



*Консультация для родителей
Застенчивый ребенок*



Стеснительность, тревожность, застенчивость, нерешительность - все эти качества личности определяются одним общим свойством темперамента - сдержанностью и в большинстве случаев связаны с низкой самооценкой.

Сдержанные дети проявляют свой темперамент с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Такие дети

склонны отступать или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери.

На формирование повышенной тревожности и застенчивости, помимо природой заданного темперамента, могут влиять также **следующие факторы:**

- ранняя и потому болезненная разлука с матерью, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;

- излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;

- завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто является причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни.

Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи.

- Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира.

- Не заставляйте ребенка "быть смелым". Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно.

- Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

- Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

- Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

Если все же ребенок растет застенчивым, как ему помочь?

✓ Не высказывайте ему свою тревогу по поводу этой черты и тем более не упрекайте ребенка. Не ставьте в пример других детей. Не обещайте ему всевозможные затруднения из-за застенчивости в будущем.

✓ Не выделяйте застенчивость как главную черту своего ребенка. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, способность понимать чувства других, сдержанность, осторожность и т.д.

✓ В ситуации явного отказа от общего разговора или игры не стыдите и не принуждайте. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть (разговаривать, бегать и т. д.)".

✓ Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

✓ Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но понятно, что не следует и излишне опекать ребенка.

✓ Предоставляйте на выбор разнообразные занятия. Заметив успешность ребенка в каком-то деле, подскажите, как он может использовать свои новые знания или умения в общении с другими ребятами. Ведь нередко застенчивый ребенок считает себя неинтересным для других людей.

✓ Расскажите учителям или воспитателям об особенностях ребенка в контактах с другими детьми и о его сильных сторонах. Попросите дать ему возможность проявить свои способности и умения.

✓ Если в жизни ребенка предстоят большие изменения, помогите ему с наименьшими потерями приспособиться к новой обстановке и людям. Например, побывайте с ним заранее в новой школе или классе, познакомьте с учителями и ребятами. Проиграйте с ним возможные ситуации - что он может увидеть, услышать, что ответить.

✓ Поделитесь с сыном или дочерью собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами.

✓ Важно изменить знак постоянных переживаний застенчивого ребенка с отрицательного на положительный. Поможет общение с четвероногими друзьями. Не исключено, что ежедневные прогулки со своим питомцем расширят круг приятных знакомств - например, с другими владельцами

собак.

Педагог-психолог МАДОУ д/с №48: Асташкевич Ольга Николаевна

