

## **Индивидуальная консультация для родителей «Как помочь ребенку преодолеть застенчивость»**

**Цель:** повышение компетентности родителей в вопросах преодоления застенчивости у ребенка.

**Образовательные задачи:** раскрыть содержание понятия «застенчивость» и её негативное влияние на развитие личности ребенка; выяснить причины застенчивости и познакомить со способами её преодоления.

**Развивающие задачи:** развивать коммуникативные навыки.

**Воспитательные задачи:** воспитывать доброжелательные детско-родительские отношения.

**Форма проведения:** беседа.

**Участники:** родители, воспитатель.

**Место проведения:** помещение группы.

**Оборудование:** памятка для родителей, набор картинок с эмоциями, картотека игр, фигурки зайцев, собачки.

**Ход беседы.**

**1.** Воспитатель приглашает маму ребенка на индивидуальную беседу в удобное для нее время (обговорить заранее).

**2.** *Приветствие воспитателем мамы.*

Здравствуйте! Благодарю Вас, что откликнулись на моё приглашение побеседовать о Диане.

**3.** *Выявление проблемы.*

Диана старательная, аккуратная девочка. Все делает не спеша, но очень тщательно. На занятиях внимательна, активно работает самостоятельно. Однако я заметила, что Диана испытывает некоторые трудности в ситуациях общения. Выказывает робость, стеснение при обращении к ней как взрослых, так и других детей. Например, на занятиях Диана не отвечает на обращенный к ней вопрос даже, если знает ответ или его просто нужно повторить, или отвечает очень тихо. В играх участвует только с некоторыми 1-2 детьми. Предпочитает наблюдать за игрой других. Отказывается выступать на утренниках и не объясняет причину отказа, то есть начинается замыкаться в себе.

Замечали ли Вы подобное поведение за Дианой в других условиях? Вы говорили мне ранее, что она в гостях, на детской площадке ведет себя робко. (ответ мамы)

Я хочу познакомить Вас с некоторыми способами преодоления стеснительности у ребенка.

**4.** *Понятие «застенчивость» и способы ее преодоления.*

Застенчивость – это комплекс ощущений неловкости, растерянности, препятствующий нормальному общению, наиболее часто проявляется в ситуации знакомства с новыми людьми. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и

распространяются на всю коммуникативную сферу человека, если вовремя не обратить на это внимание.

Диана, как все застенчивые дети ведет себя, как правило, тихо и спокойно. Она всегда послушна, исполнительна, редко делает что-либо недозволенное, не проявляет инициативу. В играх и других видах деятельности занимает, как правило, второстепенные роли, либо вообще не принимает участие, сидит тихо и занимается каким-либо своим делом. Застенчивые дети испытывают страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого воспитателя на занятиях. Они редко выступают на праздниках, при выступлении часто теряются, забывают слова, стремятся быть незаметными в группе сверстников. Как правило, проявляют скованность в новой ситуации. В контакте со взрослыми стараются избегать встречаться с собеседником глазами. Застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. У такого ребенка, как правило, бывает занижена самооценка. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. Это препятствует реализации его подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими. У ребенка в дальнейшем пропадает познавательный интерес, он замыкается в себе. Но в ситуациях, когда ребенок "забывает о себе", он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая при условии объединения усилий воспитателей и родителей.

В первую очередь нужно выяснить причину застенчивости. Я заметила, что с Вами девочка открыта, общается уверенно, свободно. В присутствии же папы Диана замыкается, сразу опускает голову, становится более медлительной, чем обычно. Он, как правило разговаривает с ней строго, постоянно поторапливает, делает замечания. Скажите, пожалуйста, это обычная форма общения между папой и дочкой и как Вы относитесь к этому? Обсуждаете ли с ним этот вопрос? (ответы мамы)

*Чрезмерная требовательность или, наоборот, опека могут способствовать появлению неуверенности и робости у ребенка.* Несогласованность требований родителей ставит ребенка в тупик, она просто не знает, что ей делать. Поэтому одним из основных способов преодоления застенчивости у ребенка является пересмотр отношений родителей к ребенку. Выработка единых требований в соответствии с его возможностями.

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не

хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Способов справиться с застенчивостью разработано немало. Я отобрала лишь несколько.

*Не называйте ребенка «стеснительный».* Не называйте его тихоней. Не говорите соседям и гостям в присутствии ребенка: «Он у нас боится чужих». Таким образом, Вы как бы закладываете программу его дальнейшего поведения. Не разрешайте другим людям подсмеиваться над вашим ребенком и стыдить его за робость.

*Укрепляйте веру ребенка в себя* («У тебя все получится», «Ты хорошо подготовлен»). За неудачи не ругайте. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Главная задача - сформировать у него уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

*Расширяйте круг общения своего ребёнка,* чаще приглашайте к себе друзей Дианы, берите ее в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам. Показывайте Диане как можно инициировать общение. Например, вы пришли на игровую площадку и не увидели ни одного знакомого ребенка. Сама Диана стесняется завести дружбу с другими ребятами. Посоветуйте ей помочь другим детям в

их игре, например, предложить им свою игрушку. Также раскрепоститься могут помочь несколько комплиментов, сделанных Вами в сторону ребят. *Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.* Поощряйте контакты с «чужими взрослыми»: например, чтобы Диана попросила продавца показать понравившуюся игрушку, самостоятельно купить мороженное. Или в гостях у соседки («У нас кончилась соль, пойдем попросим у соседки»). При этом старайтесь находиться рядом с ребенком, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно. Для инициирования общения можно использовать простенькие «домашние заготовки». Тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу. Также можно использовать методику телефонного разговора. Это, когда Вы с ребенком как-бы звоните друг другу по телефону по какому-нибудь делу или вопросу.

*Очень полезны в таком случае будут и сюжетно-ролевые игры.* Такие как, «Семья», «Больница», «Магазин», «Автобус» и т. п., в которых проигрываются ситуации общения. Главная роль в игре поначалу будет принадлежать Вам. То есть, играя в «Магазин», сначала Вы выступаете в роли покупателя, а Диана продавца. Потом обязательно нужно поменяться ролями. Учите малыша благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации. Помогут раскрепоститься и театрализованные игры, особенно кукольные театры, где ребенок находится за ширмой и не испытывает чувства неловкости перед зрителями. Подобные игры хорошо устраивать в выходные, приглашая на представление друзей, родственников. Конечно с согласия ребенка.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры - пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели - покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, чтобы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

#### Игра «Угадай эмоцию»

Правила игры очень просты: показываете ребенку на карточке или сами какую-нибудь эмоцию, а он называет ее и старается повторить. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали.

Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость).

Чтение ребенку художественной литературы про смелые поступки поможет ему приобрести опыт поведения в разных ситуациях, который в дальнейшем поможет Диане справляться со своей робостью. Это, например, сказка «Пых», «Крошка Енот», «Сказка о храбром зайце» и др.

В детском саду мы также проводим игры на развитие коммуникативных навыков. Диана активно и с удовольствием играет в подвижные игры, игры – имитации. Стала играть в сюжетно-ролевую игру «Больница», принимая и ведущую роль врача. В преддверии новогоднего праздника разучиваем с

Дианой небольшое стихотворение в качестве подарка маме и папе. Надеюсь к утру мы будем готовы.

Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.

Есть у Вас вопросы ко мне?

**5.** Предлагаю Вам в помощь памятку, в которой вы найдете для себя рекомендации, как вести себя с ребенком, и картотеку игр, направленных на развитие коммуникативных навыков и преодоление застенчивости и робости. Будьте терпеливы, и вскоре ваш ребенок будет свободно общаться! Спасибо Вам! Всего хорошего!