**Проблема застенчивости у детей**

**дошкольного возраста**

 **Воспитатель Денисова Е.А.**

Проявления застенчивости

Проявления застенчивости могут быть различными: от испытываемой время от времени неловкости или дискомфорта в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь ребенка.

Все проявления застенчивости принято подразделять на:

**1) внешние (поведенческие);**

**2) внутренние (психоэмоциональные);**

**3) физиологические.**

***Внешние (поведенческие)*** проявления застенчивости:

1) ребенок неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;

2) избегает смотреть в глаза;

3) стесняется начать и поддержать беседу;

4) не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом.

5) не может свободно излагать свою точку зрения, ему трудно выразить и проявить себя как собеседника.

***Внутренние (психоэмоциональные)*** проявления застенчивости:

Застенчивый ребенок очень раним, болезненно воспринимает критику со стороны и в то же время постоянно критикует себя. Застенчивые дети часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Они не умеют преподнести себя из-за скудности опыта общения, не умеют отстаивать свою точку зрения.

**Физиологические проявления** застенчивости:

Учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов. Подобные симптомы, возникающие при эмоциональном напряжении.

Психологи выделяют следующие источники застенчивости:

- страх перед людьми (главный источник застенчивости);

- представления застенчивого ребенка о самом себе;

- очередность рождения (старшинство);

- чувствительность к застенчивости родителей и детей друг к другу;

* наследование застенчивости.



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

 1 Принять его таким, каков 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. 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 Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта и создавая ему комфортные условия для развития, вы вырастите «тепличного» человека, совершенно не приспособленного с суровой реальности. Конечно, повышенная гиперопека только навредит. Не нужно «подставлять руки» на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

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

 8 Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.

 9 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.

 10 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. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

 11 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.

 12 Отрабатывайте поведение в разных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию – рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

 13 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.

