**ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК**

Быть застенчивым - значит бояться общения. Считается, что двое из пяти взрослых испытывают проблемы в общении. А что же дети?

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.

Дети, как правило, очень легко идут на контакт и стремятся к познанию другого человека. Для этого стоит посмотреть на самых маленьких карапузов – они с огромным удовольствием тянут друг к другу ручки, исследуют друг друга.

Причина застенчивого поведения у детей постарше кроется, с одной стороны, в особенностях темперамента, с другой стороны, часто проблему застенчивости создают сами взрослые:

-чрезмерно подталкивая ребенка к общению: «Ну, иди же, спроси, как его зовут», «Ну, давай..ты же знаешь этот стих..все ждут, давай!»

-перенося страхи своего собственного детства, если они испытывали трудности в общении. В таком случае следует рассказать ребенку о своей застенчивости и о том, как вам удалось ее побороть;

-фиксируя внимание ребенка на первых неудачах: «Ой, он у нас очень застенчивый, всегда прячется за маму», «Он не пойдет, он не любит, когда много детей..».

***Другие факторы, которые могут оказаться пусковым механизмов к проявлению застенчивости:***

-Развитие навыков и умений, которые ребёнок часто не может освоить в маленьком возрасте (например, чтение в два года), вызывают недовольство родителей, а ребёнок замыкается в себе и воспринимает любовь близких как заслугу за хорошее поведение.

-Неумение вести себя в разных ситуациях в слишком раннем возрасте, когда взрослые просто не научили и не объяснили, как и где принято заводить беседу, вызывает сильный страх любых контактов у ребёнка, склонного к застенчивости.

-Контроль и чрезмерная дисциплина, когда ребёнку просто не дают право голоса.

-И слишком разное воспитание девочек и мальчиков, когда ребёнок не понимает, как общаться с людьми противоположного пола.

***Как появляется застенчивость?***

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.

С возрастом у застенчивых детей наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самими и другими людьми. Они продолжают высоко оценивать себя со своей точки зрения, но все ниже – с точки зрения взрослых. Все, что делает такой малыш, проверяется им через отношение других. Он сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. Признание и уважение всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные и деловые интересы, что препятствует реализации своих подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими.

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.

**Застенчивость в дошкольном возрасте**

Окружающая обстановка, в которой находится застенчивый ребёнок, плохо влияет на его эмоциональное состояние. Задача родителей научить его подстраивать мир под собственные нужды вместо того, чтобы пассивно принимать негативное влияние от контактов. Однажды в своём телешоу американский журналист Фил Донахью провёл эксперимент. Двух застенчивых незнакомцев посадили на соседние стулья лицом к зрительному залу. Им было дискомфортно, наладить контакт никак не получалось, их глаза испуганно блуждали по залу. Все изменилось, когда кресла незнакомцев отвернули от толпы и поставили напротив друг друга. Этим двоим стало заметно легче находиться в телестудии, и они смогли начать знакомство между собой.

Родители могут помочь даже самому робкому ребёнку.

— Старайтесь, чтобы он общался с незнакомыми людьми. Если должны прийти гости или мастер по ремонту, заранее подготовьте ребёнка: расскажите о цели визита, что человек будет делать у вас дома. А с пришедшими гостями не стоит обсуждать застенчивое поведение, выставляя робость недостатком.

- Создавайте ситуации, когда у ребёнка будет возможность общаться со сверстниками. Например, в детском саду, на игровой площадке или в танцевальной студии.

- Не вмешивайтесь в то, каким способом ребёнок знакомится с другими детьми.

- Старайтесь не одевать своего застенчивого ребёнка в одежду, которая может сильно отличаться от той, что принята в группе сверстников.

- Поддерживайте его потребность иногда быть в одиночестве, но специально не изолируйте от общества.

- Начало дружбы в привычной домашней обстановке даётся таким детям намного проще.

***Застенчивость в школе***

Даже уверенные в себе и общительные дети зависят от обстановки в школе и отношения к ним учителя. Застенчивые дети должны понимать, что они не отличаются от других ребят в коллективе.

Застенчивый ребёнок и так слишком много думает о последствиях своих действий. Его лёгкое беспокойство быстро перерастает в страх и тревогу, такому ребёнку тяжело наслаждаться моментом. Удовольствие от учёбы подменяется системой внешних наград за выполнение чужого задания на чужих условиях, что никак не способствует формированию у ребёнка объективного и благополучного отношения к самому себе.

Для успеха в школе, родителям надо всегда быть на стороне ребёнка.

Не употреблять слово «застенчивый» в разговоре с учителем, а называть своего ребёнка спокойным, рассудительным, внимательным.

***Обратная сторона медали, или о ПОЛЬЗЕ застенчивости***

Застенчивые дети, как правило, обладают большим творческим потенциалом. Им можно смело предлагать самим закончить сказку или придумать свою историю.

Дети, которые испытывают трудности при общении с большим количеством людей, часто более чутко умеют относиться к внутреннему миру другого человека.

***Интроверты и экстраверты***

Известно, что людей можно разделить на интровертов и экстравертов.

Экстраверту – направленному во вне – общение жизненно необходимо. Ребенок-экстраверт любит быть в центре внимания, легко может начать разговор как со сверстниками, так и со взрослыми.

Интроверт – направленный вовнутрь – наоборот, предпочитает общению одиночество. Когда его потребность в уединении не реализована – это стрессовая ситуация, которая будет мешать его общению с другими детьми.

Взрослому человеку легче остаться одному. Он может уйти из компании, уединиться. А как быть ребенку? Ведь взрослые могут не разрешить выйти из комнаты, а сходить прогуляться тоже может не представляться возможным. Поэтому важно понаблюдать за ребенком и в случае необходимости постараться предоставить ему возможность побыть в одиночестве. Для этого можно использовать прием «Я в домике!»

**«Я в домике!»**



Хорошо, если в вашем доме найдется место для маленького домика. Если малышу понадобиться побыть наедине с собой, он всегда сможет это сделать. Это будет его территория.

Для изготовления домика можно использовать большую коробку. Изнутри коробку можно обклеить, поместить фотографии ребенка или картинки с любимыми героями. Все остальное – вопрос вашего совместного творчества. Сооружение такого дома может стать для вас с ребенком совместной игрой. Домиком может стать и небольшая детская палатка.

Реализуя свою потребность в уединении, ребенок будет легче идти на контакт. С помощью такого домика малыш научится создавать свой собственный маленький мир и его состояние станет гораздо гармоничнее.

***Игры и приемы для преодоления тревожности у ребенка***

***Прием «Семейный хор»***



Часто ключик к преодолению застенчивости скрыт в освобождении голоса малыша. Но не спешите отправлять ребенка в кружок пения. Лучше пойти вместе дома. Ребенку трудно удержаться и не подхватить веселую песенку, если мама поет с удовольствием и задором.

Лучше всего начинать петь такие песни, в которых взрослый поет куплет, а припев вы поете вместе, «Песенка друзей» («Тра-та-та, тра-та-та, мы везем с собой кота»), «От улыбки станет всем светлей..» - любимые песни вашего детства. Можно петь и другие песни, главное, чтоб это было в радость!

***Игра «Как приручить эхо»***

Застенчивым малышам очень полезно громко кричать. Это помогает раскрепоститься, почувствовать силу своего голоса. Помочь в этом может игра.

Расскажите малышу, что эхо живет не только в горах: «Наверняка и в нашем дворе, где-нибудь в небольшой арке, обитает маленькое одинокое эхо. Ему очень хочется подружиться с кем-нибудь. Но его немного гости – «топ-топ», «ж-ж», «э-эй!» - так быстро убегают по своим делам, что эхо остаются лишь обрывки звуков. Вот и грустит эхо, потому что никак не может найти себе друга.

А что если выйти во двор и для начала громко поздороваться:

- Эхо, привет!

Эхо обязательно обрадуется и ответит тебе!»

***Упражнение «Гордый павлин»***



Покажите ребенку видео или картинку, на которых представлен павлин. Покажите ребенку, как гордо ходит павлин, распустив свой хвост, и попробуйте вместе повторить его походку.

Для этого нужно вытянуть шею, высоко поднять голову, расправить крылья-плечи, представить сзади переливающийся на солнце всеми цветами радуги хвост из красивых перьев и медленно, качаясь, пройти по комнате.

Если проделывать это каждый день, вскоре «Гордый павлин» может стать сигналом. Когда вы видите, что малыш готов застесняться и уже опустил плечи, шепните ему на ушко слова «гордый павлин». Расправив плечи, он почувствует себя более уверенно.

***Игра «Микрофон»***

Вы можете, занимаясь с ребенком чем угодно, поиграть в «Микрофон».

Правила просты: говорит тот, у кого микрофон. Что бы вы ни говорили – говорите в микрофон. Если его нет – вы не имеете права произносить ни звука. Просто говорите и передавайте воображаемый микрофон ребенку. Он может говорить не сразу, но пока микрофон у него, он может это сделать в любой момент.

В качестве микрофона можно использовать обычную ручку, баллончик от дезодоранта, любую бутылку или даже расческу.

***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.***

**Использованная литература:**

1. Руденко А.В. Игры и сказки, которые лечат. – Х.: Изд. Группа «Основа», 2011. – 240 с.:ил. – (Серия «Для заботливых родителей».

2. Застенчивый ребенок: что делать и как ему помочь – [Электронный ресурс] – URL: [https://mel.fm/detskaya\_psikhologiya/6508421-shy\_child](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmel.fm%2Fdetskaya_psikhologiya%2F6508421-shy_child&cc_key=) (дата обращения: 21.04.2021).