Муниципальное автономное образовательное учреждение

Нижнетуринского городского округа

детский сад «Алёнушка»

**Консультация для родителей на тему:**

**«Застенчивость»**

Составитель:

Педагог-психолог МАДОУ д/с «Алёнушка»

Т.Б.Гриневич

г. Нижняя Тура

2021 г.

Всем приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со сверстниками и взрослыми. Застенчивость — сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия — от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов. Застенчивость свойственна многим детям и взрослым. Наверное, ее можно назвать, наиболее, распространенной причиной, осложняющей общение. Для застенчивого ребенка участие в детском утреннике, знакомство с новыми друзьями, просьба мамы продекламировать стишок гостям — настоящая пытка. Такие дети не «рвутся в бой», чтобы доказать всему миру, на что способны, часто не уверены в себе и внушаемы. Стеснительность как врожденная черта характера присуща детям-меланхоликам — тихим, спокойным, погруженным в себя. В этом случае любые попытки насильно поменять натуру малыша могут обернутся для него неврозами. Но если стеснительность стала следствием промахов в воспитании, помогите ребенку стать смелее. Возможно, малышу совершенно комфортно наедине с собой, или наличие одного единственного друга его полностью устраивает. Другой случай — ребенок страдает от того, что у него мало друзей, он не знает, как их завести и пробудить к себе интерес сверстников. Тут уже налицо проблемы с налаживанием коммуникаций. Они испытывают страх и тревожность, ощущают отсутствие безопасности для себя в присутствии незнакомых людей. У стеснительных детей слабо развиты адаптационно-приспособительные механизмы. Они напряжены и тревожны, скованны в движениях, излишне сдержаны, им трудно выразить свое мнение и поздороваться первыми. Эти личностные особенности ребенка могут усиливаться к 5 годам и постепенно снижаться к 7 годам. Но в некоторых случаях они не исчезают, и тревожность становится личностной особенностью даже в школе, что мешает процессу обучения».Как помочь застенчивому ребенку? Поощряйте самостоятельность. Когда в 4 года ребенка кормят с ложечки, в 10 лет — собирают портфель в школу, а в 12 — выбирают одежду и друзей, нет ничего удивительно в том, что он растет стеснительным, несамостоятельным и неуверенным. Дайте ребенку шанс проявить самостоятельность и силу своего характера, ослабьте контроль. Не делайте за него то, что он вполне способен сделать сам. Гораздо лучше, если вы научите малыша завязывать шнурки на кедах, а не будете до старшей школы делать это сами.

Не говорите постоянно, что мир полон опасностей.

«На эту горку нельзя, она сильно высокая — упадешь, поранишься», «не дружи с теми ребятами, они наверняка тебя обидят», «нельзя гулять одному, вокруг много негодяев». Кажется, что все это лишь проявления заботы. Но тревожные родители свои многочисленные страхи передают и ребенку, тем самым лишая его общения со сверстниками и возможности действовать решительно. Застенчивость тут как тут. Ребенок будет рассуждать так: если мир настолько опасен, проще закрыться в своей раковине. Да, ребенка можно и нужно предупредить о возможных последствиях его действий и поступков. Но убеждать малыша в том, что кругом враги, — не стоит. Объясните ребенку, что ошибки — это нормально. Дети часто стесняются что-то делать, поскольку боятся совершить ошибку. Корень проблемы в завышенных ожиданиях и требованиях со стороны родителей. Застенчивые дети, как правило, оценивают себя достаточно высоко, но уверены, что другие ими постоянно недовольны. Они постоянно ожидают положительной оценки своих действий от окружающих, чтобы стать увереннее в себе. Внутри себя малыш формирует оценку на критическое отношение со стороны взрослого. Это парализует деятельность малыша, убивает его инициативность. И если в раннем дошкольном возрасте ребенок утверждает, что у него ничего не получится, к 6 годам он молча констатирует свое поражение. Перестает обращаться за помощью к родителям и замыкается в себе. Такой ребенок заранее готовит себя к неудачам. Его жизненная позиция —  «даже не буду пробовать, все равно не получится». Объясните ребенку, что ошибка — не поражение. Это не повод опускать руки и замыкаться в себе, бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Когда ребенок научится не воспринимать свои промахи как конец света, он станет смелее и увереннее в собственных силах. Начните с малого: не ругайте и не наказывайте малыша за случайные ошибки — развитую чашку, испачканные на прогулке вещи. Хвалите вместо необоснованной критики. Ребенок, постоянно сталкиваясь с критикой со стороны мамы и папы, непременно начинает верить в свою несостоятельность. Отсюда стеснительность, неуверенность в себе и многочисленные страхи не оправдать ожидания родителей. Похвала мамы и папы — вот, что нужно ребенку для гармоничного развития. Хвалите малыша за успехи, грандиозные и не очень, поощряйте все его начинания, подбадривайте. Но как говорят психологи, похвала может быть разной — правильной и неправильной. Итак, ваш малыш сделал что-то хорошее, как вы можете отреагировать на это? Хвалите усилие, а не результат. Отметьте старания ребенка: «Должно быть, тебе не просто было отдать половину конфет своему другу. Это был щедрый поступок с твоей стороны! Так вы покажете ребенку, что вы цените его усилия и понимаете, что быть щедрым не так просто. Малыш может и не нуждаться в оценке своих действий, ему гораздо важнее знать, что вы видите его старания. Старайтесь обращать внимание не на способности ребенка, а на то, что конкретно он сделал, и отмечайте это в своей похвале: «Я вижу, что ты убрал все игрушки. Здорово, что в комнате теперь чисто». Эти слова будут более уместными, чем «какой ты у меня чистюля». Еще один способ похвалить ребенка — подробно расспросить его о проделанной работе. Своими вопросами вы поможете малышу научиться самостоятельно оценивать достигнутые результаты. "Тебе нравится твой рисунок?", "Что было самым сложным?", "Как тебе удалось нарисовать такой ровный круг?" — вот те вопросы, которые можно задать своему ребенку, хваля его». Иногда важно просто быть рядом с ребенком, и слова здесь не нужны. Если малыш обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, посмотрите на него в ответ или обнимите. Эти со стороны малозаметные действия скажут ребенку о многом — о том, что вы рядом, о том, что вам не безразлично то, что он делает». Дайте ребенку право слова.Каждого в детстве учили, что некрасиво встревать в разговоры взрослых. Да, можно считать «недоработкой» родителей, если малыш постоянно бессовестно врывается в диалоги старших. Не запрещайте и не наказывайте — для стеснительного ребенка это еще один повод замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор и высказать свое мнение.Ребенок уже в 5-7 лет может иметь собственное мнение. Ему нравится одежда определенного фасона, он бывает не доволен решениями мамы и папы. Дайте ребенку высказаться, у него тоже есть право слова в семье. Практикуйте с ребенком социальные сценарии. Застенчивому ребенку с трудом даются даже элементарные «здравствуйте» и «до свидания». Естественно, это не самым лучшим образом отражается на его социализации в детском саду и школе. Малыш буквально теряется и не может ни слова сказать, прячется за маму. Попробуйте развить социальные навыки ребенка ролевыми играми и специальными упражнениями. Есть очень хорошее упражнение"сочини рассказ". Его можно практиковать везде — и на прогулке в парке, и пока вы идете в детский садик. Когда вы вместе сочиняете рассказ, малыш невольно начинает делиться впечатлениями про свой день в детском саду — что он там ел, в какие игры играл, с кем гулял. С помощью такого легкого и интересного упражнения вы учите ребенка излагать свои мысли и формируете доверительные отношения с ним. Можно поиграть в игру, где ребенок выступает в роли покупателя. Вы вместе с ним отправляетесь в магазин и даете ему возможность самостоятельно заплатить за покупку. Он, подходя к кассе, перебарывает свой страх общения. «Простейший инструмент психокоррекции — устроить домашний кукольный театр. Так ребенок отрепетирует разные личностные качества в игре. Он сам выберет, быть ему смелым или трусливым, не получая критики со стороны других людей. Ребенок научится переносить личностные качества, которые были отрепетированы в кукольном театре, в жизнь. А если ребенок боится публичных выступлений, пусть сначала расскажет стихотворение в кругу семьи. Потом можно пригласить послушать произведение дедушку и бабушку, близких друзей. Прорабатывайте каждую деталь, создавая ситуацию успеха и поддерживая малыша. Так ребенок перестанет бояться, станет уверенным в себе. Он будет с удовольствием принимать участие в праздниках, выходить в школе к доске и находить новых друзей».

Не сравнивайте ребенка с другими детьмиСравнивая своего ребенка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Малыш перестает нравится сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но в своих «нравоучениях» избегайте любых сравнений, которые бы принизили старания и без того застенчивого ребенка. Родителям очень важно, не зацикливаться на проблеме застенчивости ребенка. Не нужно вообще говорить об этом при малыше! Не заставляйте его знакомиться и играть с другими детьми, если ребенок сам не проявит желание наладить общение со сверстниками. Как правило, к 7 годам проблема стеснительности исчезает, как будто и не стояла вовсе. Поверьте, ваш малыш подрастет и будет с легкостью общаться с окружающими, непременно заведет друзей».

А сейчас посмотрите пожалуйста игры и упражнения, способствующие развитию у детей коммуникативных способностей, помогающие преодолеть застенчивость, замкнутость, скованность, нерешительность, двигательно раскрепоститься.

Литература рекомендуемая для прочтения по данной теме:

**Елена Мишина**.**Застенчивый ребенок**. Как преодолеть страх общения Барьеры в общении, страх перед любой деятельностью, новыми или влиятельными людьми, комплексы… Список можно продолжать долго. Каковы причины детской застенчивости? Как помочь стеснительному ребенку обрести уверенность? Подействуют ли уговоры или лучше прикрикнуть? На эти вопросы ответит автор нашей книги.

**Филип Зимбардо. Застенчивый ребенок.** Книга подскажет вам, как помочь вашему ребенку преодолеть стеснительность и приучить его к независимости и самостоятельности.  
Советы и рекомендации разбиты по возрастам: от 2 до 6 лет, от 6 до 12, от 12 до 17 и старше 17 лет. Книга содержит руководство и специальные упражнения по преодолению застенчивости и робости.

**А. Вемъ**. Застенчивость и как с ней бороться. Застенчивый ребенок часто имеет застенчивого и неуверенного в себе родителя.Книга написана простым, понятным языком и будет полезна для чтения папам и мамам. Интересные упражнения и тесты по работе с собой, со своей застенчивостью.