

## Консультация для родителей «Детская застенчивость»

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. Её можно назвать наиболее распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение ребенка. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими.



Застенчивость у ребенка - это состояние психического здоровья и его поведение среди окружающих, главными характеристиками которого являются робость, нерешительность, стеснительность, боязливость и скованность. Часто застенчивость впервые проявляется ещё в раннем возрасте и придает детям такие черты, как скромность, послушность, сдержанность. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше.

### **Несколько советов родителям, дети которых застенчивы**

- Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите ребенка в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
- Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью, оберегать его. Дайте ему возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.
- Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с "чужими взрослыми": попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с ребенком, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
- 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.

**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.**