Родители застенчивых детей часто просят воспитателей дать ребенку главную роль на празднике, чтобы он стал посмелее. На самом деле благое желание родителей может обернуться стрессом для дошкольника, если воспитатель пойдет у них на поводу. Застенчивые дети производят двоякое впечатление. С одной стороны, они не наглые, от них мало шума, заметных проблем от них почти не возникает. С другой стороны, с ними нелегко: застенчивого дошкольника сложно включить в работу группы, в подготовку праздника. Ему может быть нужна особая помощь в ситуациях, когда надо отстоять свои права или проявить себя.

Разберитесь в причинах застенчивости у детей

Застенчивость – свойство поведения ребенка, которое проявляется в социальных отношениях. Когда застенчивый ребенок взаимодействует с другими детьми или взрослыми, то испытывает чувство тревоги и стыда. Он нерешительный, робеет перед партнером по общению, боится выступать на публике. Застенчивость возрастает, когда ребенок оказывается в центре внимания, его неожиданно похвалили или если он вынужден общаться с малознакомым взрослым или ровесником противоположного пола. Известный психолог Филипп Зимбардо после проведения исследований пришел к выводу, что застенчивость есть следствие чрезмерной сосредоточенности на себе и своем поведении и на том, как это будет воспринято другими людьми.

К развитию застенчивости приводят ошибки в воспитании. При гиперопеке, когда родители доминируют над ребенком, решают за него все вопросы, социальные навыки ребенка не вырабатываются. С другой стороны, когда оба или кто-то из родителей эмоционально отвергают ребенка («ты плохой», «ты мне не нужен»), ребенок формирует в соответствии с этой установкой отношение к самому себе. Кроме того, он считает и невысказанное непринятие родителей или других взрослых.

Застенчивость может возникнуть из-за чрезмерной нормативности в воспитании, когда ребенка заставляют жестко следовать социальным нормам. В этом случае взрослые отучают ребенка от спонтанности, а именно спонтанность – враг и антипод застенчивости.

Навешивание ярлыков – еще одна причина, вследствие которой ребенок может вырасти застенчивым. Нельзя называть дошкольника застенчивым, смущающимся, «стесняшкой». Это негативное предписание, ребенок верит в него и начинает вести себя соответственно. Такие высказывания могут иметь и отсроченный эффект, проявиться в младшем школьном, подростковом, юношеском возрасте.

Некоторые соматические заболевания, СДВГ, черепно-лицевые или другие аномалии также могут приводить к застенчивости. Поэтому следует быть более внимательными к таким детям.

Проявить застенчивость может каждый ребенок. О застенчивости как психологической проблеме можно говорить, если такие ситуации стойко повторяются и, если поведение ребенка при социальном контакте отличается сильной скованностью и напряжением.

Учитывайте сложности в работе с застенчивыми детьми

Застенчивого ребенка не приходится призывать к порядку или повторять инструкции по много раз. С ним возникают другие сложности: ребенок может испугаться, потерять самоконтроль, расплакаться, если окажется в центре внимания или если воспитатель попытается организовать его взаимодействие с другими детьми.

Родители ошибочно ожидают, что, если ребенок ходит в детский сад и занимается там разными видами деятельности с ровесниками, это снизит его застенчивость. На самом деле принудительное вовлечение ребенка в командную деятельность может стать для него стрессом и только усугубит ситуацию. Не заставляйте такого ребенка выступать на всех утренниках, перед живой публикой или камерой, эти испытания могут усилить его застенчивость. Нужно создать и поддерживать в группе условия, в которых ребенок будет ощущать социальную безопасность, тогда он сможет постепенно накопить положительный социальный опыт.

Воспитателю следует знать, что застенчивость скрывает под собой в том числе и самоподавление. Ребенок, который долго подавляет свои желания и переживания, копит внутри агрессию и может внезапно отреагировать на трудности агрессивной вспышкой. Филипп Зимбардо называл застенчивость «дремлющим вулканом насилия».

Придерживайтесь основных правил в работе с такими детьми

Воспитателю следует придерживаться основных правил в работе с застенчивыми детьми не только когда начинается подготовка к праздничным мероприятиям. Именно в этот период застенчивые дети испытают повышенное внимание к себе и даже давление со стороны родителей, которые хотят увидеть дочку или сына главным героем на празднике. Чтобы не провоцировать стресс, важно учитывать особенности застенчивого ребенка ежедневно, во время каждого режимного момента.

Правило 1. Адаптируйте ребенка к пространствам группы и прогулочной площадки. Застенчивых детей меньше там, где можно действовать не по команде, а спонтанно, где атмосфера и обстановка приближены к условиям спокойного семейного пребывания. Отводите детям время на свободную активность, когда они могут расходиться по группе и делать что-то по своему желанию. Застенчивым воспитанникам давайте задания, которые позволят исследовать территорию. Например, предложите: «поищи для меня в ящике игрушки, у которых есть что-то красное», «можешь найти мне веточек небольших, я придумаю с ними поделку?».

Правило 2. Используйте маски. Застенчивые дети легче принимают роль, знакомятся, говорят свое мнение от чужого лица. Купите или изготовьте однотонные картонные маски и вместе с детьми декорируйте их. Каждый день напоминайте, что желающие могут побыть в масках. Применяйте и другие средства, которые помогут ребенку ощутить себя «немножко не собой» – парики из мишуры или цветных ленточек, афрокосички, карнавальные шапочки, солнечные очки, аквагрим.

Правило 3. Устанавливайте шатры и укрытия. Застенчивые дети отлично взаимодействуют с остальными в шалаше. В этом случае работает тот же механизм, что и с масками: меня не видно – мне не страшно. Для укрытий подойдут, например, спальные мешки, столик, покрытый скатертью до пола («домик»), уголок уединения, а также любые игрушечные шатры, вигвамы, коробки, стены из кубиков или картона, которые могут возвести сами дети, мягкие подушки и кресла.

Правило 4. Начинайте с малого, работайте «совочком, а не лопатой». Не пытайтесь моментально раскрепостить застенчивого ребенка. Предлагайте ему небольшие и почти бессловесные роли, обязательно в маске, костюме. Не пытайтесь организовать взаимодействие застенчивого воспитанника сразу со всеми детьми группы: если смог рядом с одним ребенком поиграть – уже хорошо.

Правило 5. Хвалите. Используйте обычные ситуации вроде общения, игр, приема пищи, одевания, чтобы дать застенчивому ребенку и его родителям положительную

обратную связь о его социальных умениях. Говорите в его присутствии родителям, например, так: «Сегодня Ваня с другими ребятами сделал очень интересную постройку из лего», скажите несколько слов о постройке, не говоря ничего о застенчивости. Или произнесите такую фразу: «За это время Катя стала говорить со мной громче и больше, мне это очень нравится».

Правило 6. Не забывайте о «стоке агрессии». Изготовьте листы гнева и разместите их в группе. Лист гнева закрепите на стену или шкаф, откуда ребенок может сорвать, смять, пнуть лист, когда злится. Время от времени предлагайте детям нарисовать или слепить то, что их злит, а потом мелко порвать или скомкать рисунок, сломать пластилиновую поделку, выпуская таким образом злость. Озвучивайте агрессивные переживания застенчивого ребенка, если вы их увидели:«по-моему, ты разозлен», «ты сердишься, и я это понимаю». Не запрещайте злиться.

Правило 7. Учите ребенка поддерживать самого себя. Обучите простым приемам, например, «Подними руку и погладь себя по голове. Вот молодец. Вот так», «Ты справился, молодец, ну-ка скажи сам себе: молодец, Миша, молодец». Играйте с застенчивыми детьми в игру «Имена»: каждый участник должен ласковым голосом несколько раз произнести свое имя в вариантах – например, Оля, Оленька, Олечка. Попросите детей мысленно произнести то же. Объясняйте, как важно уметь внутренне поддержать себя, говорить с самим собой как с другом.