

Схема. Портрет застенчивого ребенка (по Ф. Зибардо)

Восприятие себя

- Самокритичный, одергивает себя: нет, не сможешь, страшно, будет плохо, ты провалишься
- Ощущает себя несоответствующим «нормальному» диапазону по какому-либо параметру во время общения

Речь

- С трудом формулирует устное высказывание, независимо от уровня развития речи
- Большинство мыслей вслух не произносит, речь не развернута
- Может вести развернутый богатый внутренний диалог, в школьные годы легко выражает мысли на бумаге
- Говорит тихо, иногда с шелестящими интонациями



Поведение

- Послушный
- Зжатый и скованный
- Не способен открыто попросить о чем-то
- Добивается целей своими силами, исподтишка
- Любит прятаться в укромных местах
- Старается избегать любого внимания к себе

Поведенческие реакции при общении или внимании

- Смущается, краснеет, дышит прерывисто
- Закрывает лицо волосами, опускает лицо, отворачивается
- Избегает глазного контакта
- Теряет одежду, волосы, дергает ногой

Коммуникативность

- Избегает общения
- Менее застенчив дома
- Предпочитает уединенные занятия или занятия в обществе ограниченного и хорошо известного круга детей
- В компании, группе предпочитает молчать, старается быть невидимкой



В зависимости от степени выраженности застенчивости симптомы могут быть ярче или слабее

Как вести себя с застенчивым ребенком

Наблюдайте, в каких ситуациях и с какими детьми ребенок чувствует себя наиболее скованно. Ежедневно организуйте его взаимодействие с теми детьми, с кем он наименее напряжен. Медленно и постепенно увеличивайте общение застенчивого ребенка с более сложными для него детьми.

Поощряйте и поддерживайте в ребенке спонтанность. Чаще предоставляйте возможность действовать не по указаниям, а самостоятельно.

Предлагайте маску или другую маскировку. Это можно делать на массовых мероприятиях и по желанию ребенка для общения, прогулок, посещения людных мест. Давайте возможность прятаться в укрытиях и общаться оттуда. Застенчивые дети нуждаются в том, чтобы хотя бы частично скрываться от наблюдения.

Не давите, не говорите ничего о застенчивости, смелости, необходимости чему-то научиться. Особенно это касается ситуаций, когда предлагаете роль в утреннике или спектакле. Скорее переходите к обсуждению костюма. Поначалу давайте небольшие роли. Если ребенок отказывается от участия, не настаивайте.

Не называйте ребенка застенчивым, стесняющимся. Если хотите обсудить возникающий у него в общении дискомфорт, поговорите о эмоциях, которые он испытывает. Скажите, например, так: «Мне показалось, тебе не понравилось разговаривать с тем мальчиком». Дайте ответить. Выразите понимание: «Да, понимаю, нелегко». Завершите убеждающим высказыванием: «У тебя хорошо получилось ему ответить», «Этому можно научиться» и т. п.

Давайте выражать агрессию, не запрещайте ее. Показывайте своим примером, как поставить человека на место, как добиться своего, не вступая в драки, как защититься.

Не запугивайте. Не формируйте у ребенка картину мира, в которой социум несет угрозу: «Тебя выгонят», «Тебя побьют», «Над тобой будут смеяться» и т. п. Вместо этого обращайтесь внимание ребенка на то, что есть хорошего в социальном окружении: «Смотри, мальчики хотят с тобой поиграть»; «Кате интересно, как ты нарисовал» и т. п.

Слушайте, хвалите, поддерживайте, не сравнивайте с другими.

Озвучивайте сильные стороны застенчивого ребенка. Помогите ему найти интересы и реализовать их.

Разыгрывайте с детьми социальные сценарии. Это могут быть ситуации, как знакомиться, совершать покупки, приходить в гости, говорить «нет» и т. д. Организуйте такие игры в формате один на один с ребенком или в небольших группах по три, четыре человека.