

Консультация

“Застенчивый ребенок”

Подготовила: педагог-психолог МБДОУ МО
г. Краснодар «Центр - детский сад №217» Балаян А.А.

У детей в определённом возрасте развивается **застенчивость**, эта застенчивость недолговременна, она не является устойчивой чертой характера и со временем исчезает. Но стоит концентрировать внимание на той застенчивости, которая уже не является свойством возраста, а которая сформировалась у ребёнка под влиянием различных факторов.

Важно отличить застенчивого ребёнка от ребёнка, который просто любит уединение и вполне самодостаточен, его не тяготит одиночество, он не будет скучать, если остался один дома, а займётся чем-нибудь интересным, ничуть не страдая. Страдают от застенчивости в основном эмоционально чувствительные, впечатлительные дети, которые принимают всё близко к сердцу, у них повышенное чувство долга, им трудно обманывать и хитрить, а также быстро подстраиваться под ситуацию.

Какие же застенчивые дети?

Они очень робкие, остро ощущают свои недостатки, особенно мнимые, кажущиеся, а свои положительные качества наоборот не замечают и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т. д. Они очень чувствительны к любой критике. Из-за навязчивых опасений у них теряется естественность поведения, появляется скованность, меняется интонация голоса, мимика. Среди других ребят застенчивые дети часто избегают контакта, потому что считают себя хуже других. Они часто колеблются в принятии решения, не проявляют инициативы, не могут защитить себя. Из-за этого их часто не замечают вообще, поэтому застенчивость часто сопровождается нереализованными возможностями.

Как помочь таким детям?

-Прежде всего, родителям следует обратить внимание на своё собственное поведение. Не надо лишний раз демонстрировать своё собственное поведение. Не надо лишний раз демонстрировать своё собственное

беспокойство и мнительность, ребёнок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым.

-Не стоит навязывать ребёнку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребёнку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведёт к тому, что ребёнок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестаёт оценивать себя адекватно. Если Вы каждый раз будете говорить ему, что он лентяй, потому что приносит плохие оценки, то в скором времени он действительно будет считать себя ленивым, т. к. не оправдывает Ваши ожидания и не получает поддержки со стороны.

-не надо постоянно читать мораль о том, что должен делать *«порядочный человек»* или *«хороший мальчик»*, или *«послушная девочка»* и стыдить по любому поводу. Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях.

Излишнее давление только усилит неуверенность в себе.

-Постарайтесь чаще подавать пример уверенного, контактного поведения. Не замыкайтесь в себе сами стремитесь к контактам с окружающими. Не создавайте проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизируйте ситуацию, если у ребёнка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это ещё не конец света.

Дети усваивают лучше, если сами видят, как надо поступать. Если Вы сами не можете послужить примером, то предложите ребёнку самому выбрать для этих целей какого-нибудь человека. Это может быть как член семьи (брат, дядя, бабушка), так и сверстник, на которого Ваш ребёнок мог бы равняться.

Бывает полезно отретировать начало разговора, для того, чтобы ребёнок чувствовал себя увереннее. Часто дети боятся показаться глупыми, не сообразить, что можно ответить, поэтому поощряйте своего ребёнка.

Может помочь, например, составление списка своих положительных и отрицательных качеств. Ваш ребёнок считает себя глупым? Спросите, что он подразумевает под этим словом? Разве неумение во время дать остроумный

ответ-это глупость? НЕТ! Помогите ребёнку найти побольше положительных качеств, и увидите, как он удивится, узнав, что в нём так много хорошего!

Можно теперь договориться каждый день в течение недели отмечать каким-нибудь значком шаги ребёнка к контакту с другими. Первая неделя-улыбки. Улыбнулся за неделю четвёртым - получай приз. Следующая неделя-улыбка и приветствие вместе. Поприветствовал четверых за неделю получай приз. Следующая неделя-улыбка и приветствие вместе.

Уверенность в себе тренируется постепенно, скоро Ваш ребёнок перестанет бояться подходить к другим или проситься в игру, Ваш ребёнок боится, что над ним будут смеяться? Или не заметят его улыбку? А так ли это страшно на самом деле? Призовите на помощь Ваше чувство юмора. Юмор может рассеять беспокойство **ребёнка**.