

Психологи характеризуют застенчивость как внутреннюю позицию человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми. Отсюда- желание избегать людей или ситуации, несущие а себе потенциальную угрозу любой критики в свой адрес, человек предпочитает оставаться в тени, избегает общения с людьми, которое может привлечь внимание к своей персоне.

Обычно застенчивость рука об руку идет с низкой самооценкой. Причиной заниженной самооценки являются слишком завышенные требования, которые они предъявляют к себе. Другая причина заниженной самооценки- чувство неуверенности, оно возникает, когда человек попадает в новую и необычную для него ситуацию. Именно поэтому застенчивость так часто встречается у детей- практически любая ситуация для них становится новой.



Какие же чувства испытывают застенчивые дети?

- легкая неуверенность в общении с другими людьми, детьми;
- очень сильная робость;
- беспокойство и самый настоящий страх перед общением;
- избегание социальных контактов- самый печальный вариант поведения застенчивого человека. Такой индивид становится очень уязвимым и испытывает естественное желание скрыть это от окружающих, замыкается в себе и отворачивается от окружающих.

Чаще всего застенчивые люди боятся:

- негативной оценки со стороны окружающих;
- растеряться и не знать, что сказать или сделать в данной ситуации;
- отказа в чем-либо;
- близости и необходимости открывать другим свои чувства и переживания.

Общение с застенчивыми детьми требует осторожности и деликатности, т.к. их реакция на вмешательство взрослого м.б. совершенно неожиданной. А для этого необходимо решить следующие задачи:

1. создать для ребенка атмосферу безопасности;
2. понимать и принимать его мир;
3. поощрять выражение эмоционального мира дошкольника;
4. создать ощущение рамок дозволенности, позволять делать выбор;
5. прививать навыки эффективного межличностного общения со сверстниками и взрослыми;
6. облегчить принятие решений;
7. обеспечить возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля;
8. обеспечить благоприятный климат в группе;
9. снизить уровень тревожности, используя психологические методы;

10. привлекать ребенка к участию в различных видах детской деятельности, предъявляя возможность проявить свои способности и творческую инициативу, с целью повышения самооценки.

Советы воспитателям по работе с застенчивым ребенком:



1. Не следует называть ребенка застенчивым в его присутствии.
2. Задав вопрос или предложив ребенку участвовать в групповом мероприятии, всегда надо дождаться его реакции и только исходя из этого применять соответствующие действия (уговоры, стимулирование, выяснение причины отказа).
3. Если ребенок отказался от игры с другими детьми, можно предложить ему роль наблюдателя: «Посмотри, чтобы никто друг друга не обижал».
4. Если замечено, что застенчивый ребенок что-то делает лучше других, надо этим воспользоваться и предложить ему научить других детей. Важно подбадривать и хвалить застенчивого ребенка, отмечая все его достижения.
5. Читая сказки, чаще обращайтесь к застенчивому ребенку с вопросами и обязательно дождитесь от него ответа.
6. Нельзя заставлять ребенка общаться с другими детьми если он этого не хочет.
7. Если видите, что сверстники игнорируют или обижают застенчивого ребенка, надо самим включиться в игру, корректировать ее и направлять.
8. В работе с детьми надо быть справедливыми, сдержанными и принимать их такими, какие они есть.

Рекомендации для родителей

1. Если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не спешите говорить за него, надо предоставить возможность ему самому пойти на контакт.
2. Важно проигрывать с ребенком ситуации общения с другими людьми, используя ролевые игры и кукольный театр.
3. При чтении стихов и их заучивании необходимо предлагать ребенку проигрывать их по очереди за всех героев.
4. Желательно чаще приглашать домой хорошо знакомых детей и понаблюдать как ваш ребенок играет с гостями.
5. Выбирать игры и упражнения надо сообразно темпераменту ребенка.
6. В присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми.
7. Необходимо создать ребенку комфортные условия дома, чтобы он чувствовал себя уютно и спокойно.
8. Надо организовывать совместное проведение досугов, свободного времени, чаще отправляться на прогулки всей семьей.