

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №69 «Уникум» г. Ставрополя

**Консультация для родителей:**

**«Застенчивый ребенок  
или ребенок, которого не слышно»**

Подготовил  
педагог-психолог  
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2020

Цель: формировать у родителей представления о влиянии застенчивости и неуверенности ребёнка на его будущее развитие.

Задачи:

- обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на ребенка;
- способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности;
- обсудить с родителями пути преодоления застенчивости и неуверенности ребенка дома и в детском саду.

Проблема застенчивости у детей в дошкольном возрасте очень актуальна на сегодняшний день. Застенчивость на дошкольников оказывает негативное воздействие. Низкий уровень общения, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми – и взрослыми и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду и затем в школьном классе.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него необходимые способы общения – общая задача и педагогов, и родителей.

Что же такое «застенчивость»?

Это черта характера, выражающаяся в болезненной опасении привлечь к себе внимание окружающих. Застенчивость – это социальное явление. Она проявляется непосредственно в ситуациях межличностного общения. Из-за застенчивости ребенку тяжело продемонстрировать свои умения и навыки обществу, какими бы талантами он не обладал, поэтому он не может почувствовать себя значимым и ценным.

Застенчивость создает трудности при встречах с новыми детьми и знакомствах, она не позволяет застенчивому ребенку заявить о своих правах, высказывать свое мнение, способствует развитию замкнутости, препятствует эффективности общения.

**Проявление застенчивости у ребенка нетрудно заметить.** В дошкольном возрасте застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми детьми. Даже среди знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых (за исключением близких родственников, к которым он, как правило, бывает очень привязан). На занятиях его трудно заставить отвечать на вопросы, а если это все-таки удастся, то он говорит тихо и невнятно, обычно кратко.

Многие родители пытаются отдать застенчивых сыновей и дочек в какую-нибудь спортивную секцию, надеясь, что это поможет им раскрепоститься. Но, как правило, подобные попытки заканчиваются неудачей. Характер у таких детей совершенно не соревновательный, а жесткая дисциплина, без которой спорт невозможен, только еще больше подавляет их и без того подавленную личность. Бальные танцы, на которые уповают многие мамы, тоже вряд ли помогут на этом этапе. Особенно мальчикам. Ведь в наши дни

бальные танцы при всем желании не отнести к престижным мужским занятиям. Это вам не карате и не тхэквондо.

Выступления на праздниках, на спортивных соревнованиях превращаются для него в настоящую муку. Любая ситуация, где ребенок должен сам что-то сказать или сделать на виду у публики полностью парализуют его возможности. Неуверенность в себе, в собственных силах, в правильности своих действий, боязнь не понравиться зрителям делают такого ребенка совершенно беспомощным.

Внешние проявления застенчивости настолько типичны, что сразу бросаются в глаза. Как правило, застенчивые дети очень скованны в движениях, при общении со взрослыми принимают вынужденную, напряженную позу, сутулятся, нагибают голову, теребят руки или одежду, трогают волосы или лицо. В большинстве случаев они избегают встречаться с собеседником глазами, а если встречаются – сразу отводят взгляд, краснеют, отворачиваются. Основное их стремление – не привлечь внимание к себе, быть незаметным, остаться в стороне.

Застенчивым детям, как правило, свойственны такие качества как исполнительство, ответственность, старательность, у них развито творческое начало. Они многим интересуются, и много знают.

Очень часто причиной чрезмерной застенчивости ребёнка являются нарушения речи, которые не могут не сказываться на его психике. Таким детям в первую очередь необходима помощь логопеда, психолога, педагогов и родителей. Сначала нужно выявить причины робости и застенчивости, а затем наметить «маршрут» помощи. К сожалению, некоторые родители, не осознавая этого, бывают жестокими по отношению к своим детям.

### **Откуда появляется застенчивость?**

Чтобы помочь ребенку побороть излишнюю скромность и неуверенность, нужно знать причину ее происхождения. Порой, устранив источник, исчезает и сама проблема.

- **Наследственность.** Если в роду близкие родственники, включая и родителей, страдали застенчивостью, кроха мог унаследовать это качество.
- **В силу темперамента.** Флегматики и меланхолики от природы склонны к застенчивости. То есть они ориентированы не на внешнее общение с окружающими людьми, а на свой внутренний мир.
- **Пример родителей.** Дети учатся взаимодействовать с социумом, повторяя поведение взрослых. Если в семье кто-либо из родных обладает данным качеством, ребенок мог скопировать его.
- **Воспитание.** Порой родители сами того не подозревая, воспитывают в малыше застенчивость. Критика, частые наказания, запреты без объяснения формируют определенное поведение ребенка. Он старается соответствовать ожиданиям взрослых.
- **Жестокость.** Когда в семье неблагополучная ситуация, присутствует психологическое давление, тирания или рукоприкладство, малыш закрывается, растет пугливым и зажатым.

- Длительная изоляция. Другими словами, отсутствие опыта. Такое встречается, когда ребенок часто болеет и сидит на домашнем режиме. Причиной может быть закрытая внутрисемейная политика семьи. Родители мало уделяли времени на общение малыша с другими детками

- Гиперопека. Как вид особой (намеренной) изоляции. Это чрезмерная опека родными и близкими над ребенком. Встречается у излишне тревожных и мнительных родителей. Опасаясь за здоровье малыша, или, что его могут обидеть, взрослые намеренно не допускают контакта с посторонними. Для родителей страдающих гиперопекой характерно держать детей в «домашнем заточении».

Как помочь застенчивому ребенку?

Начните с себя. Считаете ли вы себя застенчивым? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях? Проанализируйте свои родительские ожидания.

А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

Проверьте:

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравшиваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни педагогу, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны.

Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка 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. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; 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. В ситуации явного отказа от общего разговора или игры не стыдите и не принуждайте. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть".

Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка. 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. Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами. Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения. Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник". Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность. Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.