

Консультация для родителей

«Как победить застенчивость у ребенка?»

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать, наиболее, распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей.

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. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании. Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение малыша. 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 преодолете трудности.

Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

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 сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности.

Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ

о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых.

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.

Спасибо за внимание!

Источник информации: <https://www.unicef.org/kazakhstan/Новостные-заметки/застенчивые-дети>

Консультацию для вас подготовил

воспитатель ГБДОУ № 52

Приморского района СПб

Касьянова Ю.Д.