

## **Консультация для родителей и педагогов** **«Застенчивые дети»**

Застенчивость свойственна многим детям. Застенчивые дети замкнуты, нерешительны, робки, испытывают сложности в установлении контактов, общении со сверстниками и взрослыми. Такие дети испытывают дискомфорт, необъяснимый страх перед людьми, это не позволяет им высказать своё мнение, доказать свою точку зрения, показать свои способности и достижения.

Причина застенчивости – реакция на эмоцию страха, которая возникает у ребёнка в определённый момент при общении с другими взрослыми (сверстниками) и впоследствии закрепляется (это может быть реакция на агрессивную критику, игнорирование ребёнка, "травля" другими детьми, переход в новую школу, низкая самооценка и т.д.).

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, вызвать интерес и научить общаться могут педагог-психолог, педагог, родители.

Работу необходимо начинать вовремя, потому что со временем у застенчивого ребёнка формируется определённый стиль поведения, он понимает, что не может рассказать стихотворение на празднике, попросить о помощи, поздороваться или поговорить и т.д. Понимание своих трудностей не только не помогает преодолеть проблемы застенчивости ребёнку, но и вызывает ещё большую скованность, усиливает неуверенность и страх перед общением.

Как помочь застенчивому ребёнку, чтобы он чувствовал себя уверенным и не боялся общаться со взрослыми и сверстниками:

1. Необходимо выработать определённый стиль взаимоотношения с ребёнком родителям и педагогам:

- не говорите при ребёнке или самому ребёнку, о том, что он стеснительный, застенчивый;
- обратить внимание на свое собственное поведение (излишнее давление только усилит неуверенность в себе, навязывание ребёнку того, что он не в состоянии выполнить и т.д.);
- постоянно подкреплять в ребёнке чувство уверенности в себе и своих силах;
- постепенно, осторожно привлекать ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением;
- во время прогулок предоставлять ребёнку определённую свободу действий, сдерживая своё беспокойство и желание всё сделать за него;
- чаще приглашать домой друзей, брать ребёнка в гости к знакомым; общаться с ребёнком тактично, без необходимости не нарушать личное пространство ребёнка, не настаивать на общении.

2. Поощрять контакт взглядом. Разговаривая с ребёнком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребёнку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

3. Научить ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребёнком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей,

например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

4. Отрабатывайте поведение в тех или иных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Педагогу-психологу необходимо принимать активное участие в работе с застенчивым ребёнком:

- выявить причину возникновения застенчивости (беседы с родителями, педагогами);
- организовать создание благоприятной, комфортной среды для ребёнка (наблюдение, консультации с педагогами и родителями и т.д.);
- проводить коррекционные занятия (предварительно разделив детей на подгруппы по сходству причин возникновения застенчивости).

На первом этапе главной задачей психолога выступает установление эмоционального контакта с застенчивым ребенком. Прежде всего, необходимо выяснить, в каких случаях ребенок не хочет общаться, а в каких не может. Для этого нужно завоевать его доверие, заставить забыть об отрицательном опыте, восстановить и укрепить потребность в общении.

Общение должно проходить в спокойной обстановке. Поэтому важно, чтобы дизайн кабинета, в котором проводятся занятия, способствовал социальным контактам детей.

Универсальное средство обучения общению — это игра, так как она может изменить отношение человека к себе и другим, его психическое самочувствие, социальный статус, способы взаимодействия в коллективе.

Нужно ли оберегать малыша от сложностей жизни, если рано или поздно он все равно с ними столкнется?

Да, это неизбежно. Вопрос лишь в том, встретится ли он с ними уверенным в себе, уравновешенным, не отягощенным комплексами человеком, или запуганным неудачником, привыкшим к своей "второсортности". Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которыми он пока не готов.

*Помните:* опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.