

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

Консультация для родителей
на тему:
«Как родителям помочь застенчивому ребенку?»



Педагог – психолог: Воробьева Г.Ф.

г. Когалым, 2021 г.

На первый взгляд детская застенчивость не является проблемой, а, наоборот, выглядит очаровательно и мило. Но для ребенка застенчивость может стать причиной больших сложностей в общении, как со взрослыми, так и со сверстниками. Застенчивый малыш постоянно находится в напряжении, его пугает смена обстановки и незнакомые люди, ему трудно проявить себя. Застенчивость не исчезает сама собой, а с возрастом может сильно усугубиться. Поэтому очень важно начать работать над причинами застенчивости ребенка и учить его взаимодействию с людьми еще в детстве.

Признаки застенчивости

Застенчивый ребенок выделяется среди своих сверстников. Пока все увлечены шумной игрой, он тихо сидит в уголке и наблюдает. Такие дети очень неуверенны в себе, самокритичны. Поэтому обычно они стараются остаться незамеченными и осторожничают в действиях. Иногда застенчивость скрывается под маской показной демонстративности и развязности.

Застенчивость приводит к замкнутости и ограниченности круга общения. Застенчивого ребенка тяжело вывести на разговор и вовлечь в коллективную деятельность. В незнакомом месте застенчивый малыш не отойдет от мамы или другого близкого человека.

Застенчивые дети тяжело переносят общественное внимание, направленное на их персону, даже если это похвала. В стрессовых для ребенка ситуациях межличностного общения, у него могут проявляться такие «симптомы», как:

- Учащенный пульс;
- Напряженность мышц;
- Румянец;
- Тихий голос;
- Нарушения речи (запинки, заикание).
- Спутниками застенчивости являются заниженная самооценка, тревожность, накопление негативных эмоций, нерешительность. Это приводит к тому, что малыши легко поддаются влиянию других людей, а также испытывают серьезные затруднения при решении даже простых задач.

Причины застенчивости малыша

1. Наследственность;
2. Особенности темперамента (чаще всего застенчивыми становятся меланхолики и флегматики);
3. Пример значимого человека (если кто-то в окружении малыша застенчив, ребенок может брать с него пример);

4. Воспитание (частые наказания и запреты формируют у крохи неуверенность в своих силах и, как следствие, застенчивость);

Причиной застенчивости малыша может быть то, что его называют застенчивым. Ребенок формирует представление о себе во многом из слов взрослых, поэтому старайтесь не обсуждать при нем его проблемы. Акцент лучше сместить на позитивные моменты.

5. Жестокое обращение;
6. Изоляция (ограничение контактов в результате болезни или убеждений родителей, гиперопеки).

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость?

В первую очередь необходимо *проанализировать свое поведение* и задать себе вопросы: не слишком ли много я требую от ребенка? Сравниваю ли я ребенка с другими детьми? Бывает ли так, что я заставляю малыша сделать то, что важно мне, а не ему? Не слишком ли я опекаю ребенка? Как я реагирую на его застенчивость? Ответы на эти вопросы, возможно, помогут Вам понять, стоит ли что-то поменять в Вашем поведении и тем самым помочь ребенку побороть застенчивость

Дошкольник не может преодолеть застенчивость самостоятельно. Задача взрослых – помочь малышу справиться с проблемой. Добиться этого можно, следуя следующим правилам:

1. **Развивайте у ребенка позитивное восприятие себя.** Застенчивые дети считают, что окружающие люди негативно настроены по отношению к ним, поэтому боятся раскрыться и быть осмеянным. Чтобы противостоять этому ощущению, нужно развивать у малыша позитивную Я-концепцию, любовь к себе и чувство своей уникальности. Постарайтесь создать и поддерживать дома атмосферу доверия и взаимопонимания. Принимайте ребенка таким, какой он есть, не критикуйте его личности и ни в коем случае не сравнивайте его с другими.
2. **Формируйте адекватную самооценку.** Низкая самооценка – одна из причин застенчивости. Чтобы поднять самооценку малыша, хвалите его. Ставьте перед ребенком достижимые цели, чтобы он как можно чаще оказывался в ситуации успеха.
3. **Будьте примером для ребенка.** Малыши учатся во многом через наблюдение за взрослыми. Ненавязчиво показывайте ребенку пример, как вести себя в той или иной ситуации.

Покажите крохе, что взрослые тоже ошибаются и испытывают негативные переживания. Умение взрослых признавать свои ошибки и находить пути решения проблем служит для малыша примером.

4. ***Снижайте тревожность.*** Очень важно поддерживать ребенка эмоционально и помогать ему там, где это необходимо.

5. ***Обучайте навыкам общения.*** Почаще приглашайте в гости детей. На своей территории ребенок чувствует себя увереннее и ему будет легче пойти на контакт. Лучше если малыш будет тренировать навыки общения с детьми младше его самого. Также полезно играть с ребенком в такие сюжетные игры, как «У доктора», «В магазине», «Детский сад» и так далее. Разыгрывая различные сюжеты, Вы можете показать крохе, как вести себя в тех или иных ситуациях.

6. ***Учите принимать себя и формируйте у малыша чувство собственного достоинства.*** Как правило, застенчивые дети акцентируют внимание на своих недостатках и слабостях. Помогите ребенку увидеть и свои сильные стороны. Например, можно отдать малыша в кружок или секцию, которая ему интересна и в которой он будет иметь потенциал.