

Ребёнок стесняется в детском саду: как мягко помочь

Застенчивость в дошкольном возрасте — совершенно естественное явление. Многие малыши испытывают тревогу в новой обстановке, среди большого количества людей и незнакомых правил. Если ваш ребёнок держится в стороне, не вступает в игры, молчит в ответ на вопросы воспитателей или других детей — это не проблема, а особенность его темперамента и способа адаптироваться.

Наша задача — не «исправить» ребёнка и не заставить его быть таким же активным, как другие, а создать условия, в которых он будет чувствовать себя в безопасности и постепенно начнёт раскрываться.

Почему ребёнок стесняется

У сдержанного поведения всегда есть причина. Чаще всего это:

- **Период адаптации.** Даже если ребёнок ходит в сад уже месяц, ему может быть нужно больше времени, чтобы привыкнуть к шуму, большому количеству детей и новому распорядку.
- **Особенности темперамента.** Некоторые дети от природы более интровертны: они предпочитают наблюдать, а не действовать, и им нужно больше времени на «разогрев».
- **Страх сделать что-то неправильно.** Малыш боится ошибиться, услышать замечание или не понять, что от него хотят.
- **Трудности с пониманием речи.** Иногда ребёнок не вступает в разговор не потому, что не хочет, а потому что ему сложно быстро уловить смысл сказанного (особенно в шумной обстановке).
- **Переживания из-за перемен дома.** Даже такие события, как ремонт, смена няни или частые гости, могут усилить тревожность и заставить малыша «закрыться».

Как помогают в саду: работа воспитателей и психолога

Педагоги в группе знают, как обращаться с застенчивыми детьми, и действуют очень бережно. Они:

1. **Не принуждают.** Ребёнка никогда не заставляют читать стихи

перед всеми или первым отвечать на вопрос. Участие в общих мероприятиях происходит постепенно.

2. **Предлагают «роли наблюдателя».** Сначала малышу предлагают просто посмотреть на игру, поддержать какой-нибудь реквизит или выполнить небольшое поручение («Помоги разложить карандаши»).

3. **Используют парную работу.** Легче вступить в контакт с одним партнёром (например, вместе полить цветы или собрать пазл), чем сразу вливаться в шумную компанию.

4. **Применяют визуальные подсказки.** Карточки с картинками, показывающие порядок действий (умыться, сесть за стол, взять ложку), помогают ребёнку чувствовать себя увереннее и меньше тревожиться.

5. **Отмечают даже маленькие успехи.** Похвала за любой шаг навстречу («Ты сегодня поздоровался! Это очень здорово!») укрепляет уверенность в себе.

Ваша роль как родителя: поддерживайте связь с воспитателем. Расскажите, что помогает вашему малышу чувствовать себя спокойнее дома, какие темы ему интересны. Это поможет педагогам найти к нему подход.

Что делать дома: практические советы

Создайте «мостик» между домом и садом

Используйте любимые игрушки или сюжеты из дома для проигрывания ситуаций в саду. Например, мишка идёт в «детский сад» (коробка), встречает там зайку, вместе пьют чай из игрушечных чашек. В игре ребёнок легко проговорит те слова и действия, которые пока сложно даются в реальности.

Расширяйте круг общения постепенно

Не стремитесь сразу вести ребёнка на шумные праздники или в большие игровые комнаты. Начните с прогулок на площадке, где мало детей, или пригласите в гости одного сверстника. Пусть опыт общения будет коротким, но приятным.

Учите «языку дружбы» простыми фразами

Составьте вместе небольшой набор «волшебных слов», которые пригодятся в саду:

- «Можно с вами поиграть?»
- «Давай вместе строить башню».
- «Это моя игрушка, поиграй, пожалуйста, потом».

Репетируйте их дома в игре. Чем чаще ребёнок будет произносить их в безопасной обстановке, тем проще ему будет вспомнить их в группе.

Говорите о чувствах

Помогите малышу назвать то, что он испытывает: «Ты стесняешься, потому что ещё не очень хорошо знаешь ребят? Это нормально. Со временем станет легче». Когда эмоция названа, она становится менее пугающей.

Поддерживайте и хвалите правильно

Избегайте сравнений с другими детьми («Посмотри, как Петя смело играет!»). Вместо этого отмечайте личный прогресс: «Сегодня ты подошёл ближе к ребятам, чем вчера. Я горжусь тобой!»

Соблюдайте режим и ритуалы

Предсказуемость снижает тревогу. Стабильное время подъёма, приёма пищи и сна, а также «ритуал» сборов в сад (например, любимая песенка или особый бутерброд) дают ребёнку ощущение опоры и уверенности.

Игры, которые помогают преодолеть застенчивость

Эти игры можно использовать и дома, и (по согласованию с воспитателем) в группе. Они снижают напряжение и учат взаимодействовать с другими.

1. **«Волшебный микрофон».** Дома (или в узком кругу) передавайте друг другу игрушечный микрофон. Тот, у кого он в руках, может сказать что угодно: спеть, рассказать про игрушку или просто помахать рукой. Это тренирует навык выступления перед другими.

2. **«Угадай эмоцию».** Показывайте мимикой радость, грусть, удивление, а потом пусть ребёнок покажет вам. Это весёлое упражнение помогает лучше понимать себя и других.

3. **«Совместное дело».** Предложите ребёнку и ещё одному малышу (или воспитателю) вместе полить цветы, протереть пыль или разложить книжки. Совместный труд сближает быстрее, чем просто игра.

Чего лучше избегать

- **Принуждения.** Не заставляйте ребёнка здороваться, обниматься или выступать, если он не хочет. Это только усилит страх и закрепит негативную реакцию.
- **Критики и сравнений.** Фразы вроде «Ну что ты как маленький?», «Вот Маша сразу со всеми подружилась» ранят и заставляют ещё больше замыкаться в себе.
- **Обсуждения застенчивости при ребёнке.** Не говорите при нём: «Он у нас очень стеснительный, не обращайтесь к нему». Так вы словно «наклеиваете ярлык» и даёте установку: «Со мной что-то не так».
- **Поспешных выводов.** Не спешите называть ребёнка «необщительным» или «замкнутым». Это может быть просто этап, который пройдёт при вашей поддержке.

Когда стоит обратиться за помощью

Застенчивость — это нормально, но иногда она может быть признаком более глубокой тревоги. Обратитесь к психологу, если:

- Стеснительность настолько сильная, что ребёнок не может выполнять обычные действия (не ест в группе, не ходит в туалет, не откликается на имя).
- Появляются соматические реакции на поход в сад: частые боли в животе, головные боли, нарушения сна накануне будних дней.
- Состояние не меняется в течение длительного времени (4–6 месяцев), несмотря на все усилия.

Главное — будьте опорой

Ваш спокойный, уверенный тон и безусловная поддержка — лучшая «вакцина» от тревоги. Говорите ребёнку: «Я знаю, что тебе пока непросто, но я всегда на твоей стороне. Ты сможешь, и я буду гордиться тобой в

любом случае».

Помните: каждый ребёнок осваивает мир в своём темпе. Кому-то нужно громко заявить о себе, а кому-то — внимательно присмотреться. И тот, и другой путь правильный. Если вам нужна индивидуальная стратегия работы с поведением вашего малыша, вы всегда можете обратиться за консультацией к педагогу-психологу школы № 12. Мы рядом и готовы помочь.

Педагог-психолог МАОУ «СОШ» № 12 НГО Юлия Владимировна Иванова