**Консультация для родителей**

**Как победить застенчивость**

**Подготовила педагог-психолог**

**МБДОУ д/с – о/в №19**

**Сердюк Светлана Николаевна**

**Цель:** расширить представления родителей о способах и методах преодоления застенчивости.

В психологии «застенчивость» рассматривается как комплекс ощущений неловкости, растерянности, стыда,   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.

Быть застенчивым - значит бояться общения. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка, что они плохо думают о себе. Однако исследования показали, что это не совсем так. Как правило, застенчивый ребенок считает себя очень хорошим, то есть, отношение к себе как к личности у него самое положительное.

Проблема заключается в другом. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. В общении с близкими людьми характер отношения взрослых ясен для ребенка, а в общении с посторонними – нет, поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего.

Застенчивые дети ведут себя, как правило, тихо и спокойно. Они всегда послушны, исполнительны, редко делают что-либо недозволенное, не проявляют инициативу. В играх и других видах деятельности занимают, как правило, второстепенные роли, либо вообще не принимают участие, сидят тихо и занимаются каким-либо своим делом. Дети испытывают страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога или 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.

Внешне,  кажется, что  такие дети уравновешенны, спокойны, но это не так. Все переживания, негативные эмоции остаются внутри и могут  стать причиной серьезных заболеваний.

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

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.

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 удается собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

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.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Помните, что помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая. Чем раньше начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом  ребёнок непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера, у него формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется.

В работе с застенчивыми детьми   важна тактичность, терпение. Застенчивому ребенку необходимо помочь развить все его внутренние потенциалы, чтобы в дальнейшем он чувствовал себя полноценным членом общества.

***Рекомендации для родителей по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного возраста***

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.
2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.
3. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомится, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Если ребенку предстоит поступление в школу, то желательно побывать в помещении школы и в том кабинете, где будут проходить занятия, познакомится с учителем. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.
4. Не заставляйте ребенка «быть смелым». Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «здесь нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?
5. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
6. Просьба, обращённая к застенчивому ребёнку, должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением. В общении с застенчивыми детьми необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов, унизительные или критические высказывания. Главное – это тактичность и терпение.
7. Полезно завести четвероногого друга, гуляя с которым ребенок может познакомиться с новыми людьми, такими же хозяевами животного.
8. При контакте с застенчивым ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.
9. Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы преодолеть свой внутренний барьер.
10. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с «чужими взрослыми»: попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
11. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

 Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.