# ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

- **Застенчивость** - комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах – это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз

**Застенчивость** - состояние стеснения в присутствии других людей. Застенчивый значит стыдливо-робкий, смущающийся

- «Быть застенчивым» значит быть ребенком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости, необщительности и склонности к уединению

# ПРИЧИНЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

- Наследственность
- Копирование поведения
- Недостаток комфорта
- Чрезмерная забота родителей
- Противоречия в воспитании
- Отсутствие родительского участия
- Дразнения, угрозы, критика
- Семейные проблемы
- Негативный социальный опыт

# СИМПТОМЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Застенчивость «читается» по внешним признакам:

- покраснение лица;
- потливость;
- дрожь;
- учащение сердцебиения;
- стесненное дыхание;
- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;
- скованность мышц и движений.

# ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

- В гостях малыш при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых
- В детском саду ребенку трудно отвечать на занятиях, выступать на праздниках. Обратиться к педагогу за помощью, а также к сверстникам

# ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ ХАРАКТЕРНО СЛЕДУЮЩЕЕ

- они ощущают на себе взгляд другого человека;
- чувствительны к еле слышимым или очень высоким звукам;
- не переносят прямых физических контактов с другими людьми и могут на них отреагировать даже шоковым состоянием;
- многолюдье и человеческая суета их очень утомляют;
- они очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению;
- часто им не хватает социальных навыков или уверенности в себе.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ:

•рекомендуется постоянно подкреплять в ребенке чувство уверенности в себе и своих силах;

•привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением;

•расширять круг знакомств;

•дать ребенку определенную (в разумных рамках) свободу действий.

•активное использование игр и игровых упражнений, направленные на овладение, неречевыми средствами общения, речевыми средствами, методами выражения своих эмоций и распознавание эмоциональных реакций других людей (детей и взрослых); снижение психоэмоционального напряжения; развитие навыков доброжелательного отношения друг к другу).

# ИСТОЧНИКИ


1. Зимбардо Ф. Застенчивый ребенок. М.:АСТ Астрель. 2005.301с.
2. Великанова Е.Г. Как помочь застенчивому ребенку. [Электронный ресурс]. URL:https://nsportal.ru. (Дата обращения:24.09.2020).
3. Волошина И.В. Застенчивый ребенок. [Электронный ресурс]. изд-е. ДОШКОЛЬНИК РФ. URL:https://doshkolnik.ru (Дата обращения:24.09.2020).