

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 232

**Консультация для родителей**  
**Застенчивые дети.**

Подготовила: Педагог-психолог  
Мартыненко Ольга Николаевна



## Застенчивые дети.

Застенчивость – это довольно распространенное явление среди детей и взрослых, которое чревато многими проблемами. Застенчивые дети часто погружены в себя, не решительны, стеснительны в общении с взрослыми и сверстниками, остро переживают ситуации, когда оказываются в центре внимания, характеризуются особой мнительностью и беспокойством, как правило, у них наблюдается высокий уровень тревожности. Проблема застенчивости – одна из актуальных проблем в психолого-педагогической науке. Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей.

В психологии вопросам личностного развития ребенка всегда уделялось и сейчас уделяется большое внимание. А личность, как известно, формируется и в общении. Ребенок находится в состоянии постоянного взаимодействия с миром. Он строит свои отношения с окружающими людьми, узнает от них что-то новое, подражает им, общается с ними. От умения найти контакт не только взрослыми, но и сверстниками, выстроить межличностные отношения зависит уровень комфортности или, напротив, некомфортности существования ребенка в постоянно меняющемся мире.

Застенчивость же является одной из самых сложных и самых распространенных проблем межличностных отношений, что, естественно, накладывает отпечаток на развитие личности. По мнению исследователей — Ф. Зимбардр, Л. Н. Галигузова, М. И. Лисина, занимающихся изучением феномена застенчивости, застенчивые люди испытывают много проблем в

сфере общения: им трудно познакомиться, нелегко выразить свое мнение, они испытывают отрицательные эмоции в ходе общения, излишне сдержанны, не умеют показать себя, плохо *«соображают»* в присутствии других людей, чрезмерно сосредоточены на себе.

Застенчивые дети ведут себя, как правило, тихо и спокойно, предпочитают спокойные игры, часто в одиночку. Застенчивые дети (*в основном девочки*) неохотно вступают в контакт, стесняются, в контакте с взрослыми стараются избегать встречаться с собеседником глазами. В играх и других видах деятельности занимают, как правило, второстепенные роли либо вообще не принимают участие. Проявляют чувствительность к оценкам любого рода, скованность в движениях, обычно сидят тихо и занимаются каким-либо своим делом. Застенчивые дети редко делают что-либо недозволенное, стеснительны, не проявляют инициативу, постоянно ориентированы на оценку своих действий. Как правило, проявляют скованность в новой ситуации, редко выступают на праздниках, при выступлении часто теряются, забывают слова, стремятся быть незаметными в группе сверстников.

Отношения с другими людьми наиболее интенсивно развиваются именно в дошкольном возрасте. Первый опыт таких отношений становится фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности. От того как сложатся отношения в группе детского сада во многом зависит и последующий путь его личностного и социального развития, а значит его дальнейшая судьба.

Как помочь детям преодолеть застенчивость или смягчить ее проявления? Можно ли чрезмерно застенчивых ребят привлечь к коллективной деятельности сверстников, к увлекательным играм? Как это сделать?

Помочь ребенку справиться с нежелательными проявлениями, сковывающими его поведение, могут только взрослые. Следует сказать, что эта работа требует осторожности, тактичности, и конечно времени. Очень важно проявить доверие и уважение к малышу, вселить в него уверенность в собственные силы.

Такого ребенка необходимо чаще привлекать к выполнению различных поручений. Часто малыш отказывается от поручений не потому, что не желает выполнять, а потому что стесняется, например, спросить, узнать, отнести, попросить и пр. В этом случае застенчивого ребенка необходимо приобщить к какому-либо из доброжелательных сверстников или взрослых. Таким образом, поручения дети выполняют вдвоем, но при этом застенчивый ребенок непременно испытывает радость от выполнения поручения. Застенчивый ребенок в паре с партнером в игровой, бытовой, трудовой деятельности как бы заимствует способы общения у напарника, меньше робеет и стесняется, нежели в большой группе общения.

Действенным приемом приобщения застенчивого ребенка к коллективным занятиям является включение их в совместную деятельность с младшими детьми. Маленькие дети рады тому вниманию, которое проявляют к ним старшие дети.

Застенчивый ребенок, старший по возрасту, выступает в роли покровителей, и это сказывается благоприятно на осознании им своего «я». Оказывается в положении старшего, обучающего и помогающего, застенчивый ребенок, не только с желанием заботиться о младшем, но и получает удовлетворение от общения с малышом, но и проявляет многие коммуникативные умения — он может начать разговор, игру, предложит заняться чем-либо, которых в общении со сверстниками он проявлять не может.

Таким образом, главный принцип, которого следует придерживаться в работе с застенчивыми детьми – это изменение позиции в отношении к окружающим, включение его в систему положительных отношений в группе.

Как правило, застенчивые дети акцентируют внимание на своих недостатках и слабостях. Помогите ребенку увидеть и свои сильные стороны. Например, можно отдать малыша в кружок или секцию, которая ему интересна и в которой он будет иметь потенциал.

Развивайте у ребенка позитивное восприятие себя. Застенчивые дети считают, что окружающие люди негативно настроены по отношению к ним, поэтому боятся раскрыться и быть осмеянным. Чтобы противостоять этому ощущению, нужно развивать у малыша позитивную Я-концепцию, любовь к себе и чувство своей уникальности. Постарайтесь создать и поддерживать дома атмосферу доверия и взаимопонимания. Принимайте ребенка таким, какой он есть, не критикуйте его личности и ни в коем случае не сравнивайте его с другими.

У вас все получится!