в последние 2-3 десятилетия. В Советском Союзе качества застенчивого человека принимались за образец, любое отклонение от стандарта воспринималось в штыки и осуждалось.

Сейчас принято думать, что излишнее стеснение мешает полноценному развитию личности, но это утверждение не стоит принимать за призыв к полному раскрепощению. Скромность и умение владеть своими эмоциями ценились во все времена. Мало того, например, у британцев застенчивость становится отличительной чертой менталитета. Идеал для подражания – королевская семья, членам которой присущи консервативность, сдержанность и полное отсутствие пошло-вульгарного поведения.

Положительные стороны застенчивого человека обнаруживаются мгновенно. Во-первых, он сдержан в высказываниях, чего порой так не хватает современным молодым людям. Во-вторых, застенчивый человек зачастую выглядит опрятнее и привлекательнее прочих, что объясняется предвзятым отношением к внешности. Третий плюс – погруженность в свой внутренний мир. Благодаря этому качеству мир узнает новых поэтов, музыкантов, художников. Ведь концентрация на собственном внутреннем мире активизирует творческое мышление. Однако абстрагирование от реальности негативно сказывается на других сторонах жизни. Поэтому рассматривать погружение ребенка во

внутренний мир как положительное качество не стоит. Это мешает его социализации, сводит на нет общение с окружающими и в результате отдаляет от сверстников. Некоторые психологи считают, что благодаря максимальному погружению в себя дети сохраняют свой внутренний мир неприкосновенным, однако и выражения он не находит, что приводит к замкнутости и одиночеству.

Застенчивые люди – отличные психологи. Свои выводы об окружающих они делают молча. Соединяя визуальные, вербальные и поведенческие факторы, застенчивые без труда определяют, насколько искренен собеседник. Можно сказать, что они «сканируют» человека лучше своих бойких друзей, легко выявляя слабые и сильные стороны человека. Не исключение и дети. Известно, что ребенок чувствует взрослого на подсознательном уровне. Например, грудной малыш никогда не успокоится на руках у чужого человека, пока не изучит его. У застенчивого ребенка это чувство развито сильнее. Длительное молчание и пристальный взгляд – наверняка признак считывания информации, а не простых стеснения и робости.

Поскольку застенчивому человеку свойственно сомневаться в своих способностях, он гиперответственен. Такому работнику наверняка не придется напоминать о том, что до конца рабочего дня еще целый час. Работа, выполняемая застенчивым человеком, будет сдана в срок и в самом лучшем виде. То же самое можно наблюдать у застенчивых малышей и школьников. Зачастую молчуны превосходят по умственным способностям своих раскрепощенных сверстников, что положительно сказывается на их репутации. Интеллектуальные способности становятся оправданием излишнего смущения.

В принципе, у застенчивых детей не наблюдается скрытой бессознательной агрессии. Если, конечно, нет патологических изменений в психике, о которых мы говорили ранее. В таком случае проявляются прежде всего агрессия, направленная на родных, и насилие. Когда застенчивость не вызывает патологических отклонений, она не способствует формированию озлобленности и враждебности. У 70 % российских подростков большинство эмоций основывается именно на агрессии. В таком случае застенчивым быть предпочтительней: добро побеждает зло.

Как мы уже выяснили, друзей у застенчивых людей очень мало. Но если друг появился, то навсегда. Ведь застенчивый человек зачастую становится «жилеткой» для слез и по совместительству домашним психотерапевтом. Вряд ли удастся услышать из уст застенчивого друга душещипательную историю о несчастной любви, зато его приятель сможет отвести душу, а заодно получить дельный совет.

Понятно, что смотреть на действительность можно с разных сторон – как положительной, так и отрицательной.

И не стоит удивляться тому, что плюсы способны затмить минусы. Застенчивость не приветствуется современным обществом. Свобода в общении вплоть до полного раскрепощения признается более позитивным качеством. Однако не стоит забывать о том, что наглость и хамство никогда не станут эталоном морали. Каждый человек в состоянии изменить себя, свое внутреннее «я», привнеся немного совести и стыда. Застенчивость – не порок, избавиться от нее можно, но стоит подумать, какие характеристики исключить, а какие заставить работать на себя.

Причины застенчивости

Ни одна эмоция не возникает сама по себе. Точно так же для появления какого-либо качества в характере человека необходимо психологическое давление извне. Например, враждебность и агрессию может вызвать поступок любимого человека. Застенчивость чаще всего – черта врожденная или приобретенная в детстве. И если наследственный характер гиперстеснения – очень спорная теория, то влияние социальных факторов бесспорно. Обратимся к причинам, которые формируют именно детскую застенчивость.

Наследственный фактор



Самый оспариваемый факт в психологии – наследственный фактор зарождения застенчивости. Одни ученые уверены в наследственном характере застенчивости, другие не находят доказательств. Впрочем, любая наука развивается из сомнений и споров, поэтому рассмотрим наследственный фактор безотносительно какой-либо теории.

Застенчивость ребенка может стать защитной реакцией на врожденные физические недостатки. Только тогда можно действительно говорить о наследственном факторе, относящемся скорее к внешним, нежели к внутренним причинам.

Кроме этого, степень робости и стеснения ребенка зависит от очередности рождения детей в семье. Другими словами, второй и третий ребенок будут менее застенчивыми, чем первый. Это касается братьев и сестер с небольшой разницей в возрасте. Застенчивость старших формируется в результате резкого снижения внимания к ним, ведь в 2-3 года ребенок как никогда нуждается в родительской опеке. Чего не скажешь о младших детях. Они вырастут уверенными в себе из-за излишка внимания, особенно со стороны родителей. Застенчивость вряд ли появится у детей с разницей в возрасте в 6 лет и старше. Старший ребенок ощутит свою значимость и начнет исполнять роль опекуна. За счет коммуникативного взаимодействия: старший отдает, младший принимает – застенчивость не затронет ни одного, ни другого.

Интересно, что семьи, воспитывающие приемных детей, передают им свою модель поведения. Ребенок перенимает повадки взрослых и начинает вести себя подобным образом. Например, замкнутость матери, безусловно, передастся ребенку, но ни о какой наследственности здесь и речи быть не может. Получается, что гипотеза о наследственном

происхождении застенчивости безосновательна? Отнюдь. Человек в любом случае перенимает от своих родителей и прародителей определенные черты характера. К примеру, у застенчивых отцов в 70 % случаев рождаются застенчивые дети. Это качество будет развиваться в ребенке независимо от того, воспитывает ли папа малыша.

Показателен эксперимент американского ученого-психотерапевта Стивена Суоми. В 80-х годах прошлого столетия он провел опыт над детенышами человекообразных обезьян. Выяснилось, что застенчивые от рождения детеныши способны изменить характер своего поведения на противоположный под влиянием внешнего – социального – фактора. Более раскрепощенная самка способна воспитать самца отнюдь не робкого десятка. Вот вам и наследственность. Однако возврат в исходную среду расставлял все на свои места и через некоторое время к детенышам возвращалась прежняя застенчивость. Так был доказан биологически-социальный характер застенчивости.

Как бы там ни было, наследственный фактор напрямую связан с социальным. Насколько крепки ни были бы гены, правильное воспитание способно изменить негативные проявления физиологии. Поэтому переходим к следующей причине зарождения детской застенчивости – социальной.

Мама-деспот, папа-тиран или воспитательница-дура?



Социализация ребенка начинается с момента появления на свет. Познание мира происходит благодаря матери и лишь потом – остальным членам семьи. Второй ступенью социализации малыша становится детский сад. Здесь главная роль отводится

воспитателю. Именно воспитатель формирует коммуникативные навыки, которые помогают ребенку преодолеть излишнее стеснение и страх. Позже социальная адаптация ребенка продолжается в школе. Если родители и воспитатель не смогли побороть детскую застенчивость до школы, она переходит в более тяжелую степень. Учителям и школьным психологам приходится прикладывать немало сил, чтобы раскрепостить ребенка. Бывает, что детская застенчивость просыпается в подростковом возрасте, и тогда основная роль в ее разрушении отводится именно психологу. Однако сколько бы людей ни было задействовано в борьбе с излишком стеснения, родители остаются единственными постоянными участниками событий. А главная роль принадлежит, несомненно, матери. Психологическая (пуповинная) связь ребенка с мамой сохраняется до 4-5 лет, особо ранимые дети нуждаются в ней вплоть до 7-8 лет. Застенчивые дети особо подвержены родительскому влиянию, поэтому чаще всего именно родители формируют гиперстеснение в своих детях.

Поговорим об отношении матери к ребенку. Безусловная материнская любовь нацелена на развитие только позитивных качеств у малыша. Доброта, гуманизм, сострадание, уверенность в себе – это малая часть того, что способна привить ребенку мама. Однако действительность не идеальна. Современные «мамаши» зачастую не замечают своего безразличного отношения к ребенку. В чем это проявляется? Личная жизнь для женщины выходит на первый план, ребенок становится приятным дополнением, а иногда и «излишком интерьера». Тогда-то в его сознании начинает формироваться чувство отчужденности и ненужности. Бабушка или няня становятся ближе, чем мама, но они, к сожалению, не в состоянии дать малышу ощущение постоянной теплоты и заботы, а также безусловной, безграничной любви. В результате у ребенка появляются первые симптомы застенчивости: молчаливость, замкнутость, пребывание в вымышленном мире, смущение перед взрослыми.

Другой вариант материнского «неотношения» – мать-экспериментатор. Психология и педагогика XXI века предлагают сотни новаторских методик обучения и воспитания детей. Зачастую они даже не опробованы на практике, но уже представлены широкому кругу читателей. Дотошная мать готова испробовать на своем малыше любую новацию, не заботясь о том, насколько она соответствует уровню его развития и возрасту. Главными критериями становятся авторитетность и доступность методики. А следует учитывать то, что каждый ребенок – индивидуальность. Например, не всем детям подходит визуальное ознакомление с алфавитом. Конечно, красочные крупные буквы производят впечатление, но механизм памяти у некоторых детей работает по-другому: им не хватает моторного или механического воспроизведения знаков. Однако на такие мелочи мамы-экспериментаторы не обращают внимания, продолжая настаивать на своем. В итоге ребенок, не достигший ожидаемых результатов, становится объектом постоянных упреков. Критика со стороны самого близкого человека, бесспорно, вызывает чувство неполноценности, а застенчивость становится защитным панцирем для малыша. Так мать способствует развитию детского гиперстеснения. На самом деле воспитанию и обучению поддается любой ребенок. Важно лишь найти правильный подход, чувствуя его настроение. Критика и недовольство родителей становятся одними из причин появления детской застенчивости.

Особенно хорошо ребенок ощущает материнскую тревожность. Он связан с матерью психологически до 7 лет. Позже эта связь утрачивается, остается подсознательная тяга к материнскому теплу. Однако и столь короткого периода бывает достаточно для нанесения

психологической травмы ребенку. Неконтролируемая тревожность, так же как и застенчивость, формируется на чувственном уровне. Чаще всего появлению тревожности способствуют внешние факторы: ссоры, семейные конфликты, проблемы со здоровьем, нервное напряжение. Момент особого проявления тревоги (слезы, метания, истерики) способствует нарушению психики ребенка. Нервное состояние матери моментально передается малышу. Отсюда беспричинный плач, ночные кошмары, детские истерики и, конечно, робость. Особый урон психике ребенка наносится тогда, когда мама в возбужденном состоянии пытается успокоить расстроенное чадо с помощью крика и ругани. Такой малыш вскоре превращается в забитого ягненка, который боится произнести лишнее слово. Кроме того, молчаливость и робость сопровождаются постоянным ощущением тревоги – тревожным синдромом. Бороться с такими проявлениями застенчивости намного сложнее, и помощь специалиста в таком случае просто необходима.

Отцовское воспитание кардинально отличается от материнского. Это не безусловная любовь мамы – чувство отца обусловлено. Он любит не просто так, а «за то, что...». Другими словами, отцовскую любовь нужно заслужить, в противном случае ребенок вознаграждается банальным проявлением родственного чувства. Конечно, отцы более снисходительны к девочкам. Может, из-за этого слабый пол наиболее часто оправдывает надежды отцов? Повышенная требовательность к сыновьям не всегда справедлива и редко окупаема.

Маленькому ребенку незачем доказывать свое превосходство или добиваться чьей-то любви. Но не все папы думают именно так. Постоянное напоминание об ожидаемых успехах, которые не всегда достижимы, способно развить у ребенка чувство неполноценности. «От меня ожидали, я не оправдал надежд», – такие мысли заставляют его замкнуться в себе, оградившись от контактов с окружающими. Вот тогда-то и формируется классическая форма застенчивости: краска на лице при простом упоминании имени, излишняя скромность и стеснение на людях, молчаливый взгляд и скрытность, желание затеряться в толпе.

Наиболее восприимчивы к такому предвзятому отношению подростки. Извечное противостояние отцов и детей может завершиться формированием ряда комплексов, в ряду которых застенчивость будет самым предпочтительным. Однако подростковая застенчивость – наиболее сложный тип, и полностью избавиться от нее невозможно. Получается, что подросток отправляется во взрослую жизнь с набором негативных качеств, в ряду которых боязнь общения. Намного хуже, когда застенчивость начинает переходить в патологические проявления. Несовместимый коктейль скромности с холерическим типом характера, дополненный постоянным недовольством родителей, непременно приведет к агрессии или насилию. Поэтому столь важно дарить детям безусловную любовь, требуя лишь минимальной отдачи.

Для отцовского воспитания характерна авторитарность. Мнение родителя не обсуждается. Нарушение установленных норм, как правило, влечет за собой наказание. Авторитет отца не оспорим. Он решает все вопросы, касающиеся детей и дома. В семье с авторитарной моделью поведения запреты и наказания – стандартная форма общения родителей и детей. Такое одностороннее воспитание, основанное на страхе перед авторитетом старшего, – самая распространенная причина застенчивости. Ребенок, воспитанный таким образом, не избавится от излишка робости и стеснения никогда. Кроме того, вполне реально развитие патологических отклонений психики из-за насилия в

семье, морального подавления младших. Поэтому взрослый человек обязан понимать, что его авторитет не должен выглядеть угрожающе, мнение ребенка так же весомо, как и родительское. Основой воспитания не должен быть страх.

Совсем не обязательно унаследовать застенчивость от родителей на генетическом уровне, ей можно просто у них научиться. Застенчивые семьи заслуживают отдельного разговора. Ясно одно: застенчивые мама и папа вряд ли смогут воспитать раскрепощенного ребенка. Только влияние друзей в подростковом возрасте способно изменить поведение с застенчивого на кардинально противоположное, что не так уж и хорошо.

Застенчивым ребенка может сделать и гиперопека близких. К примеру, излишек внимания к внешности малыша может развить у него ощущение антипатии к себе. Зацикленность на достижениях ребенка может заставить его стать замкнутым и скрытым.

Взрослые вправе решать, когда заводить детей, но воспитание должно исходить в первую очередь из интересов ребенка. Жестокость точно так же, как и безмерная любовь, способна сформировать патологически нездорового человека.

Воспитателю в этой главе отведена отдельная роль. Родители, особенно матери, в большинстве случаев не могут объективно оценить своего ребенка. Поэтому они часто принимают застенчивость за положительные качества наподобие скромности или воспитанности. Воспитателю как стороннему наблюдателю намного проще разглядеть застенчивость в характере ребенка, а значит, помочь ему. Правильная работа воспитателя зависит от уровня его подготовки и компетентности. Корректирующие методики позволяют специалисту полностью избавить ребенка от боязни общения. Беда в том, что не все воспитатели готовы помочь закрепощенному малышу, и тогда его стеснение становится помехой для полноценного развития. Специалист низкого профессионального уровня даже не задумывается об истинных причинах замкнутости ребенка, сводя все к банальному адаптационному периоду. Последствия такого некомпетентного воспитания, к сожалению, плачевны. Замкнутость ребенка достигает максимума, и за ним надолго закрепляется звание «застенчивый».

Обычно методика горе-воспитателя сводится к так называемой маске невидимки. Что это значит? Застенчивый ребенок не вливается в детский коллектив, а, наоборот, остается за его пределами. И это считается нормальным адаптационным периодом в детском саду. Стеснительный ребенок предоставлен сам себе, а на вопрос, почему он не играет с остальными, воспитатель отвечает, что он еще не привык к коллективу. Вот только стеснение не пройдет само по себе, а только усилится со временем. Когда малыш в группе детсада ведет себя обособленно и диковато, обязанность воспитателя выявить степень стеснения ребенка и, отталкиваясь от этого, скорректировать программу работы с детьми. Ролевые игры и мини-спектакли, а также индивидуальные и групповые занятия, безусловно, помогут ребенку преодолеть гиперстеснение.

Итак, основные ошибки родительского воспитания:

- безразличие к ребенку обоих родителей. Результат – ребенок младшего возраста становится скрытым и закомплексованным в присутствии взрослых, но проявляет жестокость по отношению к сверстникам. Подросток замыкается в вымышленном мире, у него может возникнуть патологическая тяга к агрессивным проявлениям;
- нервная обстановка в семье. Регулярные скандалы, крики и ругань близких людей. В результате ребенок становится нервным, запуганным и скрытым, по ночам его мучают

кошмары. В подростковом возрасте может возникнуть невроз;

- авторитарный тип воспитания – отцовская жестокость, материнская настойчивость и бесспорность родительского мнения. Итог – ребенок воспитывается в страхе перед авторитетом взрослого человека, со временем это чувство заставляет ребенка целиком уходить в мир собственных мыслей;
- критическое отношение к детским начинаниям, нетерпение взрослых, постоянное сомнение в возможностях ребенка, умаление его достоинств. Результат – неуверенность в своих способностях, страх перед любыми действиями и заниженная самооценка;
- повышенное внимание к личности ребенка, поминутное восхищение его внешностью, поведением и др. Непрерывная занятость ребенка, в основном по желанию родителей. В результате застенчивость возникает тогда, когда ребенок не в состоянии оправдать возложенных на него надежд, а постоянное восхищение взрослых формирует стеснительный синдром (покраснение щек, учащение пульса, повышенное потоотделение и невозможность ответить на комплимент);
- застенчивые семьи. Главенствует наследственный или социальный фактор формирования застенчивости, когда эта черта передается на генетическом уровне или воспитывается родителями. Проявления детской застенчивости в этом случае типичны: замкнутость, молчаливость, скрытность и стеснение. Быть незастенчивым в такой семье значит быть изгоем, не таким, как все.

Ошибки воспитателей и школьных педагогов типичны и непростительны. Профессиональный педагог в состоянии отличить застенчивость от простого временного стеснения. Адаптационный период в саду длится не более месяца, в крайних случаях 1,5-2 месяца. За это время малыш должен освоиться в детском коллективе. Если этого не происходит, с застенчивым ребенком начинают работать индивидуально, подстраивая под него игры и занятия. Раскрепостить маленького ребенка проще, чем старшего школьника. Подростковый возраст считается наиболее сложным периодом для продуктивного воздействия на психику. Если детская застенчивость перешла во взрослую (врожденный тип), то бесследно избавиться от ее проявлений практически невозможно. В таком случае взрослому человеку может помочь только психотерапевт.

Концепция «застенчивый ребенок = удобный ребенок»

В том, что застенчивость имеет положительные стороны, никто не сомневается, но называть гиперстеснительного ребенка примером для подражания просто глупо. Тем не менее немалая часть педагогов придерживаются именно такого мнения. Почему застенчивость воспринимается школьными учителями и садовскими воспитателями как положительная черта?

Начну с личного примера. Мой трехлетний сын не испытал особого дискомфорта, когда начал посещать детский сад. Хотя привязанность к матери у него огромная, но социализация берет свое, мальчик растет, и ему необходимо общение со сверстниками. Единственная «беда» (по словам воспитателя) – подвижность и активность ребенка. Первый месяц изо дня в день мне напоминали, что мой сын неусидчив, нетерпелив и прочее, при этом никто не сделал скидки на его «подвижный» возраст. После первого же утренника все встало на свои места. Гиперподвижный мальчик рассказал все стихотворения, выученные в саду и дома, и повторил абсолютно все движения

танцевального номера. Вот вам и неусидчивость.

Однако мой рассказ сводится не к восхвалению достоинств моего ребенка. Дело в другом. Примером для других детей стала молчаливая девчушка, робко выполняющая пожелания воспитателя. В родительский день каждому из родителей было предложено посетить детские занятия. И вот что удивительно: любое замечание в адрес каждого «непослушного» малыша заканчивалось фразой: «Посмотри на Анечку!» – ту самую застенчивую девочку. Поначалу поведение воспитателя показалось мне правильным, ведь постоянное обращение к застенчивому ребенку – действенное средство в борьбе с излишним стеснением. Только вот девочка думала совершенно по-другому, втягивая глею и краснея при каждом упоминании ее имени. Да и на родительском собрании застенчивость малышки выдавалась за примерное поведение и отличное воспитание. Вот вам жизненный пример поощрения детской застенчивости.

В основе концепции «застенчивый ребенок = удобный ребенок» лежит, конечно же, отношение педагога к данной проблеме. Поощрение излишней скромности не ново в педагогике. Христианская традиция, к примеру, причисляет скромность к одним из проявлений добродетели. Да и в недавнем прошлом нашей страны гиперактивность ребенка вызывала негодование педагогов. Советские учителя приветствовали молчаливое созерцание действительности, конечно, если речь не заходила о построении светлого коммунистического будущего. Незастенчивый ребенок мог раскрепоститься вне школы или сада, а вот застенчивые дети еще больше уходили в себя, получая патологические отклонения. К сожалению, и в наше время не все педагоги в состоянии определить, где «плюс», а где «минус».

Почему застенчивый ребенок превращается в удобного?

1. Застенчивые дети, как правило, менее активны.

Физическая подвижность всегда мешает процессу обучения. Но если направить ее в нужное русло и заинтересовать ученика, то из непоседы получится вполне приличный хорошист. Зато застенчивому ребенку жизненно необходимо повышать физическую активность – это позволит ему снять психологическое напряжение и раскрепоститься.

2. Застенчивые дети бесконфликтны.

С застенчивым ребенком никогда не возникнет конфликтных ситуаций. Он – интроверт. Его эмоции направлены внутрь, он никогда не покажет злости, негодования и тем более не станет перечить взрослому. Такое положение дел устраивает многих учителей и воспитателей. Правда, есть одно «но». Внешнее несогласие с чем-либо вызывает внутренний конфликт между «я» ребенка и происходящим. Однако эта дисгармония мало волнует лжепедагогов, которые уверены в авторитетности мнения взрослого человека.

3. Застенчивые дети беспрекословно выполняют задания.

Еще больше подкупает учителей-диктаторов безоговорочное выполнение команд. Незастенчивый ребенок найдет тысячу отговорок для бездействия, в то время как застенчивый молчаливо согласится с заданным. Разве это не удобно: без лишних слов получить желаемое. И пусть полученный результат не всегда соответствует правильному варианту ответа, зато педагог сэкономил время и нервы.

Поощрение застенчивости педагогом способно породить нездоровое подражание гиперстеснительному ребенку. Когда застенчивый тип поведения принимается за образцовый, здоровый ребенок моментально впитывает нюансы такого поведения, перенимая манеру общения. И неудивительно, что детская застенчивость заразна, ведь она одобряема взрослым человеком.

Есть один момент, когда застенчивость ребенка действительно может радовать педагога, – творческое воплощение полученной информации. С одной стороны, замкнутость и пребывание в своем внутреннем мире неимоверно развивают детскую фантазию. Поэтому застенчивый ребенок может стать талантливым поэтом, музыкантом или художником. Главное – вовремя заметить креативность в характере ученика. С другой стороны, материальная реализация детского воображения, бесспорно, способствует раскрепощению и повышению самооценки, а значит, избавлению от застенчивости.

Застенчивый или упрямый?



Родителям важно различать, когда ребенок «показывает характер», а когда действительно робеет перед незнакомыми.

Застенчивый и упрямый ребенок – дети совершенно разных типов. Единственное, что их объединяет, – причины появления комплекса. Так же, как и застенчивость, упрямство может быть заложено в генотипе.

Характер ребенка формируется под влиянием наследственности и социальных факторов, среди которых главную роль играют взаимоотношения в семье. Это первая ступень социализации маленького человека. Если застенчивыми дети чаще всего вырастают в неблагополучных семьях, то упрямство, наоборот, воспитывается весьма внимательными родителями. Когда и мама, и папа, и бабушки с дедушками считают младшего члена семьи центром вселенной, это непременно обернется против них. Избалованность выражается в непослушании, упрямстве и капризах. В отличие от застенчивого ребенка, упрямый не стесняется рассказать стихотворение или сыграть на музыкальном инструменте, он просто НЕ ХОЧЕТ.

Такая реакция может возникнуть у ребенка из-за постоянных упреков родителей или воспитателя. Например, в детском саду ребенок часто получает замечания наподобие

«поставь на место», «убери за собой», «помолчи» и т. д. Приказная форма обращения способна вызвать противоположное действие, и ребенок начнет делать назло. Но что самое интересное, злость и упрямство не обязательно выражаются вербально или визуально. Молчание и замкнутость также могут быть характеристиками упрямства. Единственное, что в этом случае отличает упрямого ребенка от застенчивого, – его действие назло, вопреки сказанному. Например, его просят: «Расскажи стишок», – а в ответ тишина и насупленные брови. Никакого смущения или покраснения щек, только обиженное личико. Это, пожалуй, и становится единственным способом отличить намеренное молчание от вынужденного.

Намного хуже, когда временное упрямство перерастает в обыденную форму поведения. Ребенок становится семейным агрессором, постоянно капризничающим и устраивающим скандалы. Занятно, но патологические отклонения в поведении из-за застенчивости такие же, как и проявление упрямства: жестокость и агрессивность. Разница в том, что упрямый ребенок агрессивен уже в своих намерениях сделать наперекор.

А вот интересный факт. Когда родители борются с упрямством ребенка, эмоционально реагируя на его поведение, вполне вероятно, что эта битва приведет к формированию застенчивости у малыша. Как? Все просто. Он эмоционально возбужден и не намерен подчиняться воле взрослых, они, в свою очередь, не намерены отступить и все чаще повышают голос на упрямого буку. Эмоциональное напряжение возрастает до максимума, в итоге детская психика ломается перед авторитетом взрослых. Упрямство переходит в страх перед родительским мнением, а позже в молчаливое созерцание – застенчивость. В таком случае застенчивость – патологическое проявление упрямства.

В принципе, упрямого ребенка можно понять. Порой и взрослому человеку не хочется делать то, о чем его настойчиво просят. Поэтому нечастые капризы и «не хочу, не буду» можно считать некритическим проявлением детского упрямства. Зато агрессивность и жестокое поведение – явный признак критического (агрессивного) упрямства.

Вообще же детские капризы и действия назло – явления временные, наиболее характерные для двух-трехлетнего возраста. Критическое упрямство затянется до 5 лет. В подростковом возрасте упрямство переходит в юношеский максимализм. Но это уже совсем другая история, никак не связанная с застенчивостью.

Эгоцентричный ребенок

Человеческий эгоизм проявляется по отношению к другим людям. Эгоцентризм – высшая степень эгоизма, поэтому чаще всего встречается у детей. Ведь бывают ситуации, когда ребенок не в состоянии умерить пыл своих желаний.

Однако эгоцентризм характерен и для взрослых. Так, познавательный эгоцентризм проявляется в мыслительной сфере. Научная точка зрения эгоцентричного сотрудника не подлежит обсуждению. Второй тип взрослого эгоцентризма – моральный. Выражается он в полном неприятии моральных установок другого человека. Правила и нормы эгоцентрика единственно верные и бесспорные. Третий тип эгоцентризма характерен для подростков и пожилых людей, а также нередко для прекрасной половины человечества – коммуникативный. С коммуникативным эгоцентриком спорить бесполезно, последнее слово останется за обладателем самого правильного мнения на земле.

Детский эгоцентризм характерен для детей 2-4 лет. В этот период ребенок начинает понимать, что «он» и «мама» – отдельные индивиды. Сложно сказать, что все дети эгоцентричны, от некоторых можно услышать эгоистические заявления наподобие «мама – моя». Однако эгоисты не требуют постоянного присутствия матери, чего не скажешь об эгоцентричном ребенке. Все близкие, а особенно мать, должны подчиняться его воле. С таким ребенком договориться невозможно, его желания обязаны выполняться безоговорочно. В противном случае – скандал, истерика, слезы и бессонная ночь.

Для профилактики эгоцентризма у ребенка маме просто необходимо, начиная с 6-8-месячного возраста, на несколько часов в день оставлять малыша на попечении других близких. В советском прошлом декретный отпуск по уходу за ребенком составлял 1 год. Малыша отдавали в ясельную группу детского сада и до исполнения одного года. Минусы в таком раннем отрыве матери от ребенка, безусловно, есть, но зато никакого эгоцентризма. Сейчас отдать ребенка в сад можно только по достижении им двухлетнего возраста, а декретный отпуск заканчивается через 3 года после рождения малыша. Это позволяет ребенку отправляться в сад с полностью сформированным «я», однако привязанность к матери растет с каждым месяцем, начиная с года.

Эгоцентричным ребенок становится благодаря гиперопеке близких и из-за излишка внимания. Отказывать ему в требуемом всегда следует обоснованно и доказательно. Нельзя просто накричать на ребенка, сказав «нет». Такая тактика приведет к детскому упрямству. Игнорирование же требований детей сформирует застенчивость. Поэтому родителям необходимо чувствовать грань между дозволенным и запретным, между «да» и «нет». Самое главное, что обязаны усвоить взрослые, общающиеся с детьми, – их личностную значимость. Уже в годик ребенок готов показать характер, в два он умело манипулирует родителями, в три спокойно руководит группой сверстников.

Эгоцентричные люди отлично приспосабливаются в жизни. Душевный мир остальных их мало тревожит. Только чаще всего они одиноки, потому что непрерывный монолог мыслей и действий не устроит даже самого любящего человека.

Эгоцентризм тоже может стать причиной застенчивости. Столкновение детского эгоизма с не понимающей его реальностью заставляет ребенка замкнуться в себе, обидевшись на весь мир. Постепенно пребывание в вымышленном мире становится нормой, и ребенок не замечает, что у него исчезла потребность в общении, капризах, слезах. Так эгоцентризм переходит в застенчивость. Позже могут возникнуть патологические проявления в виде скрытой агрессии и постоянных обид (повышенная ранимость).

Побороть детский эгоизм можно, важнее сделать это вовремя. Научиться разговаривать с ребенком, давать выход его эмоциям и беспричинным слезам так же немаловажно, как и любить родное чадо.

Понятно, что чаще всего застенчивым ребенка делает общество, то есть основной фактор, формирующий гиперстеснение, – социальный. Наследственность может только усилить степень застенчивости. Природа и родители награждают малыша характером и особенностями нервной системы. По мере взросления социальные явления меняют начальные данные ребенка, иногда закрепощая его или превращая в маленького эгоиста. Но какие бы причины не вызвали развитие застенчивости у детей, только родителям под силу избавить ребенка от нее.

Помощь родителей застенчивому ребенку



Теперь поговорим о самом главном – об избавлении ребенка от гиперстеснения. Главными докторами для застенчивых детей должны стать их родители. Воспитатель, учителя и школьный психолог также играют немаловажную, а иногда и главенствующую роль в этом процессе. Парадоксально, но родители и педагоги могут как породить застенчивость, так и избавить ребенка от нее. Для последнего разработаны специальные методики, игры, тренинги и т. д.

Формирование позитивной Я-концепции

Ребенок, так же как и взрослый, воспринимает окружающий мир через призму своих ощущений. Положительные чувства, безусловно, сформируют позитивное отношение к действительности и к самому себе. Но как только на чувственном уровне появляются нотки неуверенности или негатива, действительность не кажется такой уж радостной, а вместе с этим меняется отношение человека и к самому себе – самовосприятие.



Я-концепция и есть самовосприятие человека. Отношение к себе в детском возрасте тесно связано с самооценкой. Поэтому родители обязаны сформировать у малыша положительное отношение к себе. Я-концепция ребенка складывается:

- из самооценки, восприятия самого себя. Детям очень важно ощущать себя весомой частью коллектива: семьи, группы. Для этого им необходима позитивная, положительная самооценка. Только тогда ребенок уверен в своих силах, он знает, чего хочет и что умеет. Мама и папа обязаны воспитать в ребенке уверенность, а значит, и позитивное самовосприятие;
- самопознания. Эта составляющая формируется примерно к 12 годам. Ребенок в состоянии анализировать свои поступки, давать им оценку и расставлять правильные акценты поведения. Застенчивым детям особенно характерен длительный процесс самопознания. Они упиваются тем, что углубляются внутрь себя, пытаются анализировать каждое видимое явление;
- эмоционально-оценочного отношения (иначе – оценочной функции). Она появляется у ребенка в 1,5-2 года, когда формируется его «я». Родителям не стоит ограничиваться положительными оценками поступков ребенка, лучше всего научить адекватно и справедливо их оценивать. Застенчивому ребенку особенно сложно воспринять отрицательную оценку, поэтому не надо требовать от детей невыполнимого;
- саморегуляции – способности управлять своими эмоциями. При нормальном развитии ребенок формирует эту способность к 10—12 годам. Он спокойно реагирует на неудачи и готов обсуждать свои отрицательные черты.

У застенчивого ребенка последняя составляющая (саморегуляция) работает только на мыслительном уровне, то есть эмоции переживаются и проживаются внутри. Мало того, застенчивым детям свойственно недооценивать свои способности. В результате формируется ущербная, неполноценная или отрицательная Я-концепция. Задача родителей, воспитателя и педагогов – перестроить застенчивого ребенка на положительный лад. Во-первых, безусловная материнская любовь способна уверить маленького человечка в его значимости как личности. Во-вторых, никто из взрослых не должен прямо указывать на недостатки или неудачи ребенка. Лучше всего использовать прием антитезы, противопоставляя неудачи успехам малыша. В-третьих, для повышения самооценки никогда нельзя сравнивать детей. Повторюсь – каждый ребенок индивидуален. У одного способности к лепке, у другого – к рисованию. Никогда не стоит сравнивать даже родных братьев и сестер. Единственное допущение – ставить в пример

кого-либо, но злоупотреблять этим приемом тоже нельзя, иначе у ребенка разовьется комплекс неполноценности.

Застенчивые дети могут адекватно оценить только внешнюю реальность. А с самооценкой у них возникают проблемы. Поэтому все силы «докторов» должны быть направлены на ее повышение. Отлично повышает самооценку ребенка признание взрослым его достоинств и заслуг. Хвалить просто необходимо, тем более застенчивого тихоню. Но для этого необходимо давать ему только посильные задания. Их успешное выполнение гарантированно повысит самооценку личности.

Застенчивость, как правило, сопровождается повышенной тревожностью. Исключить волнение из жизни ребенка невозможно, да и не следует – это ведь тоже одно из проявлений эмоций. Однако снизить степень тревожности застенчивого ребенка просто необходимо. Для этого родителям и другим близким следует откорректировать свое поведение, исключив из повседневного общения крики и нервозность. Использовать релаксирующие и медитативные упражнения также действенно.

Тест «Самооценка ребенка»

Тест рассчитан на детей старше 10 лет. Ребенок должен сказать, как часто ему в голову приходят мысли, приведенные далее (ответы оцениваются по четырехбалльной шкале):

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебном процессе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Меня многие ненавидят.
5. Я менее инициативен, чем другие.



6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым или смешным.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки в поведении.
11. Как жаль, что я не умею уверенно говорить с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы другие чаще одобряли мои действия.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. У многих складывается неправильное мнение обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Окружающие ждут от меня очень много.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что сверстники говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным.
27. Я уверен, что люди воспринимают все легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь лишь тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня окружающие.

Оценка результата теста «Самооценка ребенка»

0-25 баллов – высокий уровень самооценки. Подросток не знаком с комплексом неполноценности. Он правильно реагирует на замечания взрослых, уверен в восприятии его сверстниками и редко сомневается в своих поступках.

26—45 баллов – средний уровень самооценки. Указывает на то, что подросток иногда страдает от комплекса неполноценности, время от времени старается подстроиться под мнение других.

46-128 баллов – низкий уровень самооценки. Ребенок сильно зависит от чужого мнения, болезненно переносит критические замечания. Комплекс неполноценности всегда преследует такую личность.

Общее дело и общие чувства

Труднее всего разговаривать гиперстеснительного ребенка. Если он долго и упорно молчит, замкнутость можно победить только доверием. Прежде всего это касается родителей, которые должны приложить максимум усилий для того, чтобы войти в доверие к своему ребенку. Застенчивые дети ошибочно думают, что они самые несчастные и одинокие люди. Задача родителей – убедить робкое чадо в обратном. Доверительные отношения сформируют у застенчивого ребенка уверенность в близких, что станет первой ступенью к раскрепощению. Так, с детьми младшего возраста эффективно вести доверительные беседы в виде игр. Например, мама играет роль воспитателя в детском саду или участкового педиатра, а малыш – некий «он», пришедший на прием. При этом мама не должна ограничиваться стандартным набором вопросов или фраз, каждое слово должно вызывать у ребенка интерес, побуждать его к ответному действию.



Говорить о том, о чем хочет ребенок, а не взрослый, – вот главное условие родительского воспитания. И совсем незачем спрашивать у подростка, пришедшего из школы: «Что получил?» Это волнует его меньше всего, доверие от банальности и шаблонности высказываний и вопросов не укрепит. Родителям и детям важно пережить одинаковые эмоции во время беседы. Так у ребенка сформируется эмпативное восприятие действительности.

Эмпатия – одна из важнейших способностей человека. Возможность сопереживать близким откроет ребенку то, что на свете много действительно несчастных страдающих людей. Но развить подобное чувство в ребенке могут только родители. Воспитателю и учителям под силу только продолжать развивать заложенное, чего они, к сожалению, зачастую не делают.

Маме, безусловно, ближе доченька, поэтому найти общее чисто женское по эмоциям занятие очень просто. К примеру, дресс-терапия – абсолютно новая методика, пришедшая с Запада. Мама должна вызвать доверие у дочери как эксперт в мире моды. Можно устроить совместный просмотр журналов моды или пройтись по магазинам. Для девочки 12—17 лет очень важно выглядеть женственно и привлекательно. Но некоторые из них не могут отпустить свое детское прошлое, продолжая носить широкие брюки и длинные балахоны, еще сильнее закрепощающие их поведение. Так что этот момент должен стать переломным: во-первых, доверие дочери к матери возрастет, во-вторых, она приобретает уверенность благодаря привлекательному внешнему виду.

Детей младшего возраста заинтересовать проще, однако вызвать доверие у закомплексованного малыша труднее. Предлагаю использовать для этого конструктивные игры. Они рассчитаны на работу самых разных рецепторов: зрительных, вербальных, двигательных и слуховых. Каждому свое, поэтому настаивать на каком-то определенном виде восприятия действительности не стоит, лучше совместить приятное с полезным.

Конструктивные игры могут использовать как родители, так и воспитатели. По сути, это мини-театр кукол, сделанных вручную. Современная детская периодика предлагает разнообразные журналы, в которых несложно подыскать необходимый материал. Рассмотрим подробнее данную методику на примере сказки о несчастном Ослике.

Постановочная сказка «Ослик с поникшими ушками»

Необходимый материал: ширма и куклы.

Ширма – это необходимое условие для раскрепощения маленьких актеров. Выставлять эмоции напоказ сложно даже взрослым, а что говорить о застенчивом ребенке. Она позволит скрыть мимику и взгляд, оставляя на суд зрителей только движения и голос.

Куклы – основной театральный инвентарь, а также главное средство самовыражения ребенка. Если дома не нашлось игрушечного ослика, то сделать его самостоятельно не составит труда. Например, подойдет старая перчатка, набитая ватой и декорированная пуговицами (глаза и нос). Единственное условие – кукла главного героя должна иметь ослиные уши. Остальных персонажей сказки можно отыскать среди домашнего изобилия игрушек или слепить из пластилина, что еще больше сблизит взрослых и детей. В идеале, можно нарисовать декорации: деревья, солнышко, луну и звезды.



Конечно, нужно позаботиться о звуковом оформлении сказки. Музыка подбирают тихую, мелодичную, можно играть на фортепиано или гитаре. Кроме того, не стоит забывать о звуках живой природы, например рычании льва, карканье вороны и т. д. Взрослый должен показать пример маленькому актеру – без стеснений воспроизводить тот или иной подражательный звук. Глядя на раскованное поведение родителей или воспитателя, застенчивый ребенок поверит в искренность взрослого и начнет доверять ему, тем более в их общем деле.

Продолжительность: игра с детьми от 2,5 до 5 лет не должна затягиваться дольше 20 минут. Для детей от 6 до 9 лет можно увеличить продолжительность игры до 25—30

минут.

Каждый, кто применяет игротерапию, вправе дополнять или менять сценарий, добавляя новых персонажей, декорации и т. д. Ведь обыденное и повторяемое не заинтересует ребенка, тем более застенчивого, внимание которого приковано к каждой мелочи.

Текст сказки: далеко-далеко в теплой и солнечной стране жил Ослик – длинные ушки. Его домик находился высоко в горах, а вокруг росли зеленые ветвистые деревья. Рядом с Осликом жили его друзья: Лиса, Ворона и Зайчик.

Друзья могут меняться в зависимости от желания взрослых и детей. Обязательным условием остается включение в их число смелого, робкого и нахального героя. Это делается для того, чтобы посмотреть, кого из персонажей предпочтет играть застенчивый ребенок. Как только роли распределены, участники должны озвучивать своих персонажей. Например, Ворона или Ослик издают характерные звуки, а Зайка не забывает похлопать ушками.

Их дружба была настолько сильна, что они проводили рядом целый день, помогая друг другу. Ослику нравилось помогать друзьям. Каждое утро он отвозил Лису к Корове, где та набирала полный бидон молока. После чего Лиса и Ослик возвращались домой. В обед наш ушастый знакомый помогал Зайке запастись дровами в лесу – привозил домой большой воз хвороста. А вечером Ослик забирал Ворону из хорового кружка. Ворона была отличной певицей. И так они проводили каждый день: в дружбе и взаимовыручке. Лиса готовила для друзей вкусный обед, Зайка заботился о тепле и уюте, а Ворона развлекала приятелей своим пением. И только Ослику отводилась главная роль, без него не было бы ни молока, ни дров. Прекрасное настроение Ослика отражалось на его ушках, которые постоянно торчали вверх. Ослик выглядел счастливым и чувствовал свою необходимость.

Но однажды Зайка приехал во двор на железном звере – автомобиле! Его скорость и рев напугали серенького Ослика, зато обрадовали остальных друзей. И с этого дня Лиса перестала ездить за молоком с Осликом. Теперь ее возил этот быстрый и шумный зверь. Зайка загружал уйму хвороста в кузов автомобиля и забыл про Ослика. Да и Ворона возвращалась домой под ворчание мотора, а не под топот копыт. Проходили дни, недели... Наш Ослик перестал радоваться, все меньше улыбался и сторонился своих друзей. Его длинные задорные ушки стали опускаться, пока наконец не повисли, как два шнурочка. Ослик заболел...

Друзья обеспокоились: что же случилось с их добрым дружком? Однако ни варенье, ни чай, ни пени Вороны не помогали унылому Ослику. Ему не хватало главного – ощущения того, что ты кому-то необходим и полезен. Ведь теперь всю его работу выполнял автомобиль.

Однажды Лиса, Ворона и Зайка захотели поехать в лес за грибами. Они погрузили в машину корзинки и укатили. Ослик остался один наедине со своим горем. День приближался к концу, а друзей все не было. Солнышко закатилось сперва за высокий холм, потом минуло средний. Тогда-то Ослик и понял, что с его друзьями приключилась беда. Ведь не могли же они так долго задержаться в лесу. Когда солнышко приблизилось к самому низкому холмику, Ослик решил действовать. Он запряг повозку, положил в нее теплые пледы и поехал искать своих друзей.

Долгих три часа Ослик блуждал в сумеречном лесу, пока не увидел застрявший в грязи автомобиль, на крыше которого сидели продрогшие Лиса, Ворона и Зайка.

Сколько было радости, когда горе-грибники увидели своего серого дружка, у которого

вновь поднялись ушки. Друзья укутались в теплые пледы, и Ослик отвез их домой.

Это история доказывает нам еще раз, что друзьями разбрасываться нельзя. Друг – это тот, кто никогда не предаст и не «сломается». Главное – верить в него и не забывать о нем, тогда ваша дружба будет долгой и прочной!

На протяжении всего действия взрослому необходимо выполнять следующие действия.

- Помогать и наставлять маленьких актеров, подбадривать и заинтересовывать застенчивых деток.
- Задавать попутные вопросы: «Почему Ослик заболел?», «Что случилось со зверюшками в лесу?», «Как чувствует себя человек ночью?» и т. д. Вопросы помогут детям наладить коммуникативную функцию и преодолеть комплекс молчания.
- Задавать обучающие вопросы: «Сколько друзей у Ослика?», «Почему ночью темно, а днем светло?», «Во сколько солнышко уходит за гору?» и пр.
- Подключать мимику и жесты, наблюдая за реакцией и поведением ребенка, особенно за играющим актером. С каждым разом мимика должна становиться все разнообразнее, а жестикуляция смелее и решительнее.

Доверяйте малышу

С самого раннего детства ребенок должен ощущать доверие не только по отношению к другим людям, но и по отношению к себе. Другими словами, взрослые должны постараться показать маленькому члену семьи или коллектива, что ему доверяют.



Доверие – это искренние взаимоотношения людей, добросовестное отношение к делу и окружающим, доброжелательное межличностное общение. Чем раньше родители научатся доверять ребенку, тем быстрее он освоится в этом мире. Застенчивые дети не привыкли доверять взрослым, их внутренний мир замкнут и закрыт даже для близких. Но доверие порождает доверие. Когда взрослый искренне относится к ребенку и позволяет

ему проявлять самостоятельность, когда трехлетнему малышу доверяют выполнение некоторых домашних дел, это, несомненно, отразится на взаимоотношении двух миров. Поэтому столь важно не сюсюкать с ребенком. Коверканье слов, излишнее ребячество взрослых и намеренное неискреннее завышение детских достоинств – вся эта надуманность и наигранность никогда не научит ребенка доверять взрослому.

Прежде всего детей с двухгодичного возраста необходимо привлекать к домашним делам. Например, мама собирается пылесосить, а маленькая дочь помогает ей: вытягивает шнур, подыскивает нужную насадку и др. Примеров такой мини-помощи много, главное – желание взрослого. Папа или дедушка могут научить юного помощника забивать гвозди.

Отличный пример доверительных отношений детей и взрослых – детсадовская дисциплина. Даже в ясельной группе полезно устанавливать дежурство. Каждый ребенок должен ощутить груз ответственности и получить благодарность за верно расставленные столовые приборы или красиво убранную постель. Для застенчивого малыша поставленная задача сопоставима с секретным заданием. Поэтому похвала в этом случае должна звучать прилюдно, поднимая авторитет скромника.

Ориентация на успех

Как часто надо говорить ребенку, что у него все получится? Чаше, чем делают это родители. Ориентировать малыша на успешное окончание начатого – одна из основных задач родителей. Сложнее всего убедить застенчивого ребенка в том, что у него все получится.

Замечательный американский психолог с русскими корнями Эрик Берн создал теорию игр. Суть ее в том, что каждый человек исполняет ситуационную роль, а прожитая или проживаемая жизненная ситуация – не более чем задуманный сценарий. Берн выделяет три ипостаси человека: ребенок, взрослый и родитель. В зависимости от сложившихся обстоятельств люди выбирают ту роль, которую выгоднее всего сыграть в настоящий момент. Чаше всего это роль либо ребенка, либо родителя. Конечно, по отношению к детям взрослые играют роль родителей. Получается, что мама и папа пишут сценарий для собственных детей, становясь ответственными за их будущую взрослую жизнь. Вот тогда-то и выясняется, кто и когда оступися и почему у ребенка столько комплексов.

Родительская опека не должна ограничиваться наказанием или беспричинной похвалой. И то и другое может спровоцировать застенчивость малыша. Неудачная попытка сделать что-нибудь не должна смущать ребенка и тем более останавливать его. Нормальные дети пробуют, ошибаются и пытаются повторить свой опыт вновь. Застенчивый ребенок из-за страха неудачи не готов действовать по такому сценарию. Он пробует, ошибается и смущенно опускает руки. В таком случае взрослый (родитель или педагог) просто обязан дать изначальную установку на успех.

Детям было задано нарисовать солнышко. Маленький Дима справился с заданием, но не до конца: у его солнышка не было лучиков. Воспитательница нашла выход из сложившегося положения: она объявила детям, что Димино солнышко спрятало лучики за тучами. А застенчивый мальчик уже успел поменяться в лице, когда увидел лучистый рисунок соседа. После этого мальчику было предложено дорисовать «проснувшееся» солнышко, что он успешно и сделал.

Это пример профессионального педагогического обращения с детьми. Родителям же рекомендуется постоянно напоминать застенчивому ребенку о его способностях, настраивая его на успешное завершение дел. Когда слова и уговоры не действуют и ребенок отказывается даже попробовать новое занятие, рекомендуем тренинг-терапию.

Тренинг представляет собой систему, упорядоченный режим тренировок. Определенный порядок выполнения упражнений в тренинге предусматривает намеренное поэтапное раскрепощение детей. Тренировки по ориентации ребенка на успех должны проводить родители или психологи, хотя неподготовленным людям довольно сложно работать с таким видом упражнений. Тренинги отличаются от обыкновенных школьных занятий формой проведения. Во-первых, дети не сидят за партой, а принимают удобную для общения позу. Во-вторых, тренинги не рассчитаны на обязательный ответ. Когда ребенок не хочет обсуждать какую-либо тему, его мнение и желание учитываются и принимаются всеми участниками. В-третьих, тренинги задействуют мыслительную, визуальную, вербальную и двигательную функции детей, то есть подключают к работе мышление, внимание, память, зрение, слух и мышечные механизмы. Многогранное занятие, не правда ли? Предлагаю несколько примерных тренингов, которые помогут робким детям преодолеть страх перед неудачей.

Тренинги для застенчивого ребенка



В любом из тренингов представлены следующие типы упражнений:

- ролевые игры – поэтапное исполнение заранее подготовленного сценария. Роли исполняют участники тренинга;
- пальчиковые игры или игры на расслабление ручных мышц. Они стабилизируют давление в мышцах, стимулируя дальнейшую работу, а кроме того, сближают детей в эмоциональном плане;
- психогимнастика – упражнения для уравнивания эмоционального состояния, учат сопереживанию и состраданию;

- арт-терапия или творческие упражнения – нацелены на выплеск творческой энергии, формирование доверительного общения взрослого и ребенка, а также раскрепощение замкнутого участника;

- подвижные игры – являются элементом тренинга, призванным разрядить обстановку. Застенчивые и тревожные дети очень быстро утомляются, они не переносят однообразия. Физическая нагрузка поможет им расслабиться, переключив внимание со своего внутреннего мира на внешние действия. Включать подвижные игры в тренинг необходимо после основной части. Время от времени они могут чередоваться с пальчиковыми разминками;

- релаксация – обязательный элемент тренинга. Расслабиться в коллективе для застенчивого ребенка то же самое, что исполнить песню перед полным зрительным залом. В качестве релаксационного упражнения можно применять рефлекссию (взаимное обсуждение пережитого), музыкальную терапию (прослушивание негромкой музыки) или мышечное расслабление (глубокий «вдох» и «выдох»).

Не обязательно задействовать все перечисленные формы занятий в ходе одного тренинга.

Существуют два негласных правила, помогающих провести действенный тренинг.

1. Правило действия: занятие проводится по строго составленному сценарию.

Отклонения могут быть не грубыми, не играющими существенной роли.

2. Правило общения: во время тренинга дети и подростки не должны переходить на фамильярную, грубовато-нахальную манеру разговора. Тренинги, особенно коммуникативные, рассчитаны на формирование правильной речи и усвоение этикета общения, поэтому правило общения должно соблюдаться как детьми, так и взрослыми.

В общем, тренинг – сложное занятие, которое формируют несколько элементов:

- рефлексия;
- разогревающие упражнения;
- основная часть;
- разминка (пальчиковые или подвижные игры);
- творческий элемент;
- релаксация.

Тренинг «Разнообразная жизнь»

Тренинг предназначен для детей от 12 до 15 лет. Организуется группа из детей одинакового возраста. Количество участников должно быть не более 6. В случае повышенной застенчивости одного из участников рекомендуется ограничить их число до 4, человек.

Цели: преодолеть гиперстеснение детей, научить их выражать эмоции, наладить коммуникативную функцию в коллективе, повысить самооценку участников, научить их контролировать эмоции, снять напряжение и тревожность, избавить детей от страха неудачи, укрепить внимание, развить память, речь и творческие способности ребенка.

Время проведения и материалы: магнитофон (музыка мелодичная и темповая, звуки живой природы, заранее подготовленные музыкальные записи), листы бумаги, карандаши, цветные ручки, краски. Актерский реквизит: шляпа, парик, бусы, бабочка, галстук, перчатки, трость и т. д.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

Этап 1: рефлексия. Тихая мелодия сопровождает весь тренинг, включать запись стоит негромко, без резкого перехода. На фоне расслабляющей мелодии ведущий начинает разговор на отвлеченную тему – о замечательной погоде, весеннем солнце, хорошем настроении. Монолог плавно переходит в диалогическую форму непринужденной беседы. Продолжительность этапа не более 7 минут.

Этап 2: разогревающее упражнение «Здравствуй, друг!». Так как дети пока не заняли определенные места в комнате, ведущий занимает их игрой, одновременно знакомя друг с другом. Если участники тренинга уже знакомы, его можно заменить другим разогревающим упражнением, например «Что во мне хорошего?» или «Комплименты для друга».

Ведущий начинает знакомство с собой, называя свое имя, после чего отправляется на «поиски друга». Выбрав одного из присутствующих, он узнает его имя. После этого первый игрок берет за руку второго, спрашивает, как его зовут, и ведет в центр комнаты (именно там будет проходить основная часть тренинга). Теперь второй участник подыскивает себе друга, повторяя ту же комбинацию действий. При знакомстве он называет не только свое имя, но и имя предыдущего игрока. Например, имя первого – Таня, второго – Сережа, третьего – Андрей. При знакомстве второго участника с третьим происходит следующий диалог: «Меня зовут Сережа, а ее Таня. Как твое имя?» И так по цепочке, пока все дети не соберутся в круг в центре комнаты. Тяжелее всех придется последнему участнику, которому необходимо будет повторить все 5-6 имен. Отличная тренировка произвольного внимания и памяти.

Упражнение стоит начинать с самого застенчивого участника. Его скромность не привлечет особого внимания сверстников, поэтому он окажется в рядах последних «друзей», что весьма огорчит ребенка.

После того как дети познакомились, можно приступать к основной части тренинга. Некоторые психологи утверждают, что минутная разминка между этапами все-таки необходима, поэтому можно провести пальчиковое упражнение.

Этап 3: основная часть, представленная ролевой игрой «К нам приехала звезда!». При выборе упражнений для основной части важно учитывать направленность психологического тренинга и возраст участников. Данное упражнение нацелено на раскрепощение ребенка, ликвидацию излишнего стеснения, а также формирование умения самовыражаться в любом коллективе и любой обстановке.

Ход упражнения: из группы выбирается человек, который играет роль приезжей звезды. Выбрать персонажа участник может сам, другой вариант – заранее подготовленные карточки с именами известных личностей. Дети тянут карточки и изображают того, чье имя в ней указано. Остальные участники не только отгадывают личность «звезды», но и задают ей вопросы. Важно, чтобы в роли главного героя побывали все дети, поэтому на «минуту славы» для каждого из игроков отводится по 5-7 минут. Если присутствующие с трудом формулируют вопросы, взрослый помогает ребятам.

Данное упражнение рассчитано на проявление актерского мастерства ребенка. Фантазия и смекалка – немаловажные элементы. Эмоциональная составляющая работает на сближение детского коллектива и вызывает доверие ко взрослому ведущему.

Этап 4: подвижные игры. После завершения основной части тренинга детям любого возраста необходима физическая разгрузка. Она позволит снять интеллектуальное и психологическое напряжение. Для детей старше 10 лет неактуально проводить

пальчиковую зарядку. Исключением может стать фокус с веревкой, но для этого ведущему необходимо будет провести не один час с пособием для начинающего иллюзиониста. Поэтому данной возрастной группе рекомендуется расслабляться, двигаясь. Например, играть в «Непослушный мяч». Ведущий называет имя участника и бросает ему мяч, тот проделывает то же самое, выбирая следующего участника по своему усмотрению. Длительность таких стоп-минут – 2-3 минуты.

Этап 5: арт-терапия. Творческий элемент просто необходим для застенчивых и тревожных ребят. Рисунок или лепка становятся для них единственным выходом пережитого и осмысленного, так как вербальные средства им пока недоступны. Предлагаем творческое упражнение «Рисуем музыку».

Основные условия: музыка подбирается заранее, средства выразительности подготовлены перед занятием. Ведущий включает музыку и предлагает ребятам нарисовать ее. На бумаге можно изображать все что угодно, от абстракции до портрета. Музыка либо должна быть узнаваемой (мелодии из мультфильмов «Король Лев», «Русалочка» и т. д.), либо напоминать голоса живой природы. В общем, будить ассоциативное мышление. Главное, чтобы выбор не пал на тяжелый рок или рэп, тогда внутренний мир ребенка будет подвержен еще одной атаке – разрушения.

Этап 6: релаксация. Можно провести ее в форме завершающей рефлексии. Все участники поочередно обсуждают рисунки – свои и друзей. Непринужденная обстановка позволит застенчивым детям раскрепоститься и начать выражать свои мысли словами. В конце тренинга участники становятся в круг и говорят о положительных изменениях внутри каждого из них. Завершающая стадия занятия обязательно должна настраивать ребенка на позитивный лад.

Некоторые психологи рекомендуют в качестве релаксации устраивать совместное чаепитие. Обстановка, приближенная к домашней, одинаковые условия для всех участников снимут напряжение и скованность.

Тренинговое занятие обеспечивает многоуровневый подход к ребенку. Застенчивым детям необходимо разнообразие. Но если тренинги нельзя провести в домашних условиях по организационным причинам, то релаксирующие упражнения доступны всем. Лучше всего не останавливаться на одном типе занятий, а чередовать их с рефлексивными играми и творческими заданиями.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста отлично подойдет игровая форма рефлексии. Кроме родителей и близких в игре могут принять участие друзья и знакомые ребенка, а в роли ведущего – выступить воспитатель или школьный педагог. Рефлексивные игры для детей младшего возраста (от 3 лет) отличаются от тренинга однонаправленностью и скоротечностью. В отличие от тренингового занятия, игра может проводиться как в группах, так и индивидуально. Однако групповые занятия повышают шанс на успех.

Игра «Что в тебе хорошего?»

Проводить игру следует с детьми от 3 до 10 лет. Она не подойдет для подростков, особенно закомплексованных. Число играющих колеблется от 3 до 6-7 человек.

Цели: заставить застенчивого ребенка поверить в свои силы, раскрыть его положительные качества, научить детей не стесняясь говорить комплименты друг другу,

раскрепостить застенчивого ребенка, развивая его коммуникативные навыки.

Ход игры: дети садятся в круг так, чтобы видеть друг друга. Ведущий начинает игру вступительным словом: «А знаете ли вы, что приятнее всего получать не конфеты, не подарки, а приятные слова, сказанные в наш адрес. Такие теплые и добрые слова, сказанные человеку, называются комплиментом. Кому из вас не нравится, когда мамочка называет вас «умничкой», «молодцом» и т. д.? Я думаю, что таких деток нет. Поэтому сегодня мы устроим праздник любезного отзыва. Каждый из вас будет делать комплименты в адрес своего соседа. Итак, я начну. Ванечка, ты замечательный художник...»

После этого Ванечка берет за руку соседа и говорит ему комплимент. Взрослый должен помогать детям, подсказывая варианты любезных слов. Кроме того, застенчивого ребенка желательно посадить не на первой позиции, что даст ему время придумать комплимент. Важно следить за тем, чтобы добрые слова не ограничивались одним словом наподобие «хороший», «красивый». Ребенок должен выстроить мини-предложение: «Таня прекрасная певица» или «Миша отлично читает». Комплимент может быть направлен не на самого ребенка, а на его качества или действия. Главное – положительное восприятие действительности. Развить коммуникацию в детском коллективе поможет правильное построение предложений, тем более что все это происходит в игровой форме.

Можно разнообразить и оживить игру: добавить мяч или эстафетную палочку. Тогда это станет и физической разгрузкой для детей. Неторопливый темп поможет детям сблизиться, развивая ассоциативное мышление.

Иногда повышенная тревожность может стать патологическим отклонением при застенчивости, поэтому столь важно найти способы ее стабилизации и нивелирования. Родители должны прежде всего наладить отношения в семье. Детская тревожность возникает именно из-за нервного перевозбуждения, которое ребенок 2-3 лет получает в семейном кругу. Адаптация в детском саду тоже может стать причиной повышения тревожности у ребенка, и задача воспитателя или психолога – снизить уровень тревоги до минимума.

Тревожность младших школьников связана со страхом перед обучением. Спровоцировать ее могут настойчивые родители, нанимая малышу педагогов для подготовки чада в школу. Старшие школьники начинают тревожиться из-за полученных оценок или неудачно выполненного задания, боясь реакции взрослых. Беспокоить их может также оплошность, допущенная в компании сверстников.

Проверьте, насколько тревожен ваш ребенок



Далее представлены не вопросы теста, а наиболее яркие характеристики детской тревожности. Если все они свойственны для ребенка, то он гипертревожный и ему срочно необходима помощь. Когда ответ «да» соответствует половине утверждений, ребенок тревожный, однако его страхи поддаются коррекции. Третий вариант: ребенок нервничает редко. Уровень тревожности у таких детей в норме, они переживают из-за сломанной игрушки или неудачно нарисованного зайчика буквально несколько минут, у них отсутствует панический страх перед наказанием.

- Ребенок с трудом сосредоточивается на одном занятии.
- Заданное вызывает у ребенка беспокойство.
- Ребенок ощущает скованность и неуверенность, занимаясь новым делом.
- Ребенок не делится с близкими ситуациями, вызывающими напряжение.
- По ночам ему часто снятся кошмары.
- Руки ребенка быстро холодеют и становятся влажными.
- Ребенок часто страдает диареей.
- У него наблюдается беспричинное снижение аппетита или его отсутствие.
- Ребенок долго не может заснуть вечером.
- У него часто возникают реальные страхи.
- Ожидание становится для ребенка испытанием.
- Неудача становится причиной депрессивного состояния.
- Ребенок всячески избегает трудностей.

Проверить уровень беспокойства ребенка можно, просто наблюдая за ним. А вот избавить высокотревожного ребенка от комплексов довольно сложно, для этого нужно проводить работу в трех направлениях. Для начала следует заставить ребенка уменьшить мышечное напряжение, максимально расслабиться. После этого выполняются упражнения, повышающие самооценку. Третья ступень – выполнение заданий на правильное реагирование ребенка в той или иной ситуации. Завершающей, но необязательной стадией занятия может стать рефлексия, благодаря чему взрослый понимает, настроен ребенок на спокойный лад или нет.

«Кто это – страх?»

Занятия можно проводить с детьми от 4 до 16 лет. Естественно, что в группы следует объединять детей одной возрастной категории, уровень сложности заданий также должен

соответствовать возрасту.

Цели: распознать истинную причину тревожности и страхов ребенка, позволить ему самостоятельно побороть комплекс, развивать творческое воображение детей, научить их реализовывать задуманное без стеснения, привить доверие ко взрослому.

Необходимое оборудование: в зависимости от того, какое задание положено в основу, выбирается необходимый материал. В нашем случае детям младшего школьного возраста будет предложен пластилин.

Ход занятия: ведущий раздает участникам необходимый материал и сообщает, что сегодня им необходимо изобразить, вылепить страх, тревогу. Когда ребенок затрудняется слепить нечто абстрактное, взрослый предлагает ему вспомнить свои мимику, жесты или действия при ощущении тревожности. При этом показательными становятся не только форма предмета, но и цветовая гамма и время, затраченное на его изготовление.

Другой вариант – нарисовать страх или сильное переживание. Этот практикум больше подходит для детей старшего школьного возраста. При этом не обязательно использовать только краски. Подростки любят рисовать чернилами или карандашом, поэтому необходимо дать им свободу в выборе средства самовыражения, тогда это будет искренне и доверительно.

В конце рекомендуется провести рефлексивную минутку: обсуждение каждой работы и настрой на позитивный лад.

Проводить занятия по снятию тревожности можно раз в неделю, чередуя их с доверительными беседами и ролевыми играми.

Творческие задания рассчитаны на раскрепощение детей и максимальное сближение со взрослым. Ведь передать эмоции и чувства молча, при помощи цвета, объема и фантазии – значит, немного приоткрыть свое «я». Перед взрослым ставится задача раскрыть ту часть детского самосознания, которая скрыта от всех, закомплексована.

Общаться, общаться и еще раз общаться



С того самого дня, когда женщина узнает, что беременна, она обязана говорить со своим малышом. Вербальная и звуковая информация отлично улавливаются формирующимся организмом. В первые дни после рождения ребенок не способен к восприятию большинства звуков. Только колыбельная матери или резкий хлопок могут вызвать реакцию. Однако это не значит, что общаться с новорожденным незачем. Коммуникативные навыки закладываются у человека с рождения. И чем меньше родители говорят со своими детьми, тем больше вероятность того, что ребенок вырастет застенчивым и скрытным. Если застенчивость уже стала детской проблемой, тогда необходимо разрушать «молчание» между родителями и детьми.

Взрослый может общаться с ребенком не только вербальными средствами, но и взглядом, жестами, мимикой, высказывая одобрение, беспокойство или негодование. Все это работает на эмоциональном уровне восприятия, развивая чувственные рефлексy.

У застенчивого любое общение вызывает страх и реакцию отторжения. Он всячески пытается избежать межличностного контакта. Разговор со взрослым повергает его в ступор, а простая дружеская болтовня и вовсе не знакома застенчивому ребенку. Когда уровень гиперстеснения средний, действительно проводить доверительные беседы между родителем и ребенком. Но это возможно только в том случае, если мать и отец заинтересованы в нормальном развитии детей.

Если застенчивость достигла своего апогея, простой беседой не обойтись. Тренинг становится самым действенным средством для раскрепощения молчаливых детей. Тренировки коммуникативных навыков целиком направлены на развитие социального общения. Другими словами, ребенок оказывается в ситуации, приближенной к жизненной, и пытается научиться правильно контактировать с людьми.

Ф. Зимбардо – исследователь феномена застенчивости – уверен, что детскую немногословность можно победить групповыми занятиями. Он предлагает проводить упражнения, основанные на реальной жизни. Сталкивать детей разного возраста оказывается весьма действенно. Например, подросток может активно влиять на застенчивого малыша. Главное, следить за тем, что и как он говорит. В то же время это общение не будет выглядеть наигранным или лечебным, ведь старший осмысленно подрабатывает няней младшего. Обратное влияние младших детей на старших не менее результативно. Застенчивый подросток чувствует себя намного раскованней рядом с маленьким ребенком, он ощущает одновременно ответственность и свое превосходство. Их общение будет основано на обучении: младший ребенок, задавая вопросы, стимулирует старшего к общению. Так происходит взаимодействие двух возрастных групп.

Игра «Телефонный разговор»

Данный вариант игротерапии рассчитан на детей дошкольного и младшего школьного возраста, могут участвовать как один, так и несколько игроков. Методика хороша тем, что она рассчитана на гиперзастенчивых детей. Когда замкнутый ребенок стесняется даже парного занятия, предпочтительней упражняться с ним одним. Игра в жизнь – прекрасный способ адаптации застенчивого ребенка.

Данную методику можно использовать также для подростков и даже взрослых, адаптировав ее к их возрасту.

Цели: раскрепостить ребенка, дать ему установку на позитивное общение, повысить уверенность, научить правильно начинать и завершать разговор.

Материалы: никакого специального оборудования не нужно – лист бумаги, ручка или карандаш, имитация телефонной трубки и звонка.

Ход игры: взрослый предлагает малышу поговорить по телефону с бабушкой. Естественно, закомплексованный ребенок откажется от такой затеи. Задача взрослого – максимально заинтересовать его. Для этого нужно вместе составить сценарий (план) предстоящего разговора.

Пошаговое воспроизведение телефонного разговора снимет напряжение от неизвестного, позволяя ребенку контролировать ситуацию. Когда мини-сценарий составлен и ребенок согласен с его пунктами, пора делать звонок. В роли бабушки сначала должна выступить мама или педагог, потом целесообразно поменяться ролями. Разговор по телефону воспроизводится по написанному плану, однако взрослый, глядя на состояние ребенка, может вносить корректировки по ходу игры.

Когда основной этап игры завершен, ведущий может предложить ребенку совершить реальный звонок бабушке, заранее оговорив с ней детали, чтобы избежать неприятных неожиданностей.

Смоделировать можно разные жизненные ситуации – от похода в магазин до оформления кредита в банке. Надо признать, что психотерапевты часто прибегают к такому методу воздействия на психику. Они создают модели жизненных ситуаций, чтобы увидеть, насколько закомплексован человек. Ну и, конечно, чтобы помочь ему сориентироваться в тот или иной момент.

Коммуникативный тренинг «Вечерняя прогулка»

Лучше всего коммуникативные тренинги проводить с уже знакомыми детьми, это немного раскрепостит их. Количество участников данного тренинга – не менее 4 человек. Продолжаться он может 1-1,5 часа, если рассчитан на детей старше 6 лет.

Цели: преодолеть застенчивость детей, научить их свободному общению, повысить самооценку, снять психическое и физическое напряжение, развивать разговорную речь, внимание, память, творческое мышление.

Материалы: музыкальные записи, листы бумаги, карандаши, актерский реквизит, декорации, мяч.

Этап 1: рефлексия. Ведущий включает тихую мелодию и начинает разговор о вчерашнем дне. Плавно подводит беседу к тому, что вчера у нее (у него) состоялся важный телефонный разговор, и передает детям его суть. Задача рефлексии – заинтересовать детей занятием, настроить внимание и дать привыкнуть к обстановке. Застенчивые дети особо тяжело реагируют на смену мест, поэтому тренинги стоит проводить в одном и том же помещении.

Когда этап рефлексии завершен, участники должны быть в центре комнаты и принимать участие в разговоре.

Этап 2: взрослый предлагает детям поиграть в игру «Алло!». Дети садятся в круг и представляют, что у каждого в руке телефонная трубка. При желании можно сделать имитацию мобильных телефонов. Разогревающая игра рассчитана на сближение детского

коллектива и развитие коммуникативных навыков.

Ведущий начинает игру: «У меня звонит телефон. Алло! Здравствуйте, поняла!» После первого звонка ведущий набирает номер желаемого игрока, например №4. Вместо звукового сигнала можно использовать мяч, катая его по полу в нужном направлении. Итак, телефон звонит у игрока под №4, следовательно, мячик катится к нему. Он поднимает трубку: «Алло!» Между участниками происходит мини-беседа, из которой ребята узнают главную новость: «Сегодня на улице раздавали серых, черных и пятнистых котят!» В конце разговора второй участник получает задание рассказать об этом другу. Он отключает телефон, потом набирает номер желаемого «абонента» (катит мяч в направлении выбранного им участника) и после того, как ему ответили, повторяет предыдущий диалог и просьбу. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не узнают о главной новости.

Этап 3. основная часть коммуникативного тренинга. Может быть представлена ролевой игрой «Кто куда пришел?» или творческим заданием «Сказка четырех друзей». Выбор должен основываться на степени застенчивости участников. Если ребята не очень стеснительны, лучше всего исполнить сказку. Когда дети гиперзастенчивы, стоит остановиться на ролевой игре.

В принципе, оба задания рассчитаны на развитие у ребенка коммуникативных качеств. Различие в следующем. Ролевая игра не требует творческого подхода, в ней конструируются реальные жизненные ситуации, в которых может оказаться ребенок. Сказка же предполагает полную самоотдачу игроков, как психическую, так и физическую.

Игра «Кто куда пришел?»

Цель: развитие у детей коммуникативных навыков.

Необходимое оборудование: актерский реквизит для продавца, парикмахера, учителя, директора и пр. Количество специальностей зависит от числа участников тренинга.

Игра должна продолжаться не более 30 минут.

Детям предлагается выбрать одну из предложенных профессий. К примеру, кто-то из игроков выбрал профессию продавца. Он надевает форму, становится за весы или кассу в ожидании покупателя. В роли покупателя выступают все оставшиеся участники. Взрослый может показать пример и отправиться в вымышленный магазин первым. После него дети проделывают то же самое. Заранее необходимо составить диалоги участников.

В сценарии должно получиться 4 диалогические сцены: для продавца, учителя, директора и парикмахера. Каждый ребенок должен побывать в роли посетителя (покупателя, клиента парикмахерской, на уроке и в приемной директора) и принимающего. Корректировать сценарий необходимо по ходу занятия, однако начальные фразы остаются неизменными: «Здравствуйте, подайте мне, пожалуйста...», «Добрый день, дети, сегодня на уроке...», «Доброе утро, Александр Игоревич, вы вызывали меня...», «Здравствуйте, я бы хотела сделать прическу...». Типичные фразы из жизни должны придать ребенку уверенности в своих силах. Если ребенок без труда продолжает начатый разговор, упражнение завершилось успешно.

«Сказка четырех друзей»

Сценарий сказки рассчитан на детей среднего школьного возраста.

Цели: постановка художественной речи, развитие творческого воображения, памяти, внимания, обучение взаимовыручке и приятельским отношениям.

Необходимый материал: для роли Соломинки – соломенная шляпа или пояс, Воздушного шарика – надутый воздушный шар, Корзинки (Лукошка) – плетеная корзинка, Дороги – компас.

Не так давно дружили четыре друга: Соломинка, Воздушный шарик, Лукошко и Дорога. Вместе они проводили много времени, бывая то на рыбалке, то в гостях друг у друга, то играя в футбол или просто слушая музыку. А летом друзья решили отправиться в поход к столетнему дубу, стоящему на опушке леса. Никто из них не догадывался, что ждет впереди.

Друзья отправились в дорогу. Первой преградой на их пути стала небольшая речушка.

– Что делать? – спросил Шарик.

– Давайте переплывем ее! – предложило Лукошко.

– Но меня унесет течением, – ответил Шарик.

(После диалога ведущий задает вопрос: «Как же нашим героям перебраться через ручей?» Дети должны строить предположения и догадаться, что мостиком должна стать Соломинка. Ребенок, исполняющий роль Соломинки, берет каждого из участников за руку и переводит через выдуманный ручей. После чего актеры отправляются дальше в путь.)

Одно препятствие осталось позади. Соломинка так ободрилась, что запела свою любимую песню «Ничего на свете лучше нету...», друзья с удовольствием подхватили мотив.

(Ведущий предлагает детям спеть известную песню под звучащую фонограмму, не обязательно целиком.)

Но только друзья успокоились, как вдруг набрали на поляну, заваленную буреломом.

– Что же теперь делать?! – ужаснулась Соломинка.

– Мы же не сможем пробраться через эти ужасные сучки, – подхватила Дорога.

Однако находчивый Воздушный шарик успокоил друзей:

– Я перенесу вас!

Шарик надулся пуще прежнего и перенес каждого из друзей через опасные сучья.

(В это время ребенок, играющий Шарика, должен имитировать сказанное, надув щеки и поднявшись на цыпочки. Подключаем фантазию ребенка! По очереди он переводит друзей на другую сторону комнаты.)

Обошлось! И друзья отправились дальше. В лесу так прекрасно пели птицы, что никто не смог удержаться от желания потанцевать.

(Взрослый включает мелодичную музыку, можно с пением птиц, и дети начинают вальсировать или просто двигаться в такт. Если в группе есть девочки и мальчики, можно предложить парный танец. Длительность – не более 2 минут.)

Друзья так увлеклись, что забыли свои рюкзаки. А когда опомнились, было уже поздно.

– Что же мы теперь будем есть? – забеспокоились все сразу. – У нас совсем нет запасов.

– Не расстраивайтесь так, мои забывчивые друзья. У вас есть я – Корзинка, а в лесу есть грибы и ягоды. Вот и наберем сколько надо.

Обрадованные приятели стали весело собирать на поляне дары природы. Чего там только не было – и черника, и малина, и грибочки...

(Ведущий должен попросить детей собрать с пола имитацию ягод и грибов. При этом пусть каждый ребенок придумывает или вспоминает название «найденных» гриба или

ягоды. Все собранное складывается в корзинку.)

Долго они шли или нет, однако наступил вечер. И случилось ужасное: друзья сбились с пути.

– Что же теперь? Неужели мы так и останемся здесь? А ведь уже темнеет и идти все сложнее.

Печаль и разочарование отразились на лицах путешественников.

– Не время отчаиваться! Я – Дорога, и при помощи моего компаса мы легко отыщем верный путь.

(После сказанного дети собираются в круг, ведущий объясняет им устройство компаса. Если кто-нибудь из маленьких участников знает, как работает прибор, взрослый доверяет ему роль «научного докладчика».)

Дорога была найдена, и друзья благополучно добрались до огромного дуба, стоящего на опушке леса. Наши друзья провели отличные выходные наедине с природой.

Декорации помогут детям лучше воспринять то, что они играют. Задача ведущего – следить за ходом действия, помогать юным актерам и подсказывать забытые реплики.

Во-первых, сыгранные роли открывают новые черты в характере ребенка, что становится для него уникальным средством проявить свое «я». Во-вторых, сказкой предусматриваются интеллектуальные задания, решать которые не так-то просто. В-третьих, формируется выдержка, внимание концентрируется на одном занятии, что довольно сложно для детей. В-четвертых, участники контактируют друг с другом, возникает межличностное общение, которое взрослый направляет в необходимое русло.

Этап 4: пальчиковая игра. Она поможет расслабиться после напряженного основного занятия и подготовит детей к завершающей рефлексии. Упражнения для мышц рук выполняются обычно под стихотворное сопровождение ведущего, например:

Зайка серенький скакал,
Ну а волк его нагнал.
Ушки серенький прижал,
«С днем рожденья!» – волк сказал.

При этом пальцами имитируются то или иной животное, ушки или пасть, букет цветов. На этом этапе достигается расслабление мышц, происходит психологическая разгрузка.

Этап 5: релаксация. После отлично проведенного времени ребенку необходимо высказаться. Застенчивые дети могут согласиться на откровенную беседу только в уютной, приближенной к домашней обстановке. Поэтому ведущий предлагает сесть и выпить стаканчик сока, постепенно подводя участников к завершающему обсуждению. Наверняка, у каждого ребенка возникнет не одна мысль по поводу прошедшего занятия.

Тренинг или простое игровое занятие, ролевая игра или творчески поставленная сказка – выбор за взрослым. Важно позволить застенчивому ребенку почувствовать себя другим, более свободным от комплексов, тогда эффект от упражнений будет положительным.

У застенчивости есть возраст



Жизнь каждого человека состоит из основных этапов. От того, насколько успешным был предыдущий этап, зависит настоящее и будущее человека. Возраст становится определяющим критерием жизненного пути. Будучи ребенком, человек познает мир, оценивая свою роль в действительности. Повзрослев, люди начинают добиваться желаемого, чтобы в старости не испытывать сожалений о нереализованном.

Физический возраст человека не всегда соответствует психологическому. Эта тенденция стала заметней в последние десятилетия. Молодые люди не спешат взрослеть в социальном отношении, зато физические данные юных представителей рода человеческого говорят о раннем становлении личности.

В основу периодизации жизни человека положены несколько критериев, именно поэтому до сих пор нет единого мнения о действительно верном выделении периодов. Например, существует периодизация по физиологическому критерию, которая учитывает соответствие физического и психологического возрастов человека. Воздействие общественной среды на личность положено в основу социального критерия. Некоторые ученые за основу периодизации берут созревание половых желез и скорость роста организма. А вот еще более интересная гипотеза: при определении возраста человека учитывать степень окостенения скелета, другими словами, определять скелетный возраст индивида. Но это скорее творчество. Общеизвестной считается периодизация, в основе которой рост, психофизическое развитие и половое созревание человека.

Начнем издалека. Впервые мысль о существовании в человеческой жизни периодов высказали древние философы. Еще в VI в. до н. э. Пифагор выделил следующие этапы в жизни человека:

- весна (становление, возраст от рождения до 20 лет);

- лето (молодость, возраст от 20 до 40 лет);
- осень (расцвет сил, возраст от 40 до 60 лет);
- зима (угасание, возраст от 60 до 80 лет).

Вероятнее всего, Пифагор учитывал физическое состояние человека и адекватность его разума. Аристотель не стал возражать против такой классификации, разделив лишь детство и отрочество на 3 периода:

- от рождения до 7 лет;
- от 7 до 14 лет;
- от 14 до 21 года.

Психосоциальное развитие человека первым стал учитывать психолог Э. Эриксон. В его периодизации выделяется 8 стадий:

- от рождения до года – младенческий период, орально-сенсорная функция ведущая;
- 1-3 года – раннее детство, мышечная стадия;
- 3-6 лет – игровой возраст, локомоторно-генетическая стадия;
- 6-12 лет – школьный возраст, половая функция ведущая;
- 12—19 лет – подростковый и юношеский возраст;
- 20—25 лет – ранняя зрелость;
- 26—64 года – средняя зрелость;
- от 65 лет – поздняя зрелость.

Классификация Эриксона опирается на психическое развитие человека и его социальную роль, однако в ней не принимаются во внимание физические особенности личности в разные возрастные периоды.

Современные психологи утвердили общепринятую схему возрастной периодизации. Главные критерии – рост, психическое и физическое развитие, половая дифференциация. Наиболее слабо учитывается социальный фактор:

- новорожденный период (1-10 дней);
- грудной возраст (10 дней – 1 год);
- раннее детство (1-3 года);
- первое детство (4-7 лет);
- второе детство (8-12 лет для мальчиков и 8-11 лет для девочек);
- подростковый возраст (13—16 лет для мальчиков, а также 12—15 лет для девочек);
- юношеский период (17—21 для мальчиков и 16—20 для девочек);
- зрелый возраст имеет два периода:
 - 22—35 лет для мужчин и женщин;
 - 36—60 лет для мужчин и 36—55 лет для женщин;
- пожилой возраст (61—74 года для мужчин, 56—74 года для женщин);
- старческий возраст (75—90 лет);
- долгожители (от 90 лет).

Разногласия в определении возрастных периодов лишний раз доказывают, что нет и не будет установленных норм для каждого из этапов развития. Каждый человек индивидуален, и подогнать его жизненный путь под определенную норму довольно сложно. Физический показатель – наиболее подвижная характеристика, определить биологический возраст современного человека сложно. Психическая составляющая – также не слишком устойчивый показатель, однако формируется в детстве, поэтому с трудом поддается коррекции. К тому же социальный фактор играет не последнюю роль в жизненной организации.

Наиболее удачную периодизацию детства находим у русского педиатра и психолога Н. П. Гундобина:

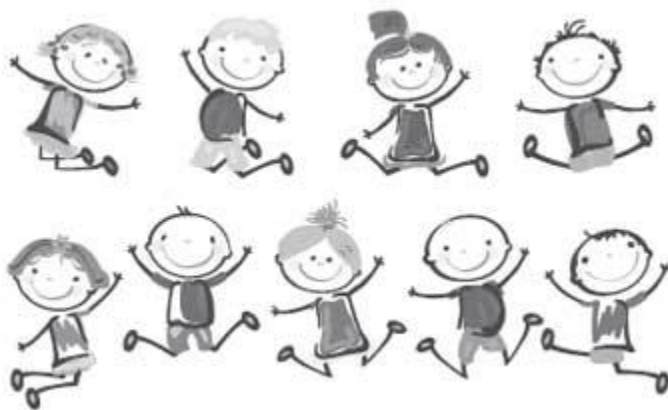
- период внутриутробного развития;
- новорожденный период (2-3 недели);
- период грудного возраста (до 1 года);
- преддошкольный период (1-3 года);
- дошкольный период (3-6 лет, стадия молочных зубов);
- младший школьный возраст (6-12 лет);
- средний школьный, или подростковый, возраст (12—15 лет);
- старший школьный, или юношеский, возраст (14—18 лет для юношей, 15—20 лет для девушек).

Н. П. Гундобин учитывает не только психофизическое развитие детей, но и их социализацию. Исходя из представленной классификации, вполне логично предположить, в какой из периодов формируются основные человеческие качества и комплексы ребенка. Переход детей на новую социальную ступень сопровождается стрессом, поэтому родители обязаны поддержать свое чадо в этот переломный момент. Исключение составляет средний и старший школьный возраст. В этот период дети не переходят из одной социальной среды в другую – изменяется лишь групповая дифференциация внутри школьного коллектива. Начинают выделяться группы подростков и молодых людей с более раскрепощенным поведением, в противовес которым формируются группы тихонь, ведущие менее активную школьную жизнь. В их состав, как правило, входят скромники и робкие подростки.

Однако это не единственная классификация детства. Мария Монтессори стала не только первой итальянской женщиной-медиком, но и создательницей уникальной методики развития ребенка, в основе которой сенсорно-моторное восприятие действительности. Монтессори выделила несколько периодов в развитии ребенка, которые не просто отражают его физиологические особенности, а обозначают стадии наиболее активного развития.

Сензитивные периоды развития ребенка

Мария Монтессори предложила совершенно иное, чем упомянутые ранее, деление детства. В основе периодизации Монтессори лежит психофизическая способность ребенка воспринимать то или иное социальное явление. К тому же психолог выделила наиболее благоприятные возрастные стадии для развития тех или иных навыков. Периодизация Монтессори затрагивает небольшой отрезок детского возраста: от 0 до 6 лет («старшее» детство остается за рамками сензитивного восприятия). Однако это не мешает считать ее наиболее рациональной и приближенной к действительности. В ней самостоятельность малыша выходит на передний план, а родительская помощь, в противовес назидательности, становится сопутствующим элементом развития индивида.



Сензитивный период – небольшой временной отрезок развития ребенка, в который он становится наиболее восприимчивым к различным видам деятельности. Другими словами, существуют периоды детства, когда внутри малыша формируется энергетический импульс, активизирующий тот или иной биологический процесс, проявление чувств или черту характера. Поэтому так важно знать периоды сензитивного созревания детей. Если время упущено и какой-либо период остался нереализованным, возникают комплексы и некоторые черты характера трансформируются. Задача родителей – не мешать естественному процессу сензитивного развития ребенка. Единственное, что могут предпринять разумные мама и папа, – подготовить необходимый материал для успешного прохождения следующего периода.

Универсальность сензитивных периодов доказывается тем, что они проявляются у всех детей независимо от воспитания, социального фактора или цвета кожи. Однако вторая характеристика сензитивности (личностный характер) указывает на необходимость индивидуального подхода к ребенку, и педагог и родитель должны учитывать это.

Перейдем наконец к самой сензитивной периодизации детства.

Сензитивный период развития речи. Наиболее активно ребенок осваивает коммуникативную функцию в возрасте от 0 до 6 лет. В этот временной отрезок малыш проходит несколько стадий развития речи. Первая продолжается от рождения до 4,5 месяцев, когда человеческая речь становится средством адаптации к окружающему миру. Ребенок реагирует на голос матери, считывает информацию по губам, уделяя особое внимание мимике. Чуть позже дети начинают подражать звучанию голоса и издают звуки разной тональности.

Вторая стадия формирования речи наступает около года. В этот период формируется сознательная речь, однако понять, для чего она нужна, ребенок пока не в состоянии. Поэтому годовалому малышу очень трудно соотносить названия с явлениями и предметами.

Третья стадия наступает около 1,5 лет. Ребенок пытается выразить свои эмоции, чувства, желания при помощи слов, но сталкивается с проблемой нехватки словарного запаса. В результате мы слышим непонятные слова, фразы, придуманные словоформы, которые часто воспринимаем за несуществующий «детский» язык. А теперь главное – никогда не следует сюсюкать с ребенком, особенно на стадии формирования речи. Именно отсюда происходят все проблемы логопедического характера. Взрослые должны общаться с ребенком на нормальном, внятном языке, точно выговаривая каждый произнесенный звук. С 1,5 лет можно начинать учить ребенка иностранному языку, однако процесс обучения не должен носить поучительно-назидательный характер. Все должно быть естественно, приближенно к условиям билингвизма.

Четвертая стадия активного становления речи наступает в 2,5 года и продолжается до 3 лет. Малыш начинает говорить сам с собой, реализуя эгоцентрическую речь. Как только у ребенка формируется мысль, он тут же высказывает ее вслух. Это отличный способ проверки мыслительных процессов малыша. Отсутствие эгоцентричного периода речи – явный признак скрытности и замкнутости ребенка. Он настолько скован и закрыт, что не в состоянии расслабиться даже в ходе самостоятельной игры. Если искусственно не создать условия для прохождения данной стадии, застенчивость станет привычным его состоянием.

Пятая стадия – 3,5-4 года. Формируется целенаправленная речь, ребенок пытается осознанно попросить о чем-нибудь, задать актуальный вопрос, выделить предмет из ряда прочих. Словарный запас детей в этом возрасте значительно увеличивается, поэтому им становится легче выражать свои мысли. Мало того, возникает интерес к графическому изображению звуковых символов, то есть буквам. Именно в этот период взрослые должны создавать условия для результативного изучения алфавита. Материал может быть представлен в виде таблицы, схемы, рисунка, активно воздействуя на зрительное и сенсорное восприятие ребенка.

Шестая стадия – возрасте от 4 до 4,5 лет – отличается спонтанным и чаще всего неосознанным написанием слов. Дети отлично воспроизводят информацию, опираясь на зрительную память. М. Монтессори доказала, что сенсорное восприятие не уступает визуальному. Поэтому даже не совсем здоровый ребенок (инвалид по зрению) в состоянии запоминать и воспроизводить различные знаки.

Седьмой период показателен для настойчивых педагогов и требовательных родителей. Лишь в 5 лет у ребенка возникает осознанное желание научиться читать. Пытаться сделать это раньше бесполезно. А вот, упустив момент сензитивного периода обучения чтению, взрослый сталкивается с трудностями при дальнейшем обучении ребенка. Только к 5 годам формируется логика речевого развития, теперь ребенок в состоянии не только сложить буквы в слова, но и понять их смысл. Чтение становится познавательным процессом.

Важно, что каждый возрастной период имеет предрасположенность к какому-либо виду речевой активности. На определенных этапах взросления ребенок адаптируется, осваивает речевые нормы, учится мыслить логически. Только все это происходит без постороннего вмешательства, без назиданий и требований. Комплексы коммуникативного характера формируются именно из-за активного вмешательства взрослого в сензитивный процесс или по обратной причине – безразличия родителей и педагогов. Задача «больших людей» – предугадать наступление следующего сензитивного периода и подготовить все необходимое для его комфортного прохождения.

Сензитивный период восприятия порядка. По мнению М. Монтессори, период восприятия порядка самый значимый и решающий в жизни ребенка. Он начинается с первых дней после рождения и длится 3 года. Образ порядка, сформированный в сознании трехлетнего ребенка, остается пожизненным ориентиром. Первые детские представления о мире хаотичны, поэтому взрослому необходимо помочь ребенку в формировании правильного мировоззрения. Порядок в детской голове необходимо навести в трех смыслах.

- Порядок в окружающей его среде (помещении, квартире, комнате). Маленькому ребенку очень важно знать, где хранится посуда, в какой угол складывать игрушки, где

оставить обувь. Жилое помещение в детском сознании – микромир, жить в котором без порядка невозможно. А как радуется маленький сыщик, найдя интересующий его предмет на прежнем месте. Вот это для него – порядок. Взрослым остается только одно – сформировать образ порядка и соблюдать его. Не рекомендуется менять местоположение предметов, особо интересующих ребенка. По этой причине переезды с квартиры на квартиру для детей младше трех лет превращаются в настоящий стресс. Образ порядка разрушается также под действием родительской требовательности. Никакого насильственного вмешательства со стороны взрослого быть не должно, ребенок самостоятельно приходит к формированию образа порядка, созданного для него близкими.

- Порядок во времени. Весьма важная категория, без которой у малыша не сформируется ощущение времени, ритма жизни. А начинается все с пеленок. Родители запускают внутренние часы новорожденного, соблюдая определенный режим дня. На 3-4 месяце жизни этот режим должен устраивать не только взрослого, но и ребенка, так как теперь у него есть потребность не только в еде, сне и родительской любви, но и в активной, подвижной деятельности. Поэтому корректировку дневного режима ребенка необходимо проводить каждый месяц-полтора. К двум годам у детей формируется понятие «времени и места». И если «дедка за бабу», то по-другому и быть не может, иначе это уже не «Репка». Для трехлетнего ребенка временной порядок – уверенность в завтрашнем дне.

- Порядок в поведении взрослого. Ребенку сложно понять, почему нужно кричать из-за неправильно надетых колгот или злиться по поводу симпатичного солнышка на стене. Поведение взрослого непонятно малышу, так же как поведение ребенка не всегда понятно взрослому человеку. Однако наступает сензитивный период, когда ребенок стремится понять «большого» человека, но сделать это по одному велению сердца и разума невозможно. Родительская помощь состоит в следующем. Во-первых, требования взрослого должны быть обоснованны и постоянны. Если правило касается ребенка, значит, оно должно соблюдаться и старшими членами семьи. Во-вторых, поставленная перед ребенком задача должна быть конкретной и понятной. Размытость требований вызовет у малыша растерянность и заторможенность, что вызовет негодование у взрослого человека, а в результате приведет к конфликту между родителем и ребенком.

Третье условие – никакого назидательного тона. Настойчивые требования и указания в повелительной форме необходимо заменить дружеской формой общения. Пусть ребенок станет партнером взрослого, а не подчиненным. Например, вместо обыденной и грубой фразы «Иди спать!» ребенок должен услышать что-то наподобие: «Может, приготовим кроватку ко сну?» Доверительные взаимоотношения между взрослым и ребенком никогда не приведут к формированию застенчивости и комплекса неполноценности.

Сензитивный период сенсорного развития. Охватывает возраст от 0 до 5,5 лет. Сенсорное восприятие действительности основывается на ощущениях и чувствах. М. Монтессори разработала уникальную методику сенсорного развития, которая ничуть не уступает традиционной – визуально-вербальной. Смысл ее в том, что чувственное восприятие окружающего мира активно на протяжении всех 5,5 лет, что позволяет ребенку постоянно совершенствовать сенсорно-двигательный аппарат. Задача взрослых – создать условия, при которых ребенок не только видит и слышит, но и ощущает, осязает, опираясь на чувства и эмоции.

Методика сенсорного развития нашла свое применение в школах для детей-инвалидов по зрению. Монтессори разработала специальные обучающие материалы и оборудование,

основанные на чувственном восприятии, к примеру, шершавый алфавит. Все буквы приклеены на картон и выполнены из материалов, хорошо различимых на ощупь. Осязание, таким образом, становится способом восприятия действительности, а кончики пальцев – своеобразным проводником.

Для здоровых детей сенсорное восприятие не менее важно, так как испытанные ощущения остаются в памяти дольше, чем увиденное или услышанное. Плюс ко всему ребенок самостоятельно выбирает игрушки (материал) для обучения. В большинстве случаев это оказываются именно сенсорные предметы. Простой пример из жизни – сенсорные мобильные телефоны. Сколько радости вызывает у ребенка появившаяся от одного прикосновения к экрану картинка. Теперь он точно запомнит, к какому значку необходимо прикоснуться, чтобы позвонить папе.

Сензитивный период восприятия маленьких предметов.

Самый опасный и тревожный из всех сензитивных периодов развития ребенка. Длится он один год, от 1,5 до 2,5 лет, хотя индивидуальное развитие ребенка отражается на возрастной границе, отодвигая ее на год назад. С одной стороны, это период активного развития моторно-двигательной функции. Малыш нанизывает на нитку большие и маленькие бусинки, развивая двигательный аппарат и мелкую моторику. С другой стороны, это особо тревожный для взрослых период. Постоянное наблюдение за ребенком – основная задача родителей и педагогов в это время. Даже лежащая на полу ленточка от упаковочной бумаги может привести к большой беде, поэтому взрослые должны контролировать игры с мелкими предметами. Помимо этого сензитивный период восприятия мелких предметов формирует в сознании ребенка понятия «целого» и «части», «маленького» и «большого».

Сензитивный период развития движения. Естественная потребность ребенка в движении появляется с рождения, однако особо восприимчивыми к этому процессу дети становятся от 1 года до 4-5 лет. Здоровый малыш не может не двигаться. Это не только развивает его физически, но и формирует психологически. Движение, действие вызывают повышенную вентиляцию легких. Кислород активно поступает во все органы, в том числе головной мозг, активизируя его работу. Взрослому остается только правильно распределить физические и психические силы ребенка. Застенчивые дети менее подвижны, скованы в движениях, поэтому у них часто возникают психологические срывы. Чтобы избежать этого, ребенку начиная с 9 месяцев необходимо давать свободу движения, позволять самостоятельно выбирать место игр, занятий и обучения. Именно из-за ограничения свободы передвижения Монтессори отвергала классно-урочную систему обучения, когда каждый ребенок ограничен не только в пространстве и движении, но и временными рамками.

Даже детсадовская методика нашего времени предполагает наличие своего, причем подписанного, ящика, стула и горшка. Место и способы работы с детьми тоже не новы: за партой, под четким руководством воспитателя и «никаких разговоров!». Однако не только педагоги настолько старомодны и ленивы. Многие родители ведут малоподвижный образ жизни, поэтому активность своего чада воспринимают как проявление чьих-нибудь генов или непослушание, что не соответствует действительности. Застенчивость у малыша может возникнуть из-за того, что его постоянного одергивают: не бегай, не шуми, говори мало и тихо.

Начиная с 1 года ребенок ощущает осознанную тягу к совершению того или иного действия. Например, с 2 лет ребенку доставляет огромное удовольствие выполнять чью-то

просьбу. Мама просит малыша принести с кухни полотенце, тем самым реализуя его двигательную потребность и увеличивая словарный запас. В 3 года самостоятельность достигает точки максимума, поэтому взрослому нечего делать около ящика с игрушками. Постоянное перемещение от коробки с игрушками к месту самой игры – приятное занятие для карапуза. Но главное – разговаривать с ребенком, не упуская ни малейшей возможности раскрыть ему уникальность мира.

Сензитивный период развития социальных навыков.

Речь идет о социализации ребенка. Влияние социальных факторов особо ощутимо для ребенка в возрасте от 2,5 до 6 лет. В этот период малыши не только идут в сад и переходят в школьное детство, но и формируют основные нормы поведения. Удивительно, но ненормированные показатели дети усваивают проще и совершенно самостоятельно. Услышанное по телевизору или на улице, прочитанное на заборе моментально откладывается в памяти ребенка. Зато формы вежливого обращения он усваивает лишь при активном вмешательстве взрослых. Адаптация в детском саду, к примеру, сопровождается освоением форм вежливого обращения: «здравствуйте», «спасибо», «до свидания», «пожалуйста» и т. д.

Со временем ребенок начинает различать «хорошие» и «плохие» слова, а сознательный выбор той или иной вербальной группы зависит от его воспитания и окружения. Если взрослые позволяют себе некультурно выражаться в присутствии детей, эта норма и закрепится в сознании маленького человека. Нормы поведения должны закладываться с детства, в противном случае девиантное поведение в подростковом возрасте обернется уголовными наклонностями во взрослой жизни.

Неуместная или ранняя социализация может вызвать у ребенка скрытность и замкнутость. Однако «вылечить» ребенка от гиперстеснения в период сензитивного развития легче. Групповые занятия, ролевые игры и коллективная поддержка – все это играет немаловажную роль, но главное – найти подходящие средства.

Шесть сензитивных периодов развития ребенка представляют собой не возрастную периодизацию детства, а скорее деление на стадии, в которые у детей происходит активное формирование речи, мышления, поведения, движения и осознания самого себя. Описывая сензитивные периоды детства, М. Монтессори возлагала огромные надежды на каждого из родителей, ведь без их участия невозможно нормальное развитие ребенка. Методики, предложенные педагогом, рассчитаны на сотрудничество детей и взрослых. Сензитивные периоды должны стать почвой для успешного освоения мира. Ролевые игры, тренинги, групповые занятия, сенсорные задания – все это разработки педагогов современной школы, в которых учитываются особенности возрастного стремления ребенка.

В своей периодизации мы опираемся на ведущую деятельность ребенка, его физиологический возраст и, конечно, социальное положение:

- младенческий возраст (0-1 год);
- преддошкольный возраст (1-2 года);
- дошкольный период (2-6 лет);
- младший школьный возраст (6-12 лет);
- лучшие школьные годы:
 - подростковый возраст (12—15 лет);
 - юношеский возраст (15—17 лет).

Поскольку застенчивость проявляется уже в 1,5-2 года, рассмотрим каждый из

перечисленных периодов, начиная с преддошкольного возраста. Их характеристика будет сопровождаться советами и практическими примерами ликвидации детской застенчивости.

Готовимся к детскому саду

Преддошкольный возраст начинается с одного года, когда малыш еще полностью зависит от матери. К 1,5 годам просыпается детская самостоятельность. Теперь ребенок знает, что он такой же, как и остальные члены его семьи: он ходит, говорит, понимает речь других и даже реагирует на просьбы. Застенчивость в столь раннем возрасте – редкое явление. Скорее это проявление детской робости и стеснения в присутствии незнакомых людей. А вот двухгодовалый малыш может заработать комплекс застенчивости, если вовремя не научить его свободному поведению в малознакомой обстановке.

Данный возрастной отрезок нельзя отнести ни к младенчеству, ни к дошкольному периоду. Физически годовалый ребенок значительно превосходит более младших детей. Он уверенно шагает, целенаправленно тянется за предметом, пытается передвигаться с максимальной скоростью. Психическое развитие ребенка старше одного года начинает набирать скорость. Отделение своего «я» от близких, а особенно от матери – первая ступень социализации и формирования правильной Я-концепции. Когда родители проявляют излишнее беспокойство, не позволяя ребенку самостоятельно вставать, двигаться и играть, его тяга к самопознанию угасает или перерастает в детский негативизм, тогда малыш начинает злиться по любому поводу. А вот недостаток терпения и выдержки у родителей обернется боязнью перед взрослыми и страхом перед познанием нового. Знакомые симптомы, не правда ли? Так формируется застенчивость.

В то же время ребенок до 2 лет развит слабее, чем малыш, перешагнувший двухгодичный барьер. Это касается как физического, так и психологического показателей. В этом возрасте дети проявляют большой интерес к игровой деятельности, однако доминирующим видом остается предметная. Малыши начинают переносить вещи из области предметов в сферу деятельности, движения. Но создавать сюжетные игры с началом, развитием действия и окончанием они пока не могут, поэтому поставить театрализованную сказку с детьми 1,5-2 лет не получится.

Показательным становится развитие речи. Словарный запас двухгодовалого ребенка – свыше 300 слов, тогда как полуторагодовалого – 150. Речевая активность и физическая подвижность – основные показатели нормального развития ребенка. Застенчивый малыш может не выделяться внешне, но его поведение – молчаливость, минимальная подвижность и скрытность (взгляд исподлобья) – красноречиво расскажет обо всем. Избавить такого маленького ребенка от излишней скромности довольно сложно, однако жизненно необходимо. На помощь родителям и педагогам приходят игры.

Мы уже говорили, что сюжетные игры не подходят для детей до 1,5-2 лет, а вот игры с ролевыми моментами вполне действенны. Например, дочки-матери. Пусть маленькая девочка исполняет роль мамы, а матери достанется роль дочери.

Отлично подойдут игры-исследования, когда ребенок в процессе узнавания чего-то нового не замечает, как раскрепощается. Сюда же можно отнести игры с конструкторами. Беспредметные игры для ребенка данного возраста неактуальны – его внимание должно быть сконцентрировано на каком-либо предмете и манипуляциях с ним. Процесс

движения или действия сам по себе детям пред-дошкольного возраста еще не интересен, зато игры с другими детьми – заманчивое предложение для детей от 1,5 лет.

Игровое общение младших детей со старшими наилучшим образом сказывается на формировании коммуникативных навыков обоих. Младшие, прислушиваясь к речи старших, расширяют свой словарный запас и перенимают манеру поведения. Старшие позволяют себе полностью расслабиться и наговориться вдоволь, ведь рядом нет того, кто мог бы опровергнуть сказанное. Так коммуникативный навык развивается благодаря игровому непринужденному общению.

Для застенчивого малыша особенно важно пересилить страх перед незнакомыми людьми, поэтому взрослые должны как можно чаще выходить с ним в парк, сквер —туда, где пространство не ограничено четырьмя стенами и мамой с папой. Лень и замкнутость родителей не должны препятствовать нормальному развитию ребенка.

Что может помочь застенчивому ребенку 1,5-2 лет? Поскольку застенчивость как черта характера начинает формироваться лишь к двум годам, ее появление можно предупредить. Родителям необходимо начинать работать над раскрепощением малыша, как только они замечают, что он:

- краснеет при виде постороннего (особенно часто на приеме у терапевта);
- прячется за кого-нибудь из близких от незнакомого человека;
- прячет взгляд от посторонних (нередко его глаза полны слез);
- не желает идти в место массового скопления людей;
- боится самостоятельно сделать даже несколько шагов;
- отказывается играть с другими детьми.

Комплекс стеснения может незаметно перерасти в застенчивость, и тогда следующая ступень социализации – детский сад – станет огромным стрессом для малыша.

Дошкольный возраст



Следующий этап детства – дошкольный, длится он с 2 до 6 лет. Самой активной деятельностью в названный период становится речевая. Развитие речи длится на протяжении 3-3,5 лет. Отделение собственного «я» от окружающих находит отражение в

использовании местоимений «я», «ты», «мне». Осознание своей индивидуальности приводит к четкому разграничению «свой» – «чужой».

Начиная с 3 лет у ребенка зарождается осознанная боязнь чужих людей. Задача взрослых – не воспитать у ребенка страх незнакомого человека, а развить умение дистанционного общения. Дети не должны дичиться новых знакомых, но говорить с ними откровенно ребенок не обязан. Застенчивость в этом случае может возникнуть из-за неправильного формирования самосознания ребенка, когда ему сложно отделить свое «я» от «я» близкого человека, например мамы. Он до такой степени привязан к матери, что боится заговорить, когда ее нет рядом. Нередко застенчивость формируется у детей, родители которых чрезмерно пугают их незнакомыми людьми, к примеру глупыми сказочными персонажами Бабаем, Букой и пр. А вот еще один не совсем сказочный герой, но также наводящий ужас на всех детей в группе моего ребенка, – злой милиционер с клеткой, который придет к ребенку, если тот не будет слушаться. Вот это точно страшно. Непрофессионализм педагога налицо! Сначала у ребенка формируется страх, потом скрытность и замкнутость (лучше я смолчу, а то посадят в клетку!), а как следствие – застенчивость. Воспитывать в ребенке чувство страха глупо, а вот развить понимание того, что можно, а что нельзя, просто необходимо.

Словарный запас трехлетнего ребенка составляет 500 слов. К четырем годам он увеличивается до 1500 слов, к пяти – до 3000 слов. В 6 лет сосчитать все произносимые ребенком слова практически невозможно. Показателем индивидуального развития становится построение малышом предложений. Когда в 3 года малыш способен говорить сложными предложениями, правильно сочетая их части, это отличный показатель развития мышления. Ближе к четырем ребенок начинает ориентироваться во времени, в его сознании формируется представление о прошлом, настоящем и будущем. Интересно, что застенчивые дети успешно проходят стадию сензитивного восприятия времени. Их скрытность не мешает психологическим процессам организма. Случается, что застенчивые дети раньше других ребят учатся читать, писать, считать. Однако показать свои талант и умение миру они не решаются, поэтому скрытных детей и принято считать не такими, как остальные.

В 2-6 лет у ребенка проявляется талант рассказчика. В зависимости от возраста он начинает пересказывать все красочнее и эмоциональнее. Если в 2-3 года в речи ребенка можно услышать только существительные и глаголы, то к 6 годам рассказ карапуза разнообразят все части речи. Сюжетная линия сказок формируется в сознании детей начиная с 3-3,5 лет. С этого возраста можно применять в психотерапевтической практике сказкотерапию, кукольные представления и ролевые игры.

Представление о счете складывается лишь 4,5-5 годам, до этого количественное восприятие предметов ограничивалось числом 2, не всегда соответствующим действительности. Даже если к трем годам ребенок уверенно считает до 10—15, это не означает, что он имеет осознанное представление о названной цифре.

Ведущей деятельностью для детей дошкольного периода становится игровая. Переход от предметной деятельности осуществляется не спеша, на протяжении года. Ребенок 2 лет еще не готов играть в беспредметные игры, его внимание не фиксируется на действии. Зато к 3 годам он заворожено наблюдает за тем, как машинка, управляемая с помощью пульта, описывает круг за кругом. У застенчивых детей процесс перехода от одной деятельности к другой затягивается. Им сложнее проявить истинный интерес к динамике, статичные игры без резких движений привлекают их больше. Вот еще одна причина, по

которой необходимо использовать в терапии застенчивости именно подвижные игры.

Игра в представлении ребенка – отражение реальной жизни взрослых, поэтому социальная функция игр неоспорима. Через игру развиваются восприятие и ощущения детей. Поначалу, до 3 лет, ощущения опираются только на чувства: осязание, прикосновение, вкус. Именно на основе ощущений формируется представление о предмете. Перефразируя, ребенок должен потрогать, попробовать или ударить предмет для того, чтобы получить о нем какую-либо информацию. Начиная с 3-3,5 лет дети воспринимают предмет без непосредственного контакта с ним, теперь им достаточно увидеть его для распознавания формы, цвета, вкуса. Дети, достигшие 5 лет, вообще не задумываются о сущности воспринятого, их память моментально воспроизводит характеристики увиденного предмета или явления. Так формируется взрослая модель восприятия. Удивительно, но застенчивые дети быстрее осваивают бесконтактную форму восприятия. По-видимому, это определяется их психофизическим развитием с полным погружением в себя. Они раньше начинают анализировать происходящее и фиксировать основные характеристики предметов в памяти.

Познание мира и формирование основных черт характера происходят во время игры. Гиперстеснительные дети не готовы к открытому диалогу даже в игровой форме, поэтому задача родителей и педагогов – максимально раскрепостить ребенка без принуждения и криков. Дошкольный период считается наиболее благоприятным возрастным этапом для избавления ребенка от застенчивости. Именно для этого возраста разработаны большинство методик и упражнений.

Младший школьный возраст



Этот этап охватывает возрастной период от 6 до 12 лет. Мы проводили опрос среди родителей детей младшего школьного возраста. Вопрос был следующим: какой фактор

является для вас ведущим, когда вы говорите о развитии вашего ребенка? 80 из 100 опрошенных родителей ответили: «Насколько ребенок готов к школе». Далее следовали разъяснения: он пишет, читает, умеет считать, знает геометрические фигуры.

15 % опрошенных обращали внимание на физическое развитие детей (рост, вес, размер одежды и даже обуви) и лишь 5 % посчитали психологическое развитие ребенка определяющим фактором развития.

Психофизиологическое развитие ребенка незаслуженно отодвинуто на второй, а то и на третий план, в то время как переход малыша на следующую, более зрелую социальную ступень (школа) способен негативно отразиться именно на детской психике. Мы уже говорили о том, что одной из наиболее частых причин зарождения застенчивости является завышенная требовательность родителей. Вступление в школьную жизнь само по себе тревожно для ребенка, а необоснованные и порой невыполнимые требования взрослых способны превратить этот процесс в стрессовую ситуацию.

В психологии выделяется несколько особенно сложных периодов детского развития:

- кризис трех лет, который характеризуется проявлением упрямства, негативизма и беспричинных истерик. Чаще всего он возникает сам по себе, так сказать, имеет природное происхождение: «да» ребенка сталкивается с «нет» взрослого, что приводит к взаимному конфликту. Маленький ребенок становится заложником естественного индивидуального психического развития и нетерпения взрослого;

- кризис 6-7 лет, признаками которого являются замкнутость, скрытность, раздражительность, нервозность, иногда испуг. Характеристики, весьма напоминающие застенчивость, не появляются из-за психофизических особенностей развития ребенка, а являются реакцией детского сознания на категоричные чрезмерные требования взрослого человека;

- подростковый кризис (в возрасте от 13 до 16 лет), который характеризуется неприятием установленных норм. Проявляется далеко не у всех подростков и к тому же в разной форме. В любом случае это временное явление, которое проходит к 17 годам. А вот скажется ли подростковый кризис на дальнейшем развитии личности, зависит от самого подростка и отношения к нему в этот момент родителей и педагогов.

Кризис трех лет и подростковый переходный возраст – явления временные, а кризис 6-7 лет может затянуться надолго, проявляясь в гиперстеснении и замкнутости.

Нервная система дошкольника еще не сформирована, поэтому резкая смена обстановки и социального статуса, безусловно, сказывается на ее устойчивости. Кроме того, младший школьный период – стадия полового созревания детей и развития мышечной системы. Теперь детям принципиально играть, учитывая половую дифференциацию. Мальчишки никогда не станут возиться с девочками, и наоборот. Все эти изменения требуют активной работы психической системы ребенка. Для нормального развития психики ребенка поддержка взрослого просто необходима. Только вот выражаться она должна в мягких формах. Вырастая, детям необходимо ощущать свою значимость. Школьная жизнь должна интересовать ребенка, а не отталкивать его. Родители обязаны учитывать психофизиологическое состояние детей, а педагоги, в свою очередь, не травмировать несформировавшуюся нервную систему.

Но что делать, если застенчивость все-таки проявилась, а искать причины уже поздно? На помощь родителям и педагогам приходят испытанные помощники – мимические игры, ролевые постановки, парные упражнения. Можно использовать также коммуникативные

тренинги, доверительные беседы, чтение по ролям, сценические постановки.

Лучшие школьные годы

Старший школьный возраст делится на два периода:

- подростковый возраст (начинается с 11—12 лет и длится в среднем до 15 лет, однако у мальчиков может затянуться до 17 лет);
- юношеский возраст (с 15—16 до 18—20 лет).



Разделять эти возрастные показатели нецелесообразно. Можно сказать, что это один биологический возраст человека с незначительной разницей в психофизическом и социальном развитии. Но и соединять данные возрастные группы воедино нельзя: юность – это ступень индивидуального развития, максимально приближенная ко взрослости.

Началом вступления в подростковый возраст можно считать не календарные 11—12 лет, а физиологические изменения в организме ребенка. Главным показателем становится появление волос на скрытых частях тела (подмышечная впадина, лобок). У мальчиков примерно с 14 лет появляется первый пушок на лице, что вызывает у них гордость и ощущение взрослости. Девочки постепенно превращаются в девушек, приобретая женские формы. Половое созревание проходит параллельно с психосоциальным развитием. Перестройка организма из детского во взрослый сопровождается выработкой гормонов, в первую очередь гормона роста. Только в раннем детстве и в подростковом периоде рост ребенка достигает подобной интенсивности – до 9-10 см в год. Особенно это касается мальчиков. Кроме гормона роста, «бурной деятельностью» занимаются гормоны щитовидной железы и половые гормоны, в результате чего формируется репродуктивная функция человека.

Физиологическая сторона подросткового развития затронута не случайно.

Непропорциональный рост конечностей или недоразвитость какого-нибудь из органов

могут привести к формированию комплекса неполноценности, как следствие, застенчивости. Подросткам свойственно сравнивать себя с другими, что категорически запрещено в данном возрасте. Особенно тяжело воспринимаются слова критики, услышанные от взрослого человека или сверстника.

Психика подростка особо ранима. Наблюдаются, с одной стороны, снижение возбудимости, а с другой – эмоциональная неустойчивость. Недаром подростковый период часто именуют переходным возрастом. Детство уходит, а юность еще не настала. Вот и сталкиваются два сознания – детское и взрослое. В результате возникают противоречия: восприятие действительности остается пока на детском уровне, а психофизиологические потребности возрастают. Этим и объясняется непоследовательное поведение подростков. Уход из дома – прямой намек на родительское безразличие или гиперопеку родных. Причинение себе физического ущерба – способ выражения протеста против установленных норм, правил. Все это проявления девиантного поведения, которые исчезают с приходом юности.

Застенчивость в подростковом возрасте особо опасна. Зачастую она сопровождается проявлением агрессии и насилия. Замкнутый и скрытный подросток на самом деле может только носить маску застенчивого, скрывая за ней свои отрицательные эмоции. Родителям нужно помнить о том, что все проблемы подросткового возраста возникают из-за строгого авторитарного воспитания или из-за отсутствия любви.

Юношеский период все расставляет на свои места. Если переходный возраст прошел безболезненно, психосоциальное развитие идет по нормальной схеме. Когда подростковый период затянулся, препятствуя дальнейшему развитию личности, взросление останавливается. Есть и третий вариант развития, когда комплексы подросткового возраста перешли в юношеский и продолжают активно развиваться. Тогда необходимо принимать меры. Дело в том, что начиная с 17 лет человек живет осознанной жизнью. Приоритетная познавательная функция позволяет ему нарисовать точную картину ближайшего будущего. Застенчивость в юношеском периоде бывает двух видов: перенесенная из детства или подросткового периода и приобретенная в настоящем. С первой разновидностью мы уже знакомы, преодолевать ее проявления стоит при помощи проверенных методов. А вот второй вид – приобретенная застенчивость – поддается лишь более серьезной терапии, так как это реалии совсем другой, взрослой, жизни.

Практическая часть: беззастенчивый ребенок



Теперь мы знаем, что такое застенчивость, каковы причины ее появления, в чем заключаются возрастные проявления гиперстеснения. В книге приведены и главные советы по ее ликвидации. Осталось выяснить, какие упражнения, игры и задания способны реально помочь ребенку и подростку в преодолении застенчивости. В главе представлены наиболее действенные методики, в которых учтены возрастные способности детей. Далее перечислим основные виды упражнений и игр, которые могут применяться обособленно или входить в состав тренингов.

Мимические игры



Жестово-мимические игры рассчитаны на бессловесное общение группы детей. Для застенчивого ребенка это великолепная эмоциональная разгрузка и возможность проявить себя молча, используя невербальные средства. Жестово-мимические игры рассчитаны на

детей разного возраста, их активно применяют и в тренингах для взрослых людей. Застенчивому человеку тяжело выразить радость или огорчение словами, а в ходе предложенных игр дети учатся выражать свои эмоции, сами того не замечая.

«Зеркальное отражение»

Игра для детей от 1 года до 2 лет, применяется для индивидуальных занятий.

Цели: развить способности и мышление маленького ребенка, научить его свободно вступать в контакт, создать благоприятную эмоциональную атмосферу.

Ход игры: взрослый располагается напротив ребенка для создания эффекта зеркального отражения. Называя малыша по имени, ведущий указывает на какую-либо часть тела и просит ребенка повторить за ним. Например, «Машенька, вот носик, – с этими словами взрослый показывает на свой нос. – А где твой носик?» – в этот момент ребенок должен схватить себя за нос и т. д.

Назвать игры для самых маленьких мимическими и невербальными сложно. Годовалый ребенок говорить не умеет, звуки, произнесенные им во время игры, воспринимаются как эмоциональное проявление радости, недовольства или негодования. В общем, все игры для преддошкольного возраста можно считать комбинированными, развивающими сразу несколько функций ребенка.

«Узнай, кто я!»

Предназначена для детей дошкольного возраста.

Цели: помочь ребенку преодолеть застенчивость и робость, научить выделять характерные признаки предмета, животного или личности, развить актерские данные и творческое, ассоциативное мышление.

Ход игры: на заранее подготовленных карточках изображены люди, животные, предметы. Среди участников выбирается первый ведущий. Сделать это можно и по желанию детей, и с помощью детской считалочки.

Когда главный игрок выбран, он подходит к столу с карточками и выбирает любую из них, после чего возвращается в центр комнаты. Остальные игроки задают ему вопрос: «Кто ты?»

Ведущий начинает изображать то, что нарисовано на выбранной карточке. Для этого он использует мимику и жесты. Двигаться и произносить слова и звуки ему запрещено. Тот игрок, который угадал показанное, становится ведущим и продолжает игру.

Необходимо учитывать важный момент: застенчивые дети обычно неактивны, поэтому их участие в игре должно быть спровоцировано взрослым. В таком случае главный игрок выбирается при помощи считалочки.

«Какое забавное ОНО»

Предназначена для детей дошкольного возраста.

Цели: установить эмоциональный контакт между детьми, помочь застенчивому ребенку

преодолеть страх коллективного общения, научить выделять характерные признаки предмета, развивать творческие способности и актерские данные, научить работать в коллективе.

Ход игры: педагог или родитель предлагает детям разделить на команды. Когда игра проходит дома, команды могут носить названия «мамина» и «папина». Заранее подготовленные карточки с изображением неодушевленных предметов лежат на столе. Каждая команда по очереди вытягивает карточку и коллективно изображает то, что на ней изображено.

Изобразить неодушевленный предмет не всегда просто, поэтому взрослый должен предлагать такие предметы, которые имеют заметные отличительные признаки, например стиральную машину, пылесос, телевизор, коляску и т. д. Участие застенчивых детей должен контролировать педагог. Если их действия минимальны, следующее задание должно быть основано на внешних данных гиперстеснительного ребенка, чтобы максимально задействовать его. К примеру, если в команде есть застенчивый игрок с грузными формами, можно попросить изобразить столетний дуб. Ясно, что главная роль достанется именно ему.

«Смайлики»

Предназначена для детей дошкольного возраста.

Цели: научить детей изображать различные проявления эмоций, раскрепостить замкнутого ребенка, повысить его самооценку.

Ход игры: современные малыши отлично понимают, что такое смайлы. Ведущий предлагает сыграть в игру «Полученный смайлик». Из группы детей выбирается главный игрок. Ведущий сообщает ему на ухо новость, которая должна вызвать на лице ребенка определенную эмоцию: улыбку, разочарование, удивление, растерянность и т. д. Остальные дети должны угадать показанную эмоцию и оценить новость, услышанную главным игроком.

Игра способствует не только раскрепощению детей, но и формированию оценочной функции. А узнанная эмоция придает уверенность в актерском мастерстве.

Придумать подобные мимические игры для детей в возрасте от 2 до 6 лет вполне реально. Нужно лишь соблюдать основные требования:

- продолжительность игры не более 20 минут;
- задания подходят для возраста ребенка;
- командная игра.

«Беседа со старенькой бабушкой»

Предназначена для детей младшего школьного возраста. Может использоваться как разогревающее упражнение тренинга.

Цели: познакомить детей, раскрепощая их в незнакомой обстановке, научить сопереживать близкому и уважать пожилых людей, помочь застенчивому ребенку преодолеть робость при знакомстве.

Ход игры: ведущий (желательно взрослый) исполняет роль старенькой бабушки.

Первого игрока выбирает ведущий. «Бабушка» начинает разговор с ребенком. Она задает ему вопросы (их следует подготовить заранее), а он объясняется с ней жестами, потому что «бабушка» очень плохо слышит.

Игра с детьми школьного возраста не должна состоять из примитивных вопросов наподобие: «Какого цвета небо?» или «Покажи мне, где часы». Они должны быть нацелены на получение полезной информации. Кроме этого, не забывайте о юморе, который максимально сближает ребят. Непринужденная форма диалога наверняка раскрепостит зажатого участника. Только не стоит начинать игру именно с него – предпочтительней выбрать его собеседником при третьем или четвертом разговоре.

Варианты «бабушкиных» вопросов: «Во что ты играл?», «Как у тебя дела?», «Почему колено разбито?», «А чего ты хочешь сейчас?» Кроме того, «бабушка» может выражать просьбы или пожелания либо, наоборот, ребенок при помощи жестикуляции и мимики просит бабушку о чем-либо.

Важный момент – смех и юмор способны очень быстро раскрепостить замкнутого ребенка, максимально сблизить участников. Фантазируйте, создавайте в играх больше шуточных и смешных ситуаций.

«Отвечай молча!»

Предназначена для детей как младшего, так и старшего школьного возраста. Может использоваться как разогревающее или рефлексирующее упражнение в ходе тренинга.

Цели: развить возможность мгновенного реагирования на поставленный вопрос, зарядить участников положительными эмоциями, избавить застенчивых детей от боязни устного ответа.

Ход игры: ведущий (взрослый) садится в центре комнаты, остальные участники располагаются вокруг него. Задача педагога (родителя) – молниеносно задавать вопросы разным игрокам. Игроки могут отвечать на вопрос, используя только мимику и жесты.

Естественно, вопросы не должны предполагать длительный и действенный ответ. Достаточно простого, но неожиданного вопроса «Как твое самочувствие?» или «Сколько будет дважды два?», для того чтобы ребенок включился в игру. Важно поддерживать атмосферу ожидания, каждый из детей должен быть готов к следующему вопросу. Застенчивые дети чаще всего отличаются медлительностью. Задача ведущего – как можно чаще обращаться к скромникам, активируя их мыслительную деятельность.

Подобная разминка не должна затягиваться, продолжительность упражнения – до 10—12 минут. Вопросы к игрокам должны соответствовать уровню их развития и учитывать жестово-мимический характер ответа. Для удобства дети садятся в круг, а ведущий – в центре, поворачиваясь к игроку, которому задает вопрос.

«Без слов скажу, куда хожу»

Предназначена для детей как младшего, так и старшего школьного возраста.

Цели: избавить детей от излишнего стеснения и робости в присутствии посторонних, научить различать явления, действия, выделяя их основные характеристики, развивать творческое мышление и фантазию детей.

Ход игры: ведущим в этой игре выступает взрослый. Дети располагаются в центре комнаты, ведущий выбирает главного игрока, отводит его в сторону и предлагает изобразить поход в картинную галерею. Несколько подсказок взрослого облегчат ребенку задачу, поэтому рекомендуется заранее придумать места, где побывал игрок. Главным условием по-прежнему остается молчание.

Мимические игры, рассчитанные на визуальное восприятие, отлично подойдут для разогревающих упражнений в тренингах. Тогда дети еще не настроены на активное общение, но интерес к занятию уже появился.

«За стеклом»

Предназначена для детей как младшего, так и старшего школьного возраста. Может использоваться как разогревающее упражнение в ходе тренинга.

Цели: раскрепостить детей, развить сообразительность, актерские навыки, научить командной игре.

Ход игры: группа разделяется на две команды, предположим, по 4 человека. Ведущий выбирает участника, который начнет игру (можно использовать жеребьевку). После этого он отводит главного игрока в сторону и дает ему задание – изобразить то, что нарисовано или написано в карточке. Условие – стеклянная стена, которая разделяет главного игрока и остальных участников. Первыми мимические знаки угадывают члены команды главного игрока. Если через 30—40 секунд загаданное так и остается тайной, в игру вступают члены команды-соперника. Отгаданные явление, фигура, предмет и другое приносят команде призовой балл. Выигрывает та команда, которая набрала больше баллов.

Застенчивые дети должны получить наиболее простое задание, отгадать которое не составит особого труда. Это поможет им почувствовать уверенность в своих силах.

Упражнения, повышающие самооценку

Самооценка в детском возрасте находится в подвижном состоянии. Слабо развитая оценочная функция заставляет ребенка менять мнение о себе и окружающих по несколько раз в день. В подростковом возрасте самооценка легко поддается влиянию окружающих. Родители, педагоги и особенно сверстники способны коренным образом изменить представление ребенка о себе и мире. Застенчивым людям трудно оценить собственное «я», тем более сделать это положительно. Гиперстеснительные дети зачастую вообще не оценивают собственные возможности, считая, что таковых у них нет. Иногда родители способствуют такому развитию ребенка, изо дня в день сравнивая его с кем-нибудь из сверстников. К тому же заниженная самооценка – результат постоянного недовольства родителей и педагогов его успеваемостью.



Над формированием адекватной самооценки ребенка необходимо работать. С рождения до 3 лет – родителям, в детсадовский период к ним подключается воспитатель, в школьные годы – учителя и администрация школы играют ведущую роль в становлении ребенка, и только в подростковый период друзья и компания – движущая сила в становлении самооценочной функции. Однако родные не должны отстраняться от решения проблемы ни при каких обстоятельствах. Будь это застенчивость, или девиантное поведение, или гиперагрессия – в любом случае ребенку необходимо понимание близких людей.

Признаками заниженной самооценки у детей раннего дошкольного возраста могут быть нежелание играть с другими детьми, отказ от новых развлечений и увлечений (рисования, лепки и т. д.), физическая пассивность, постоянная задумчивость. В младшие школьные годы заниженная самооценка сказывается на учебе: обычно такие дети никак не проявляют себя. У них нет предметных предпочтений, а оценки стабильны.

В подростковом возрасте на уровень самооценки влияют сверстники. Внешность, поведение, речь, одежда – все это может вызвать насмешку жестоких подростков, что, несомненно, обернется занижением собственных достоинств. Дело в том, что заниженная самооценка наиболее опасна, если проявляется в подростковый период. Анализируя свои недостатки, подросток способен совершить суицид или нанести вред здоровью близких. Поэтому так важно повышать самооценку подростка, тем более что для этого существует ряд действенных и проверенных методик.

Тренинг «Что такое хорошо, что такое плохо?»

Предназначен для детей старшего школьного возраста (от 10 до 15 лет). Рекомендуется формировать группы (не более 5 человек) примерно одного возраста: 10—12 или 12—14

лет. Пятнадцатилетних подростков лучше всего выделить в отдельную группу.

Цели: повысить самооценку ребенка, научить выделять в себе и остальных положительные и отрицательные качества, адекватно воспринимать критику и похвалу, раскрепостить застенчивых детей, развивать их творческое воображение, заставить застенчивого ребенка поверить в свои силы, раскрыть его достоинства и возможности.

Атрибуты: листки бумаги, ручки или карандаши, актерский реквизит для ролевых игр (по выбору педагога), ватман для игры «Остров». Музыкальное сопровождение: тихая спокойная мелодия и более тревожная, с нотками надежды.

Продолжительность: от 40 минут до 1 часа.

Этап 1: рефлексия. Звучит тихая мелодичная музыка, в это время дети рассказываются на места. Ведущий начинает разговор о настроении и погоде, затрагивая вчерашние новости.

После минутного монолога ведущий читает стихи В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо?»:

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
– Что такое хорошо
И что такое – плохо? —
У меня секретов нет, —
Слушайте, детишки, —
Папы этого ответ
Помещаю в книжке.

Декламировать все произведение не стоит, после прочтения предложенного куса ведущий начинает диалог с участниками тренинга на тему «Плохое и хорошее в нашей жизни». Дети должны высказать предположения, отчего люди совершают плохие поступки и почему так редко улыбаются друг другу. Застенчивого ребенка разговорить сложнее, поэтому ведущему необходимо составить список вопросов, предполагающих обращение к более скромным участникам тренинга.

Этап 2: разогревающее упражнение «Имена наоборот», направленное на знакомство детей (может применяться в качестве самостоятельного контактного упражнения). Оно призвано познакомить детей в коллективе, разрядить обстановку, настроить эмоциональный фон занятия, придать застенчивым детям смелости при знакомстве.

Перед участниками на столе разложены разноцветные листы бумаги и карандаши. Ведущий предлагает им выбрать любой из понравившихся листов и карандашей для выполнения задания. После того как все участники сделали выбор, ведущий дает задание: написать на листе свое имя наоборот, к примеру: Яна – Аня, Денис – Синед, Артем – Метра. После этого они переворачивают листки с именами и по очереди представляются коллективу. Немного рассказав о себе, участник обращается к остальным с вопросом: «Так как меня зовут?» Коллектив должен назвать правильное имя. В игре складываются юмористические ситуации, которые сближают детей и подростков. Кроме того, застенчивые участники имеют возможность пошутить в коллективе, посмеяться над другими и даже над собой. Обычно начинает игру ведущий, переключая внимание на наиболее активного участника.

Этап 3: основная часть тренинга – ролевая игра «Политическая интрига». Рассчитана на детей старше 12 лет. Ее цели – повысить самооценку детей, познакомить с реалиями

взрослого мира, развить коммуникативные функции и командное чувство единения. Повысить уровень ораторского мастерства и умения выступать суетной речью.

Рольевые игры отлично подходят для повышения детской самооценки. Исполняя роль более волевого человека, застенчивый ребенок открывает в себе новые качества, не замечая в процессе игры, как это происходит. Педагог или психолог может выбрать другой вариант ролевых игр («Сказочное кино», «Журнальный герой», «Пиратская страсть» и др.). Условия: игра должна подходить участникам по возрасту, сценарий предполагает наличие активного героя, роль которого достанется самому скромному участнику.

Сценарий игры можно корректировать в зависимости от того, сколько детей задействовано в тренинге, а также цели занятия и степени закрепошенности детского коллектива. Среди участников распределяются роли:

- президент;
- дипломат (наиболее застенчивый ребенок);
- консулы, посланники другой страны (двое ребят);
- журналист (представитель местной оппозиционной прессы).

Смысл игры заключается в том, что во время пресс-конференции с участием президента страны и представителей другого государства между ними разгорается конфликт, виновником которого косвенно становится журналист. Он задает провокационные вопросы представителю местной власти. Ответ президента не соответствует представлениям консулов. В результате начинается словесная перепалка. Вот тут-то в игру вступает дипломат – самый скромный участник игры. Его обязанность – разрешить сложившуюся ситуацию при помощи вербальных средств.

Ребятам предлагается проявлять инициативу и к специально написанным репликам добавлять свои фразы и мысли, особенно игроку, исполняющему роль дипломата. Его ораторская речь – плод его фантазии. Задача взрослого – обозначить основные тезисы и моменты, которые помогут ребенку сориентироваться в построении дальнейшей речи. Это могут быть план выступления, основные тематические слова и выражения, а также указание интонационно-волевых акцентов выступления.

Почему застенчивый ребенок получает роль дипломата? Его внутренний мир устроен так, что все происходящее он подвергает внутреннему анализу. Интровертная направленность мысли позволяет застенчивому ребенку быстро оценивать происходящее. Задача данного упражнения – научить его выражать анализируемое словами. К тому же гиперстеснительные дети не любят находиться в центре внимания, именно поэтому он и не исполняет роль президента. Роль дипломата позволяет находиться в тени, в то же время его помощь просто необходима. Ощущение значимости формируется на подсознательном уровне, чего и добивались.

Дети старше 12 лет ориентируются в структуре политической власти, они прекрасно понимают, что президент – представитель политической элиты. В его речи не должно быть сомнений и колебаний.

В игре необязательно представлять какое-либо из существующих государств и подразумевать реальных политических деятелей. Придумайте вымышленные или сказочные государства, например хоббитов и эльфов. Детям нравятся фантазийные сюжеты, которые отлично развивают творческое воображение. В центре конфликта могут быть борьба за земли, ценообразование или культурные разногласия. В общем, сценарий

зависит от фантазии взрослого, проводящего тренинг. Разнообразные варианты сценариев можно найти на интернет-сайтах, посвященных ролевым играм.

Продолжительность основного этапа – 20—25 минут.

После завершения конфликта, удачно разрешенного благодаря речи дипломата, политики пожимают друг другу руки. В проигрыше оказывается только журналист, поэтому его роль должна достаться самому раскованному участнику.

Для создания эффекта правдоподобия можно разработать элементы костюма: галстуки, пиджаки, диктофон для журналиста и т. д.

Игра должна завершиться на позитивной ноте, оставляя отличные воспоминания. Создавайте побольше правдоподобных ситуаций, юмористических сцен – это позволит актерам раскрепоститься.

Этап 4: расслабляющие упражнения. Этот этап тренинга может быть представлен пальчиковыми играми или подвижными упражнениями. Найти пальчиковые игры для подростков весьма сложно, так что можно использовать упражнения с веревкой. Однако для детей старшего школьного возраста лучше всего подходят подвижные расслабляющие минутки.

А с детьми младшего и старшего школьного возраста можно сыграть в игру «Кривое зеркало». Ее цели – снять усталость, отвлечь детей от интеллектуальной деятельности, активировать физическую деятельность, развивать синхронность в действиях.

Два участника тренинга становятся друг напротив друга. Первый начинает делать различные движения, второй старается повторить их как можно быстрее. Как только второй участник (который повторяет) ошибается, игроки меняются ролями. Теперь тот, который показывал движения, повторяет за вторым участником. Когда в группе нечетное количество детей, первая пара может быть сборной: ведущий и ребенок. В таком случае правила игры усваиваются моментально.



Подобные подвижные минутки оказывают релаксирующее действие. Детям нравится кривляться, выражая свои эмоции через движения. Застенчивые дети делают это с особым удовольствием, порой не замечая, что позволили себе расслабиться.

Этап 5: завершающая фаза тренинга. Может быть представлена арт-терапией либо рефлексией в форме беседы.

Творческие задания должны отражать суть тренинга. Например, предложите детям нарисовать плохое и хорошее. Тихая музыка и отлично проведенное время должны помочь детям зафиксировать внимание на положительном восприятии. Другой вариант – вырезать бумажные фигурки, отражающие видение негатива и позитива.

Беседа по поводу прошедшего тренинга должна завершить занятие. Ведущий выясняет, насколько изменилось восприятие действительности у всех участников. Если застенчивый ребенок легко идет на контакт, поздравляем: вы достигли нужного результата. Следующая стадия – тренинг по развитию коммуникативности.

Тренинги, повышающие самооценку, – наиболее сложные в организационном смысле. Комбинированные упражнения, которые применяются в других тренингах, вряд ли подойдут для них. Все представленные здесь задания должны работать на повышение оценочной функции детей. Это важно знать и помнить.

Игра «Что за чудо зоопарк!»

Предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Цели: повысить самооценку детей, раскрепостить их, обеспечить возможность ощутить себя в слабой или сильной роли, развивать актерские навыки.

Ход игры: ведущий рассказывает детям о том, что сегодня они посетят зоопарк. Звучит негромкая музыка, и ребята начинают двигаться по комнате. Ведущий показывает

участникам картинки с изображением животных, добавляя к ним словесные характеристики, можно в стихотворной форме.

Для этого отлично подойдут стихи С. Я. Маршака. Например, демонстрируя нарисованного жирафа, можно вспомнить стихи:

Рвать цветы легко и просто
Детям маленького роста.
А тому, кто так высок,
Нелегко сорвать цветок.

После чего все участники начинают изображать длинношеего жирафа. Давать индивидуальные задания нецелесообразно: застенчивые дети будут смущаться сверстников и вряд ли изобразят животное. Коллективный показ облегчит им задачу, ведь тогда никто не будет проявляться пристального внимания к их движениям.

Слон
Дали туфельки слону.
Взял он туфельку одну
И сказал: нужны пошире,
И не две, а все четыре.

Перечислять все стихи Маршака нет смысла, их можно найти и зафиксировать в сценарии. Главное – хвалить детишек, подбадривая их и повышая эмоциональный фон. Когда необходимо продемонстрировать сильных, больших, смелых животных, обязательно обратите внимание на робких участников игры. Это придаст им уверенности и поднимет самооценку.

С детьми постарше можно сыграть в подготовленный вариант игры «В зоопарке». Актерам заранее выдается реквизит: грива льва, угли и хобот слона, маска обезьяны и т. д. Естественно, что такая индивидуализация требует повышенного внимания к одному из детей, но и эффект от занятия замечен сразу. Подобный вариант идеально подходит для тренингов в качестве основного задания.

Игра «Я похож на тебя!»

Предназначена для детей младшего школьного возраста (12—13 лет). Применяется в тренингах как разогревающее или завершающее упражнение.

Цели: повысить самооценку ребенка, научить находить положительное в себе и друге, однокласснике, знакомом, не стесняясь говорить об этом.

Ход игры: участники и ведущий рассаживаются по кругу. Игру начинает взрослый, называя имя ребенка, на которого, по его мнению, он похож. Например, «Мне кажется, что я похож на Веронику, потому что она умная, сообразительная и отлично одевается. Я тоже симпатичный, сообразительный и люблю хорошо поесть!» Последнее замечание сделано специально для создания комического эффекта. Помните, что юмор и смех способны раскрепостить даже самого зажатого ребенка. Названный участник становится следующим ведущим игроком. Правильно, когда взрослый выбирает себе в пару

застенчивого ребенка, раскрывая коллективу его положительные стороны.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники не будут охарактеризованы. Взрослый вправе подсказывать детям метафоры, эпитеты, прилагательные сравнительной и превосходной степени, расширяя их словарный запас.

«Ослик-упрямец»

Это творческое занятие предназначено для детей младшего дошкольного возраста.

Цели: повысить самооценку ребенка, создать непривычную обстановку, научить выражать собственные мысли, эмоции и желания.

Атрибуты: ширма, за которой будут прятаться актеры, куклы Ослика, Хозяина и героев по выбору. Мелодичная музыка и декорации.

Ход игры: ведущий выбирает из детей игрока, который будет изображать упрямого Ослика. Поскольку застенчивые дети покладисты и послушны, им полезно, хоть и в игровой форме, проявить упрямство и непослушание. По этой причине стоит отдать предпочтение застенчивому участнику спектакля. Заранее написанный сценарий облегчит задачу педагога, ведущего, однако не обязательно придумывать реплики главных героев.

Ведущий включает тихую музыку и начинает рассказ об Ослике, который долгие годы верно служил своему Хозяину. В это же время дети начинают проигрывать сказанное. Из-за ширмы появляются Ослик и его Хозяин, изображая рабочую обстановку. Ведущий продолжает свой рассказ о том, что однажды Ослик вдруг перестал слушаться Хозяина.

На сцене разыгрываются сценки непослушания Ослика: нежелание помогать в чем-либо, крик вместо молчания или, наоборот, сон вместо бодрствования и т. д. По ходу действия в спектакле могут появляться новые герои: птички, лесные звери, друзья Хозяина. Их действия должны быть направлены на одно – получить от Ослика согласие хоть на что-нибудь.

После недолгих уговоров ведущий обращается к детям с вопросом: «Дети, а как вы думаете, почему Ослик стал таким упрямым?» Обратная связь – обязательный элемент творческих заданий. Ребята высказывают предположения, суть которых сводится к одному: Ослик очень устал от работы и приказов Хозяина. Ему нужны друг и отдых. Разыгрывается финальная сцена примирения Ослика и Хозяина, который обещает не нагружать друга непосильной работой.

Сценарии спектакля могут быть различными, вместо Ослика главным героем может выступать Чебурашка, обиженный на друзей, или Пятачок, уставший от постоянных насмешек.

«Напиши обо мне»

Это упражнение предназначено для детей старшего школьного возраста. Оно применяется в тренингах в качестве рефлексии.

Цели: повысить самооценку подростка, раскрыть его положительные качества для него самого и сверстников, продолжить развивать коммуникативные навыки.

Ход упражнения: ведущий раздает каждому участнику (их должно быть четное число, но не более 6 человек) карточки с возможными качествами человеческого характера:

сентиментальный, агрессивный, надежный, стеснительный, робкий, отзывчивый, добрый, гордый и т. д. После этого создаются пары для дальнейших действий. Лучше всего, если в паре окажутся застенчивый ребенок и его более раскованный сверстник, который будет задавать тон игре. Каждому участнику предоставляется возможность написать коротенькое послание к игроку, который находится с ним в паре. Послание должно содержать сведения о характере адресата. Стиль повествования выбирает сам автор: от официально-делового до публицистического. Негативные качества учитываются наравне с положительными. После завершения первого этапа упражнения ребята обмениваются карточками и по очереди озвучивают написанное.

Для того чтобы избежать непристойных и оскорбительных сравнений и характеристик, ведущий настаивает на использовании в сочинении только предложенных заранее эпитетов. Однако за всю практику мне не доводилось слышать от подростков неуважительные слова в адрес друга или знакомого. Даже наоборот, игра принимала юмористический характер, раскрепощая участников.

Подвижные игры

Подвижные игры бывают двух типов. Первые – физкультурные, рассчитанные только на работу мышц. Во время их проведения интеллектуальные способности не задействуются. Вторая разновидность подвижных игр увлекает и мышление, и мышечный аппарат. Чисто физкультурные упражнения замечательно подходят для тренинга, когда требуется интеллектуальная разрядка после прохождения основной части занятия. Физические упражнения с подключением мыслительной деятельности считаются комбинированными. Их задача – психологическое воздействие на ребенка в завуалированной игровой форме.



Застенчивые дети малоподвижны, поэтому активные занятия для них в новинку. Поначалу они стесняются повторять какие-либо движения, затем забываются, увлекаясь ходом игры, а еще чуть позже проявляют себя наравне с остальными участниками.

Игра «Клавиатура»

Предназначена для детей старшего школьного возраста. Отлично подходит для тренинга в качестве упражнения для знакомства.

Цели: расшевелить незнакомый коллектив, в процессе игры познакомить детей друг с другом, активизировать их физическую и интеллектуальную деятельность.

Атрибуты: листы бумаги формата А4, на каждом из которых написана буква алфавита.

Ход игры: ведущий распределяет между участниками буквы алфавита. Когда игроков мало, каждому достается по 5-8 букв, что нормально для детей данного возраста. После этого ведущий начинает по очереди называть имена присутствующих ребят. Участники, в свою очередь, поднимают вверх соответствующие буквы. К примеру, дети набирают на вымышленной клавиатуре имя «Анна», поднимая вверх таблички с буквами. Делать это надо быстро и безошибочно. Владелец «распечатанного» имени получает бирку с ним. Игра продолжается до тех пор, пока дети не перепознаются. Неожданным моментом для «наборщиков» становится «распечатывание» имени и отчества ведущего. Самые активные «буковки» получают призы.

Адаптировать данную игру для детей младшего школьного или дошкольного возраста несложно. Замените длинные имена простыми одно- и двусловными словами, тогда у детей в руках окажется всего по одной букве, с которыми они легко управятся. Игра подвижная и увлекает даже взрослого.

Игра «Дорисуй картинку»

Предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Цели: научить детей замечать детали и мелочи, развить внимание, дать физическую нагрузку в комплексе с мыслительной деятельностью.

Ход игры: когда в игре участвуют всего два человека, например мама и ребенок, рисунок выполняется на листе бумаги. Взрослый рисует несложную для восприятия картинку (солнышко, тучки, домик) и обсуждает ее с ребенком. После этого малыш отворачивается, а мама дорисовывает какую-нибудь деталь. Задача ребенка – отыскать новое в картинке. После этого то же самое проделывает ребенок, а мама, повернувшись, должна найти изменившуюся деталь.

Если количество участников в игре больше двух человек, правила немного меняются. Рисунок выполняется на доске или ватмане, что обеспечивает наглядность исходного материала. После общего обсуждения нарисованного детки отворачиваются, а ведущий дорисовывает какую-нибудь деталь. По команде взрослого дети поворачиваются и угадывают, в какой части картинки произошли изменения. Тот, кто первым найдет новое, становится следующим «художником» и пририсовывает свою деталь к картине. Действия повторяются вновь.

Здесь важно коллективное участие детей в игре. Подвижность ребят не ограничивается, им нужно только концентрировать внимание на деталях рисунка. Свобода передвижения и общения позволяет застенчивому ребенку раскрепоститься, отбросив страх перед коллективом.

Игра «Лесные тропы»

Предназначена для детей от 3 лет и младшего школьного возраста. Может использоваться в коммуникативном тренинге в качестве основного упражнения.

Цели: активизировать физическую и интеллектуальную деятельность детей, научить ребенка работать в команде, свободно выражая свои мысли и чувства.

Ход игры: ведущий рассказывает детям о лесе, подчеркивая живописные детали, после чего предлагает ребятам прогуляться по нему. Дети берутся за руки по двое и отправляются в вымышленное путешествие по лесным тропинкам. Отлично дополняют детское воображение звуки живой природы. Еще лучше, если занятие проводится на свежем воздухе.

По пути участники лесной экспедиции попадают в разные затруднительные ситуации. Например, на пути протекает ручей. Чтобы его преодолеть, необходимо подключить мышление и приложить физическую силу. Сначала дети обсуждают, что необходимо сделать, чтобы переправиться, после чего реализуют запланированное. Можно проложить воображаемую дощечку и по одному перебраться на другой берег. Кроме того, мальчики помогают девочкам преодолеть преграду.

Неожиданно на пути участников появляется медведь. Ведущий интересуется у детей, что необходимо делать при встрече с диким животным. После того как выбран окончательный вариант, дети разбегаются по поляне и изображают лазанье по деревьям.

Сколько бы преград ни встретилось детям на пути, все кончится благополучно. Ведущий проводит с ребятами беседу, смысл которой сводится к тому, что без взрослого ходить в лес нельзя: можно заблудиться, наткнуться на диких зверей, получить травму.

Для того чтобы активировать физическую деятельность детей, стоит придумать задания с бегом, прыжками, ходьбой. Интеллектуальные же задания задействуют мыслительные процессы.

Игра «Каждый на своем месте»

Предназначена для детей младшего школьного возраста. Может использоваться в тренингах в качестве расслабляющего упражнения.

Цели: развить в ребенке навык волевой регуляции, раскрепостить застенчивого ребенка, научить детей концентрировать внимание на определенном сигнале.

Ход игры: негромко звучит маршевая музыка. Дети маршируют под музыку, выстроившись в колонну. Перед началом игры ведущий выбирает командира. Застенчивый участник подойдет для этого идеально: игра немногословная, зато приоритеты расставлены. Командир решает, в каком направлении продолжать движение. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Когда командир расставил всех ребят в желаемом порядке, происходит смена власти. Последний участник становится ведущим игроком. Чтобы лучше было слышно команды, музыка должна звучать и дети маршировать как можно тише.

Играя роль командира, гиперстеснительный ребенок не только формирует волевые качества характера, но и повышает самооценку, а физическая активность позволяет ему

почувствовать себя таким, как остальные дети.

Игра «Мы – одна команда»

Предназначена для детей дошкольного возраста. Используется как физкультминутка после занятий.

Цель: как можно раньше приучить детей к коллективу, совместному обсуждению проблем, свободному общению друг с другом.

Ход игры: взрослый предлагает детям выйти из помещения. При этом малыши выстраиваются в колонну и идут к выходу одинаковой походкой. Тон всей «змейке» задает игрок, идущий первым, чаще всего это взрослый член команды.

Игры для самых маленьких отличаются подвижностью, какой бы сферы развития не коснулось занятие. Свобода движения очень важна для детей дошкольного возраста. После года ребенок начинает активно двигаться, познавая мир и расширяя кругозор. Чем дальше уходит малыш от кроватки, тем интереснее становится мир вокруг. К двум годам добавляется сенсорное восприятие окружающей действительности. Ребенок стремится потрогать, пощупать, попробовать все предметы, с которыми сталкивается. Именно от этого и должен отталкиваться педагог, родитель или психолог, создавая развивающие игры для самых маленьких. В движении – жизнь, а у ребенка вся жизнь – в движении. Не упускайте возможности для полноценного развития малыша.

Ролевые игры

Достигая 1,5-2 лет, дети начинают подражать взрослому миру. Девочки устраивают кукольное чаепитие, мальчики нарочно ломают машины, чтобы загнать их потом в вымышленную автомастерскую. Социальные явления усваиваются и воспроизводятся ребенком с поразительной точностью, вплоть до специализированной лексики, воплощаясь в ролевых играх.



Ролевая игра чаще всего основана на жизненных фактах, явлениях, исторических процессах. Детские ролевые игры могут быть воплощением сказочного сюжета или мультфильма. Двоякая функция ролевых игр заставляет психологов и психотерапевтов все чаще обращаться к этому виду терапии. С одной стороны, ролевые игры становятся своего рода лакмусовой бумажкой, помогающей оценить психофизическое состояние ребенка. Родители, наблюдая за играющим ребенком, анализируя его игры, роли, которые он исполняет, а также сценарий, разработанный им самим, могут без труда оценить уровень детского развития. Кроме того, все скрытые комплексы проявляются именно в индивидуальных эгоцентрических играх.

С другой стороны, ролевые игры – это своеобразная терапия выявленных комплексов. Ролевая игра дает возможность слабому ребенку ощутить себя сильным, застенчивому – наглецом и упрямцем, а агрессивный ребенок с удовольствием перевоплощается в нежного и отзывчивого героя. В старших классах ролевые игры часто упрощаются, заменяясь чтением по ролям. Застенчивому ребенку достаточно произнести не свойственные ему фразы, для того чтобы немного раскрепоститься. Поэтому чтение по ролям становится самым простым способом воздействия на психику гиперстеснительного ребенка. Помимо стеснения ролевая игротерапия применяется и в случае выявления гиперагрессии, которая, как отмечалось ранее, может являться патологией застенчивости. Озлобленному и жестокому ребенку порой не хватает родительского понимания и любви. Сценарий ролевой игры может включать сцены нереализованной, но такой желанной ребенком жизни. Таким образом дети переживают желаемые ощущения и чувства в игре, выплескивая негатив.

Подобная схема действует и для взрослого человека. Застенчивость, агрессивность, тревожность и страхи – все это вполне реально победить, применяя ролевую игротерапию.

Ролевые игры для младшего возраста представляют собой прямое подражание взрослому миру. Дети дошкольного возраста даже не нуждаются в специально разработанном плане игры. Любой родитель может убедиться в сказанном. Наверняка каждая девочка в раннем детстве играла в дочки-матери. Это становится первой ролевой игрой ребенка. Девочки самостоятельно создают домашний уют, обозначают родственные связи между куклами. Второй ступенью нормального развития такой игры становится привлечение в игру сверстниц или родных. Тогда девочка переходит на вторую ступень социализации и начинает играть в коммуникативные ролевые игры («Соседи», «Болтовня», «Работа» и т. д.). Если подобного перехода не наблюдается, значит, ребенок закрылся в себе, продолжая играть в эгоцентричную разновидность игры. Внимательные родители заметят это сразу и предпримут меры: мама вмешается в игру, тем самым провоцируя дочь к общению. Спустя некоторое время девочка незаметно раскроется, что поможет ей избежать гиперстеснения.

Вторая ступень социализации, дополненная жаждой живого общения, представлена ролевыми играми «Работа». В сознании каждого шестилетнего ребенка формируется образ идеального учителя, доктора, продавца и т. д. В результате мы можем наблюдать маленького человечка, бегающего по дому со столярным инструментом и весьма деловым видом, говорящим «Сейчас подчиню вам тут все!». Общение взрослого и ребенка на данном этапе должно максимально отражать ситуацию из жизни, когда приезжал доктор или приходил сантехник. Обмануть ребенка не так уж просто. Одна фраза, не отвечающая его придуманному сценарию, готова вызвать бурю негативных эмоций, в эпицентре которых, безусловно, окажетесь вы – родители. Если подобное ролевое воплощение действительности не интересует ребенка, возможно, у него уже сформировался комплекс стеснения, который мешает ему проявить свои фантазии. В таком случае ролевые игры ему устраивают родные, педагог или психолог. Застенчивость шестилетнего ребенка не способна устоять перед игротерапией.

В старшие школьные годы подростки предпочитают ролевые игры более сложного содержания, такие как «Любовь», «Кто круче», «Учеба» и т. д. Случается, что отличить реальную жизнь подростка от ролевой игры довольно сложно даже ему самому. Тогда подросток перенимает характерные качества своего вымышленного героя, формируя совершенно новый, отличающийся от прежнего характер. Это и есть феномен девиантного поведения, когда нормы поведения в обществе сталкиваются с индивидуальными представлениями подростка.

Кроме того, тренинги подразумевают включение компенсаторного механизма. Другими словами, у ребенка появляется возможность проявить себя в той сфере деятельности, которая позволяет ему максимально раскрыться. Не умеет рисовать акварелью? В этом нет ничего унижительного. Можно сделать рисунок грифелем или ручкой. В этом главная заслуга тренинговых занятий для подростков.

Ролевые игры для детей младшего школьного и старшего школьного возраста:

- «Кинолента» (воспроизведение эпизодов из кинофильмов или озвучивание любимых персонажей);
- «Самоуправление» (роль школьной администрации достается школьникам; временной период – максимум 7 дней);
- «Неореалистическая сказка» (воспроизведение хорошо известных сказок на новый, современный лад);

- «Кем быть?» (воплощение профессиональных предпочтений детей: «Папарацци», «Начальник», «Курьер» и др., варианты игр могут быть предложены самими детьми);
- «Полиция и воры» (ориентирование детского сознания на плохое и хорошее);
- «Дипломат» (специально разработанная игра для застенчивых детей, позволяющая раскрыть их способности);
- «История в лицах» (отражение исторических событий мирового и местного масштаба, перевоплощение ребенка в одного из исторических деятелей);
- «Я – это я» (осознание ребенком своей уникальности, используется в тренингах как завершающее упражнение, где роль подростка выполняет его сверстник).

Сыграть можно все, важно помнить, ради чего это делается. Задача психолога или педагога (родителя) – подчинить процесс игры гуманистической цели.

Игры на развитие различных навыков



К данной группе игр относятся контактные игры, которые применяются для развития межличностного общения, и раскрепощающие игры, нацеленные на раскрепощение ребенка, развивающие память, внимание и воображение. Все они успешно применяются в тренингах, а также в качестве разовой терапии застенчивости.

Игра «Запомни мое имя!»

Предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Применяется в тренингах как разогревающее упражнение.

Цели: познакомить детей друг с другом, научить выделять внешние различия между детьми, избавить ребят от робости, возникающей в процессе знакомства, развивать ассоциативное мышление.

Ход игры: взрослый заранее продумывает сценарий упражнения. Главная задача – сопоставить имя ребенка с каким-нибудь предметом, явлением, то есть с тем, что может вызвать ассоциацию в детском сознании. К примеру, имя Миша ассоциируется с

плюшевым медведем, именно этот предмет ведущий дает в руки мальчику с таким именем. Девичье имя Саша можно сопоставить с тем же мужским именем, поставив ее и его рядом. Вариантов запоминания имен очень много. Стихотворные формы.

- Егорка, Егор на голове вихор!
- Глазки карие Карины не совсем, как у Мальвины!
- Кучеряшки у Сережи на пружинки так похожи!
- Нос курносый, светлый взгляд, его знают все подряд... (называется имя ребенка).
- Вот он, сказочный герой – Ванька, Ваня и Ванюша! Ассоциации могут возникать и у самих деток.

Интересный случай произошел на занятиях в группе детей 4-5 лет. Воспитатель предложила ребятам сыграть в игру «Запомни мое имя!» повторно, через несколько дней после первой игры. Дети ошибались, но со второй-третьей попытки называли верное имя сверстника. А вот имени одного из мальчиков не мог вспомнить ни один ребенок из группы. Причина – футболка с изображением человека-паука, которую часто надевал «безымянный» мальчишка. Детское мышление отказывалось воспринимать какую-либо другую информацию, кроме рисунка на майке. Вот и превратился русский мальчик в американского Спайдермена.

Придумать нестандартный способ знакомства детей друг с другом несложно, ассоциации, возникшие в результате зрительного восприятия, надолго остаются в памяти ребенка.

Игра «Близкий контакт»

Контактное упражнение для детей от 12 лет. Активно используется в тренингах как разогревающее.

Цели: наладить межличностное общение подростков, развить сенсорное восприятие действительности, коммуникативную функцию общения у застенчивых детей.

Ход игры: дети располагаются в произвольном порядке. Ведущий завязывает всем участникам глаза и расставляет их по парам. После этого дается несколько минут для основного действия. Стоя друг напротив друга, участники начинают здороваться с напарником. Разрешено трогать только руки соседа, тщательно изучая их на ощупь. Запрещено говорить и подсматривать, а также дотрагиваться до других частей тела.

После точечного «осмотра» рук ведущий разводит игроков в разные стороны и развязывает им глаза. Задача участников – найти свою пару. Для этого каждый из игроков тщательно изучает руки других. Первая совпавшая пара становится победительницей.

Интересно, что у гиперстеснительных ребят сенсорное восприятие развито намного лучше, чем у раскованных, что позволяет им быстрее остальных отыскать свою «вторую половинку».

Игра «Необитаемый остров»

Раскрепощающая игра для детей младшего и старшего школьного возраста.

Цели: снять излишнее напряжение в коллективе, развить воображение и сплоченность, повысить уровень коммуникативной активности застенчивых детей.

Ход игры: ведущий сообщает, что ребята оказались на необитаемом острове. Вдруг кто-то из них замечает на горизонте корабль. Но он не собирается причаливать к берегу. Последняя надежда на спасение может вот-вот уплыть. Задача игроков – любым способом привлечь к себе внимание. Разрешено кричать, прыгать, бегать, в общем, совершать любые активные действия в рамках разумного. Самому находчивому Робинзону предоставляется место на корабле, теперь он придумывает условия следующей игры.

Игра «У нас новоселье!»

Предназначена для младшего школьного возраста. Используется в качестве арт-терапии в тренингах.

Цели: развитие коммуникативных навыков, воображения и творческих способностей, формирование чувства сплоченности коллектива, адекватной самооценки у застенчивых детей.

Ход игры: на доске нарисован большой дом, окна которого пусты. Участникам выдаются листы бумаги, размер которых соответствует окнам. Дети рисуют свои портреты и помещают их в пустые окошки. Лучше всего, чтобы первыми в пустой дом «заселились» самые робкие участники игры, иначе активные дети займут самые хорошие места, а это, несомненно, отразится на настроении более скромных «жильцов». Затем дети вместе раскрашивают дом цветными мелками.

Конец застенчивости



Жизнь ребенка находится под влиянием и контролем взрослого. То, что заложено в детстве, останется с человеком на всю жизнь. Родители становятся проводниками ребенка в жизнь, формируя его характер. Можно много говорить о причинах зарождения того или иного комплекса, ясно одно – ничто не рождается на пустом месте. Для появления застенчивости или другого негативного проявления характера нужен толчок извне. Самое страшное, когда формирование комплексов происходит по вине родителей.

Назвать застенчивость болезнью нельзя. Она проявляется у каждого из нас в разной степени. Некоторые краснеют при появлении в многолюдном месте, у других потеют ладони перед публичным выступлением, третьи ощущают желудочный дискомфорт, спеша на собеседование. Но все это временные, ситуационные проявления тревожной робости. Хуже, когда скрытность и стеснение становятся нормой. Вот тогда мы и говорим о застенчивости как о сложившемся комплексе.

Положительные стороны детской застенчивости не должны успокаивать родителей. Не всем суждено стать поэтами или гениальными музыкантами, внутренний мир которых скрыт от посторонних. Застенчивость неизбежно приведет к одиночеству. А что может быть хуже, чем одиночество среди множества людей? Родители должны приложить максимум усилий для раскрепощения застенчивого малыша, который в противном случае обречен на постоянные самоанализ и самокритику.

Современная психология дает уникальную возможность разрешить проблему гиперстеснения без постороннего вмешательства. Методики упражнений, тренингов и ролевых игр предполагают индивидуальную терапию застенчивости. Помимо этого групповые занятия для детей рассчитаны на дружеское общение взрослого и ребенка.

Все представленные в книге задания успешно применены на практике, поэтому экспериментальный данный опыт не будет. Творческие задания составляют исключение, они должны стать воплощением фантазии взрослого и ребенка. Но помните, настаивать на реализации своего варианта не стоит, предоставьте свободу выбора ребенку. Именно с этого и начинается его жизненный путь.

Говорить о формировании комплексов, в том числе застенчивости, можно еще долго. Основные положения отражены в данном издании. Детская застенчивость – не приговор, она поддается коррекции и полной ликвидации. Застенчивость взрослого человека – случай более сложный, но не безвыходный. Однако проще предупредить проявление взрослого гиперстеснения, чем бороться с ним. Такой терапией и должны стать родительская любовь и забота. Любите своих детей, уважая их возраст. Дружите с ними, развивая коммуникативную функцию через доверительные взаимоотношения. И главное, не ленитесь воспитывать детей, отдавая им физическое и душевное тепло.

Автор: Елена Мишина

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-459-00719-0

Год: 2012

Страниц: 128