

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость: рекомендации воспитателям

Что такое застенчивость?

Застенчивость – свойство личности, возникающее у человека, который постоянно испытывает трудности в определенных ситуациях взаимодействия, общения. Застенчивость проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания. Застенчивость наиболее тесно связана со стыдом – эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеющей многообразные характерные проявления (В.Н. Куницина).

Застенчивые дети переживают все чувства внутри себя, что развивает невротические проявления, например, тики, взмахи руками. Данные рекомендации помогут воспитателям правильно взаимодействовать с застенчивыми детьми. Следуя рекомендациям, они повысят у дошкольника уверенность в себе, разовьют позитивное самовосприятие и доверие к другим.

✚ Выработайте стиль взаимоотношения с ребенком

Не говорите при ребенке, что он стеснительный, застенчивый. Обращайте внимание на собственное поведение. Подкрепляйте в ребенке чувство уверенности в себе. Осторожно привлекайте к выполнению заданий, которые связаны с общением.

✚ Поощряйте контакт взглядом

Когда говорите с ребенком, попросите посмотреть на вас или скажите, что хотите увидеть его глаза. Чтобы научить ребенка смотреть в глаза собеседнику и закрепить навык, регулярно напоминайте о зрительном контакте.

✚ Научите начинать разговор

Вместе с ребенком составьте список фраз, которыми можно начать беседу с разными людьми. Например, что сказать знакомому и незнакомому взрослому, другу, с которым давно не виделся, новому сверстнику на детской площадке. Проиграйте каждую ситуацию, меняйтесь ролями, чтобы ребенок научился самостоятельно пользоваться фразами.

✚ Отработайте поведение

Проводите занятия индивидуально или в группе. На групповом занятии каждый ребенок сможет поделиться опытом. Выберите тему занятия, интересную детям, например, «Подготовка к празднику» или «Мое любимое занятие».

Общайтесь с ребенком в спокойной обстановке

Говорите спокойным, мягким голосом, исключите громкие резкие интонации. Давайте конкретные задания и избегайте приказов. Когда просите ребенка о чем-либо, обратитесь к нему по имени, ласково прикоснитесь. Будьте тактичны и терпеливы, не делайте унизительных и критических замечаний.

Играйте с ребенком

Подбирайте для занятий в группе игры, в которых дети взаимодействуют друг с другом. Например, предложите игру «Поющие животные». Попросите детей представить, что животные умеют петь. Дети изображают, как звучат песни в исполнении животных: «Песня про кузнечика» (муз. В. Шаинского, сл. Н. Носова) в исполнении собаки, «Песня крокодила Гены» (муз. В. Шаинского, сл. А. Тимофеевского) в исполнении кошки, «Улыбка» (муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского) в исполнении коровы.