

## Пути решения проблемы застенчивости:

1. Помочь ребенку расширить круг своих знакомств: чаще приглашать к нему друзей, вместе с ребенком ходить в гости к знакомым людям.
2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью, оберегать ребенком от возможных опасностей, не стремиться самим делать все за ребенка. Дать ребенку определенную меру свободы и возможности открытых действий.
3. Постоянно подкреплять у ребенка уверенность в себе, в собственных силах и возможностях. Помочь ребенку найти в себе-то хорошее, за что они могли бы себя уважать. Хвалите ребенка и научите его принимать похвалу от других.
4. Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Детский сад "Теремок" с. Залесье"

297567, Российская Федерация, Республика  
Крым, Симферопольский район, с. Залесье,  
ул. Победы дом 16Б.  
e-mail: [sadik\\_teremok-zalesie@crimeaedu.ru](mailto:sadik_teremok-zalesie@crimeaedu.ru)

# Как победить



# застенчивость?

**Застенчивость** - появление беспокойства, страха, неловкости в ситуациях, связанных с общением с другими людьми или нахождения рядом с ними. Обычно возникает в новых ситуациях и с малознакомыми людьми, однако может проявляться и при других обстоятельствах.



### Признаки застенчивости:

1. Опущенные вниз глаза, тихий голос;
2. Внутреннее ощущение смущения и неловкости, перед которым отступают все другие чувства;
3. Боязнь каким-либо образом проявить себя, например ответы таких ребят на вопросы учителя едва можно расслышать или чаще этот ответ «не знаю», так как боятся сделать что-нибудь не правильно;
4. Как правило, они отклоняются от инициативы первыми начать разговор, затеять какое-нибудь дело, высказать новую идею, задать вопрос или добровольно предложить свои услуги.
5. Общаясь с приятелями, они говорят мало, больше времени проводят за партой;
6. Они послушны и редко являются возмутителями спокойствия, но в то же время они реже других получают поощрение;
7. Они не обращаются за помощью, если не могут сделать задание самостоятельно.



### Причины возникновения застенчивости:

- сравнение ребенка с братьями, сестрами или сверстниками и делая оценки не в его пользу, существенно снижая его самооценку, побуждая тем самым избегать контактов с людьми;
- обзывание, высмеивание, что так же не способствует развитию открытости и общительности;
- низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноценным членом в детском саду или в школе;
- не уверенность в себе.