***З А С Т Е Н Ч И В Ы Й Р Е Б Ё Н О К.***

 *Представьте себе такую ситуацию : вы вместе со своим ребёнком делаете покупки в магазине и встречаете соседку. Вдруг ребёнок прячется за вашу ногу и не отвечает на приветствие. Удивившись такому поведению, вы спрашиваете у малыша : «Что случилось? Ты же так любишь тётю Катю». Или: «Ну, чего ты боишься? Расскажи нам стишок, ведь ты его прекрасно знаешь! Нельзя быть таким трусливым». При этих словах ребенок весь сжимается от страха, пытается спрятаться за чью-нибудь спину, забыв всё, что он действительно хорошо знает. Но взрослые стараются этого не замечать. Чем раньше вы обратите внимание на то, что ребенок слишком застенчив, тем лучше, поскольку с возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, которое закрепляется и трудно поддается изменениям.*

 **Как проявляется застенчивость.**

 Родители сталкиваются с этой чертой характера своих детей чаще всего в ситуациях, когда идут с ними в гости или принимают гостей у себя. Малыш при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Особенно ярко застенчивость может проявляться в детском саду, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. Иногда такие дети стесняются подойти к группе сверстников, не решаются включиться в их игру. Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для малыша. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. В целом застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Иногда такой малыш вообще не откликается на обращения или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шепота. Характерной особенностью общения застенчивого ребенка является его прерывистость, цикличность: проблемы с общением могут преодолеваться на время, когда он чувствует себя свободно и раскрепощенно, и возникать вновь при каких-либо затруднениях.

 **Внутренний мир и интеллект.**

 Уязвимой у застенчивого ребёнка оказывается область чувств. Он не склонен к яркому проявлению эмоций, а когда возникает необходимость в этом, робеет и замыкается в себе. Ребенок одновременно испытывает и желание вести себя непринужденно, и страх перед спонтанным проявлением чувств. Это проявляется даже в игре. Для застенчивого ребенка характерно стремление оградить пространство своей личности, свой внутренний мир от постороннего вмешательства. Его смущают ситуации, в которых к нему привлекается внимание, когда он должен что-то рассказать о себе. Такой малыш стремится уйти в себя, раствориться среди других, стать незаметным. Давно замечено, что застенчивость не связана со способностями ребенка, уровнем его интеллектуального развития. Застенчивые дети не хуже других справляются с разного рода заданиям. Но малейшее порицание может вызвать у них всплеск робости и смущения, тормозит деятельность, а иногда приводит к ее прекращению. Такие ребята более осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результата, чем их ровесники. Подобное поведение обусловлено тем, что застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий. Они остро реагируют на замечания, а с возрастом, примерно с пяти лет, у них формируется парадоксальное отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает амбивалентное чувство радости и смущения. Но не только оценка других смущает застенчивого ребенка. Он ведет себя так же и в том случае, когда сам ожидает неуспеха в деятельности, а при затруднениях робко смотрит в глаза взрослого, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, застенчивый малыш смущенно улыбается и тихо произносит: "Не получается". Часто такие ребята как бы заранее готовят себя к неудаче. Поэтому от них нередко можно услышать слова: "У меня не получится". Смущение может возникнуть и после успешного решения задачи. Ребенок радуется своей удаче, но не решается сказать об этом. Таким образом, 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 опыты 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. Ему часто представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. 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 - родителей и воспитателей. Этим во многом обусловлено их застенчивое поведение на занятиях в детском саду. Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребенка, заставляет его мучиться сомнениями относительно ценности своего "Я". Все, что делает такой ребёнок, проверяется им через отношение других. Чрезмерная тревога о своем "Я" часто заслоняет содержание его деятельности. Он сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. У застенчивого ребенка личностные мотивы всегда выступают главными, заслоняя собой познавательные и деловые.

 **Как помочь ребенку справиться с застенчивостью?**

 **Говорите о своей любви.**

 Пожалуй, самое главное - это поднять самооценку малыша в той ее части, которая связана с его восприятием отношения к себе других людей. Взрослым следует проанализировать свое отношение к ребенку. Безусловно, мама и папа любят его, но всегда ли они выражают это чувство? Часто ли говорят ему о своей любви? Может быть, ему не хватает родительской поддержки? Часто взрослые обращают внимание на своих детей лишь тогда, когда те что-то делают неправильно, достижения и хорошие поступки малышей порой остаются незамеченными. А застенчивые дети нуждаются в поддержке гораздо больше, чем их незастенчивые ровесники. И ценят они эту поддержку сильнее, потому что умеют глубоко чувствовать хорошее отношение и успокаиваются при его проявлениях. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не формируется фундамент его развития: доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир. Взрослые должны научиться быть внимательными к малышу не только если тот обращается за помощью, но и тогда, когда она, на первый взгляд, ему не нужна. В чем заключается такая поддержка? Это самые разные способы одобрить то, что делает малыш. Главное, продемонстрировать ему, что его старания и успехи замечены и оценены положительно. Например, увидев, как ребенок сооружает постройку из кубиков, можно обратиться к нему: "Ты, наверное, строишь гараж для машины? У тебя хорошо получается". А заметив, как ребёнок настойчиво пытается надеть и застегнуть сапожки, не помешает похвалить его: "Ты так старался надеть сапожки, и у тебя получилось. Замечательно!". Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности - на занятиях и в свободное время. Застенчивый малыш боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Хорошо, если взрослые, делая что-то вместе с ним, или давая ему какое-то задание, скажут, что уверены в его успехе, но готовы помочь, если что-то не получится. Если ребенок слишком сосредоточен на оценке, и это тормозит его действия, взрослым лучше попытаться отвлечь его от оценочной стороны деятельности. Здесь помогут игровые приемы и юмор, который должен быть направлена не на ребенка, а на ситуацию в целом. Например, если малышу не удается собрать пирамидку или фигурку из конструктора, можно сделать их "одушевленными" и наделить вредным характером, который мешает крохе справиться с задачей. Хорошо поговорить с малышом от имени придуманного вместе персонажа, разыграть смешную ситуацию.

 **Немного отступите от правил.**

 Следует помнить о том, что застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового. Они в большей мере, чем их незастенчивые сверстники, привержены к соблюдению правил, боятся их нарушить. Так, в экспериментах психологов застенчивые дети ни за что не соглашались сделать рисунок губной помадой на листе бумаги, в то время как другие малыши делали это весело и смело. У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, а это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Поэтому родителям этих малышей стоит задуматься, не слишком ли часто они ограничивают свободу ребенка, его непосредственность и любознательность. Может быть, иногда можно нарушить правила? Гибкое поведение поможет ребенку избавиться от страха наказания, чрезмерной скованности. В конце концов, вместо дорогой и модной помады можно дать ребёнку старую и ненужную. А если жалко обоев, подойдет и их кусок, оставшийся от ремонта, или обычный лист бумаги. Его можно разложить на полу и нарисовать вместе большую картину. Кстати, если малыш будет рисовать не только карандашом и кисточкой, но и пальцем, а то и всей ладошкой, это лишь пойдет ему на пользу. Подобные упражнения хорошо снимают эмоциональное напряжение.

 **Играйте вместе!**

 Не менее важно помочь ребенку научиться свободно выражать свои эмоции, желания, чувства. Застенчивые дети часто держатся скованно, особенно если на них смотрят окружающие. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры. Считается, что прятки, жмурки - это развлечения, в которых участвуют одни лишь дети, причем, они якобы излишне возбуждают малышей. Это не верно. Подвижные игры, да еще и вместе со взрослыми, помогают детишкам выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими. Игры - соревнования (кегли, мяч, стрельба из лука с присосками, преодоление препятствий, борьба и прочие забавы), которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, также помогут застенчивому ребенку почувствовать себя увереннее. Организуя такие игры, лучше создать для малыша ситуацию успешности (чтобы он не чувствовал себя проигравшим или отстающим), а потом похвалить его за смелость и ловкость, выразить радость от того, что играли вместе. Эмоционально-непосредственное взаимодействие смягчает чрезмерную боязнь неудачи, порицания и запретов. Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры-пантомимы, такие как "Угадай эмоцию", "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем", "Фанты" и другие. Желательно, чтобы в них участвовали несколько взрослых и детей. В таких играх создается эмоционально-положительная атмосфера, преодолеваются внутренние психологические барьеры, устанавливаются дружеские, непосредственные взаимоотношения между детьми и взрослыми Взрослые часто стараются объяснить застенчивому ребенку, что бояться людей не надо, уговаривают его выступить перед гостями или на празднике в детском саду. Такое прямое воздействие малоэффективно. Малыш весь сжимается, не может произнести ни слова, прячется и начинает еще больше опасаться ситуаций публичности. Гораздо более действенным приемом борьбы со стеснительностью являются игры-фантазии, в которых различные персонажи наделяются чертами самого ребенка, а ситуации близки к тем, которые особенно волнуют его, вызывают тревогу или страх. Такие игры помогают ребенку как бы со стороны посмотреть на свои трудности, понять, что они бывают и у других детей, приобрести опыт их разрешения. Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся, а иногда и просто не умеют рассказывать о своих проблемах, а слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся более открытыми для разговора о себе. Перед тем, как играть с малышом в такие придуманные истории, взрослым следует усвоить несколько правил:

1. Обдумайте, какие ситуации являются наиболее трудными для ребенка. Настройтесь на волну его чувств, переживаний, Взгляните на проблему глазами ребенка.
2. Подумайте над сюжетом рассказа. Какие мысли вы хотели бы донести до ребенка, какие конкретные советы дать ему?
3. Начните рассказ о вымышленных девочке или мальчике с описания деталей их жизни, сходных с жизнью ребенка (например, мальчик живет в таком же доме, у него есть такой же брат или сестра, такая же собака или птичка). Имя вымышленного героя не должно прямо совпадать с именем ребенка, но может иметь некоторое сходство с ним по звучанию. Опишите его переживания в конкретной ситуации как можно подробнее. Например, если ребенок часто стесняется присоединиться к игре сверстников, можно сочинить историю про мальчика, который боялся, что дети считают его глупым, некрасивым, неуклюжим и будут смеяться. Из-за этого малыш боялся смотреть в глаза ребятам, говорил очень тихо, не знал, как нужно попросить их принять его в игру.
4. По ходу рассказа обращайтесь к ребенку за дополнениями, чтобы он стал участником обсуждаемой проблемы и ситуации. Задайте ему вопросы, о том, что еще подумал герой, как можно было бы ему помочь.
5. Затем введите персонаж, который станет помощником ребенка в разрешении внутреннего конфликта. Это может быть мама, папа, старший брат или сестра, добрый волшебник. Придумайте диалог малыша с помощником, в котором они будут обсуждать разные способы поведения, а затем применять их в жизни. Учитывайте детские комментарии к рассказу. Привлекайте ребенка к поиску решения. Старайтесь сделать его активным участником и соавтором истории.
6. Придуманная история должна иметь положительный результат.
7. После того, как вы вместе обсудите поведение вымышленного персонажа, понаблюдайте за поведением застенчивого ребенка в реальных ситуациях его жизни, проверьте, повлияла ли на него игра. Постарайтесь сделать так, чтобы история имела продолжение в зависимости от поведения ребенка.
8. Старайтесь сделать рассказ живым, остроумным, вводите в него больше диалогов различных персонажей, наполняйте его сказочными элементами.

Помимо придумывания рассказов хорошо организовывать с детьми игры-драматизации. Их персонажами могут стать знакомые герои сказок, животные. Поочередно проигрывая вместе со взрослыми роли страшного волка и боязливого зайчика, хитрой лисы и маленькой мышки, смелого мальчика и застенчивой девочки, ребенок невольно найдет в них отголоски собственной жизни, научится бороться со своими страхами и тревогами. Хорошо, если родители вместе с ребенком изготовят маски для таких игр, с их помощью ему будет легче войти в роль, "спрятаться". Эффективный способ смягчения страха перед публичными ситуациями -- организация игр с другими детьми. Например, можно с несколькими друзьями ребенка поиграть в "детский сад", где дети и взрослый поочередно разыгрывают роли воспитательницы и ребятишек, которым нужно выступить перед другими, например, рассказать стихотворение или составить рассказ по картинке. Застенчивые дети долго не решаются начать ответ, говорят медленно, неуверенно и тихо. Постепенно в игру можно вводить ограничения по времени, включать упражнения на громкость и выразительность речи.

Пример одной из игр.

**"Быстрые ответы".**

Эта игра снимает торможение, возникающее при неожиданных вопросах, развивает находчивость, смекалку. В нее можно играть и дома, и во время прогулки. Игровое пространство заранее разделяется предметами на две части. В одной из них находится взрослый, в другой несколько детей, стоящих рядом. Ведущий задает поочередно каждому малышу легкие для них вопросы и ждет ответа, считая вслух: 1-2-3 (можно спросить ребенка, как его зовут, сколько ему лет, кто его друг, какого цвета крокодил). Дети могут отвечать на вопросы как угодно - и серьезно, и шутливо. Можно задать такие вопросы: "Почему лягушки скачут?", "Почему мороженое холодное?", "Почему крокодил зеленый?". При любом подходящем ответе ребенок делает шаг вперед. Таким образом, отвечающий опережает других детей. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания малышей. Особое внимание следует уделить застенчивому ребенку, помогая ему двигаться вровень с другими. Необходимо создать такие условия, чтобы он обязательно хотя бы раз выиграл. Успех среди сверстников и взрослых окрыляет, заставляет поверить в свои силы и стать более уверенным. Когда все дети добьются успеха, взрослый предлагает выступить в качестве ведущего каждому из них.

**Чего нельзя делать !**

1.Не оправдывайтесь перед окружающими, что «такой вот он у нас застенчивый» или «он у нас ещё не говорит», вы только усугубите страх ребёнка перед окружающими.

2. Даже если у вас возникнет сильное желание попросить ребёнка «ответить доброй тёте», не делайте этого. Уговорами вы дадите ребёнку понять , что вами можно управлять с помощью молчания, и в дальнейшем он начнёт чаще прибегать к такому приёму.

3.Оправдываясь перед знакомыми и называя ребёнка застенчивым, вы прогнозируете его будущее и отбиваете у него желание изменить поведение.

Уважаемые родители! Успехов вам в воспитании ваших детей!

С уважением, Наталия.