**Семинар педагогов**

**Тема: Помогите ребенку преодолеть застенчивость**

Цель: повысить знания о детской застенчивости и научить бороться с этим качеством детской личности.

Некоторые родители сами были застенчивыми в детстве, страдали из‑за этого и не желают таких мучений своему ребенку. Беспокойство родителей обязательно передастся малышу и добавит ему напряженности. Сами того не желая, они создают дополнительные проблемы своему ребенку. Парадоксально, но часто родители не могут простить ребенку тех недостатков, от которых сами немало натерпелись. Поделитесь своим опытом, расскажите ему, какие переживания вы испытывали в детстве, как вам удалось преодолеть застенчивость, может быть, какая‑то часть и сейчас осталась с вами. Вспомните ситуации, из которых вам удалось выйти с достоинством. Помогите ребенку преодолеть застенчивость:

1) Понаблюдайте за ребенком, доставляет ли ему застенчивость неудобства и дискомфорт?

Возможно он интроверт, и подобный стиль поведения – это его осознанный выбор, при этом ребенок чувствует себя комфортно и пользуется уважением товарищей. В таком случае не следует бороться с несуществующей проблемой. Многие дети, не очень общительные по натуре, считаются в среде сверстников серьезными, умными, надежными, на их суждения полагаются, к их мнению прислушиваются – такой ребенок может быть счастлив и доволен жизнью. Конечно, родителям хочется, чтобы их ребенок всегда находился в центре внимания, был общительным и жизнерадостным, но не следует забывать о праве ребенка быть не таким, как все. Если же очевидно, что ребенок страдает, хочет общения, но боится не справиться, вы должны ему помочь.

2) Подумайте, что стало причиной застенчивости, и постарайтесь устранить ее?

Возможно, ребенок испытывает пренебрежительное отношение со стороны сверстников. Зачастую ребенок не умеет показать свои лучшие и сильные черты характера, а дети охотнее видят отрицательные стороны, а не положительные. Если ребенок плохо учится, носит очки, немодно одевается, имеет дефекты речи, физически слаб, он легко может стать жертвой насмешек. Надо приложить все возможные усилия, чтобы исправить ситуацию: позанимайтесь с ним дополнительно школьными предметами, прислушивайтесь к его мнению в выборе одежды, займитесь с ним каким‑нибудь видом спорта.

Как только ваш ребенок приобретет так необходимую ему уверенность в себе, ситуация изменится. Если причина застенчивости скрыта в семье, постарайтесь изменить свой стиль поведения. Попробуйте проанализировать свои методы воспитания, возможно, вы слишком авторитарны и ваши требования, предъявляемые к ребенку, завышены. Очень важно воспитать у ребенка чувство самоуважения и самодостаточности. Ваше мнение играет в этом огромное значение: для ребенка родители являются самыми авторитетными людьми, он смотрит на себя вашими глазами. Ребенок оценивает себя именно так, как оценивают его родители.

3) В борьбе с застенчивостью наберитесь терпения – она не пройдет за один день.

Никогда не торопите малыша, дайте ему времени привыкнуть к новому окружению, к новой ситуации. Если ребенок стесняется подойти к незнакомым детям и включиться в игру, немного подождите. Возможно, через некоторое время он привыкнет, присмотрится к детям и перестанет бояться. Если видите, что ребенок осмелел и готов принять участие в игре, предложите ему помощь, вместе подойдите к играющим детям, вступите в разговор, затем постепенно можете предоставить ребенку общаться самостоятельно. Дети очень легко сходятся, если отсутствует страх общения.

Уговоры и чтение нотаций здесь не помогут, а любое давление может привести к еще большему замыканию в себе. Бесполезно говорить: «Это не страшно». Это не страшно вам, а ему страшно. Особенно недопустимо насмехаться над ребенком в таких ситуациях, критиковать или угрожать: «Да ты трус», «Дома вон какой смелый, а здесь и рта раскрыть не можешь», «С тобой так никто играть не будет» и т. д. Дошкольники живут в мире чувств и эмоций, чтобы чувствовать себя защищенным, ребенок должен быть окружен вниманием и любовью. Если же ваш малыш не уверен в себе, боится людей, настоящей трагедией для него могут стать насмешки самого родного человека – мамы.

4) Ведите себя спокойно и невозмутимо. Не показывайте ребенку озабоченность его застенчивостью.

Дайте понять ребенку, что на самом деле все окружающие его люди не думают постоянно о том, какой он плохой, у всех хватает своих забот, и люди могут испытывать такую же неуверенность в своих силах, просто не подавать вида. Пусть ребенок знает, что не он один испытывает подобные чувства, что вы понимаете и поддерживаете его. Это придаст ему уверенности, что рано или поздно он научится безбоязненно общаться с окружающими. Постоянно подавайте ему личный пример общения, не ведите себя сдержанно и высокомерно с его приятелями и одноклассниками, будьте с ними приветливыми. Подражая вам, ваш ребенок учится всему.

Нельзя кричать на детей! Громкий крик, даже не обращенный конкретно к ребенку, может стать причиной сильных переживаний у впечатлительного ребенка. Особенно это касается застенчивых детей, склонных принимать весь негатив на свой счет. Не ставьте перед ребенком сложных задач, которые он еще не способен решить, подумайте, не слишком ли завышены ваши требования? Иногда состоявшиеся в жизни родители делают из своих детей символы своей успешности и хотят видеть ребенка самым лучшим во всех начинаниях. Такая моральная нагрузка – быть успешным во всем – иногда становится непосильной даже для взрослого человека, а не только для ребенка.

Ребенок не может преуспевать во всех сферах жизни – если на него наложены несбыточные надежды родителей – он запрограммирован на неудачу, а родителей ожидает разочарование. Даже если стремление родителей видеть своего ребенка самым лучшим не звучит вслух, малыш все равно чувствует давление. Установлено, что застенчивые дети, как правило, не берутся за дело, если не уверены, что смогут хорошо его выполнить.

Если родители чаще демонстрируют проявления своей любви в периоды успешности ребенка, к переживаниям ребенка по поводу своей никчемности примешивается убежденность, что любовь их родителей зависит от его умений и знаний. Ребенок старается оправдать родительские ожидания, чтобы сохранить их любовь, в нем зреет убеждение, что его достижения определяют значимость его личности. Ребенок, находящийся под постоянным слежением за его успехами, не может сосредоточиться на выполнении конкретного дела, что только усугубляет ситуацию.

НАШИ ДЕТИ

Коррекционная работа по преодолению

детских страхов в консультативной практикt

**Чего боятся дети?**

**Детские страхи** — весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей. Иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Кто-то отказывается кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, кто-то убегает от приближающейся собаки, не остается один, не идет к врачу...

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности, Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Однако наряду с такими страхами существуют другие — устойчивые невротические страхи. Это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый. Они служат сигналом неблагополучия, говорят о нервной и физической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психологических и возрастных особенностей, о наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. Они болезненно заострены или сохраняются длительное время, искажая личность ребенка, отрицательно влияя на развитие его эмоционально-волевой сферы и мышления. Это тот случай, когда ребенок нуждается в профессиональной помощи психолога.

**Сначала надо разобраться**

В своей работе по коррекции детских страхов мы опирались на рекомендации А.И. Захарова. Рассматривая причины появления детских страхов, виды страхов, он говорит о необходимости их предупреждения и устранения, предлагает конкретные приемы преодоления страхов психолого-педагогическими средствами. Взяв эти приемы за основу, мы внесли свои изменения и дополнения в коррекционную работу по преодолению страхов детей дошкольного и младшего школьного возраста: больше внимания мы уделили сбору предварительной информации, расширили и видоизменили предлагаемые в дальнейшем задания. Широкое психологическое обследование диктуется целостным характером процесса развития ребенка, а значит, невозможностью существования изолированных проблем и множественностью их возможных источников.

Ребенка просили сделать рисунки на тему «Несуществующее животное», «Моя семья» с дальнейшим обсуждением этих тем. Мы обращали внимание на уровень тревожности детей и их самооценку. В заключение детям предлагался тест для диагностики наличия у них страхов — «Страхи в домиках» со следующей инструкцией: «В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома» (модификация М.А. Панфиловой).

Количество выявленных страхов сравнивалось с нормами, предложенными А.И. Захаровым.

«Вы сможете...»

Коррекционная работа строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

После предварительной беседы мама ответила на вопросы «АСВ», «ОРО». Результаты показали наличие у мамы воспитательной неуверенности, проекции собственных нежелательных качеств на ребенка, предпочтение в ребенке детских качеств, недостаточность требований-запретов и требований-обязанностей; симбиотический тип взаимоотношений и отношение к ребенку как к «маленькому неудачнику». Кроме того, в процессе беседы нами был выявлен высокий уровень тревожности мамы в сочетании с излишней принципиальностью и ответственностью. Мама признала наличие у нее определенных страхов, о чем она раньше не задумывалась. Все это послужило основанием для работы с мамой: улучшения стиля родительского поведения, общей осведомленности, повышения социально-психологической компетенции мамы.

В своей работе с родителями мы исходим из такого положения: «Если вы это понимаете и осознаете, значит, вы сможете справиться с ситуацией, вы можете изменить ее и вы сможете измениться сами».

Коррекционная работа в первую очередь была направлена на уменьшение количества страхов. А.И. Захаров рекомендует при среднем количестве страхов (у старших мальчиков — 8, у девочек — 11) проводить соответственно 4–6 занятий. Нами было проведено 8 занятий.

На первом занятии с целью установления контакта и получения дополнительных сведений мы предлагали нарисовать рисунок на тему «Самое плохое или хорошее». Во время рисования задавались вопросы как по содержанию рисунка, так и о том, каких животных девочка любит, каких боится, чего еще боится. Затем девочке было предложено рисовать страхи, так как это поможет избавиться от них. В процессе рисования возможна некоторая активизация страхов, этого не нужно бояться. По окончании каждого занятия по рисованию страхов мы говорили: «Теперь твои страхи я беру себе, и они будут храниться у меня». (При ребенке убираем рисунки в папку и затем в ящик стола.)

**Наряжаем страшилку**

На каждом занятии мы прорисовывали 1–2 страха. (По этическим соображениям детям не предлагается отображать в рисунке болезнь, смерть, страх смерти родителей.) После того как ребенок изобразил свой страх и описал его, ему предлагалось в некоторых случаях «нарисовать теперь так, что ты уже не боишься» (по рисункам «Страх огня и пожара», «Страх высоты», «Страх опоздать в школу»). В последнем случае, когда Женя рисовала, как она уже не боится опоздать в школу, давалась установка на каждое утро: «Утром ты проснулась, сладко потянулась и сказала себе: «У меня все получается! Я всегда успеваю туда, куда мне нужно!»

В рисунке на тему «Чего я боюсь днем» отразился страх нападения и бандитов. После рисования мы поговорили о том, что нужно делать, если на тебя хотят напасть, как можно обезопасить себя от возможности нападения. Была дана установка: «Так как ты занимаешься спортом, ты девочка сильная, быстрая. У тебя все будет хорошо».

После рисования следующего страха — «темноты и мышей» — девочке сообщалось: «Я тебе по секрету скажу, что их заколдовала злая волшебница. Давай поможем доброй волшебнице их расколдовать». Женя нарисовала вместо страшилища Темноты девушку, а вместо мышей — ее любимых котят.

На одном из занятий мы предлагали нарисовать самую страшную страшилку, которой боятся все дети. Затем сообщали, что эту страшилку пригласили на день рождения. А как же она пойдет такая страшная? Как мы можем ей помочь? («Нарядить ее», — ответила Женя и сделала это.) В дальнейшей беседе по рисунку мы пытались изменить представление девочки о сущности этой страшилки, подводя к пониманию того, что несмотря на свой внешний вид это может быть вполне доброе и безобидное существо.

Под охраной талисмана

В работе с другими детьми мы использовали такие варианты упражнений.

**Упражнение «Парикмахерская».** Детям рекомендуется закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисовать его. Затем сообщаем, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. И конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и пр. Детям предлагается выступить в роли парикмахера и украсить свою девушку как можно лучше.

**Упражнение «Больница».** В этом варианте упражнения детям сообщалось, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям надо нарисовать на лице существа страдания (слезы, повязку). Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (это можно сделать уже на другом листе).

Так как при состоянии хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему могут быть свойственны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела, одновременно с рисованием страхов мы обучали навыкам релаксации, проводили упражнения на снятие мышечных зажимов.

Хочется отметить важный момент в работе над страхами: на последнем занятии мы давали детям возможность нарисовать страх по своему желанию — то, чего ребенок еще очень боится, и о чем мы не говорили. Темы рисунков были довольно неожиданными, например: «Страх пьяного деда», «Страх лета».

Более старшим детям мы предлагали написать сочинение. Темы их возникали в процессе коррекционной работы: «Что я чувствую и что я делаю, когда остаюсь дома одна», «Что нравится и что не нравится мне в себе», «Страх лета» и др. Было замечено, что дети не всегда могут рассказать о том, что их беспокоит, некоторым об этом проще написать. Обладая высокой информативной значимостью, сочинения помогали нам лучше понять ребенка, более эффективно построить коррекционную работу.

По результатам психокоррекции (через 7–10 дней после окончания занятий) детям снова предлагался тест «Страхи в домиках». В некоторых случаях, для чистоты анализа результатов, мы дублировали эту методику и, рассматривая рисунки, дополнительно задавали следующие вопросы: «Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?» В дальнейшем фраза постепенно укорачивалась: «Теперь боишься или нет?», «Боишься или нет?». После обсуждения мы хвалили ребенка, что он смог справиться со своими страхами или с частью страхов, и дарили талисман (мелкую игрушку). При этом давалась установка: эта фигурка непростая, она будет другом и защитником, нужно только взять фигурку в руки, погладить ее и сказать: «У меня все будет хорошо, я все смогу!»

Помогите своему ребенку!

**Возникновение страхов**

Причина первая и наиболее понятная — конкретный случай, который напугал ребенка (н-р, укусила собака, застрял в лифте и т.д.). Как правило, такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, переживших стрессовую ситуацию, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) Эти черты характера могут сформироваться, если родители применяют «запугивание», как средство воспитания: «Не будешь спать — заберет Баба-Яга!»

Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка. Так самые распространенные — это внушенные страхи. Их источник — взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи — упадешь», «Не бери — обожжешься», «Не гладь — укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на долгие годы.

Внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной.

Страхи бывают 3-х видов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

**1. Навязчивые страхи.** Их ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К ним относятся, например, страх высоты (гипсофобия), закрытых и открытых пространств (клаустрофобия и агорафобия), боязнь принимать пищу (ситофобия) и др.

**2. Бредовые страхи.** Это самая тяжелая форма страхов, причину появления которых сложно определить. Например, почему ребенок боится играть с какой-то конкретной игрушкой или боится надевать какую-то одежду. Их наличие может свидетельствовать о серьезных отклонениях в психике.

**3. Сверхценные страхи**. Эти страхи самые распространенные. Они связанны с некоторыми идеями, как говорят, «идеями фикс», и вызваны собственной фантазией ребенка. В большинстве случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «застревают», их бывает сложно вытащить из собственной фантазии.

К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты ( в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

**Как победить страх**

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, неврозы и другие серьезные проблемы. Поэтому важно помочь ребенку вовремя преодолеть страхи. Помощь специалиста нужна в том случае, если страх ребенка носит навязчивый характер и (или) оказывает значительное влияние на его повседневную жизнь. Но если Вы видите, что страх не причиняет Вашему ребенку особого беспокойства, можете попробовать справиться своими силами.

Выявить страхи можно в беседе с ребенком. Начать спрашивать о них лучше в процессе игры, как бы между прочим, вкрапляя вопросы в игровые паузы. При этом не сидите в стороне, а будьте рядом с играющим ребенком (присядьте на корточки, если это маленький ребенок). В разговоре старайтесь не повышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении тех или иных слов, не внушать страхи фразой «Скажи, ты боишься ...», а спрашивать, задавая наводящие вопросы, и ждать ответа. После небольшой паузы переходите к выявлению следующего страха.

**Основные методы борьбы со страхом**

**Нарисовать страх** — это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. Если ребенок согласился и нарисовал свой страх — это значит, он сумел преодолеть внутренний барьер. Страх, отображенный в рисунке, является для ребенка уже почти реальным его воплощением. Исключительно важным моментом на этом этапе является следующее.

Необходимо, чтобы ребенок нарисовал все свои страхи. Неполное изображение страхов сводит к нулю результативность метода.

Ребенок может спросить Вас, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах — так, чтобы не повлиять на визуальное воплощение детской фантазии. Например, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу Ягу, ответьте ему: «Нарисуй ее так, как ты видишь!» «А как я ее вижу? — может спросить ребенок. — Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Вы, таким образом, не навяжете ребенку свое представление, и поможете ему более четко отразить его собственное видение образа в сознании.

После того как рисунки (или рисунок) готовы, Вам необходимо обсудить их с ребенком. Просматривая сделанные рисунки вместе, спрашивайте у него, боится он теперь или нет. Внимательно наблюдайте за голосом и выражением лица ребенка. Постарайтесь понять, насколько искренне он говорит. Отрицание страха обязательно закрепляйте похвалой. В том случае, если часть страхов осталась, отдельно разберите те рисунки, на которых изображены пугающие персонажи. Вместе с ребенком попытайтесь отыскать в рисунке какие-то смешные или забавные черты — так образ на рисунке, ассоциирующийся с реальным образом угрозы, станет менее угрожающим или совсем потеряет свою устрашающую символику.

В том случае, если смешные черты отыскать не удается, не стоит их придумывать. Лучше попросите ребенка порвать рисунок, выбросив обрывки в мусорное ведро. Уничтожив нарисованного злодея, Вы поможете ребенку побороть страх. «Теперь его больше нет!» — скажите ребенку и похвалите его за то, что он уничтожил злодея, разорвав рисунок.

При обсуждении рисунка с ребенком крайне важно не произносить слова «рисунок», «нарисованный злодей» и т.д. Вопрос: «Где у нас тут нарисована Баба Яга?» замените на вопрос: «Где баба Яга? Ага, вот она!»

Помогите ребенку отождествить рисунок и образ злодея — в этом случае, порвав рисунок, уничтожив его или посмеявшись над ним, ребенок легко избавится от страха.

Рисование страхов способно помочь ребенку избавиться от них. Однако не следует думать, что достаточно будет просто попросить ребенка нарисовать свой страх, и он непременно это сделает. Зачастую реакция детей на подобную просьбу бывает резко отрицательной. И это неудивительно — ребенок боится даже думать о том, что его так пугает. А нарисовать на бумаге означает для него воплотить страх в жизнь, дать ему какую-то форму, обличье. Поэтому не следует заставлять ребенка рисовать свой страх насильно и ругать его за упрямство в том случае, если он отказывается это делать. Лучше до поры до времени оставить эту просьбу, а потом вернуться к ней вновь.

Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов и т. д. Когда подобные поделки — плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, положительные.

Еще один из методов — это придумать вместе с ребенком сказку на тему его страха. Окончание истории должно быть о том, как герой побеждает свой страх.

Для преодоления страхов можно также использовать игру или инсценировку. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родителям самостоятельно сложно будет воспользоваться этим методом. Здесь предпочтительно действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию.