

План-конспект консультации для родителей

Тема консультации: «Как помочь ребенку преодолеть застенчивость»»

Цель консультации: повышение компетентности родителей в вопросах преодоления застенчивости у ребенка.

Задачи:

1. Раскрыть содержание понятия «застенчивость» и её негативное влияние на развитие личности ребенка; выяснить причины застенчивости и познакомить со способами её преодоления.
2. Развивать коммуникативные навыки.
3. воспитывать доброжелательные детско-родительские отношения.

Вопросы к родителям:

- Когда Вы заметили эту проблему?
- В каких ситуациях она проявляется?
- Замечали ли Вы подобное поведение за ребенком в других условиях?

Рекомендации для родителей как предотвратить выявленную проблему

Я хочу познакомить Вас с некоторыми способами преодоления стеснительности у ребенка.

Понятие «застенчивость» и способы ее преодоления.

Застенчивость – это комплекс ощущений неловкости, растерянности, препятствующий нормальному общению, наиболее часто проявляется в ситуации знакомства с новыми людьми. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека, если вовремя не обратить на это внимание.

Диана, как все застенчивые дети ведет себя, как правило, тихо и спокойно. Она всегда послушна, исполнительна, редко делает что-либо недозволенное, не проявляет инициативу. В играх и других видах деятельности занимает, как правило, второстепенные роли, либо вообще не принимает участие, сидит тихо и

занимается каким-либо своим делом. Застенчивые дети испытывают страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого воспитателя на занятиях. Они редко выступают на праздниках, при выступлении часто теряются, забывают слова, стремятся быть незаметными в группе сверстников. Как правило, проявляют скованность в новой ситуации. В контакте со взрослыми стараются избегать встречаться с собеседником глазами. Застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. У такого ребенка, как правило, бывает занижена самооценка. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. Это препятствует реализации его подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими. У ребенка в дальнейшем пропадает познавательный интерес, он замыкается в себе. Но в ситуациях, когда ребенок "забывает о себе", он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая при условии объединения усилий воспитателей и родителей.

В первую очередь нужно выяснить причину застенчивости. Я заметила, что с Вами девочка открыта, общается уверенно, свободно. В присутствии же папы Диана замыкается, сразу опускает голову, становится более медлительной, чем обычно. Он, как правило разговаривает с ней строго, постоянно поторапливает, делает замечания. Скажите, пожалуйста, это обычная форма общения между папой и дочкой и как Вы относитесь к этому? Обсуждаете ли с ним этот вопрос? (ответы мамы)

1. Чрезмерная требовательность или, наоборот, опека могут способствовать появлению неуверенности и робости у ребенка. Несогласованность требований родителей ставит ребенка в тупик, она просто не знает, что ей делать. Поэтому одним из основных способов преодоления

застенчивости у ребенка является пересмотр отношений родителей к ребенку. Выработка единых требований в соответствии с его возможностями.

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Способов справиться с застенчивостью разработано немало. Я отобрала лишь несколько.

2. Не называйте ребенка «стеснительный». Не называйте его тихоней. Не говорите соседям и гостям в присутствии ребенка: «Он у нас боится чужих». Таким образом, Вы как бы закладываете программу его дальнейшего поведения. Не разрешайте другим людям подсмеиваться над вашим ребенком и стыдить его за робость.

3. Укрепляйте веру ребенка в себя («У тебя все получится», «Ты хорошо подготовлен»). За неудачи не ругайте. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Главная задача - сформировать у него уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

4. Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей Дианы, берите ее в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам. Показывайте Диане как можно инициировать общение. Например, вы пришли на игровую площадку и не увидели ни одного знакомого ребенка. Сама Диана стесняется завести дружбу с другими ребятами. Посоветуйте ей помочь другим детям в их игре, например, предложить им свою игрушку. Также раскрепоститься могут помочь несколько комплиментов, сделанных Вами в сторону ребят.

5. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты с «чужими взрослыми»: например, чтобы Диана попросила продавца показать понравившуюся игрушку, самостоятельно купить мороженное. Или в гостях у соседки («У нас кончилась соль, пойдём попросим у соседки»). При этом старайтесь находиться рядом с ребенком, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно. Для инициирования общения можно использовать простенькие «домашние заготовки». Тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу. Также можно использовать методику телефонного разговора. Это, когда Вы с ребенком как-бы звоните друг другу по телефону по какому-нибудь делу или вопросу.

Разрешите Вас познакомить с играми, которые помогут Вам в решении проблемы.

1. Очень полезны в таком случае будут и сюжетно-ролевые игры. Такие как, «Семья», «Больница», «Магазин», «Автобус» и т. п., в которых

проигрываются ситуации общения. Главная роль в игре поначалу будет принадлежать Вам. То есть, играя в «Магазин», сначала Вы выступаете в роли покупателя, а Диана продавца. Потом обязательно нужно поменяться ролями. Учите малыша благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации. Помогут раскрепоститься и театрализованные игры, особенно кукольные театры, где ребенок находится за ширмой и не испытывает чувства неловкости перед зрителями. Подобные игры хорошо устраивать в выходные, приглашая на представление друзей, родственников. Конечно с согласия ребенка.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры - пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели - покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

2. Игра «Угадай эмоцию»

Правила игры очень просты: показываете ребенку на карточке или сами какую-нибудь эмоцию, а он называет ее и старается повторить. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость).

Чтение ребенку художественной литературы про смелые поступки поможет ему приобрести опыт поведения в разных ситуациях, который в дальнейшем поможет Диане справляться со своей робостью. Это, например, сказка «Пых», «Крошка Енот», «Сказка о храбром зайце» и др.

В детском саду мы также проводим игры на развитие коммуникативных навыков. Диана активно и с удовольствием играет в подвижные игры, игры – имитации. Стала играть в сюжетно-ролевую игру «Больница», принимая и ведущую роль врача. В преддверии новогоднего праздника разучиваем с Дианой небольшое стихотворение в качестве подарка маме и папе. Надеюсь к утреннику мы будем готовы.

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.

Рефлексия

Какие меры примите для исправления этой ситуации? Какими рекомендациями воспользуетесь?

Спасибо вам за участие в консультации. Рада была вам помочь. Давайте обсудим изменения в поведении вашего ребёнка через 2 недели.

Предлагаю Вам в помощь памятку, в которой вы найдете для себя рекомендации, как вести себя с ребенком, и картотеку игр, направленных на развитие коммуникативных навыков и преодоление застенчивости и робости.

Будьте терпеливы, и вскоре ваш ребенок будет свободно общаться! Спасибо Вам! Всего хорошего!

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребенок послушен, ведет себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нем могут подумать, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения. Однако сильная застенчивость мешает ребенку общаться со сверстниками и взрослыми. Застенчивые дети очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от активности и развития своих способностей. К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами, но тем не менее это не значит, что детям не нужно помогать в ее преодолении.

Причины возникновения застенчивости

Биологическая предрасположенность. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости. **Стрессовые события.** Часто застенчивость развивается вслед за травматическим событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Кроме того, такими событиями могут быть и существенные изменения в жизни ребенка — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье. **Характер общения в семье.** Причина застенчивости может заключаться и в том, что родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания по отношению к нему, стараются контролировать все аспекты его жизни. Либо в семье принят уважительный, деликатный стиль общения, и тогда любое повышение голоса или категоричные требования пугают ребенка и заставляют его замыкаться.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У РЕБЕНКА:

- Застенчивому ребенку важно дать время, чтобы освоиться в новой ситуации. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Торопить робкого малыша бесполезно.
- Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. Можно спросить у ребенка о том, что его особенно пугает или тревожит, обсудить, как он может с этим справиться, что ему для этого нужно.
- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка. Бесполезно читать нотации, нельзя кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее, заранее обсуждая с ним предстоящие события.
- Для таких детей важна возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают происходящее.



Информация об особенностях застенчивого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

Карточка игр, направленных на развитие коммуникативных навыков и преодоление застенчивости и робости

Игры на формирование положительных контактов с ровесниками.

Игра «Позови ласково»

Цель: воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

Возраст: 3-5 лет.

Ход игры: ребёнку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

Игра «Ау!»

Цель: развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: 5-6 человек.

Ход игры: один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал. Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

Игра «Прилетела птичка»

Цель: развитие внимания к сверстнику.

Материал: игрушечная птичка.

Ход игры: педагог показывает птичку и выполняет действия в соответствии с текстом: Прилетела птичка, Синичка-невеличка. К Лене прилетела (сажает птичку на ручку Лене и по очереди другим детям). На деток посмотрела, Дальше полетела.

Игра «Прячемся от дождика»

Цель: стимулирование подражать сверстникам, развитие стремления находится вместе.

Материал: зонт

Ход игры: педагог привлекает внимание детей, показывая закрытый зонт, и выполняет действия вместе с детьми в соответствии со словами: На прогулку вышел дождик. Кап-кап-кап! Кап-кап-кап! /движение пальчиков о ладошку/ Не промочат дети ножки. /поднимают ножки/ Всех их зонтик соберет, /открывает зонтик и крутит его/ От дождя уберезёт. /все спрячутся от дождя под зонт/ Педагог комментирует: «Все-все-все сюда. И Люда, и Света, и Владик.. Все здесь... Ближе, ближе подходите, а то все не поместятся под зонт».

Игры на преодоление застенчивости

Игра «Ласковый ребенок»

Цель: формирование умений детей подражать эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия партнеров.

Ход игры: дети сидят на стульчиках полукругом перед взрослым. Он вызывает к себе одного из детей и показывает, как можно его обнять, прислониться, смотреть в глаза, улыбаться. «Ах, какой хороший Саша, иди ко мне я тебя обниму, вот так. Посмотрите детки, как я обнимаю Сашу, вот так. Я ласковая!. Затем взрослый приглашает еще одного ребенка к себе и предлагает ему повторить все свои действия, эмоционально акцентируя каждое действие ребенка и при необходимости оказывая ему помощь. В конце игры взрослый подчеркивает, подытоживает все действия ребенка:»Ваня обнял Сашу, посмотрел ему в глазки, улыбнулся. Вот какой Ваня, ласковый ребенок!». Затем взрослый поочередно вызывает оставшихся детей и игра повторяется.

Игра «Колючий зверь»

Цель игры: создание позитивного настроения у детей, создание дружеской атмосферы.

Возраст: от 3 лет.

Ход игры. Педагог показывает детям рисунок загадочного животного, выполненный на большом листе. Весь зверь исколот зубочистками, воткнутыми в плакат. Педагог объясняет, что это очень злой и страшный зверь. Таким он стал по той причине, что на нем много колючек, поэтому все его боятся и не хотят с ним играть. Педагог просит детей помочь этому животному избавиться от своей злости и раздражения. Задача детей – пожалеть зверя, наградить его хорошими чертами характера. Как только ребенок говорит хорошее слово про это животное, педагог выдергивает из него одну колючку и ломает ее. Постепенно количество колючек на звере уменьшается, он приобретает вполне добрый и симпатичный вид, дети все вместе придумывают ему прозвище. Желательно, чтобы количество колючек было больше количества детей, чтобы каждый ребенок мог вложить свой вклад в процесс перевоплощения зверя из злого и колючего в доброго.

Игра «Тихо и громко»

Цель игры: снятие эмоционального напряжения, научить детей попеременно изменять ритм движений по указанию педагога.

Возраст: от 2 лет.

Ход игры: играющие дети встают в круг. Педагог берет в руки бубен, располагается в центре круга и объясняет детям правила игры, которые заключаются в следующем: под громкие и частые удары бубна дети активно двигаются, не сходя с места: прыгают на месте, сильно топают ногами, размахивают руками и т. д., в зависимости от пожеланий ребенка. Когда удары бубна становятся редкими и слабыми, дети снижают активность и бесшумно шагают на месте – крадучись, медленно и приподнимаясь на цыпочки. В начале игры педагог меняет ритм через определенные промежутки времени, например, через 3–4 минуты. Дальше игра становится более импульсивной, ритмы и сила ударов бубна меняются часто, через разные промежутки времени. Дети должны научиться резкой смене темпа деятельности. Игру можно проводить достаточно часто, несколько раз в неделю. Когда дети хорошо ознакомятся с игрой, педагог может предложить выполнение роли ведущего кому-то из детей – по желанию.