МБДОУ –детский сад №532

Консультация для родителей

Тема: «Как помочь застенчивому ребенку».

Подготовила педагог-психолог:

Бриченко Е.С.



Очень часто к педагогу-психологу обращаются родители с проблемой детской застенчивости, не понимая ее возникновения. На первый взгляд, казалось бы, подумаешь, застенчивость, ничего страшного, но как бы не так… На самом деле, все обстоит намного серьезнее, потому, что шлейф детских проблем может тянуться долгие годы во взрослой жизни, мешая человеку реализовывать себя, устанавливать контакты, добиваться успехов в личной и профессиональной сфере. Поэтому следует разобраться в сути этой проблем.

**Застенчивые дети** – замкнутые, нерешительные, робкие, испытывающие сложности при общении со сверстниками и взрослыми. Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – задача вполне выполнимая, однако решать ее необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребенком – родителям, педагогам, психологам. Чем раньше начнется работа по преодолению застенчивости, тем лучше, поскольку с возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, он закрепляется и тяжело корректируется.

**Причины детской застенчивости**

Застенчивость у детей формируется взрослыми, в первую очередь родителями, и в ряде случаев педагогами. Необходимо помнить о том, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это делают они, он не любит себя, а от нелюбви к себе рождается огромное количество проблем, которые затем переходят и во взрослую жизнь. Часто такие дети из семей с высокими моральными требованиями. Для них, самое страшное – ошибиться или кого-то подвести.

**Формированию застенчивости могут способствовать:**

* Излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;
* Резкая смена обстановки: переезд, переход в новый коллектив;
* Завышенные требования к ребенку;
* Если в семье есть застенчивый родитель, то вероятность застенчивости у ребенка также может быть высокой;
* Неправильный стиль воспитания.

**Рекомендации родителям застенчивого ребенка**

Что можно порекомендовать родителям застенчивого ребенка.

1. Необходимо проявлять искренний интерес к проблемам ребенка, выслушивать его, не перебивая, проявляя сочувствие, давая ему возможность открыться.
2. Если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не следует спешить тут же отвечать за него, надо предоставить ему возможность самому пойти на контакт.
3. Необходимо ставить перед ребенком задачи, которые он может решить, постепенно поднимая планку.
4. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха (успех порождает успех, неудача – неудачу).
5. Обучать навыкам общения: проигрывать с ребенком ситуации общения с другими детьми, используя игры и кукольный театр. С маленькими детьми легко можно использовать игрушки, скажем, проиграть вместе историю плюшевого зайца, который боялся заговорить с другими зверятами: пусть ребенок сам придумает, как его персонаж справится с этой проблемой.
6. При чтении и заучивании стихов необходимо предлагать ребенку проигрывать их по очереди за всех героев. Застенчивые дети обычно тихие и незаметные, а проигрывание ролей помогает ребенку стать более артистичным, заодно побывать в роли уверенного героя и почувствовать это состояние.
7. В присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми (можно только с его собственными результатами).
8. Необходимо создать ребенку комфортные условия дома, чтобы он чувствовал себя уютно и спокойно.
9. Учить ребенка быть самостоятельным, ответственным за свои действия и поступки.
10. Обсуждать с ребенком плюсы общения. Ему будет проще справиться с робостью, если он будет понимать, для чего конкретно ему это нужно. Например, поговорить с ребенком о том, что если он будет сегодня храбрым и заговорит с детьми на площадке, это может помочь ему найти новых друзей.
11. С ребенком можно говорить о застенчивости, но никогда и ни при каких обстоятельствах не называть его самого «застенчивым» или «тихоней». Это может прикрепиться к ребенку, как ярлык, и именно так он себя и будет ощущать. Наоборот, нужно чаще говорить: «Ты сможешь, ты справишься, у тебя все получится». Также не следует позволять и другим людям называть ребенка «тихим» и «застенчивым». Не надо объяснять окружающим, что «она у нас боится чужих», поскольку фактически ребенок воспримет это как руководство к действию.
12. Важно поощрять в ребенке уверенное поведение, проявление инициативы.

**Рекомендации воспитателям**

Обычно в каждой группе детского сад можно встретить застенчивого ребенка. Такие дети выглядят удивительно похоже. Опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос. Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. На утренниках они стараются быть незаметными, редко рассказывают стихи, краснеют и теребят свой праздничный наряд. Застенчивые дети, как правило, не создают проблем ни для воспитателей, ни для других детей. Следовательно, с таким запросом воспитатели меньше всего обращаются к педагогу-психологу, тем самым как бы оставляя без внимания данную категорию воспитанников.

Дети, имеющие проблему застенчивости, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и в новой обстановкой. Проблема состоит в том, что страх нового, боязнь обратить на себя внимание блокируют развитие и эмоциональной, и интеллектуальной сфер личности ребенка. У таких детей скудная игровая деятельность, т.к. для них неразрешима даже самая простая житейская задача – подойти к другому ребенку, попросить игрушку, договориться о совместной игре.

Несмотря на внешнюю бесчувственность застенчивые дети испытывают такую же бурю эмоций, как и дети, не имеющие проблем в развитии, но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие аутоагрессивных и невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения и т.д.).

**Работа педагога с застенчивыми детьми должна вестись в нескольких направлениях:**

* развитие позитивного самовосприятия;
* повышение уверенности в себе и в своих силах;
* развитие доверия;
* развитие умения выражать свои эмоции;
* развитие навыков общения:

- учить детей знакомиться друг с другом;

- при общении называть по имени;

- учить слушать собеседника не перебивая;

-отрабатывать различные темы разговора, например, «Какие у тебя любимые игрушки?», «Чем любишь заниматься?», и т.д., для того чтобы начать разговор;

- учить, обращаясь к собеседнику, смотреть в глаза.

**Памятка для воспитателя:**

1. В общении необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов или критические высказывания. Оно должно быть спокойным и доброжелательным.
2. Важно чаще обращаться к ребенку по имени.
3. Не следует сравнивать ребенка с другими детьми – только с ним самим, например: ты сегодня нарисовал лучше, чем вчера и т.д.
4. Не включать в игру, если ребенок плохо себя чувствует.
5. Хвалить за проявление самостоятельности.
6. Необходимо ставить перед ребенком задачи, которые он может решить, постепенно поднимая планку.
7. Необходимо исключит критику и негативные оценки поведения ребенка.
8. Просьба, обращение к застенчивому ребенку, должна содержать конкретные задания. Важно высказать ее спокойным, мягким голосом.
9. Важно время от времени просить ребенка о какой – либо посильной помощи.
10. Поощрять контакт взглядом. Обычно застенчивые дети его избегают, поэтому, обращаясь к ребенку, нужно смотреть в глаза и учить его поддерживать визуальный контакт, подкрепляя словами: «Молодец, мне нравится, когда ты смотришь в глазки». Если ребенку еще трудно удерживать взгляд, общаясь с людьми, можно потренироваться на игрушках.
11. Необходимо найти в ребенке сильные стороны и говорить ему о них – тем самым повышается его самооценка.