

**Консультация на тему:
«Детская застенчивость»**

Составитель: Жуков Андрей Валентинович



Детская застенчивость - это состояние, когда ребенок испытывает дискомфорт или стеснение в общении с другими людьми. Застенчивость у детей может проявляться разными способами, например, ребенок может стесняться говорить перед большой группой людей, знакомиться с новыми людьми или проявлять свои эмоции.

Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие.

Вот несколько советов, которые могут помочь ребенку преодолеть застенчивость:

- **Создавайте комфортабельную обстановку:** Помогите ребенку чувствовать себя комфортно, создавая спокойную и поддерживающую среду. Постепенно предлагайте ребенку новые ситуации, где он может почувствовать себя более уверенно.
- **Обучение социальным навыкам:** Помогите ребенку развивать навыки общения, такие как приветствие, представление, умение слушать и задавать вопросы. Практикуйте эти навыки с ребенком в ролевых играх или ситуациях, чтобы он мог привыкнуть к общению.
- **Поощряйте и поддерживайте:** Наградите ребенка, похвалите его за

попытки преодолеть стеснение и справиться с ситуацией. Создайте атмосферу поддержки и понимания, где ребенок не боится ошибок или неудач.

- **Примеры из жизни:** Расскажите ребенку истории о том, как и вы и другие люди преодолевали стеснение в своей жизни. Поделитесь своими опытами и успехами, чтобы ребенок видел, что застенчивость может быть преодолена.
- **Постепенное увеличение комфортной зоны:** Предлагайте ребенку постепенно выходить из его комфортной зоны и сталкиваться с новыми ситуациями. Начните с маленьких шагов и постепенно увеличивайте сложность.
- **Обратитесь за помощью:** Если застенчивость ребенка серьезно мешает его повседневной жизни или развитию, обратитесь к специалисту, такому как педагог или психолог, чтобы получить дополнительную поддержку и советы.

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.

Источник: Личный опыт педагога