МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАС ТОЧКА» Г. СВЕТЛОГРАД

Консультация для родителей «Как победить застенчивость у ребёнка»

Подготовил: воспитатель
МКДОУ ЦРР – ДС №36
«Ласточка» г. Светлоград
Рогачева С.В. (ВК)

Светлоград, 2023г.

«ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ: ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ПОМОЧЬ»

В психологии известно о застенчивости немного. Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос объемно и целиком – это Филипп Зимбардо, известный американский психолог, профессор Стэндфордского университета. Он провел социально-психологический анализ застенчивости, где раскрыл ее роль в процессе общения между людьми. 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 застесняться, 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.

Причины застенчивости у детей

Среди основных причин развития застенчивости у ребенка отмечают следующие:

- Генетическая предрасположенность. Ученые, занимающиеся исследованием наследственности, давно убедились в том, что она зачастую является основным пусковым фактором развития застенчивости. Особенности в ряду поколений со временем накапливаются в виде различных отличительных черт, присущих именно этой родовой ветви. Внимательно изучив своих предков, можно почти со стопроцентной уверенностью говорить о том, какие черты внешности и характера будут преобладать у будущих поколений.

- Социальная среда. В данном случае речь идет о связи ребенка с окружающим его миром. Основополагающую роль, естественно, играет воспитание в семье. Если родители не могут обеспечить ребенку моральный комфорт и окружить его заботой и лаской в строго требуемом объеме, то это обязательно отразится на его характере и поведении. Не последнее место занимает и взаимодействие со сверстниками. Если ребенок часто сталкивается с человеческой жестокостью и агрессией, то он с большей вероятностью предпочтет замкнуться в себе и не привлекать ненужное внимание.

- Проблемы адаптации. Все детство человека напрямую связано с приспособительными реакциями. Сначала он учится ползать, затем ходить, потом он идет в детский садик, а после – в школу. И везде его ждет период адаптации. В ходе привыкания к новым условиям, у ребенка формируются положительные и отрицательные особенности характера, которые необходимы для его дальнейшего взаимодействия с окружающим миром. Если адаптация проходит неудачно, то это ведет к развитию нерешительности и застенчивости.

- Соматические патологии. В этом случае имеется в виду наличие различных заболеваний, проявления которых могут отличать ребенка от его сверстников. Например, патологии развития, следы от повреждений на коже или врожденные физические недостатки. Нередко внешние отличия от основной группы детей приводят к насмешкам и поддразниваниям. В итоге ребенок ощущает неуверенность, замыкается и предпочитает держаться от ровесников на расстоянии.

- Повышенная тревожность родителей. Мечтая о спокойном, уверенном поведении своего чада, мамы и папы частенько забывают о собственном поведении. Излишняя тревожность выражается в том, что мелким фактам придается трагическое значение. Это касается учебы, развивающих занятий. Итогом становится страшное беспокойство по поводу незначительного нарушения правил. Забытая дома тетрадь вызывает панику, страх. Малышу кажется, что его поведение – объект пристального внимания всех вокруг.

- Критические замечания родителей. Для каждого важно осознавать собственную ценность, реализовывать свои амбиции. К сожалению, не все родители такого мнения. Чувствительные дети болезненно воспринимают необдуманные замечания взрослых. Психологи приводят историю женщины, в детстве услышавшей, что у нее полные ноги. Переживания из-за веса преследовали ее всю жизнь. Необдуманные высказывания об умственных способностях, внешности человека способны сильно травмировать. Резкие замечания оборачиваются неуверенностью, желанием спрятаться, избежать всеобщего внимания.

- Контакты с агрессивными детьми. Многие лидеры детского коллектива ведут себя грубо. От них исходят злые насмешки, унижающие замечания. Могут применяться толчки, удары, о которых другие ребята молчат. Причины подобного поведения могут быть различными. Дети быстро завоевывают лидерские позиции путем применения силы, а другие их поддерживают. Дружелюбный малыш, получив грубый отпор, начинает бояться контактов. Сыплющиеся насмешки вырабатывают чувство собственной неполноценности.

- Неправильное воспитание. Самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают родители. Если ребенок растет в условиях гиперопеки, то у него возникают проблемы с развитием самостоятельности. Если же родители относятся к ребенку с излишней требовательностью, то он замыкается в себе и приобретает комплекс неполноценности.

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.

Важно! Постоянное стрессовое состояние, сопровождающее застенчивость, порождает неврологические нарушения. Могут возникнуть нервные тики, заикание.

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.