

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга)

Консультация для родителей
Тема: «Застенчивые дети»



Консультацию подготовил
педагог-психолог:
Марченко Н. П.

г. Санкт-Петербург,
2022 г

«Детская застенчивость»

В психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоции страха, возникающей в определенный момент при взаимодействии малыша с другими людьми, которая впоследствии закрепляется. Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – является задачей педагога-психолога, воспитателей и родителей. И она вполне разрешима, если начать заниматься ею своевременно.

Застенчивость характеризуется как внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Другими словами, человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми. Отсюда – желание избегать людей или ситуаций, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в свой адрес. Как следствие, человек предпочитает оставаться в тени, избегает общения с людьми, которое может привлечь внимание к его персоне. Иногда же робкое застенчивое поведение продиктовано боязнью причинить неудобство другим, повести себя так, что собеседник может себя почувствовать униженным и обиженным.

Обычно застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Стеснительные люди умеют ценить некоторые свои качества или способности, в большинстве случаев они – самые строгие самокритики. Как это ни парадоксально, одна из причин заниженной самооценки – слишком высокие требования, которые застенчивые люди, как правило, предъявляют к самим себе. Гораздо сложнее справиться с другой причиной низкой самооценки – чувством неуверенности. Чаще всего оно возникает тогда, когда человек попадает в новую и необычную для него ситуацию. Именно поэтому застенчивость так часто встречается у детей – практически любая ситуация для них становится новой. По мере взросления у детей развивается память на лица, места и появляется знание о том, как вести себя, чтобы не попасть впросак и избежать неприятностей. Но пока они еще маленькие, это чувство служит неким естественным защитным механизмом, позволяющим оценить возможные последствия того или иного своего поступка, прежде чем совершать его. При встрече с новыми, незнакомыми людьми, пребывание в новых, непривычных условиях, когда правила игры не до конца ясны и известны, такой осторожный подход к собственному поведению становится наиболее заметным. Даже самый общительный ребенок станет с испугом жаться к своим родителям, когда толпа приехавших в гости родственников с громкими восклицаниями начнет обнимать и целовать его. В такие моменты важно не допускать, чтобы за малышом закрепилась репутация робкого ребенка: ни в коем случае нельзя говорить о его застенчивости тем более упрекать в этом. Говоря о нем, надо высказываться словами, защищающими малыша, к примеру: «Вы знаете, ему нужно время, чтобы лучше вас узнать, ведь когда вы приезжали к нам в последний раз, ему было всего несколько месяцев от роду».

Реакции и чувства, которые испытывают робкие и неуверенные в себе дети:

- Легкая неуверенность в общении с другими детьми;
- Очень сильная робость;
- Беспокойство и самый настоящий страх перед общением с людьми;
- Избегание социальных контактов – самый печальный вариант поведения застенчивого ребенка. Такой ребенок становится очень уязвимым и испытывает естественное желание скрыть это от окружающих, замыкается в себе и отворачивается от окружающих. Как результат, подобная самоизоляция не только усиливает застенчивость, но и лишает ребенка возможности потренироваться в общении с другими детьми.

Страх - отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам).

«**Страх**» - это слово, которое появляется снова и снова в процессе обсуждения застенчивости.

Чаще всего застенчивые дети боятся:

- Негативной оценки со стороны окружающих;
- Растеряться и не знать, что сказать или сделать в данной ситуации;
- Отказа в чем-либо;
- Близости (необходимости открывать другим свои чувства и переживания).

Уже в течение первых недель жизни дети отличаются друг от друга в эмоциональном плане. Некоторые из них все время плачут, у них очень быстро портится настроение. К тому же младенцы изначально отличаются по темпераменту и потребности в общении. Позднее эти особенности могут укорениться и превратиться в устойчивые поведенческие модели. Дети со слишком «чувствительной» нервной системой очень интенсивно реагируют на угрозы, и все принимают близко к сердцу. Осторожный подход и постоянная готовность отступить в случае опасных социальных ситуаций впоследствии могут стать основной моделью поведения. Это свидетельство врожденного происхождения застенчивости – косвенное и не очень убедительное. Дети действительно отличаются друг от друга по своим эмоциональным и коммуникативным качествам. Между тем, не было доказано, что именно более «чувствительные» дети становятся со временем застенчивыми, в то время как их «толстокожие» вечно улыбающиеся ровесники становятся напористыми и самоуверенными людьми. Приобретенный социальный опыт позволяет дооформить

генетически обусловленные поведенческие модели. Гипотеза о генетическом происхождении застенчивости породила широко распространенное мнение о том, что застенчивость передается по наследству. И действительно, эта точка зрения подтверждается на практике: по крайней мере, один из родителей робкого и стеснительного ребенка тоже является застенчивым человеком. При этом совсем необязательно, что другие дети в этой семье тоже будут застенчивыми. Проблема заключается в том, что порой бывает сложно отличить наследственную предрасположенность к застенчивости и другие факторы, которые сами по себе могли повлиять на возникновение застенчивости у ребенка, такие как семья, школа, а также культурные традиции и нормы.

Причины возникновения застенчивости:

(они берут начало в детстве и детских переживаниях, а также в том, как эти переживания воспринимаются и трактуются отдельным каждым индивидом)

- **Неумение наладить общение с окружающими людьми.** Такая проблема может возникнуть у детей, чьи родители не умеют собственным примером научить их быть общительными и успешно контактировать с другими людьми. Плохо находят контакт с окружающими и дети, не умеющие опыта социального общения. Жизнь в изоляции и воспитание в ограниченном кругу людей делает их неловкими в социальных контактах и прививает им боязнь новизны. Кроме того, бывает, что ребенок легко находит общий язык с взрослыми, но не умеет общаться со сверстниками. Такими бывают одаренные или единственные дети в семье, опережающие в физическом развитии ровесников или, наоборот, плохо развитые (особенно мальчики), а также дети, считающие, что они тем или иным отличаются от других.
- **Сравнение со старшими сестрами и братьями, другими родственниками или ровесниками.**
- **Утрата привычного социального окружения,** когда, например, семья постоянно переезжает с места на место ли же в связи с разводом родителей, смертью кого-то из близких, просто переводом в другую группу, школу и т. п.

Рекомендации для родителей застенчивого ребенка

1. Если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не спешите говорить за него, надо предоставить ему возможность самому пойти на контакт.
2. Важно проигрывать с ребенком ситуации общения с другими людьми, используя ролевые игры и кукольный театр.
3. При чтении стихов и их заучивании необходимо предлагать ребенку проигрывать их это по очереди за всех героев.
4. Желательно чаще приглашать домой хорошо знакомых детей и понаблюдать, как ваш ребенок играет с гостями.
5. Выбирать игры и упражнения надо сообразно темпераменту ребенка.
6. В присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми (можно только с его собственными результатами).
7. Необходимо создать ребенку комфортные условия дома, чтобы он чувствовал себя уютно и спокойно.
8. Надо организовывать совместное проведение досугов, свободного времени, чаще отправляться на прогулки всей семьей.



Будьте внимательны к своему малышу и у вас все получится!