

## **Застенчивость**

*Наш 11-летний сын очень застенчив. Каждый раз, когда мы знакомим его с новыми людьми, он лишь едва признает факт их существования и чувствует себя очень неловко. Если какой-то ребенок пытается завязать с ним простой разговор, он становится почти немым. Как мы можем помочь ему чувствовать себя увереннее с людьми, особенно с ровесниками?*

—Марша, мать троих детей, Батон Руж, штат Луизиана

"Продолжайте без меня".

"Я боюсь поднять руку".

"Я лучше побыл бы один".

## **КОРОТКО О ГЛАВНОМ**

Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте *никогда и никому* называть ребенка *застенчивым* — ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они! ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль (социальной) отторжения. Застенчивость ни в коем случае не относится к "проблемному поведению", но поскольку это может стать препятствием в достижении социального успеха, она входит в число "38 типов проблемного поведения". К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

## **ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ**

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. *Поощряйте контакт взглядом.* Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

2. *Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.* Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с

разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

**ПОДСКАЗКА:** тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

3. *Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.* Подготавливайте ребенка к предстоящему событию — рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

4. *Тренировка навыков общения с младшими детьми.* Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок")\*, рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими — братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей — для непродолжительных игр. Работа приходящей няней — великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза—в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

5. *Создавайте условия для игр в паре.* Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре — лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Филипп Зимбардо утверждает, что двое из 5-и человек считают себя застенчивыми. Может быть, вы сами создали проблему для своего ребенка?



\*Зимбардо Ф. Застенчивость. — М., Педагогика, 1991.

## ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений. 1. Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравшиваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер?

2. Подумайте о своем поведении. Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

3. Перечитайте пять советов по обретению социальной уверенности. Выберите один, который, по вашему мнению, наиболее применим к ребенку. Запишите, как вы используете этот совет.

*!См. также главы *Отсутствие друзей, Прессинг со стороны нтрстников, Тревожность и Цинизм.**

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.


## РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя


2 неделя


3 неделя


Источник: Борба, Мишель Нет плохому поведению: 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться.: Пер. с англ. - М.: Издательский дом "Вильяме", 2005. – 320 с.