

Лекторий
для родителей дошкольников
«Застенчивый ребенок:
как воспитать
уверенность в себе»



Автор:
педагог-психолог
Татарского филиала
ГБУ НСО ОЦДК
Иголина Татьяна Анатольевна

Его величество-ребенок!

семья формирует чувство защищенности, внутренней свободы и доверия к окружающему миру...



семья может создавать у ребенка ощущение беспокойства, эмоционального дискомфорта и тревоги, формировать зависимость от чужого мнения и заниженную самооценку ...

Мир человеческих отношений непрост и труден...

- *Кому говорить «ты», а кому «вы»?*
- *Почему мама не велит разговаривать с чужими, но когда мы с ней едем в автобусе и незнакомая тетя спрашивает, как меня зовут, а я молчу и прячусь за мамину спину, мама недовольно хмурится?*
- *Можно ли заранее определить, какие дети на площадке будут играть со мной мирно, а какие начнут обзывать и драться?*
- *Или лучше держаться на всякий случай подальше?*



**Ребенок недоумевает,
переминается с ноги на ногу,
сжимается от страха,
прячется за спину мамы,
забыв все, что он действительно знал,
робеет, не отвечает на вопросы взрослых,
стесняется подойти к ребятам и
включиться в игру,
в конце концов боится попросить
помощи и поддержки, хотя в ней очень нуждается.
Особенно неуверенно чувствует
себя в новых для себя видах деятельности
и общении с детьми и взрослыми.**



Отношение родителей к застенчивости

Обычно родители думают, что...

- *застенчивый ребенок просто идеал: он робок, тих, безмолвен и удивительно послушен;*
- *он не выкинет неожиданно какую-нибудь штуку, не устроит истерику в супермаркете с воплями «Купи»,*
- *в гостях не станет «вождем краснокожих», а просто будет правильным «пай-мальчиком» или «пай-девочкой», потрясая всех вокруг своей воспитанностью.*



Но также родители недоумевают, что...

- *каково, будет такому стеснительному во взрослой жизни, где «умение расталкивать других локтями» и умение твердо стоять на земле — чуть ли не гарантия успеха?*

Застенчивость или воспитанность?

Застенчивость - это психологическое состояние, которое сопровождается физической робостью, ощущением неловкости, растерянности, стыда и боязнью идти на риск.



Застенчивость — это результат реакции ребенка на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии его с другими людьми и потом закрепляется как стереотип в поведении.



«Страх перед новыми людьми» - именно так чаще всего дети понимают застенчивость.

Застенчивость – это маска...

- **неуемной жажды лидерства.**

Но, не умея ее реализовать и столкнувшись с неудачей, ребенок предпочтет подсознательно уйти от общения.

- **повышенной ранимости и обидчивости.**

Ребенок не рвется всегда и во всем быть первым, но душа у него такая хрупкая, что он, не давая к себе прикоснуться и избегает контактов.



Необходимо ли преодолевать застенчивость?

А всегда ли застенчивость – это недостаток, от которого надо стремиться избавить своего ребенка и преодолеть ее в себе?

- *стеснительный ребенок зачастую оказывается самым теплым и отзывчивым слушателем;*
- *владеет особым даром общения, который иногда более эффективен и надежен, чем слова;*
- *может стать хорошим другом, если сумеет найти к нему подход;*
- *отлично улавливает нюансы настроения других людей;*
- *всегда внимателен, может выслушать, понять и посочувствовать;*
- *очень ответственный и щепетилен, на него всегда можно положиться.*



Как проявляется застенчивость?

**физиологическая
реакция на
эмоционально
стрессовую ситуацию**



- учащенный пульс и сердцебиение
- обильное потоотделение
- дискомфорт в животе
- ощущение напряжения в мышцах
- румянец на щеках

**особенности
поведения**



- неохотно вступает в контакт с людьми
- избегает взгляда глаза в глаза
- практически не задает вопросов
- затрудняется свободно излагать свои мысли
- осторожен и внимателен

**эмоциональное
реагирование
в стрессовой ситуации**

- самокритичность
- скрытность
- стеснительность
- пугливость
- нерешительность

Формы проявления застенчивости

- 1. Только в общении с взрослыми людьми, чаще незнакомыми.**
- 2. Смущение наиболее выражено на занятиях в детском саду, когда ребенку приходится говорить для всех.**
- 3. Стеснительность проявляется, когда надо войти в группу играющих детей.**



Наиболее острые проявления застенчивости можно наблюдать во время проведения детских утренников или других мероприятий.

От чего зависит проявление застенчивости?

генетическая предрасположенность

Наследственность часто является одним из пусковых факторов в развитии застенчивости.



• если ребенок растет в обстановке, где родители имеют небольшую социальную поддержку, а малыш защищен от мира – вместо того, чтобы смело исследовать его, - то можно предположить, что он станет застенчивым взрослым.

- если ребенок растет и развивается в сильном окружении, где папа и мама постоянно и осознанно сопровождают и поддерживают ребенка в его начинаниях, то, скорее всего, застенчивость маловероятна.*



От чего зависит проявление застенчивости?

природные факторы

Ребенку- меланхолику

не свойственна активная жизненная позиция. Постоянно тоскливое настроение избавляет его от желания «поговорить по душам». Смущение и робость доминирующие черты характера.



Решения у ребенка - флегматика

с проявлением застенчивости сопровождаются медлительностью в волевых поступках. Обычно не ощущает дискомфорт от недостатка общения просто потому, что ему так комфортно и удобно

От чего зависит проявление застенчивости?

природные факторы

Ребенок-холерик и ребенок-сангвиник чаще всего ощущают эмоциональный дискомфорт и робость при каждом покраснении щек, болезненно переносят невозможность быстрой смены действий и выражения своего эмоционального состояния.

Застенчивый малыш с холеричным темпераментом может проявить порой беспричинную агрессию по отношению к близким людям, а **ребенок-сангвиник** вынужден терпеть **гнет стеснения и излишнего**, не свойственного ему, смущения.



От чего зависит проявление застенчивости?

среда, окружающая ребенка

- **воспитание в семье:** *повышенная опека или отдаленность от душевных проблем малыша;*
- **отношении сверстников к ребенку:** *чрезмерная агрессивность или активность других детей может подавить у ребенка желание к общению с ними*

От чего зависит проявление застенчивости?

нарушение адаптации



- в жизни любого человека бывают периоды, в которых он должен научиться приспосабливаться к окружающему миру;
- в процессе приспособления у ребенка могут формироваться и положительные, и отрицательные черты характера, разные способы эмоционального реагирования, умение сопротивляться внешнему воздействию;
- если такой процесс проходит неудачно, это может привести к развитию неуверенности, нерешительности и застенчивости.

От чего зависит проявление застенчивости?

соматическое состояние

- *наличие каких-либо особенностей в физическом и психическом развитии малыша;*
- *часто это становится причиной либо излишнего внимания, либо «дразнения» ребенка в среде сверстников;*
- *естественно, чтобы ограничить к себе внимание, ребенок закрывается, отдаляется от окружающих, меньше разговаривает и большую часть времени предпочитает оставаться наедине.*



От чего зависит проявление застенчивости?

неправильная родительская позиция в воспитании



чрезмерная родительская опека приводит к формированию полной несамостоятельности и нерешительности ребенка в будущем. Малыш растет в тепличных условиях, не имея возможности получения самого ценного опыта – опыта общения.

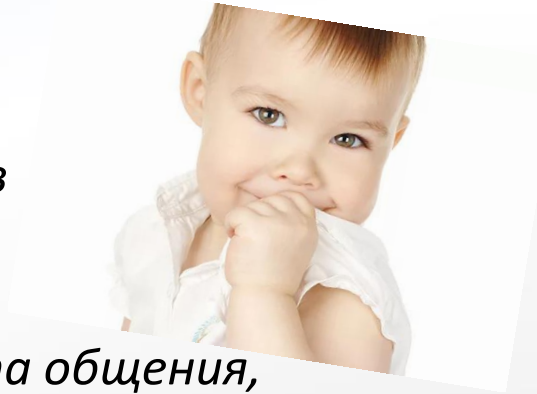
если материнская опека становится более жесткой, требовательность и авторитарность к ребенку превышают его возможности, то малыш будет испытывать дискомфорт, становится неуверенным, замкнутым и робким.



Когда начинает проявляться застенчивость?

В раннем возрасте (2-3 года)

больше половины детей можно назвать застенчивыми: эмоциональный дискомфорт в ситуации общения и повышенного внимания к ребёнку, двигательная скованность, неловкость.



До 3-4 лет ребенок ещё не имеет достаточного опыта общения, ещё не знает, как ответить незнакомому человеку, стоит ли его бояться или нет, как можно попросить то, что ему необходимо.

В 5-летнем возрасте – этап возрастной застенчивости. Ребенок остро нуждается в уважительном отношении и одобрении, внимании и деликатности, поощрении и тактичном поведении. Любые замечания и подшучивания могут вызвать обиду и гнев.

К 6-7 годам при правильной родительской тактике поведения и общения застенчивость ослабевает.

Застенчивость - явление возрастное, возникающее в период активного усвоения ребенком социального опыта, а потому преходящее и исчезающее вместе с опытом установления контактов.

Портрет застенчивого ребенка или дети-неведимки

- опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону или в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос, трудности при ответе на самые простые вопросы;
- малыш держится в стороне от детских игр, хотя игра явно его интересует, наблюдает за играющими, но не решается присоединиться;
- хочет, чтобы окружающий мир узнал о его желаниях и способностях, но оберегает его от грубого вмешательства и пытается найти себе укрытие, становясь как бы незаметным;
- хочет подойти к знакомому взрослому и уже начинает движение к нему, но останавливается, возвращается назад или обходит взрослого стороной



Портрет застенчивого ребенка или дети-неведимки



- *ребенок немногословен, затрудняется с устными ответами. Про такую ситуацию родители обычно говорят: «Он будто в ступор впал»;*
- *часто считает себя менее сообразительным и умным;*
- *повышено чувствителен к оценке взрослого, обостренно воспринимает и ожидает критическое отношение к себе со стороны родителей и воспитателей,*
- *испытывает постоянное эмоциональное напряжение;*
- *если попадает в новое окружение, его мучают сомнения по всем возможным и невозможным поводам;*
- *сомневается в положительном отношении к себе взрослых, особенно незнакомых;*
- *главный вопрос, ответ на который он хочет получить: «Что я значу для других?»*

Как предупредить формирование застенчивости?



- *не стоит беспокоиться о том, что еще не произошло;*
- *потребность в минимальной свободе и отстаивании своих прав;*
 - *потребность в самостоятельном развитии;*
- *воспитание чувства самоуважения;*
- *искренность чувств и желаний;*
 - *независимость ребенка от мнения окружающих его людей;*
- *радость от общения с другими людьми.*

Как правильно реагировать на проявление застенчивости?

1. *Давайте ребенку время, чтобы освоиться в новой для него обстановке: **скованность и тревожность - естественные реакции.***
2. *Постарайтесь не подталкивать малыша к контакту с новыми людьми и оставлять его одного в незнакомой для него обстановке.*
3. *Попробуйте следить за критическими замечаниями в адрес ребенка и постепенно исключите их. Оценивайте не ребенка, а его выполненную работу.*
4. *Дайте ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку и спокойно реагируя на происходящее.*
5. *Старайтесь предоставить малышу возможность хоть немного побыть в одиночестве.*



Как воспитывать застенчивого ребенка?

Рекомендации родителям.

Наблюдаем за ребенком и выясняем: доставляет ли ему застенчивость неудобства и дискомфорт?

*Возможно ваш сын или дочь **интроверт** и подобный стиль поведения – это **осознанный выбор**.*

При этом ребенок чувствует себя комфортно и пользуется уважением товарищей.

Многие дети, не очень общительные по натуре, но в среде сверстников считаются серьезными, умными, надежными, на их суждения полагаются, к их мнению прислушиваются – такой ребенок может быть счастлив и доволен жизнью.



Не следует забывать о праве ребенка быть не таким, как все и быть самим собой.

Набираемся терпения – застенчивость не проходит за один день.

- *не торопите малыша, дайте ему немного времени привыкнуть к новому окружению, к новой ситуации;*
- *если малыш прячется за вас и не хочет знакомиться с новым человеком, не пытайтесь говорить за него и не добивайтесь, чтобы ребенок заговорил сам, просто продолжайте разговор;*
- *если ребенок стесняется подойти к незнакомым детям и включиться в игру, немного подождите. Возможно, через некоторое время он привыкнет, присмотрится к детям и перестанет бояться;*
- *если видите, что ребенок немного осмелел и готов принять участие в игре, предложите ему помощь, вместе подойдите к играющим детям, вступите в разговор, затем постепенно можете предоставить ребенку общаться самостоятельно.*



Ведем себя спокойно и невозмутимо. Не показываем ребенку озабоченность его застенчивостью.

- *не представляем его другим людям как стеснительного и не объясняем, почему он стеснительный;*
- *постоянно подаем ему личный пример общения, ведем себя приветливо с его приятелями и друзьями, будем с ними.*



***Подражая вам, ваш ребенок
будет учиться всему.***

Находим для ребенка успешное занятие

*помочь найти такое
занятие, в котором
малыш реально
смог бы добиться успеха*



- *хочет ли ребенок заниматься именно этим,*
- *какие преграды и опасности видит ребенок в предлагаемом занятии,*
- *какими качествами, по мнению ребенка, должен обладать человек, успешно занимающийся этим занятием*

Готовим как к успехам, так и к неудачам!

- *если ребенку предстоит принять участие в конкурсе или соревновании, необходимо проанализировать шансы на успех, поговорить с воспитателем, понаблюдать за занятиями, спросить самого ребенка, готов ли он к выступлению.;*
- *необходимо обсудить возможность неудачи. Объяснить, что никто не застрахован от провала, в этом нет ничего страшного, а особенно в начале пути неудачи встречаются у большинства людей.*

Малыш должен понять, что провалы не случаются лишь у тех, кто вообще не предпринимает никаких шагов, а в этом случае трудно добиться в жизни какого бы то ни было успеха.



Поощряем контакт с ребенком взглядом



Разговаривая с ребенком, говорите ему: «Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу видеть твои глазки».

В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения определенных моделей поведения малыш вскоре научится смотреть в глаза собеседнику

Обучаем речевым алгоритмам

Фразы, которые можно использовать для

- **начала, продолжения и окончания разговора** *«Представь, что ты сейчас пойдешь в магазин за шоколадкой . Тетя продавец тебе скажет вот так... А ты ей вот так ответишь...»;*
- **обращения внимания ребенка на другого взрослого или ребенка, как бы сдвигая его со своего «Я»:** *«посмотри, что это он делает? Ой, она, наверное, так устала сегодня, что идет потихоньку. Как рано встала воспитательница, ей будет приятно, если ты с ней поздороваяешься...»;*
- **проявления заботы о других людях:** *«посмотри, как ушибся малыш, давай подойдем и пожалеем его. Наш папа так устал, иди, предложи ему подушку и плед. Мы с Машей хотим тебе помочь...»;*
- **проявления доброжелательности в общении с другими людьми, отмечая их достоинства в присутствии ребенка:** *«Татьяна Ивановна к тебе очень хорошо относится».*



Помогаем ребенку наладить контакт с детьми и взрослыми

- *показываем пример установления первых контактов с незнакомыми детьми;*
- *приглашаем в гости сверстников, организовав совместную деятельность с использованием игр, требующих активного участия партнера: шашки, игры-путешествия и т.д.*



Говорим с ребенком о прошедшем дне,
спрашиваем о друзьях в детском саду,
воспитателе, хвалим за проявление
смелости.

**Всегда начинаем разговор с вопросов о
других детях.**

Готовим заранее к новым ситуациям:
рассказываем, что будет происходить,
как будет интересно, какие там люди
замечательные будут.



Хвалим ребенка. Как?

- **благодарим:** «Спасибо большое, мне очень приятно, что ты сразу же согласился сделать то, о чем я тебя попросила», «Мне очень приятно, что ты мне помог».
- **отмечаем словами те действия, которые ребенок совершил:** «Ты сейчас убрал свои игрушки сам, спасибо, меня это порадовало». Или «Мне нравится, что ты самостоятельно почистил зубы, без моей помощи».



А вот критиковать нужно не самого ребёнка,

а его поведение и действия.

Например, вместо того, чтобы нервно воскликнуть:

«Какой плохой мальчик!»,

необходимо

изменить направление критики,

сказав спокойно и строго:

«Ты совершил очень некрасивый поступок!

Попробуй это исправить».

Как не надо вести себя с застенчивым ребенком



- *критиковать робость, физические недостатки и умственные способности;*
- *заставлять выступать перед публикой;*
- *добиваться послушания запугиванием;*
- *подчеркивать незащищенность и зависимость от родителя;*
- *ругать, что ребенок застенчив;*
- *запрещать играть с детьми и изолировать от сверстников;*
- *ставить в пример незастенчивых сверстников, говоря, что у них все получается*

Тест для родителей

«Застенчив ли ваш ребенок?»

- 1. Как много друзей у вашего ребенка?**
- 2. Как часто ребенок может беспричинно заплакать?**
- 3. Испытывает ли ребенок страх перед прогулкой в многолюдных местах?**
- 4. Насколько ребенок уверен в себе?**
- 5. Как часто ребенок винит себя?**



Что почитать родителям?

- 1. Баркан А. Плохие привычки хороших детей.**
- 2. Барложецкая Н. Советы опытной няни.**
- 3. Смирнова Е. О., Лаврентьева Т. В.
Дошкольник в современном мире. Книга для
родителей.**
- 4. Сиренко Р. , Богачкина Н. Застенчивый
малыш.**
- 5. Шишова Т. Застенчивый невидимка. Как
преодолеть детскую застенчивость.**

