

Консультация для родителей «Как победить застенчивость?»

Застенчивость — это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать, наиболее распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Застенчивость может быть душевным недугом.

Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека. Быть застенчивым — значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании. Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение малыша. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться — задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, — родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше.

С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём "недостатке", и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

- 1. Проанализируйте свое отношение к ребенку.** Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и

внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, — доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его.

2. **Следующая задача — помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе.** Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из *«Лего»*, сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.
3. **Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового.** Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить. У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не считите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.
4. **Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы**, например, такие как *«Угадай эмоцию»*, *«Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем»*, *«Кто к нам пришел»*, *«Куклы пляшут»*, и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ

о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе. Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Стиль поведения с застенчивыми детьми:

1. Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширьте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью, оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.
3. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.
4. Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми. Иногда застенчивость у ребенка с возрастом проходит. Но, к сожалению, это происходит не всегда.

Упражнения для застенчивых детей:

1. **Расскажи стихи руками.** Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.
2. **Сказка.** Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «**Марина - морская**», сказка о девочке, которая живет в море.
3. **Рисунок «Какой я есть, и каким бы хотел быть».** Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.