

## **Застенчивый ребенок** (консультация для родителей)

Родители сталкиваются с этой чертой характера своих детей чаще всего в ситуациях, когда идут с ними в гости или принимают гостей у себя. Малыш при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Особенно ярко застенчивость может проявляться в детском саду, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. Иногда такие дети стесняются подойти к группе сверстников, не решаются включиться в их игру. Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для малыша. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи.

Взрослые зачастую очень резко реагируют на подобное поведение. А ребенок, в свою очередь, замыкается в себе еще больше. Да это и не удивительно, ведь именно в подобных ситуациях ваш малыш может получить серьезную психологическую травму, которая откликнется в дальнейшем. Стоит понимать, что практически всем детям дошкольного возраста присуща та или иная степень застенчивости.

В целом, застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение.

Когда ребенок застенчив, он страдает не только психически, но и физически. Малыш начинает себя плохо чувствовать, учащается сердцебиение и пульс, значительно увеличивается потоотделение, даже живот начинает бурлить. Однако, данная симптоматика имеет временный характер и наступает в определенных моментах сильных эмоциональных переживаний. В 15-20% случаев у ребят, страдающих застенчивостью, бывают необъяснимые страхи замкнутого пространства, темноты и одиночества. Они, как правило, скованно, неуверенно себя чувствуют в компании мало знакомых людей, не разговорчивы, замкнуты.

Застенчивого ребенка очень легко можно определить по следующим признакам:

- моментальное покраснение лица;
- дрожь;
- повышенное потоотделение;
- легкая отдышка;
- сутулость тела;
- глаза смотрят в пол;
- голос очень тихий.

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

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 произвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

### **Несколько советов родителям, дети которых застенчивы.**

- Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
- 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.
- Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с "чужими взрослыми": попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
- 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.

### **Как помочь ребенку справиться с застенчивостью?**

#### Говорите о своей любви.

Пожалуй, самое главное – это поднять самооценку малыша в той ее части, которая связана с его восприятием отношения к себе других людей. Взрослым следует проанализировать свое отношение к ребенку. Безусловно, мама и папа любят его, но всегда ли они выражают это чувство? Часто ли говорят ему о своей любви? Может быть, ему не хватает родительской поддержки?

Часто взрослые обращают внимание на своих детей лишь тогда, когда те что-то делают неправильно, достижения и хорошие поступки малышкой порой остаются незамеченными. А застенчивые дети нуждаются в поддержке гораздо больше, чем их незастенчивые ровесники. И ценят они эту поддержку сильнее, потому что умеют глубоко чувствовать хорошее отношение и успокаиваются

при его проявлениях. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не формируется фундамент его развития: доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир.

Взрослые должны научиться быть внимательными к малышу не только если тот обращается за помощью, но и тогда, когда она, на первый взгляд, ему не нужна. В чем заключается такая поддержка? Это самые разные способы одобрить то, что делает малыш. Главное, продемонстрировать ему, что его старания и успехи замечены и оценены положительно. Например, увидев, как ребенок сооружает постройку из кубиков, можно обратиться к нему: "Ты, наверное, строишь гараж для машины? У тебя хорошо получается". А заметив, как кроха настойчиво пытается надеть и застегнуть сапожки, не помешает похвалить его: "Ты так старался надеть сапожки, и у тебя получилось. Замечательно!".

Следующая задача – помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности – на занятиях и в свободное время. Застенчивый малыш боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Хорошо, если взрослые, делая что-то вместе с ним, или давая ему какое-то задание, скажут, что уверены в его успехе, но готовы помочь, если что-то не получится. Если ребенок слишком сосредоточен на оценке, и это тормозит его действия, взрослым лучше попытаться отвлечь его от оценочной стороны деятельности. Здесь помогут игровые приемы и юмор, который должен быть направлен не на ребенка, а на ситуацию в целом. Например, если малышу не удастся собрать пирамидку или фигурку из конструктора, можно сделать их "одушевленными" и наделить вредным характером, который мешает крохе справиться с задачей. Хорошо поговорить с малышом от имени придуманного вместе персонажа, разыграть смешную ситуацию.

### Немного отступите от правил.

Следует помнить о том, что застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового. Они в большей мере, чем их незастенчивые сверстники, привержены к соблюдению правил, боятся их нарушить. Так, в экспериментах психологов застенчивые дети ни за что не соглашались сделать рисунок губной помадой на листе бумаги, в то время как другие малыши делали это весело и смело.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, а это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Поэтому родителям этих малышей стоит задуматься, не слишком ли часто они ограничивают свободу ребенка, его непосредственность и любознательность. Может быть, иногда можно нарушить правила?

Гибкое поведение поможет ребенку избавиться от страха наказания, чрезмерной скованности. В конце концов, вместо дорогой и модной помады можно дать карапузу старую и ненужную. А если жалко обоев, подойдет и их кусок, оставшийся от ремонта, или обычный лист бумаги. Его можно разложить на полу и нарисовать вместе большую картину. Кстати, если малыш будет рисовать не только карандашом и кисточкой, но и пальцем, а то и всей

ладошкой, это лишь пойдет ему на пользу. Подобные упражнения хорошо снимают эмоциональное напряжение.

### Играйте вместе!

Не менее важно помочь ребенку научиться свободно выражать свои эмоции, желания, чувства. Застенчивые дети часто держатся скованно, особенно если на них смотрят окружающие. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры. Считается, что прятки, жмурки – это развлечения, в которых участвуют одни лишь дети, причем, они якобы излишне возбуждают малышей. Это неверно. Подвижные игры, да еще и вместе со взрослыми, помогают детишкам выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими.

Игры - соревнования (кегли, мяч, стрельба из лука с присосками, преодоление препятствий, борьба и прочие забавы), которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, также помогут застенчивому ребенку почувствовать себя увереннее. Организуя такие игры, лучше создать для малыша ситуацию успешности (чтобы он не чувствовал себя проигравшим или отстающим), а потом похвалить его за смелость и ловкость, выразить радость от того, что играли вместе. Эмоционально-непосредственное взаимодействие смягчает чрезмерную боязнь неудачи, порицания и запретов.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры-пантомимы, такие как "Угадай эмоцию", "Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем", "Фанты" и другие. Желательно, чтобы в них участвовали несколько взрослых и детей. В таких играх создается эмоционально-положительная атмосфера, преодолеваются внутренние психологические барьеры, устанавливаются дружеские, непосредственные взаимоотношения между детьми и взрослыми.

Взрослые часто стараются объяснить застенчивому ребенку, что бояться людей не надо, уговаривают его выступить перед гостями или на празднике в детском саду. Такое прямое воздействие малоэффективно. Малыш весь сжимается, не может произнести ни слова, прячется и начинает еще больше опасаться ситуаций публичности.

Гораздо более действенным приемом борьбы со стеснительностью являются игры-фантазии, в которых различные персонажи наделяются чертами самого ребенка, а ситуации близки к тем, которые особенно волнуют его, вызывают тревогу или страх. Такие игры помогают ребенку как бы со стороны посмотреть на свои трудности, понять, что они бывают и у других детей, приобрести опыт их разрешения. Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся, а иногда и просто не умеют рассказывать о своих проблемах, а слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся более открытыми для разговора о себе.

Помимо придумывания рассказов, хорошо организовывать с детьми игры-драматизации. Их персонажами могут стать знакомые герои сказок, животные. Поочередно проигрывая вместе со взрослыми роли страшного волка

и боязливого зайчика, хитрой лисы и маленькой мышки, смелого мальчика и застенчивой девочки, ребенок невольно найдет в них отголоски собственной жизни, научится бороться со своими страхами и тревогами. Хорошо, если родители вместе с ребенком изготовят маски для таких игр, с их помощью ему будет легче войти в роль, "спрятаться". Эффективный способ смягчения страха перед публичными ситуациями – организация игр с другими детьми.

Возможно, застенчивый малыш вызывает у окружающих взрослых больше симпатии, чем не в меру бойкий и шаловливый. Но родителям необходимо думать о будущем своего ребенка. Ведь если застенчивость в раннем детстве мешает ему нормально общаться и развиваться, какую службу сослужит эта черта во взрослой жизни? Конечно, при желании и определенных волевых усилиях человек может сам справиться со своей застенчивостью. Но сделать это будет гораздо труднее, чем в детстве, когда малыш вправе рассчитывать на помощь и поддержку родителей.