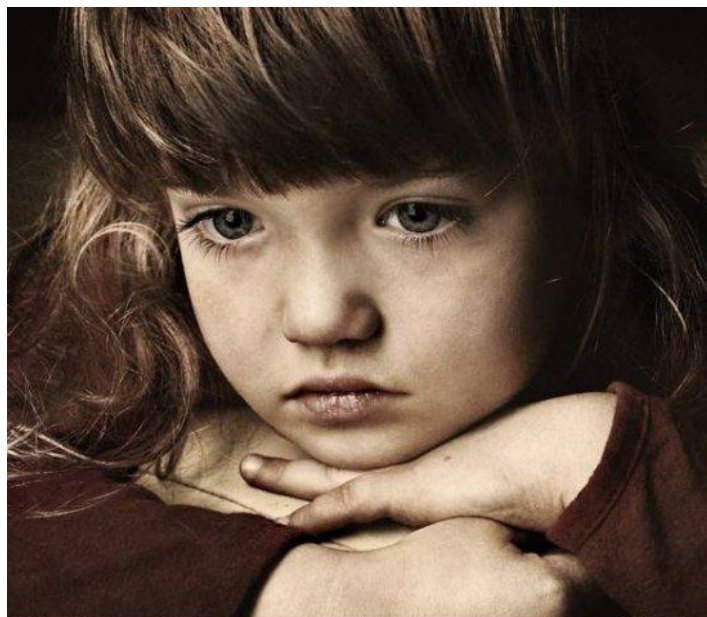


# «Застенчивый ребёнок»



**Застенчивость** — это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие.



Застенчивые дети не ощущают  
всей полноты жизни.  
Неспособность войти в  
компанию и завести новых  
друзей может преследовать их  
всю жизнь.

Застенчивость ни в  
каком случае не относится к  
"проблемному поведению.



У младших школьников застенчивость сопровождается: повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью.



Между тем, такие дети довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми.



# Причины застенчивости

- биологическая предрасположенность;
- стрессовые события в жизни;
- негативное общение в семье;
- отсутствие внимания родителей: когда ребенка в семье просто игнорируют, и все, что от него требуется - «вести себя тихо»;
- «травля» в школе.



# Чем чревата застенчивость?

- ограничение контактов с людьми;
- **конформизм** - человек, не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо;
- застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением;
- застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх.



## Симптомы застенчивости:

- покраснение лица;
- потливость;
- дрожь;
- учащение сердцебиения;
- стесненное дыхание;
- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;
- скованность мышц и движений.





**Рекомендации родителям застенчивых детей**  
(«...ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители») Луиза Хей

**Основные задачи родителей:**

- развить у детей позитивное самовосприятие;
- сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку;
- воспитать у ребенка чувство собственного достоинства



# Позитивное самовосприятие.

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо.

Прежде всего сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.





## Воспитание чувства собственного достоинства

- внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить;
- не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение.
- как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений;
- научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

## Как помочь детям преодолеть застенчивость

- 1. Поощряйте контакт взглядом.*
- 2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.*
- 3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.*
- 4. Тренировка навыков общения с младшими детьми.*
- 5. Создавайте условия для игр в паре.*



**Спасибо  
за внимание!**

