

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида» № 216

**Консультации для родителей в старшей группе
«Как победить застенчивость?»**

Подготовила:

Воспитатель

Русинова Ирина Андреевна

Кемерово, 2020

Цель: расширение представления родителей о способах и методах преодоления застенчивости.

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

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.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их

инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не считите за кощунство совет - иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

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, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

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, пойдём 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.

Также для формирования уверенности в себе ребенку поможет разыгрывание сценки, где он помогает робкой зверюшке стать храброй.

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, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

В детском саду мы также проводим игры на развитие коммуникативных навыков. 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.

Наша консультация подошла к концу! Спасибо за внимание!