



Застенчивая зайка

? Моя дочь в детстве боялась других детей, но потом немного оттаяла. В школе она держится в стороне от шумных игр, но общается с парой таких же «тихих» подруг. Я люблю ее, она очень милая и добрая зайка. Просто не заводила, но и ее дедушка тоже всегда был «молчуном». Только плохо, что она вообще не отвечает у доски: просто молчит, хотя все знает. Учительница оставляет ее после урока и выслушивает ответ. В дневнике одни пятерки. Но на следующую год у нас пятый класс, где разные учителя и надо вести себя по-другому. Что нам делать с застенчивостью дочки?

Ирина, 27 лет.



Кристина КАРАЧЕВА
педагог-психолог
Котласского
социально-
реабилитационного
центра для
несовершеннолетних
«Маяк»

Ирина, хочу похвалить вас за то, что обратили внимание на эту важную проблему. Уверенность в себе – значимое условие нормальной жизни. Патологически застенчивый ребенок испытывает дискомфорт, боится привлечь лишнее внимание, переживает, что о нем могут плохо подумать, не учится заводить знакомства, друзей, проявлять инициативу, не приобретает социальные навыки и может вырасти человеком с заниженной самооценкой. Поэтому ему нужна помощь – чем раньше, тем лучше.

Сначала надо разобраться в причинах. Это могут быть наследственный фактор, особенности нервной системы, биологическая предрасположенность (дети, гиперчувствительные от природы), адаптация к коллективу, низкая самооценка и поведение родителей. Если ребенка постоянно сравнивают с «успешными» сверстниками, то он становится неуверенным в себе. Часто такие дети растут в семьях со слишком требовательными или тревожными родителями. Оцените свое поведение, постарайтесь стать более спокойным и мягким. Серьезная причина – травля в школе или саду со стороны сверстников либо учителей. В этом случае защитная реакция



Фото Tiffany Bryant, www.shutterstock.com

психики – замкнутость, боязнь быть объектом внимания.

Иногда волнение возникает из-за внешнего недостатка. Возможно, девочка считает, что у нее некрасивое выражение лица, одежда или что-то еще. Выясните это. В доверительной беседе расскажите дочери, что вы тоже испытывали застенчивость в детстве, в каких ситуациях оказывались, что помогло перебороть страх. Словом, дайте понять, что такие трудности могут быть не только у нее. Выслушайте ребенка и проявите сочувствие к его проблемам. Это позволит ей ощутить ваше принятие ситуации, начать открытый диалог. Не навешивайте ярлыки, никогда не называйте «тихоней» или «застенчивой» и другим этого не позволяйте.

Можно заранее репетировать с ребенком устные ответы, лучше перед публикой (бабушка, брат, домашние питомцы). Выступать перед зеркалом – ребенку необходимо побороть внешние признаки волнения: переминание с ноги

на ногу, поправление волос и прочее. Хороший способ – ролевые игры. Можно проиграть разные ситуации, которые могут произойти у доски. Например, учитель задает дополнительные вопросы, одноклассник за первой партой усмехнется или корчит рожицы.

Стеснительного школьника дома надо чаще хвалить, обращать внимание на малейшие успехи, поддерживать его инициативу. Например: «Учитель сказал, что ты прекрасно прочитала текст. Я очень горжусь тобой! А когда ты сама поднимешь руку, то вообще будешь молодец». Обучите школьника навыкам саморегуляции эмоционального состояния: дыхательным упражнениям, приемам самомассажа, снимающим напряжение. Из самых простых: сделать несколько глубоких вдохов, посчитать в обратную сторону от 10 до 1, вспомнить домашние репетиции и лица своих близких. А если ситуация не меняется к лучшему, стоит обратиться за очной помощью к психологу.