

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГРАЖДАН,  
ПОЛУЧАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РАМКАХ  
СЕМЕЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Стеснительный ребенок.  
Нужно ли преодолевать застенчивость?»**

Подготовил:  
Кузина Л.Л., заместитель заведующего по ВМР  
Горбова Ю.А., администратор сайта ДОО  
высшая квалификационная категория

Перегребное-2019



Не бывает в человеке плохих и хороших качеств. Все зависит от того, мешает ли та или иная черта человеку или окружающим.

Поговорим о стеснительности.

Все — и взрослые, и дети в определенных ситуациях могут чувствовать стеснительность и робость. Это какие-то новые, необычные, или очень значимые ситуации, когда мы не очень уверены в том, как себя вести. Такая реакция — своего рода защита, возможность взять паузу, чтобы подумать и оценить ситуацию прежде, чем начать действовать. Это — поведенческая реакция на внешние условия — ситуативная стеснительность, присущая в большей или меньшей степени любому человеку. Другое дело — устойчивая личностная особенность.

### ***Застенчивость как черта характера***

Проблема застенчивости не возникает на ровном месте — все мы родом из детства. Не секрет, что дети рождаются с определенными особенностями нервной системы и темпераментом. Некоторые от рождения активные и бойкие, а другие — спокойные и застенчивые. Кроме врожденных особенностей, есть и условно наследственный фактор. Условно, потому что у застенчивых и стеснительных родителей с большой долей вероятности может быть застенчивый ребенок. Именно «может быть», но не обязательно будет, так как развитие этого качества зависит от поведения родителей. При внимании к этому качеству застенчивость будет просто признаком сдержанного темперамента.

В процессе развития ребенок проходит несколько периодов проявления застенчивости: первый — от 7-8 месяцев и до года, второй — около 4 лет, и третий — в подростковом возрасте. Это периоды проявления этого качества, связанные с узнаванием себя, делением людей на своих и чужих, а в подростковом возрасте — с глубинным познанием себя, рефлексией, сравнением себя с другими.

### ***Положительные моменты застенчивости***

Вообще, многие родители не против спокойного, застенчивого ребенка — он очень «удобен» в обращении, с ним нет проблем. Между прочим, застенчивость, как черта характера, действительно во многом благоприятна.

- Осторожность в общении. Стеснительный ребенок не склонен доверять незнакомцам. Вероятнее всего, он не пойдет с первым встречным, посулившим ему шоколадку.
- Наблюдательность. Сдержанность ребенка позволяет ему смотреть на происходящее издалека, что развивает наблюдательность.
- Самообразование. Недостаток контактов компенсируется саморазвитием — ребенок, не имея друзей, часто выбирает книги.
- Логическое и аналитическое мышление. Застенчивые детишки к трудностям подходят обстоятельно, тщательно анализируя и взвешивая все варианты.

Такие качества, безусловно, очень важны в жизни. Но излишняя застенчивость, к сожалению, может принести немало проблем своему обладателю.

## ***Застенчивость и качество жизни***

Итак, период застенчивости является возрастным этапом, и проходит он в процессе развития и получения жизненного опыта. И если застенчивость не влияет на качество жизни ребенка – не надо относить ее к проблеме.

Но если эта черта начинает мешать ребенку устанавливать и развивать контакты, нормально учиться, влияет на его самооценку, то это — повод обратить на это пристальное внимание, иначе с возрастом проблема будет усугубляться. Застенчивость проявляется у детей, имеющих комплексы, неуверенных в себе, и закрепившись, может со временем привести к замкнутости и социофобии, что конечно же, будет сильно мешать полноценной жизни.

### ***Как преодолеть болезненную застенчивость***

Как помочь ребенку преодолеть болезненную застенчивость и стеснительность? Предлагаем родителям ряд несложных советов, следование которым поможет справиться с этой проблемой.

- Не акцентируйте внимание на трудностях ребенка. Не смейтесь над ним, не навешивайте ярлыки, не обсуждайте своего тихоню в его присутствии.
- Самое простое и действенное, что могут дать ребенку его родственники — это общение. Уделяйте ему как можно больше внимания, разговаривайте с ним. Когда ребенок видит, что его готовы слушать и он интересен – у него растет уважение к себе.
- Застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Поощряйте ребенка за любую активность, за самый маленький успех в чем-либо. Чаще хвалите ребенка — это тот случай, когда «кашу маслом не испортишь»!
- Развивайте его навыки общения, учите, как вести себя в разных ситуациях. Главная эмоция, сопровождающая застенчивость – это страх перед всем новым: людьми, обстоятельствами. Приглашайте в свой дом знакомых и родственников, с младенчества расширяйте круг людей, с которыми ребенка можно оставить – не замыкайте его на одних родителях.
- Обратите внимание на стиль воспитания, принятый в вашей семье. Чрезмерный контроль и опека так же, как и авторитарность, не способствуют развитию уверенности в себе. Приучайте ребенка к самостоятельности: чем больше будет уметь ребенок, тем меньше он будет бояться новой для него ситуации.
- Если застенчивость ребенка проявляется чаще всего в социуме – детском саду, школе, то необходимо развивать его интересы и способности. Это и спорт, и кружки по интересам. Очень эффективен театральный кружок.
- Дома в игровой форме отрабатывайте разные ситуации, которые пугают ребенка. Любого человека незнакомые ситуации напрягают, для застенчивого ребенка это — сущий кошмар. Устраивайте «генеральные репетиции» любых новых ситуаций в жизни ребенка: детский сад, «в первый раз в первый класс», переезд в другой район и другие. Уделите внимание ребенку, расскажите ему о том, что он может увидеть, услышать, и что может сделать.

— И, конечно же, наберитесь терпения. Будьте рядом с ребенком во всех сложных для него ситуациях - буквально держите его за руку. И внимательно следите, когда он перестанет бояться — тогда можно отпустить его, дав возможность осваиваться самому.

Будьте опорой вашему ребенку в любых ситуациях, проявляя выдержку и спокойствие — этим вы вселите в него уверенность. И тогда ваш ребенок легко преодолеет излишнюю застенчивость или стеснительность— и будет счастлив!

**Тест: Нужны ли моему ребенку друзья?**

<https://www.ya-roditel.ru/parents/tests/friend.php>

Прослушайте лекцию «Счастливый ребенок: Ребенок-интроверт. Как научить дружить и ладить в коллективе?»  
<https://www.youtube.com/watch?v=1eBEAi2Eeo0>