Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 42»

**Консультация для педагогов**

**"Застенчивые дети"**

Подготовили:

воспитатель:

Сергазинова Ю.П.

учитель-дефектолог:

Баражакова Ю.В.

г. Ярославль

 **Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов в работе с застенчивыми детьми дошкольного возраста.

Уважаемые коллеги, давно известно, что застенчивость не привязана жестко к периоду детства. Она может пройти с возрастом, а может стать чертой личности, мешающей человеку в общении не только с малознакомыми людьми, но и с близкими.

 Застенчивость является одной из самых распространенных и самых сложных проблем межличностных отношений. Из­вестно, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении людей. Среди них такие, как проблема по­знакомиться с новыми людьми, отрицательные эмоциональ­ные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление се­бя, скованность в присутствии других людей и пр.

*Определения застенчивости.*

Застенчивость – понятие растяжимое, у нее очень много разновидностей.

*Застенчивость* – результат реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии ребёнка с другими людьми и впоследствии закрепляется.

*Застенчивость (стеснительность, робость)* - состояние психики и обусловленное им поведение человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков.

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

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.

Согласно исследованиям учёных около 42% детей от 3 до 7 лет являются застенчивыми. Некоторые полагают, что застенчивость в большей мере свойственна девочкам, но это далеко не так. На разных этапах возрастного развития 20-25% мальчиков страдают от застенчивости - приблизительно так же, как и девочки.

*Какова же природа застенчивости?*
 -*Исследователи личности* (такие, как Рэймонд Кэтелл) убеждены, что застенчивость передаётся по наследству.
-*Бихеовиристы* полагают, что застенчивым просто не достаёт социальных навыков, необходимых для полноценного общения с другими людьми.
-*Психоаналитики* говорят, что застенчивость - это не то иное, как симптом выражения на сознательном уровне бушующих в подсознании глубинных психических противоречий.
-*Социологи* считают, что застенчивость можно понимать в аспекте социальных установок: мы смущаемся, когда речь заходит о соблюдении общественных противоречий.

Нам педагогам необходимо не допустить развитие застенчивости ребенка в дошкольном возрасте, чтобы эта **проблема не стала его душевным недугом, затруднением в юношеской и во взрослой жизни.**

**-**Что нам надо знать, чтобы помочь застенчивым, неуверенным ребятишкам? (ответы педагогов)

- Знать **ПРИЧИНЫ.**

 **Причины застенчивости вы видите на слайде.**  Сейчас я раскрою подробнее.

**1.** **Наследственность.** Если родители малообщительны, а в семье принято «бояться людей» и стремиться ограждать себя и малыша от всех мировых неприятностей – неудивительно, что ребенок вырастет таким же замкнутым. Кроме того, такие родители склонны обвинять весь мир в том, что он настроен недоброжелательно к их ребенку. Конечно, в итоге у малыша будет боязнь всех и вся!

**2. Жесткий контроль со стороны семьи.** Если в семье ребенок является объектом постоянного контроля обычно из него вырастает забитый, беспомощный «тихоня». Если любое проявление его активности и любознательности одергивается фразами: «Не трогай», «Не ходи туда», «Не делай так», «Сиди смирно» - то, конечно, все зачатки самостоятельности в нем стремительно тают.

**3. Родители – активисты.** Другая крайность родительского воспитания – это излишне активные и коммуникабельные родители, у которых в доме всегда много гостей и которые легко заводят новые знакомства. Конечно же, они просто не могут понять, как их ребенок может быть не таким, как они. И раскрепощают такие родители свое чадо весьма прямолинейно: записывают на курсы актерского мастерства, в балетную школу, заставляют на каждой встрече друзей (коих может быть до 5 в неделю) рассказывать стихи, петь и плясать.

 **4. Интеллигентная среда.** Если Ваш ребёнок – стандартная иллюстрация «ботаника-очкарика с книжкой под мышкой» в курточке «из натуральных материалов », а воспитанием его занимается в основном бабушка - то неудивительно, что он застенчив. Наверняка, дома ему прививают утонченную культуру, привычку носить все «натуральное и качественное немаркого цвета», а не синтетические «попугайские наряды».

**5. Пережитый стресс.** Бывает и так, что застенчивость ребенка является естественной реакцией на пережитый в жизни стресс: переезд и переход в другой детский сад или школу, где малыша начали публично унижать, неудачи во взаимоотношениях со сверстниками, развод родителей или травля в школе.

**6. Особенности темперамента** (чаще всего застенчивыми становятся меланхолики, флегматики) Высокая возбудимость нервной системы и высокая (даже излишняя) чувствительность к стрессам, обычным социальным ситуациям, острое реагирование на любую угрозу.

 **7. Оценка взрослых**. Обострённое ожидание и восприятие оценки взрослыми. У застенчивых детей с возрастом формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение, похвала вызывает не только радость, но и смущение.

**8. Неуверенность в положительном отношении к нему взрослого**: ребёнок одновременно и желает, и боится привлечь к себе внимание взрослого, выделиться, оказаться в центре внимания.

**9. Изоляция** (ограничение контактов в результате болезни или убеждений родителей, гиперопеки). Гиперопека: нездоровое отношение к ребёнку, вследствие чего сын или дочь не могут получить нужный опыт и навыки, чтобы стать психически и эмоционально здоровой личностью. При гиперопеке ребёнок не имеет в семье ни права голоса, ни права на собственные желания и предпочтения, у ребёнка нет социальной независимости.

**10. Низкий уровень развития общения**, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми — взрослыми и сверстниками — мешают ребёнку включиться в коллективную деятельность, как   в игровую, так и в учебную.

Таким образом, можно сказать, что застенчивость - очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой.

Как мы видим, что причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости - страх перед людьми. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди, которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-либо событий становятся застенчивыми.

*Формы проявления и последствия детской застенчивости*

Проявляется застенчивость по-разному. Очень много общего в проявлении застенчивости с проявлением растерянности и напряжения.

Застенчивость накладывает свои отпечатки на различные сферы жизни ребёнка. Эта проблема и по сей день остаётся актуальной, т.к. доставляет много проблем и несёт относительно серьёзные последствия:

1. Боязнь общения с новыми людьми лишает ребёнка новых интересных знакомств, нового опыта. При встрече с новыми обстоятельствами или в ходе общения с посторонними ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, выражении тревоги или страха.
2. Застенчивые дети часто легко поддаются влиянию со стороны окружающих. Конформизм - человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
3. Окружающие не могут объективно оценить силы и возможности застенчивого ребёнка. С одной стороны, они могут недооценивать его потенциал: считается, что если ребёнок постоянно молчит, то он не способен на серьёзные поступки. Это очень распространённое заблуждение. Порой застенчивые дети способны на такое, что всех повергнет в шок. Иногда, наоборот: потенциал ребёнка значительно переоценен. Чаще всего мы сталкиваемся с этим в коллективе, когда всех "ровняют под одну гребёнку". Застенчивый ребёнок просто не может сказать, что не справляется с данным уровнем и ему приходится работать наравне с другими детьми. Это приводит к проблемам в усвоении школьных знаний.
4. Застенчивые дети не способны чётко мыслить и ясно излагать свои мысли. Невнятная речь, нелогичность изложения. Естественно, это ведёт к непониманию. Между собеседниками формируется «кривое зеркало». Исходящая информация доходит до слушателя в искаженном виде, слушатель переводит «мычание» и сбивчивые фразы по-своему. В итоге, застенчивые дети остаются непонятыми.
5. Застенчивость ведёт к чрезмерной фиксации на себе и отсутствии внимания к окружающим, к происходящему вокруг. Эти дети как будто идут мимо потока жизни, не замечают в ней ничего кроме себя. Зачастую это вызывает неодобрение окружающих и ведёт к ещё большему отчуждению со стороны общества.
6. Застенчивые дети склонны держать, копить эмоции в себе, что, во-первых, неблагоприятно сказывается на психологическом здоровье человека, а во-вторых, рано или поздно может привести к серьёзному эмоциональному взрыву.
7. Застенчивые дети боятся задавать вопросы, а, следовательно, теряют возможность получить интересующую их информацию.

Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребёнка, заставляет его мучиться сомнениями относительно ценности своего Я. Врожденная чувствительность к социальным воздействиям способствует формированию особого типа личности застенчивого ребёнка. Её особенность заключается в том, что всё, что делает ребёнок, проверяется через отношение других. Тревога о своём Я часто заслоняет для него содержание деятельности. Ребёнок сосредоточен не столько на том, что он делает, сколько на том, как его оценят взрослые: личностные мотивы всегда выступают для него главными, заслоняя собой и познавательные, и деловые, что затрудняет протекание, как самой деятельности, так и общения.

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», все же не стоит надеяться и пассивно ждать и избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый. Но даже если позитивные изменения произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от былых неудач, острых переживаний.

Если не допустить развития застенчивости в младшем возрасте, то для детей эта проблема не станет душевным недугом в юношеском возрасте.

*Пути преодоления детской застенчивости*

Чтобы добиться какого-либо результата, необходимо понять, что застенчивость — это всё-таки не просто черта характера, а патологическое состояние. Только после осознания этого можно приступать к поиску путей решения этой проблемы. Искать их стоит незамедлительно, ведь каждый прожитый день с таким мышлением подводит ребенка к самостоятельному выходу из ситуации. Часто это уход из дома или даже попытки суицида в будущем. Коррекция застенчивости у детей требует комплексного подхода с привлечением как их самих, так и окружения.

 -Какая, по вашему мнению, стоит перед нами, педагогами задача?Как помочь ребенку преодолеть застенчивость?

**Предлагаю познакомиться с рекомендациям** для родителей и педагогов , как надо и не надо вести себя с застенчивым ребенком **канд. пед. наук Л.В. Кокуевой.**  В основе данной книги представлены результаты 15-летней исследовательской деятельности Людмилы Васильевны Кокуевой, прошедшие научную и практическую экспертизу. Исследование проводилось в 13 образовательных учреждениях Ярославского региона, его итоги получили широкое распространение на территории Российской Федерации.

**Рекомендации для родителей *И ПЕДАГОГОВ.***

***Как надо вести себя с застенчивым ребенком.***

* Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость;
* Не демонстрируйте эту его черту характера посторонним людям;
* Помните, что педагоги часто ассоциируют застенчивость с плохой успеваемостью школьников;
* Поощряйте игры своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придает ему уверенность в своих силах;
* Если сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу, и не мешайте ему;
* Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа;
* Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова: «Я в тебе уверена»;
* Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны;
* Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом;
* Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома;
* Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.
* Сделать так, чтобы мостик доверия накрепко соединил бы Вас и Вашего ребенка.
* Формируйте уверенность в себе.
* Тренируйте навыки общения.

***Как не надо вести себя родителям и Педагогам с застенчивым ребенком***

* Критиковать физические недостатки ребенка.
* Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
* Высмеивать в присутствии других.
* Ругать за то, что он застенчив.
* Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
* Специально культивировать застенчивость и комплекс Гадкого утенка у ребенка.
* Подчеркивать его недостатки.
* Любыми способами провоцировать тревожность.
* Подчеркивать его незащищенность и зависимость от Вас.

- Предлагаю вам поиграть в игры, которые вы можете использовать для преодоления застенчивости у детей , формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе; снижение психоэмоционального напряжения.

***Упражнение «Салют»***

Взрослый и ребенок, используя цветную бумагу и ножницы, создают задуманное чувство (их может быть несколько). По сигналу бросают свои салюты –эмоции вверх. Взрослый определяет, что изобразил ребенок и каких чувств у него больше.

***Упражнение «Импульс»***

Взрослый читает ребенку, детям, расположившихся на ковре,

текст «По ягоды».

«Вот и земляника поспела. Бабушка с Надей взяли кружечки и пошли в лес собирать ягоды. Бабушка собирала ягоды в кружечку, а Надя - в рот. Пришли домой. У бабушки полная кружечка, у Нади – пустая, даже дедушку угостить нечем. Стыдно стало Наде. На другой день она пошла в лес, ни одной ягодки не съела – все в кружечку. Пришла домой и говорит деду:

Кушай!

А сама что же?

Я ела вчера.

Вчера не считается,- сказал дедушка,- давай вместе.

*Вопросы для обсуждения:*

Что испытывала девочка, когда пришла домой в первый раз?

О чем она подумала? Взрослый выводит детей на схему сравнения себя- желаемой и себя – нынешней.

Почему она на следующий день не съела ни одной ягодки?

Вспомните ситуации, когда вы испытывали стыд.

Далее ребенок, дети разбирают ситуации по логике: я-желаемый и я – совершивший поступок, за который стыдно. Взрослый предлагает придумать историю со словами: « стыдно», «мальчик», «друзья». Истории записываются, обсуждаются и инсценируются.

*Подведение итогов проходит по вопросам:*

О каком чувстве шла речь на нашем занятии?

С чем или с кем можно сравнить это чувство?

Что вы чувствовали, когда слушали рассказ про Надю? Когдасами изображали сценку?

Что понравилось на занятии?

***«Я!»***

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: выбирается «именинник» (по очереди). Ему задается вопрос от группы: «Какие в тебе есть хорошие качества? Ответы ребенка записываются. Далее именинник залезает на стул. Его просят каждый раз, когда он услышит свое хорошее качество, громко выкрикнуть: «Я!». Ведущий зачитывает записанные качества. А группа хором повторяет.

***«Я могу»***Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.
**Содержание**: Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

***«Зеркало»***
Цель: дать возможность проявить активность детям с низким уровнем самооценки.
**Содержание**: Выбирается водящий, остальные дети – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движение. Взрослый следит за правильностью отражения.

***«Чунга – Чанга»***Цель: дать возможность неуверенным в себя детям оказаться в центре внимания, повысить самооценку.
**Содержание**: «Путешественник» (ребенок с низкой самооценкой) пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова – маленькие чернокожие дети. На них пестрые юбочки, на шее – бусы, а в волосах – перья. Они весело пританцовывают под музыку В.Шаинского «Чунга – Чанга» вокруг путешественники и поют:
Чудо – остров, чудо – остров,
Жить на нем легко и просто,
Жить на нем легко и просто, Чунга– Чанга!
Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

***«Рычи, лев, рычи»***В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».
***«Покажи себя»***Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.
***«Какой я есть, каким я хотел быть»***Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас. На втором, – каким он хотел бы быть.

*Заключение.*

Детская застенчивость вполне естественна, но она не должна становиться препятствием в развитии личности.

К детской застенчивости у родителей часто двойственное отношение. С одной стороны, эта черта в ребенке умиляет. И все же нередко родители сокрушаются: каково будет такому стеснительному во взрослой жизни, где умение расталкивать других локтями – чуть ли не гарантия успеха.

Иногда вопрос детской застенчивости остается без внимания родителей. Их малыша не ругают учителя или воспитатели, он не хулиганит, от него нет шума, но и успехов он не достигает. Его одобряют взрослые, но это не делает меньше его проблемы с патологической застенчивостью. Дело в том, что такая застенчивость мешает ребенку заводить дружбу с другими детьми, общаться с людьми, а в результате вырастают люди с низкой самооценкой и неадекватными навыками общения в социуме – это отражается на их учебе, карьере и семье. Низкая самооценка не дает им полностью раскрыться и проявить себя в полной мере – они так и остаются на одном и том же месте.

С годами застенчивость у большинства детей уменьшается, однако, может сохраниться чувство обиды из-за того, что, робея, они упустили возможности в жизни. Именно поэтому, если ребенок застенчив, ему нужна своевременная помощь, и чем раньше она будет оказана, тем полноценнее будет жизнь человека в дальнейшем, и он не будет сожалеть о бесцельно прожитых годах.

Некоторая застенчивость у детей всё-таки идет им на пользу, не говоря уже о том, что застенчивыми и скромными детьми легче управлять. Но, как и любые комплексы, ребенку нужно перерасти это, иначе излишняя скромность может серьезно затормозить развитие личности. Крайне застенчивые дети позднее становятся одинокими взрослыми со слабыми навыками. Именно поэтому так важно вовремя обратить внимание на эту проблему.

***Помните: опыт неудач и поражений приземляет,***

***опыт побед и успехов окрыляет.***

***Помогите вашему робкому малышу***

***расправить свои нежные крылышки.***