

## «Устранение застенчивости у детей с ОВЗ»

Развитие у ребенка с ОВЗ уверенности в себе.

Развитие навыков взаимодействия в социуме.

Одна из основных причин застенчивости детей с ОВЗ 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. Также причиной застенчивости является и сам физический дефект ребенка, боязнь насмешек со стороны сверстников.

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, а также с такими же детьми с ОВЗ.

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?**