

# Как проявляется застенчивость



Родители сталкиваются с этой чертой характера своих детей чаще всего в ситуациях, когда идут с ними в гости или принимают гостей у себя. Малыш при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Особенно ярко застенчивость может проявляться в детском саду, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. Иногда такие дети стесняются подойти к группе сверстников, не решаются включиться в их игру. Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для малыша. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. В целом застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает

большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в нервных движениях, состоянии эмоционального дискомфорта, боязни обратиться к взрослому, проявить свои желания. Иногда такой малыш вообще не откликается на обращения или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шепота. Характерной особенностью общения застенчивого ребенка является его прерывистость, цикличность: проблемы с общением могут преодолеваются на время, когда он чувствует себя свободно и раскрепощенно, и возникать вновь при каких-либо затруднениях. Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость чаще всего сохраняется на протяжении всего дошкольного возраста. Но особенно отчетливо она проявляется на пятом году жизни. В этом возрасте у детей формируется потребность в уважении взрослого. Ребенок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение. Так что родителям и воспитателям необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребенку.

## **Что делать?**

1. Повышение самооценки начинается с похвалы. Хвалите ребенка за все проявления самостоятельности: решения, поступки, даже самые робкие шаги. Если видите недостатки в его поведении, то обратите внимание сначала на положительные достижения, а затем уже выясните причину негатива.
2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
3. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня напряжения.
4. Понижайте напряжение всеми возможными способами. Хорошим помощником для снятия этого состояния могут быть упражнения на расслабление - релаксация, медитация.
5. Обучайте ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.
6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.