Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад «Сказка»города Николаевска Волгоградской области

(«МДОУ «Сказка» г. Николаевска)

Утверждено

Заведующий МДОУ «Сказка»

Т.В. Меденцова

Консультация по оказанию методической, диагностической, консультативной помощи семье Сычевой Е.В., воспитывающей ребёнка (4,5 лет) посещающего дошкольное учреждение, в консультативном пункте МДОУ «Детский сад «Сказка» города Николаевска на тему: «Почему дети стесняются и нужно ли им помогать преодолеть застенчивость!»

подготовила и провела:

воспитатель

# Азербаева Людмила Викторовна

# сентябрь 2023

***Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость.***

***Что необходимо знать родителям и педагогам.***

        Как проявляется застенчивость, что является причиной её возникновения у детей, как оказать поддержку застенчивому ребёнку? Давайте подробно рассмотрим это сложное состояние, которое свойственно не только детям, но и взрослым, и является наиболее распространённой причиной осложнения общения, вызывая повышение тревожности, нежелание общаться с окружающими, отгороженность, снижение активности.

        Застенчивые дети испытывают большие трудности в поиске друзей, не просят о поддержке, стараются быть незаметными, тихими. Такого ребёнка легко выделить в группе детей: его «выдают» зажатость, скованность движений, ребёнок избегает прямого взгляда, втягивает голову в плечи, всей своей позой сигнализируя: «Я застенчив». Уже в 3 года внимательный педагог может заметить отдельные проявления застенчивости у ребёнка: малыш сидит в стороне, не играет, не проявляет активности в игре, а ждёт, пока кто-нибудь из сверстников или взрослых не предложит им поиграть. В экспериментальных исследованиях психологов выявлено, что дети, которые вели себя застенчиво в 3 года, сохранили это качество до семи лет, а самые сильные проявления приходятся на возраст 5 лет.

***Причины возникновения застенчивости***

- высокая возбудимость нервной системы и высокая (даже излишняя) чувствительность к стрессам, обычным социальным ситуациям, острое реагирование на любую угрозу;

- наследственность: у застенчивых и инвертированных родителей чаще всего бывают застенчивые дети.  Пока учёные не обнаружили генов, которые отвечали бы за наличие или отсутствие застенчивости, но очевидно, что дети копируют черты характера, свойственные родителям, чьё поведение является образцом для ребёнка;

- обострённое ожидание и восприятие оценки взрослыми. У застенчивых детей с возрастом формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение, похвала вызывает не только радость, но и смущение;

- ошибки воспитания, когда ребёнка, например, сравнивают с его братьями, сёстрами, другими детьми, по мнению родителей, более успешными. У ребёнка накапливается отрицательный опыт, нарастает беспомощность, страх, скованность, ощущение непризнанности другими. Заниженная самооценка, неуверенность в себе затрудняют общение со сверстниками и вызывают социально пассивное поведение, которое нередко сопровождается тревожностью;

- неуверенность в положительном отношении к нему взрослого: ребёнок одновременно и желает, и боится привлечь к себе внимание взрослого, выделиться, оказаться в центре внимания;

- гиперопека: нездоровое отношение к ребёнку, вследствие чего сын или дочь не могут получить нужный опыт и навыки, чтобы стать психически и эмоционально здоровой личностью. При гиперопеке ребёнок не имеет в семье ни права голоса, ни права на собственные желания и предпочтения, у ребёнка нет социальной независимости;

- низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми — взрослыми и сверстниками — мешают ребёнку включиться в коллективную деятельность, как   в игровую, так и в учебную.

        Таким образом, главной задачей взрослых становится помощь ребёнку в преодолении данного «недостатка», задача сформировать у него желание общаться. Она вполне разрешима, если начать заниматься своевременно, пока ещё не закрепился определённый стиль поведения.

***Пути решения проблемы застенчивости. Рекомендации родителям:***

        Детская застенчивость – явление преходящее, исчезающее вместе с опытом установления контактов. Предупредить и устранить застенчивость у детей можно, если постараться расширить круг общения: чаще приглашать к нему друзей, вместе с ребёнком ходить в гости к знакомым людям, родственникам, расширять маршрут прогулок, учить ребёнка спокойно относиться к новым местам. Посещайте детские представления, театры, музеи, выставки и тогда у вас появятся новые интересные темы для обсуждения, возможность эмоционально насыщенного общения.

        Попробуйте привлекать своего малыша к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте такие ситуации, в которых ребенку пришлось бы вступить в контакт с незнакомыми людьми, при этом мягко побуждайте отвечать на вопросы, стимулируйте его так, чтобы ему захотелось высказаться, рассказать что-либо о себе. Старайтесь сами чаще быть примером уверенного, гибкого и контактного поведения. Опекайте ребёнка ненавязчиво, так, чтобы он не чувствовал вашей излишней опеки. Дайте ему определённую меру свободы и возможности самостоятельных открытых действий. Не повторяйте распространённую ошибку родителей, которые на каждом шагу говорят: «Какой ты у меня застенчивый!» при посторонних, не здоровайтесь вместо ребёнка и не говорите вместо него.

        Итак, родителям необходимо постоянно подкреплять в ребёнке уверенность в себе и в своих силах; привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением, расширять круг знакомств, безусловно позитивно относиться к ребёнку — принимать со всеми достоинствами и недостатками, проявлять такт и терпение, не давая воли чувству неудовлетворённости и желанию сию же минуту ребёнка изменить.

***Как взаимодействовать с застенчивыми детьми. Рекомендации педагогам:***

        Взаимодействие педагогов с детьми, их общение происходит постоянно, с того момента, как ребёнок переступает порог детского сада. Воспитатель в группе — самый главный человек для маленького ребёнка, это второй значимый взрослый в жизни ребёнка после родителей. Ребёнок безоглядно доверяет воспитателю, наделяет его непререкаемым авторитетом и всеми достоинствами: красотой, умом, добротой, а опытный и чуткий педагог всегда внимателен к чувствам и переживаниям ребёнка.

     Ребёнок с застенчивостью фиксирован на своей личности: всё, что он делает, пропускает через себя, но именно он может стать хорошим другом, так как очень чувствителен, способен уловить тонкие нюансы настроения других людей, совершенно неагрессивен и ненавязчив. В большинстве своём такие дети очень наблюдательны, ответственны и щепетильны.

      Совершенно ясно, что первым и самым необходимым в работе воспитателя будет *развитие навыков социального взаимодействия*. Для этого нужно создать мотивацию на общение и приобретение коммуникативных умений (коллективные игры, создание и проигрывание различных ситуаций). Маленьким детям сложно встать на позицию другого человека, но они способны к сопереживанию, поэтому в детском саду (да и дома) нужно начать с создания условий для *сопереживания радости*, умения справляться с собственными огорчениями, научиться радоваться успехам других и сопереживать неудачам, при этом ребёнка с застенчивостью постараться включать в любую новую игру постепенно: пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в неё играют другие дети и лишь потом, когда он сам захочет, станет её участником. Педагогу необходимо добиться, чтобы ребёнок в игре со взрослым и другими детьми сначала сопереживал вместе с педагогом, а потом и сам активно делился своими переживаниями от ярких впечатлений, то есть преодолел робость.

        Далее эффективно использовать*игры, включающие телесный контакт, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения (с использованием элементов музыкотерапии).*

        Следующим этапом будут *игры на формирование чувства уверенности и доверия к окружающим. Игры, способствующие повышению самооценки*ребёнка с застенчивостью, можно использовать на любом этапе работы.И наконец, закрепляя полученные коммуникативные умения, использовать различные *творческие игры и задания, предполагающие более свободное и открытое общение со сверстниками*.

      Коррекционная работа педагога с детьми в группе может строиться с помощью педагога-психолога дошкольного учреждения, который проведёт наблюдение и диагностическое обследование психологических особенностей по запросу воспитателя, даст необходимые рекомендации. Результатом совместной работы воспитателя и педагога-психолога может стать реализация коррекционно-развивающих занятий с детьми, индивидуальная помощь родителям и детям в преодолении этой проблемы.

      На занятиях (индивидуальных и групповых) необходимо создать очень тёплую доверительную обстановку, благодарить детей за их дружбу, помощь, поддержку, поощрять проявлять свои чувства и говорить о них.

***Когда обращаться к специалисту***

Иногда стеснительность ребенка принимает острые формы, создавая трудности для него самого и других членов семьи, мешая в повседневной жизни. Вот наиболее часто встречающиеся ситуации, которые требуют внимания:

- взрослые не могут посещать общественные места с ребенком из-за его стеснительности;

- в таких местах и ситуациях ребенок демонстрирует явные признаки беспокойства;

- он жалуется, что ему одиноко, но не знает, как начать общаться с другими детьми;

- он не в состоянии поддерживать общение в детском саду или другом коллективе.

У некоторых детей застенчивость со временем может развиться в полноценное [тревожное расстройство](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kogda-detskie-strahi-stanovyatsya-problemoy). Если ваш ребенок очень застенчив и вы не видите в его поведении перемен к лучшему, возможно, стоит проконсультироваться со специалистом — педиатром или детским психологом.

Профессионал распознает и более серьезные проблемы, признаком которых иногда может быть робкое поведение. Например, дети с [трудностями речевого развития](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/osnovnye-vidy-rechevyh-narushenij-u-detej) могут пытаться говорить с окружающими, искать зрительного контакта, но при этом страдать от того, что их не понимают.

***Не сравнивайте ребенка с другими детьми***

Сравнивая своего ребенка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Малыш перестает нравится сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Возможно, у ваших друзей ребенок, действительно, достигает больших высот в учебе и спорте. Но фраза мамы «а твой одноклассник получил пятерку за контрольную, а ты — тройку» точно не подстегнет ребенка прилежнее учиться.

Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но в своих «нравоучениях» избегайте любых сравнений, которые бы принизили старания и без того застенчивого ребенка.