

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №25»

Застенчивый ребенок

Консультация для родителей



*Подготовила: педагог – психолог
Суворова Наталья Александровна*

Застенчивый или нет?

Есть дети малообщительные, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самодостаточны, им не требуется помощь окружающих. Бывает, что за застенчивым поведением скрывается стремление занять лидерскую позицию среди других детей. А подходящих качеств для этого пока не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов ("Мне это не нужно, неинтересно").

У некоторых детей отказ от общения - это средство самоутверждения, стремления показать свою власть над другими. "Хочу - разговариваю, не захочу - не буду!" В таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности



A stylized illustration on the left side of the page. It shows two children standing on a green grassy area. The child on the left has orange hair and is wearing a purple dress. The child on the right has brown hair and is wearing a red dress. They are holding hands. A large yellow balloon is attached to the child in the red dress. Behind them is a large, stylized tree with a thick brown trunk and green foliage. The background is a light blue sky with a white sun.

Часто застенчивость у детей взрослые видят в розовом свете. Такой ребенок послушен, не «хулиганит», не шумит.

Страдающие от застенчивости дети не хотят привлекать к себе внимание, их постоянно беспокоит, что о них могут подумать, поэтому они могут казаться образцами хорошего поведения.

Однако одобрение взрослых не уменьшает страданий, которые приносит патологическая застенчивость. Она мешает ребенку находить друзей, а также тренироваться в общении с другими людьми.

Психологические особенности застенчивых детей



Причины застенчивости

Биологическая предрасположенность. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости, социофобии.

Стрессовые события в жизни. Часто застенчивость развивается вслед за травмой, обычно связанным с публичным унижением ребенка.

Негативное общение в семье. Часто причина застенчивости ребенка в том, что родители критикуют его по поводу и без повода, стыдят (тем более при посторонних). При этом постоянная критика не уравновешивается теплотой и похвалами.



Также причиной может быть и отсутствие внимания родителей: когда ребенка в семье просто игнорируют, и все, что от него требуется - «вести себя тихо».

Гиперопека, чрезмерная забота о ребенке, условная любовь (грубо говоря, если ребенок хорошо себя ведет, ему говорят что он любимый, ему уделяют внимание, заботятся, если плохо – ничего этого нет.

Завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, постоянные сравнения с другими детьми не в лучшую сторону.

Сначала малыш просто учится стесняться, а потом, со временем, становится застенчивым.

Навык превращается в привычку, привычка – в черту характера.



НЕЛЬЗЯ!

- Давить на застенчивого ребенка, проявлять нетерпение, заставляя его делать то, что он не желает – «Ну! Давай! Ну, что ты! Смелее!»

-Ругать и стыдить его за боязливость и нерешительность «И что мне с тобой делать? Все дети как дети, а ты трус!»

- Высмеивать малыша – «Посмотрите на него! Он опять стоит в сторонке и боится подойти к другим детям!»

-Пытаться рационализировать – «Здесь нет ничего страшного! Чего тут бояться?!»



Рекомендации родителям

- **Расскажите ребенку о собственной застенчивости.** Особенно важно поделиться воспоминаниями из своего детства, как они стали более общительными.

- **Проявите сочувствие к проблемам ребенка.** Для того чтобы он начал контролировать свой страх в социальных ситуациях, важно проявить сочувствие. Можно сказать, что вы понимаете, что ему страшно куда-то идти или с кем-то разговаривать, что вы сами иногда чувствуете то же самое. Это позволит ребенку почувствовать принятие, и при этом начать открыто говорить о своих проблемах.

- **Не навешивайте ярлыки.** Говорите с детьми о застенчивости, но никогда и не при каких обстоятельствах не называйте их самих «застенчивыми» или «тихонями». Не позволяйте и другим людям называть ребенка «тихим» и «застенчивым». Не объясняйте окружающим, что «она у нас боится чужих» - этим вы фактически говорите ребенку, как ему себя вести.

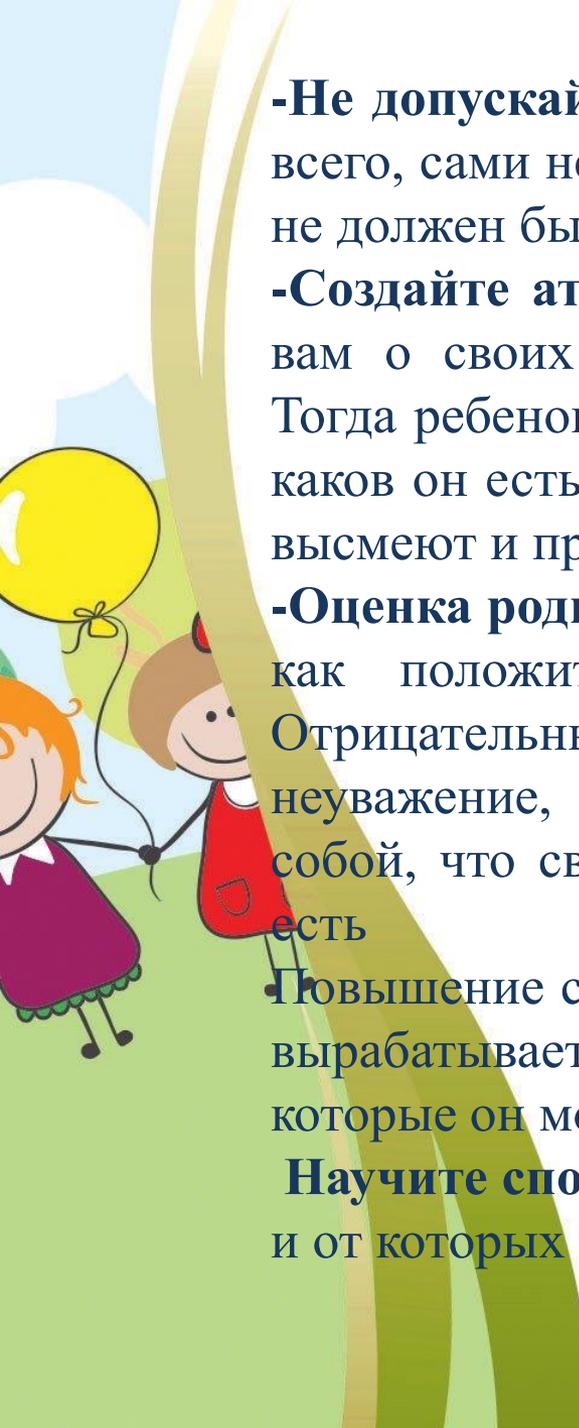


-Проиграйте «страшные» ситуации. Ролевые игры – один из лучших способов помочь ребенку преодолеть застенчивость.

-Ставьте реалистичные цели. Для улучшения навыков общения психологи рекомендуют ставить перед застенчивым ребенком конкретные, но реальные цели. Такие как: выступить перед классом с докладом, присоединиться к игре других детей, задать учителю вопрос.

-Награждайте ребенка за общительность. Никогда не стыдите ребенка за застенчивое поведение – эффект будет обратный. Но каждый раз, когда он ведет себя преодолевает робость, не скупитесь на похвалы и награды. Если вы с ребенком поставили конкретную цель по преодолению застенчивости – определите и награду, которую он получит в этом случае





-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.. 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 самоуничижение, 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. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Спасибо за внимание!

