

## Консультация для родителей

### "Как родителям помочь застенчивому ребёнку"

---

Психологический портрет застенчивого ребенка с проблемами в общении

#### Что надо знать о психологии застенчивых детей:

Стоит ли обращать внимание на застенчивого ребенка и пытаться ему помочь? Психологи утверждают, что застенчивым детям сложно. При этом определенная застенчивость необходима – странно выглядят малыши, живо начинающие общение, излишне бойко ведущие разговор. Но часто стеснительность доставляет мучительное неудобство. Дети болезненно замкнуты, постоянно напряжены. Сложности вызывают детсадовские праздники, школьные выступления, устные ответы. В детском коллективе может появиться агрессия, насмешки. Если малыш слишком стеснительный, помочь ребенку преодолеть застенчивость должны родители.

#### Как проявляется застенчивость:

Многие мамы и папы не придают данной проблеме особого значения. «Не любит совместные игры», «нравится быть одному», «не хочет знакомиться», – взрослые искренне верят, что дитя предпочитает одиночество, что просто ему присуща скромность.

Стоит рассмотреть эмоциональную сторону застенчивости: какими сын (дочь) видит отношения с окружающими? Какими мечтает их сделать? Только поняв эмоциональный настрой, можно будет помочь чаду победить застенчивость.

Часто считается, что малыши «перерастают» сложности общения. Действительно, часть детей, взрослея, побеждает неуверенность, стеснительность в общении с окружающими. Но процесс такого преодоления сложен и длителен. Поэтому родители должны знать, каким бывает застенчивый ребенок, как ему помочь. Когда ресурсов семьи недостаточно, обязательно стоит обратиться к детскому психологу.

**Важно!** Постоянное стрессовое состояние, сопровождающее застенчивость, порождает неврологические нарушения. Могут возникнуть нервные тики, заикание.

#### Особенности застенчивых детей:

1. Нежелание общаться с незнакомыми людьми. Дитя буквально теряет дар речи, когда к нему обращаются, старается ускользнуть, избегая знакомства.
2. Отказ от публичных выступлений. Детки не хотят декламировать стихи, танцевать. Они молча краснеют, бледнеют, если учитель

задает вопрос, просит выразить свое мнение. Даже зная правильный ответ, они не вызываются отвечать.

3. Нежелание участвовать в общественных мероприятиях. Застенчивым ребятам кажется, что они – центр всеобщего внимания, каждая мелочь вызывает беспокойство.
4. Болезненная привязанность к родителям, вызванная желанием защищенности.
5. Послушное выполнение требований взрослых из боязни привлечь внимание, особенно – вызвать критику.
6. Нежелание обсуждать свои проблемы.
7. Неспособность отстаивать свою точку зрения, склонность соглашаться с более настойчивыми людьми.

### **Почему ребенок начинает стесняться:**

Часто в семье задаются вопросом, почему ребенок начинает стесняться? Психологические особенности застенчивых детей показывают, что их внутренние переживания гораздо серьезнее внешних проявлений. Как родителям понять, что у них действительно застенчивый ребенок, и каковы пути преодоления застенчивости? Выявить проблему помогут несложные тесты. Диагностика застенчивости у детей дошкольного возраста легко проводится в домашних условиях.

### **Кукольный тест для дошкольников:**

Стеснительные ребята избегают обсуждений внутреннего мира, но охотно соглашаются поиграть с родителями. Это хороший прием, помогающий выявить проблему и помочь ребенку преодолеть застенчивость. Выбирается мягкая игрушка (например, мишка). Остальные игрушки – дополнительные персонажи, в главной роли действуют то ребенок, то взрослый. Предлагаются различные сценарии взаимодействия, например:

**Давай познакомимся.** Ребенок управляет игрушкой. Медвежонок смелый, веселый, ему предстоит первым подойти к играющей компании, поздороваться, познакомиться. Задаются вопросы:

- Что будет делать мишка, если не примут играть?
- Что скажет другим игрушкам, чтобы войти в игру?
- Примет ли приглашение в игру, в гости?

**Давай поиграем.** Роли меняются. Теперь взрослый управляет действиями главного героя (медвежонка). Зверек «отказывается» играть, общаться. Взрослый задает вопросы типа:

- Почему медвежонок отказался играть?
- Он любит игры?
- Ему нравится быть одному?

- Почему он отказался пойти в гости?

Ответы застенчивого ребенка будут подробными и информативными, в какой-то степени раскроют глубину проблемы.

**Важно!** Стеснительные ребята, играя, часто представляют собственных персонажей общительными и дружелюбными, умеющими поддержать беседу. Именно на эти качества нужно обратить внимание дошкольника, чтобы показать застенчивому ребенку, как преодолеть страх общения.

### **Советы родителям:**

Папы и мамы, столкнувшись с проблемой, спрашивают, как бороться с застенчивостью у ребенка. Детская застенчивость рассматривается многими практикующими специалистами. Вот какие рекомендации родителям они предлагают:

1. Хвалить детей. Отмечать даже совсем маленькие достижения.
2. Почаще, говорить о своей любви, радости, которую приносит малыш. Важно показать безусловность чувств.
3. Поощрять, не допуская критических замечаний типа «как обычно». Любой промах – ошибка, скоро получится лучше.
4. Сравнивать достижения дитя только с его собственными прежними результатами.
5. Пересказывать смешные случаи, показывая, что всем случается выглядеть нелепо.
6. Расширять круг детского общения.
7. Спрашивать совета ребенка. Важно показывать ценность его мнения.

### **Нельзя:**

- Заставлять общаться.
- Настойчиво требовать посещения дополнительных занятий.
- Критиковать внешность, физическое развитие.
- Жестко контролировать.
- Проявлять повышенную требовательность.
- Придавать несоразмерное значение мелким промахам.
- Демонстрировать недовольство «отсутствием успешности».

**Взрослым важно научиться принимать детские особенности. Разочарование ярко проявляется и больно ранит маленького человека. Родители, чаще общайтесь с ребенком, тогда его проблемы вы сможете быстрее понять и разрешить!**