



«ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ: ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ПОМОЧЬ»

Консультация для родителей и педагогов

Известно, что застенчивость – это явление всеобщее и широко распространенное. Если сказать, что застенчивость присуща всем и каждому, то это может показаться преувеличением. Но для такого суждения есть серьезные основания. Лишь очень немногие утверждают, что никогда не страдали застенчивостью. Для большинства людей застенчивость – это трудность, которая не дает им жить полноценной жизнью.

Проблема застенчивости уходит своими корнями в детство и мешает детям радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Они стараются быть не заметными, не брать на себя инициативу, и самое главное – не чувствуют себя полноценными людьми из-за всевозможных комплексов.

Понятие детской застенчивости

Застенчивость - понятие растяжимое, у нее очень много разновидностей. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г.н.э.; там оно означало «легкий испуг». В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый».

Застенчивость - комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах: это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

Застенчивость – это состояние стеснения в присутствии других людей.

Застенчивый значит стыдливо-робкий, смущающийся.

«Быть застенчивым» значит быть ребенком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости, необщительности и склонности к уединению.

Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи.

Застенчивость у детей дошкольного возраста – это такая внутренняя позиция ребенка, если он чересчур обращает внимание на мнения других людей. Ребенок становится излишне чувствительным к осуждению его людьми вокруг. Отсюда - желание оградить себя от людей и ситуаций, которые потенциально угрожают критикой по поводу его внешности или поведения. Как следствие, ребенок старается держаться в тени, избегать отношений, которые могут привлечь излишнее внимание к его личности.

Смущение может расцениваться в качестве добровольного лишения себя свободы. Большинство людей, так или иначе, испытывает стеснение. Оно является определенным естественным защитным устройством, которое позволяет оценить возможные последствия того или иного поступка до его совершения. Обычно застенчивость у детей идет наряду с низкой самооценкой. Даже не считая того, что застенчивым детям под силу оценить ряд некоторых своих качеств или способностей, в основном они чрезвычайно самокритичны. Одна из причин низкой самооценки - чересчур высокие требования к себе. Они все время немного не дотягивают до уровня, который сами от себя требуют.

Идеальные отношения родителей и детей должны развивать у детей дошкольного возраста индивидуальность, твердую уверенность в собственной значимости. Когда любовь дарится не безвозмездно, если она предлагается в обмен на что-либо, например, на «правильные» поведение, то ребенок каждым своим поступком будет подавлять собственное «я» и самоуважение. Посыл таких отношений с ребенком очевиден: ты хороший

ровно настолько, насколько значительны твои достижения, и ты ни за что не прыгнешь выше своей головы. Вот так чувства любви, одобрения и признания делаются потребительскими товарами, которые можно выторговать в обмен на «хорошее поведение». И самое ужасное – при самом незначительном проступке можно их лишиться. А неуверенный, стеснительный человек воспринимает такой порядок вещей за абсолютно нормальный: он якобы не заслуживает лучшего. Тогда как человек, которому дарят безусловную любовь, даже после нескольких неудач не теряет веры в свою первичную ценность.

Застенчивость у ребенка - это состояние психического здоровья и его поведение среди окружающих, главными характеристиками которого являются робость, нерешительность, стеснительность, боязливость и скованность. Чаще всего впервые проявляется ещё в раннем возрасте и придает детям такие черты, как скромность, послушность, сдержанность. Так создаются маски, за которыми почти не видно сущности, истинного характера ребенка, а также тормозится его становление в обществе как личности.

Основные признаки застенчивости у детей

Стеснительных детей иногда называют невидимками – они избегают чужого внимания. Психологи отмечают характерный внешний вид: опущенная голова, прячущийся взгляд, ссутуленные плечи. Со стороны ребята могут выглядеть идеалом воспитанника: тихие, послушные, уступчивые. **Для того чтобы понять, как именно можно помочь ребенку преодолеть застенчивость, необходимо ознакомиться с основными ее признаками:**

Излишняя осторожность. Застенчивый ребенок весьма осторожен в своих действиях. Вряд ли он упадет при катании на коньках, ведь он скорее предпочтет вообще на них не становиться. Еле слышный голос, учащенный пульс, повышенное потоотделение, дискомфорт в области живота,

постоянное волнение – основные виды реакции ребенка на стрессовую ситуацию.

Самокритичность. Стеснительные дети отличаются неуверенностью в себе, которая только усугубляется от постоянной критики к самому себе. Таких детей не устраивает в себе практически все: внешность, черты характера, поведение с друзьями и знакомыми. Ребенок без остановки сравнивает себя с окружающими и приходит к выводу, что он хуже других. В результате неспособность адекватно оценивать себя приводит к отстраненности и отчужденности.

Скрытность. Любой застенчивый ребенок отличается замкнутостью. Он не может найти в себе силы поделиться переживаниями с другом. В большой компании такие дети стараются не привлекать к себе внимания и держаться на расстоянии.

Пугливость присуща не всем стеснительным детям, но встречается достаточно часто. Такие дети боятся всего нового. Для них любое изменение в жизни ассоциируется с новыми проблемами и сложностями. Смена места жительства, покупка нового гардероба – любое резкое изменение будет приниматься в штыки.

Нарушение речи. Если ребенок не уверен в себе и часто испытывает страх, то это может отразиться на качестве его речи. Заикания, невозможность связно выразить свое мнение, проблемы с дыханием – эти признаки присущи чрезмерно стеснительным детям.

Стеснительность, застенчивость – как определить в домашних условиях?



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.

Способы преодоления застенчивости

Кукольный театр

Психологи рекомендуют для работы с застенчивыми детьми кукольный театр. Это прекрасное средство поддерживает не только эмоциональный настрой, но и речевое развитие застенчивого ребенка. Сначала дети могут отказаться выступать, даже прячась за ширмой, но к третьему занятию торопят взрослого, желая поскорее начать действие. Хорошо с этой целью использовать перчаточные куклы. Сюжетная линия обязательно соответствует определенной цели. Суть – поведение застенчивого персонажа. Подробные сценарии содержит книга «Расколдуйте невидимку» Т. Шишовой.

Робкие дети охотно соглашаются, видя возможность проявить эмоции. Ребята, втайне желающие лидерства, иногда требуют изменить сюжет. Можно уступить, постепенно возвращаясь к первоначальному замыслу.

Интересные мимические игры

Стеснительные ребята контролируют выражение лица. Их мимику делает невыразительной постоянное напряжение.

Психологи рекомендуют совместные игры для застенчивых детей:

Угадывание эмоций

Ведущий изображает мимикой чувства, игрок должен определить, что демонстрируют. Утрированно воспроизводятся гнев, страх, радость, удивление.

Участники меняются ролями. Оказывается, гримасничать не страшно. Это весело.

Повторяй за мной

Один участник создает определенное выражение лица, другой повторяет. Игра очень забавна. Если рядом нет зеркала, трудно представить свой вид.

Игры для застенчивых детей способствуют раскрепощению. Они поднимают настроение, создают чувство безопасности.

Чего делать нельзя

Низкая самооценка детей – результат воспитания. Родителям рекомендуется пересмотреть поведение, исключая неприятные моменты, провести коррекцию общения с ребенком.

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».

Мнение ребенка о самом себе отчасти обуславливается ожиданиями, которые на него возлагаются

