**Пантелеевой Елены**

**Борисовны.**

**Застенчивые дети.**

[Застенчивость](http://www.psychologos.ru/articles/view/zastenchivost_u_detey) является одной из самых распространенных и самых сложных проблем межличностных отношений. Известно, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении людей и в их отношениях. Среди них такие, как проблема познакомиться с новыми людьми, отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других людей и т. д.

Происхождение этой особенности, как у большинства других внутренних психологических проблем человека, уходит своими корнями в детство. Наблюдения показали, что застенчивость появляется у многих детей уже в трех-четырехлетнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства. Практически все дети, которые вели себя застенчиво в три года, сохранили это качество до семи лет. Вместе с тем выраженность застенчивости претерпевает изменения на протяжении дошкольного периода. Слабее всего она проявляется в младшем дошкольном возрасте, резко возрастает на пятом году жизни и сокращается к семи годам. При этом на пятом году жизни усиление застенчивости приобретает характер возрастного феномена. Возникнув в этот период, у некоторых детей это качество остается устойчивой чертой личности, которая во многом усложняет и омрачает жизнь человека. Поэтому очень важно вовремя распознать эту черту и остановить ее чрезмерное развитие.

В поведении застенчивых детей обычно отражается борьба двух противоположных тенденций: ребенок, с одной стороны, хочет подойти к незнакомому взрослому, начинает движение к нему, но по мере приближения останавливается, возвращается назад или обходит нового человека стороной. Такое поведение называют амбивалентным.

При встрече с новыми обстоятельствами или в ходе общения с посторонними ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, выражении тревоги или страха. Эти дети испытывают страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога или воспитателя на занятиях.

Наблюдая за поведением ребенка, можно без труда заметить данные особенности. Детей, у которых они проявляются слишком часто, даже в безопасных ситуациях, можно отнести к группе застенчивых.

Анализ показывает, что застенчивых детей отличает повышенная чувствительность ребенка к оценке взрослого (как реальной, так и ожидаемой). У застенчивых детей наблюдается обостренное восприятие и ожидание оценки. Удача вдохновляет и успокаивает их, но малейшее замечание замедляет деятельность и вызывает новый всплеск робости и смущения. Ребенок ведет себя застенчиво в ситуациях, в которых ожидает неуспеха в деятельности. В случаях затруднения он робко смотрит взрослому в глаза, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, смущенно улыбается, ежится и тихо произносит: «Не получается». Ребенок одновременно неуверен и в правильности своих действий, и в положительной оценке взрослого. Застенчивость проявляется в том, что ребенок, с одной стороны, хочет привлечь к себе внимание взрослого, но, с другой стороны, очень боится выделиться из группы сверстников, оказаться в центре внимания. Эта особенность ярко проявляется в ситуациях первой встречи взрослого с ребенком, а также в начале любой совместной деятельности.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми связаны с отношением к себе и восприятием отношения других.

Ожидание ребенком критического отношения к себе со стороны взрослых во многом определяет его робость и смущение. Особенно ярко это проявляется в общении с незнакомыми людьми, отношение которых им неизвестно. Не решаясь получить поддержку у взрослого, дети иногда прибегают к своеобразному способу усиления Я, принося на занятие любимую игрушку и прижимая ее к себе в случае затруднения, или просят взять с собой сверстника. Неизвестность оценки взрослого парализует ребенка; он всеми силами стремится уйти от этой ситуации, переключить внимание с себя на что-то другое.

Следует отметить, что по уровню умственного развития и по успешности в предметной деятельности эти дети не уступают своим сверстникам. Нередко застенчивые дети гораздо лучше справляются с заданиями, чем их незастенчивые ровесники. Но в случае неудачи или отрицательной оценки менее настойчивы в достижении результата. Для всех застенчивых детей характерно острое переживание отрицательной оценки взрослого, часто парализующее как практическую деятельность ребенка, так и общение. В то время как незастенчивый ребенок в такой ситуации стремится к активному поиску ошибки и привлечению взрослого, застенчивый дошкольник и внутренне и внешне сжимается от чувства вины за свою неумелость, опускает глаза и не решается обратиться за помощью.

Итак, застенчивый ребенок, с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой стороны, не решается проявлять себя и свои потребности. Причина таких нарушений кроется в особом характере отношения застенчивого ребенка к самому себе.С одной стороны, ребенок имеет высокую самооценку, считает себя самым лучшим, а с другой - сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего. Неуверенность застенчивого ребенка в своей ценности для других людей блокирует его инициативу, не позволяет ему в полной мере удовлетворять имеющиеся потребности в совместной деятельности и в полноценном общении.

Застенчивый ребенок слишком остро переживает свое Я. Все, что он делает, постоянно оценивается глазами других, которые, с его точки зрения, подвергают сомнению ценность его личности. Повышенная тревога о своем Я часто заслоняет содержание и совместной деятельности, и общения. Признание и уважение всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные и деловые интересы, что препятствует реализации своих способностей и адекватному общению с другими. В общении с близкими людьми, где характер отношения взрослых ясен для ребенка, личностный фактор уходит в тень, а в общении с посторонними он четко выступает на первый план, провоцируя защитные формы поведения, которые проявляются в «уходе в себя», а иногда в принятии «маски равнодушия». Мучительное переживание своего Я, своей уязвимости сковывает ребенка, не дает ему возможности проявить свои, подчас очень хорошие способности, выразить свои переживания.

**Критерии выявления застенчивых детей.**

Первый вопрос, который возникает перед педагогом и практическим психологом: каких детей следует отнести к группе застенчивых, а каких — к группе незастенчивых? Опираясь на жизненный опыт и на имеющиеся в литературе данные, можно выделить следующие особенности, отличающие поведение застенчивых детей.
 - В их поведении обычно отражается борьба двух противоположных тенденций приближения-удаления, чаще всего проявляющаяся при встрече с незнакомыми людьми. Застенчивый ребенок, с одной стороны, хочет подойти к незнакомому взрослому, начинает движение к нему, но по мере приближения останавливается, возвращается назад или обходит нового человека стороной. Такое поведение называют амбивалентным.
 - Избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми и отказ или затруднения в общении с посторонними людьми. При встрече и в ходе общения с посторонними ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, выражении амбивалентных эмоций: удовольствий общения и в то же время тревоги или страха перед другими.
 - Страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога или воспитателя на занятиях.
 Наблюдая за поведением дошкольников, можно без труда заметить вышеперечисленные особенности у некоторых из них. Этих детей можно отнести к группе застенчивых.
 Помимо этого, следует провести еще несколько дополнительных проб, в которых ребенок ставится в новые, необычные для него обстоятельства и где выявляется отношение детей к необычному для них виду деятельности. С этой целью можно, например, попросить ребенка сделать рисунок на листе старой губной помадой или предложить ему открыто и ярко проявить свои эмоции в какой-либо игровой ситуации. Попробуйте организовать игру-драматизацию, в которой ребенок выступает в роли капитана корабля, который должен был, перекрикивая шум волн, успокоить бушующее море и спасти пассажиров во время шторма. Можно также побеседовать с ребенком на личностные темы: сообщить что-нибудь о себе, а потом попросить его рассказать о нем самом (что он любит, с кем дружит, чем предпочитает заниматься и пр.).
 Застенчивые дети будут испытывать особую робость и смущение, когда им предлагается деятельность, заведомо не одобряемая взрослыми.
В этой ситуации дети как будто ждут подвоха, испуганно и смущенно отказываются даже дотронуться до губной помады, прячут руки за спину, испуганно произносят: «Я не могу», «Я не умею», «Я не хочу», «Я испачкаюсь». Если ребенок все же преодолеет свою скованность и начнет рисовать, то будет делать это осторожно, робко, смущенно, ожидая осуждения взрослого. Незастенчивые дети в такой ситуации обычно весело смеются, воспринимая ее как игру, рисуют охотно, уверенно и смело.
 Такое же смущение вызывает у застенчивых дошкольников и необходимость проявить себя в игре. Играя роль капитана, они замирают на месте, едва шевелят губами, пытаясь произнести нужные слова, смущенно-виновато смотрят на взрослого. Если обычные, незастенчивые, дети с восторгом принимают роль капитана корабля, изо всех сил стараются перекричать шум волн и утихомирить стихию, то застенчивые дети отказываются от этой роли или шепотом произносят что-то себе под нос.

В процессе бесед на личностные темы, когда застенчивый ребенок сталкивается с необходимостью проявить свои желания, чувства, он начинает вести себя особенно сдержанно, испытывает напряжение и скованность.
Итак, застенчивость проявляется в самых разных ситуациях общения ребенка, даже тогда, когда оно имеет явно игровой характер. Что кроется за таким поведением? Какова психологическая природа детской застенчивости?
Застенчивых детей отличает повышенная чувствительность ребенка к оценке взрослого (как реальной, так и ожидаемой). У застенчивых детей наблюдается обостренное восприятие и ожидание оценки. Удача вдохновляет и успокаивает их, но малейшее замечание тормозит деятельность и вызывает новый всплеск робости и смущения.
 Ребенок ведет себя застенчиво в ситуациях, в которых его ожидает неуспех. В случаях затруднения он робко смотрит взрослому в глаза, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, смущенно улыбается, ежится и тихо произносит: «Не получается». Ребенок одновременно не уверен и в правильности своих действий, и в положительной оценке взрослого. Это ярко проявляется в новых, иногда необычных ситуациях, например в ситуации с губной помадой. Застенчивый ребенок, с одной стороны, хочет привлечь к себе внимание взрослого, но с другой — очень боится выделиться из группы сверстников, оказаться в центре внимания. Особенно это обнаруживается в ситуациях первой встречи взрослого с ребенком, а также в начале любой совместной деятельности.
 Следует подчеркнуть особую, характерную для застенчивых детей потребность оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства. Эта потребность действует одновременно с доброжелательным отношением ребенка к взрослому, желанием общаться с ним. Данная особенность наиболее ярко проявляется у 5—6-летних застенчивых детей в личностном общении. Ребенок с интересом слушает взрослого, внимательно и сочувственно смотрит ему в глаза, но упорно молчит и отводит взгляд, как только его просят рассказать что-либо о себе.

**Различные упражнения и игры с застенчивыми детьми**

**Задачи:**

* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие паралингвистических средств общения;
* формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
* снижение психоэмоционального напряжения

**Игра «Незнайка».**

Психолог говорит:
«Представьте, что каждый из вас — Незнайка. Я буду задавать вопросы, а вы только пожимайте плечами и разводите руками». Примерные вопросы:
— Вы сегодня завтракали в детском саду?
— На улице холодно (тепло)?
— У вас есть теплая одежда?
— Какого цвета небо?
— Вам нравятся рыбки в аквариуме?
— Вы сегодня пойдете гулять? И т.д.

**Игра «Змейка»**

Выбирается ведущий. Дети встают за ним в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих. В таком положении им нужно преодолевать различные препятствия:
подняться на пуфик и сойти с него;
проползти под столом;
обогнуть воображаемое озеро и т.д.
Игра повторяется.
Каждый из детей должен побывать в роли ведущего.

**Игра «Дракон ловит свой хвост»**

Дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Первый играющий (водящий) пытается схватить последнего — «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга.
Когда «дракон поймает свой хвост», водящий меняется, игра повторяется.
В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

**Этюд «Два клоуна».**

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре разыграть следующий этюд:
«Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми цветными кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно. Они сидят и громко хохочут. Затем клоуны встают и бросают кольца друг другу».
Пары поочередно выполняют задание.

**Упражнение «Разыгрываем сказку».**

Психолог делит детей на две команды и предлагает каждой команде подготовить и показать с помощью выразительных движений отрывок известной сказки (фрагмент мультфильма).
Команды проводят репетицию, а затем поочередно показывают пантомимические сценки. Следя за выступлением «артистов», «зрители» (участники другой команды) должны догадаться, какая сказка (какой мультфильм) разыгрывается и кто какую роль исполняет.

**Игра «Веселый мячик»**

Психолог включает аудиозапись любой танцевальной мелодии. Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: «Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам».
Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку.

**Этюд «Встреча с другом»**

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: «Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!»
Пары поочередно выполняют задание.

**Упражнение «Угадай эмоцию»**

Психолог дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие) и говорит:
«Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных человечков».
После того как задание будет выполнено, психолог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

**Беседа «Способы повышения настроения».**

Психолог предлагает детям обсудить, как можно улучшить свое настроение.
При возникновении затруднений психолог подсказывает способы повышения настроения (подумать о чем-нибудь приятном, послушать любимую сказку, потанцевать под музыку и т.д.).

**Упражнение «Рисуем свое настроение».**

Психолог раздает детям листы бумаги, цветные карандаши (краски) и предлагает нарисовать свое настроение.
После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисунку.

**Беседа «Как можно научиться общаться без слов»**

Психолог предлагает детям обсудить.следующие вопросы:
1. Что дает возможность общаться с другими людьми?
2. Как можно с помощью жестов и мимики передать свое эмоциональное состояние?

**Упражнение «Иностранец»**

Психолог говорит:
«Представьте, что к нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату, игрушки, пригласите пообедать. Помните, что все это нужно сделать, не произнося слов».

**Упражнение «Через стекло»**

Психолог предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:
- У меня болит горло.
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды.
- Ты хочешь со мной порисовать?

**Упражнение «Связующая нить»**

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Психолог говорит:
«Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».
Психолог, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.
Когда все дети выскажутся и клубок вернется к психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза.
Психолог просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

**Упражнение «Закончи предложение»**

Психолог предлагает детям поочередно закончить следующие предложения:
— Я умею...
— Я смогу...
После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

**Упражнение «Самолет».**

Психолог говорит:
«Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны.
Теперь каждый из вас представит, что его самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.
Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета.
Самолет заходит на посадку и плавно приземляется.
Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх!»

**Игра «Лети, лети, лепесток».**

Психолог дает каждому ребенку бумажный лепесток.
Детям предлагается загадать желание, запомнить цвет своего лепестка и опустить его в коробку. После того как собраны все лепестки, психолог начинает доставать их по одному из коробки. Тот, кому принадлежит лепесток, подкидывает его и произносит слова:
«Лети, лети, лепесток. Через запад на восток, Через север, через юг. Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, Быть по-моему вели!»
Рассказав рифмовку ребенок называет свое желание. Фв конце упражнения рекомендуется обсудить, какие желания понравились большинству
детей и почему.

**Упражнение «Зеркало»**

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль зеркала. Задача «зеркала» — повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями. Л После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть — ребенком или зеркалом? Почему?»

**Игра «Путешествие».**

Психолог приглашает детей отправиться в воображаемое путешествие. Дети по инструкции психолога имитируют различные движения и разыгрывают мини-ситуации: изображают деревья в лесу, зайчиков, убегающих от лисы, путешественников, плывущих на лодке, взбирающихся на вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т.п.

**Игра «Улиточка».**

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий — «улиточка».
Дети встают в круг, водящий — в центр круга, ему завязывают глаза.
Игрок, на которого указал психолог, изменяя голос, произносит:
«Улиточка, улиточка.
Высунь-ка рога.
Дам тебе я сахару,
Кусочек пирога. Угадай, кто я?»
Тот ребенок, чей голос угадал водящий, становится «улиточкой», игра продолжается.
в роли водящего должен побывать каждый ребенок.

**Беседа «Наши имена».**

Психолог предлагает детям поговорить об именах. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы:
1. Нравятся ли вам свои имена? Почему?
2. Если бы вам предложили выбрать себе новые имена, вы бы согласились? Почему?
после ответов на вопросы рекомендуется рассказать о знаменитых людях, которые носили или носят те же имена, что и дети в группе.

**Беседа «Наши имена».**

Упражнение «Разыгрывание ситуаций».
Психолог предлагает детям разыграть следующие ситуации:

— В группе появился новый мальчик (девочка), и ты остался с ним наедине. Что ты будешь делать?
— Обидели твоего товарища, а ты оказался рядом. Что ты будешь делать?
— У тебя потерялась игрушка в детском саду. Как ты поступишь?
Выбор ситуаций для разыгрывания определяется ходом предыдущей беседы.

**Упражнение «Закончи предложение».**

Дети поочередно заканчивают следующие предложения:
— Я хочу...
— Я умею...
— Я смогу...
— Я добьюсь...
После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

**Литература:**

1. Катаевой Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М.: Книголюб, 2004. — 56 с. (Психологическая служба.)
2. Гаспарова Е. Застенчивый ребенок // Дошкольное воспитание. – 1989, - №3. – С. 71 – 78
3. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М.: Просвещения, 1991
4. Шишова Т. Застенчивый невидимка. – М., 1997