

Консультация для родителей «Застенчивый ребенок»

*Хайминова О.С.,
Куроленко С.Г.,
воспитатели МБДОУ ДС №62
«Золотой улей» г. Старый Оскол
Белгородской области*

Застенчивость – это довольно распространенное явление среди детей и взрослых, которое чревато многими проблемами. Застенчивые дети часто не решительны, стеснительны в общении со взрослыми и сверстниками, остро переживают ситуации, когда оказываются в центре внимания. Застенчивость часто встречается у единственных в семье детей, у которых по той или иной причине был ограничен круг общения, и у детей, воспитывающихся в неполных семьях одинокими матерями. Повышенная тревожность таких мам, старающихся постоянно контролировать своих детей, способствует тому, что дети постепенно теряют доверие к окружающему миру и окружающим людям. Поэтому можно считать, что основной причиной застенчивости детей дошкольного возраста является неадекватный стиль воспитания в семье.

Рекомендации родителям застенчивых детей:

- Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайтесь на неё внимания.
- Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей. Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то попросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в «неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».
- Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами».
- Не называйте ребенка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность.
- Находясь в большом обществе, будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит

вашу руку. Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.

- Организуйте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться.
- Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров где, как правило, говорят 2- 3 человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух – трех слов он способен.
- Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу – особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Быть очень деликатным и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Все делать так, чтобы ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от вас.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Повысить уровень его самооценки.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
 - Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую сторону (использовать как средство компенсации всех недостатков).
 - Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
 - Тренировать с ним навыки общения.
 - Любыми способами поощрять его игры со сверстниками.
 - Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
 - Не сравнивать его обычный внешний облик с другими, более симпатичными детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалой красоты.
 - Не критиковать вслух ум вашего ребенка.
 - Не создавать такие ситуации, в которых он чувствовал бы себя неполноценным и являлся объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
- Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
- Быть нежным с ним.
- Сочувствовать ему.

- Поддерживать его.
- Первым сделать шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче вас и вашего ребенка.

Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Специально культивировать застенчивость и комплекс «Гадкого утенка» у ребенка.
- Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
- Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
- Подчеркивать его неполноценность.
- Высмеивать в присутствии других.
- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
- Подчеркивать его незащищенность и зависимость от вас.
- Ругать за то, что он застенчив.