

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212 общеразвивающего вида»
(МБДОУ Детский сад № 212)

Консультация для родителей

«Если ваш ребенок застенчивый»

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г. Барнаул 2023 г

Цель: расширить представления родителей о способах и методах преодоления застенчивости.

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать, наиболее, распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Застенчивость может быть душевным недугом. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека. Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём "недостатке", и это очень осложняет работу с ним, поскольку

дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не считите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

Стиль поведения с застенчивыми детьми:

1. Не называйте ребенка «стеснительный». Не называйте его тихоней. Не говорите соседям и гостям в присутствии ребенка:

«Он у нас боится чужих». Таким образом, Вы как бы закладываете программу его дальнейшего поведения. Не разрешайте другим людям подсмеиваться над вашим ребенком и стыдить его за робость. Укрепляйте веру ребенка в себя («У тебя все получится», «Ты хорошо подготовлен»). За неудачи не ругайте. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Главная задача - сформировать у него уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

2. Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.

3. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

4. Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью, оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.

5. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.

6. Не торопите ребенка, дайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира.

7. Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми. Иногда застенчивость у ребенка с возрастом проходит. Но, к сожалению, это происходит не всегда.

Упражнения для застенчивых детей:

1. *Расскажи стихи руками.* Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.

2. *Сказка.* Ребенку предлагается придумывать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «Марина - морская», сказка о девочке, которая живет в море.

3. *Рисунок «Какой я есть, и каким бы хотел быть».* Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

Интернет источники:

- https://mdoy.pro/pict/ds_900/pedagogi/boreykina/kons_rod_zastenchiv.pdf

- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/04/06/konsultatsiya-dlya-roditeley-detskaya-0>

- https://b7.tvoysadik.ru/?section_id=462

- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/01/15/detskaya-zastenchivost>

- <https://www.maam.ru/detskij-sad/-zastenchivyi-malysh-kakoi-on-prichiny-simptomy-rekomendaci.html>