**«Как победить застенчивость»**



**Застенчивость**- это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать, наиболее, распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Застенчивость может быть душевным недугом. 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. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу. 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. Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение малыша. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём "недостатке", и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

**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.

Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. 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.

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.

**Стиль поведения с застенчивыми детьми:**

1. 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.

2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью, оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.

3. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.

4. 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. Иногда застенчивость у ребенка с возрастом проходит. Но, к сожалению, это происходит не всегда.

Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых.

**Упражнения для застенчивых детей:**

1.Расскажи стихи руками. Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.

2.Сказка. Ребенку предлагается придумывать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «Марина-морская», сказка о девочке, которая живет в море.

3.Рисунок «Какой я есть, и каким бы хотел быть». Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

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

* Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.
* 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.
* 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.
* 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?
* Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
* 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.
* Полезно завести четвероногого друга, гуляя с которым ребенок может познакомиться с новыми людьми, такими же хозяевами животного.
* При контакте с застенчивым ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.
* Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы преодолеть свой внутренний барьер.
* 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.
* 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!**

**«Играйте вместе с детьми»**



Родители знают, что дети любят играть, поощряют их самостоятельные игры, покупают игрушки. Но не все при этом задумываются, каково воспитательное значение детских игр. Одни считают, что игра служит для забавы, для развлечения ребёнка. Другие видят в ней одно из средств отвлечения малыша от шалостей, капризов, заполнения его свободного времени, чтобы « был для дела».

Те же родители, которые постоянно играют с детьми, наблюдают за их игрой, ценят её как одно из важных средств воспитания. В интервью, взятом у родителей разных городов нашей страны, на вопрос « Помогает ли игра в воспитании вашего ребёнка, если помогает то как?» мы получили разные ответы. « Играя с сыном, открываю в нём все новые, удивительные черты характера, которые в повседневной суете не заметишь», « Игра помогает мне воспитать в ребенке доброту, сопереживание, заботу о других», « Сознаю, что являюсь для него примером, что я нужен этому маленькому человеку», « Испытываем радость от общения с детьми, игра способствует росту духовного родства между нами» и другое. Как видим, ответы разные, но суть их одна – игра важна в воспитательном процессе семьи.

Для ребенка домашнего возраста игра является ведущей деятельностью, в которой происходит его всестороннее психическое развитие, формируется личность в целом. В игре как в фокусе собираются и отражаются различные события и явления общественной жизни, с которыми ребенок знакомится, взаимоотношения людей, формы групповой деятельности. В игре дошкольник осуществляет свое образование в широком смысле слова. В активной, доступной и эмоциональной форме он знакомится со свойствами и качествами предметов, сравнивая их между собой, высказывает суждения, устанавливает причинно- следственные связи, делает первые умозаключения. Ребенок сам ставит цель, сам ее осуществляет, сам творит своих героев и сам переживает их судьбу. Чувства при этом искренни и неподдельны.

Случается, что дошкольник, к которому пришел товарищ поиграть, чувствуя себя хозяином положения, забирает себе наиболее интересные игрушки, привлекательные роли. Наблюдая игру, родители должны показать сыну, дочери пример гостеприимства, помочь распределить справедливо роли, игрушки, самому поиграть с детьми.

Совместные игры родителей с детьми, духовно и эмоционально обогащают детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими, укрепляют веру в свои силы. Авторитет отца или матери, всезнающих и привязанность к близким.

В игровом хозяйстве ребенка должны быть разные игрушки: сюжетно – образны (изображающие люди, животных, предметы труда и быта, транспорт и др.); двигательные (различные каталки, коляски, мячи, скакалки, спортивные игрушки); строительные наборы ( деревянные объемные геометрические формы); дидактические ( разнообразные башенки, матрешки, настольно- печатные игры, мозаики и т.д.); конструктивные игрушки. Особенно важно, чтобы игрушки ребенка отличались разнообразием. Для младшего дошкольника чем разнообразнее виды игрушек, тем разнообразнее игры. Но разнообразие игрушек не означает их обилия. Наоборот. Достаточно иметь 1-2 игрушки одного вида. Каждая игрушка заключает в себе одну или несколько педагогических задач. И когда у ребенка много одинаковых игрушек ( куклы разного размера, машины разных марок), они способствуют формированию одностороннего игрового интереса, что ведет к одностороннему развитию ребенка.

Приобретая игрушки, важно обращать внимание не только на новизну, привлекательность, стоимость, но и на педагогическую целесообразность. Прежде чем сделать очередную покупку, неплохо поговорить с сыном , дочерью, если им еще и не более трех, о том, какая ему игрушка и для какой игры нужна. Наши наблюдения за играми детей в семьях и в детском саду выявили, что если девочки играют только с куклами, то мы, взрослые, сами того не сознавая, лишаем их радости игры в такие игры, в которых формируется смекалка, находчивость, творческие способности. Опыт игры с куклами позволяет девочкам играть только с девочками или в одиночку. С мальчиками у них нет общих игровых интересов, которые являются одной из предпосылок возникновения дружеских отношений между детьми. Мальчикам обычно приобретают игрушечные машины, детское оружие. Игры только с этими игрушками также ограничивают круг их общения обществом мальчиков. Кроме того, постоянные шумные подвижные игры могут быть причиной перевозбуждения их неокрепшей еще нервной системы. Лучше, если мы, взрослые, не будем вообще строго делить игрушки на « девчоночьи» и «мальчишечьи».

Игры со строительными наборами развивают у детей чувство формы, пространства, цвета, воображение, конструктивные способности. Когда ребенок остается наедине с такой игрушкой, он перекладывает детали с места на место, нагромождает их одну на другую. Взрослый же может поставить перед ребенком цель и помочь ему ее осуществить: сделать не просто дом, а дом для определенной куклы, для конкретной машины.

Участие взрослых в играх детей может быть разным. Если игрушку только что купили и ребенок знает, как с ней играть; лучше предоставить ему возможность действовать самостоятельно. Но скоро опыт ребенка истощается, игрушка становится неинтересной. Здесь нужна помощь старших: подсказать новые игровые действия, показать их, предложить дополнительный игровой материал к сложившейся игре и др. Игру ребенка развивает обращение к его прежнему опыту: «Как мама разговаривает с Таней?» Вопросы наталкивают на продолжение игры, на новую игру: «Ты кормила своих детей? Он ,наверное, есть хотят», «Как же Дружбу без домика? Ему ведь холодно».

Играя вместе с ребенком, родителям важно следить за своим тоном. Ровный, спокойный, доброжелательный тон равного по игре партнера вселяет ребенку уверенность в том, что его понимают, с ним хотят поиграть.

Ребенок непритязателен. Он рад минутам, подаренным ему родителям в игре. Общение в игре не бывает бесплодным для детей. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимопонимания общих интересов, любви между ними в дальнейшем.