

“Застенчивый ребенок.  
Как преодолеть детскую  
застенчивость.”



Семинар-практикум для родителей


# Портрет застенчивого ребенка

- Опущенная голова
- Сутулые плечи
- Взгляд в пол, в сторону, лишь бы не в глаза собеседнику
- Ерзанье на стуле
- Тихий голос
- Затруднение при ответе на самые простые вопросы
- Готов спрятаться хоть куда, лишь бы его не трогали.





## Причины застенчивости.

- застенчивость одного из родителей;
  - отсутствие опыта социального общения у ребенка;
  - родительские установки, мешающие общению ребенка с другими людьми («Слава Богу, мой ребенок - не выскочка!», «Люблю тихих детей!»).
- 



# Последствия застенчивости.

- Боязнь общения с новыми людьми.
- Негативные переживания (беспокойство, ненужная тревога, депрессия).
- Окружающим не видны достоинства застенчивого человека, так как он их тщательно скрывает.
- Дружба с ровесниками способствует эмоциональному развитию ребенка, отсутствие таких отношений приносит вред эмоциональному здоровью ребенка.
- Застенчивый ребенок послушен, более подвержен влиянию со стороны ровесников, в том числе и негативному.
- Ребенку сложно попросить помощи у взрослого, задать вопрос.
- Сложно выразить свои чувства, мысли в общении с другими людьми, выступить перед аудиторией.



# Как можно помочь застенчивому ребенку?

Ожидания нужно уравновесить с возможностями ребенка (часто ожидания либо завышены, либо занижены)

## **Завышенные ожидания**

«Мой ребенок должен быть лучше всех!»

Усваивая требования своих родителей, застенчивые дети предпочитают вообще не браться за дело, если не уверены, что смогут выполнить его на «5». Когда у ребенка не получается, он начинает верить в свою бестолковость.

# Как можно помочь застенчивому ребенку?

## **Заниженные ожидания**

«Мой ребенок еще маленький, лучше я его сама одену, обую, в школу отведу».

-Позволяйте ребенку делать то, с чем он справится уже в состоянии и сам.

«Мой малыш такой ранимый, хрупкий!».

-Не сдувайте с ребенка пылинки, а научите его тому, что он уже может выполнять сам (одеваться, прибирать), т.е. независимости и ответственности.

-Ответственность за других - лучше всего позволять ребенку заботиться о младших (брат, сестра, домашних животных, чтобы он чувствовал себя сильнее).

«Моего ребенка обидели, сейчас я им устрою!». Предоставьте ребенку самому возможность решать свои проблемы, научите ребенка отстаивать свои права.



## Как можно помочь застенчивому ребенку?

- Повышение уверенности через успех – найдите занятие, в котором ребенок добился бы успеха (по желанию ребенка): танцы, музыка и т. д.
- Подготовьте ребенка к возможной неудаче – «В следующий раз получится лучше, у меня тоже было такое в жизни...». Еще лучше показывать ребенку его прошлые рисунки, поделки, видеосъемки, где он был маленьким, чтобы он всегда выигрывал в сравнении с прошлым. Сравнивать ребенка только с самим собой, ни в коем случае не с другими детьми.