***Проблема застенчивых детей.***

Застенчивость может проявляться у ребенка с самого раннего возраста.

С точки зрения психологии, это сложнейший феномен, в основе которого лежат многие личностные проблемы и особенности. Застенчивость в основном проявляется в общении, ребенку трудно контактировать с другими, трудно быть в центре компании, когда его слушает большое количество людей. В школе застенчивость может стать корнем множества проблем и стать серьезным препятствием: ребенок может блестяще подготовиться дома и не ответить на уроке перед всем классом.

Во всем есть, как минимум, два негативных аспекта. С одной стороны, такое молчание перед классом будет наверняка расценено учителем как незнание материала (застенчивость, будучи высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, негативно влияет на память). Последуют отрицательные оценки, которые станут поводом для расстройства родителей.

С другой стороны, застенчивость наносит ущерб психоэмоциональному здоровью ребенка. Для застенчивого ребенка любое выступление перед аудиторией – это дистресс, то есть чрезмерное перенапряжение.

Решить эту проблему не так просто, это требует терпения. Родителям ребенка, проявляющего признаки застенчивости, мы посоветуем еще до школы заняться ее искоренением. Ведь она – безусловно, и однозначно отрицательная черта.

Способы борьбы с застенчивостью зависят, прежде всего, от степени ее проявления у вашего ребенка. Если она не очень высока, то с ней можно справиться своими силами. И здесь основным «лекарством» снова будет постепенный, размеренный тренинг. Неверно думать, что застенчивого ребенка следует щадить и оберегать от контактов. Наоборот, его следует как можно чаще включать в контакты, причем стараться, чтобы в процессе общения он чаще брал на себя не психологически удобную и привычную для него функцию слушателя, но играл активную роль участника, собеседника, инициатора общения. Важны не только сами навыки, а снятие комплексов, преодоления застенчивости.

Разумеется, ребенок, посещающий детский сад и успевающий приобрести огромный опыт общения, в этом смысле отчасти подготовлен к школе и, может быть, способен преодолеть собственную застенчивость самостоятельно. Но все-таки лучше ему помочь. Необязательно дожидаться праздников, дней рождений и тому подобного, чтобы ребенок мог проявить себя перед взрослыми. Такую же «аудиторию», среду для выступления можно организовать, пригласив друзей ребенка к себе домой, и ненавязчиво поучаствовать в их общении, подготовить, обсудить какую-то проблему, при этом, как-то стимулируя своего застенчивого ребенка приять участие в беседе. Очень важно поддержать любой опыт проявления активности в общении, в выступлении ребенка, позитивно закреплять этот опыт. Прежде вс6его необходимо вовремя похвалить, подбодрить ребенка, если он высказался.

Если вам кажется, что застенчивость вашего ребенка достигла слишком высокой степени, можно определить его в группу психологического тренинга. Таких групп сейчас много: их можно найти при хороших школах. Есть школы, где организуются специальные курсы по подготовке ребенка к учебе. Лучше заранее узнать, в чем она состоит: если это просто дидактические занятия, то вашему ребенку они вряд ли подойдут. Вам необходимы курсы двойной подготовки – дидактической и психологической. Обычно психолог старается совместить работу над развитием интеллектуальной сферы ребенка с развитием навыков коммуникации и общения, поскольку существуют методики, позволяющие одновременно решать обе задачи.

Много и повседневных бытовых приемов, которые вы можете использовать для снятия застенчивости параллельно с занятиями ребенка в группе или помимо них. Так, например, хороший эффект дает поручение отвечать на телефонные звонки.

Лучше всего формулировать просьбу приблизительно так: не отвечай просто «мамы нет дома», а узнай, кто звонил, не нужно ли что-нибудь передать маме. Применительно к ребенку можно предложить такой прием: иногда просим его позвонить кому-то из друзей или родственников. Пусть ребенок сам наберет номер, поздоровается, скажет, что вы хотели бы поговорить, и передаст вам трубку. Если поручение повторять, ребенок перестанет стесняться отвечать на звонки и научиться завязывать разговор по телефону. Такие элементы тренинга вы легко придумаете сами.