**«Особенности застенчивого ребенка»**

Застенчивость как индивидуально - психологическая особенность человека начинает проявляться в раннем возрасте. Если вы видите, что смущение, скованность мешают ребенку общаться, играть, радоваться жизни, то надо задуматься, как это скажется на его дальнейшей судьбе.

Все наши комплексы берут начало в детстве, поэтому нужно вовремя их распознать и предупредить. Родители порой и не догадываются, какие душевные муки испытывает их тихий, послушный ребенок: его недооценивают учителя, обходят стороной одноклассники, он кажется им скучным, неинтересным. Но свои проблемы он чаще всего не высказывает, а прячет глубоко внутри -опять же из-за застенчивости. Для родителей таких детей важно установить контакт с воспитателем, чтобы знать, как их ребенок ведет себя в группе, как складываются у него отношения с детьми. Желательно наметить какие-то мероприятия, в которых он мог бы показать себя с лучшей стороны. Это может быть участие в конкурсе на лучший рисунок, оформление школьной газеты, если ребенок хорошо рисует, интересный, занимательный доклад, если он любит природу, животных.

Застенчивый ребенок не шалун, не хулиган и не проказник. К тому же в играх -он не нападающая сторона. Пожалуй, он обычно вообще избегает игры, боясь, что что-то сделает не так. Он видит в каждом встречном эмоциональную угрозу, блокирует контакты со многими людьми и делает шаг к одиночеству. Ведь одиночество так, безопасно, в нем нет риска, стать отвергнутым, отвергнутым как взрослыми, так и детьми. Оценки сверстников ему не безразличны. Они, скорее всего, для него важнее, чем оценки мамы с папой, поэтому ребенок не может перед сверстниками упасть в грязь лицом, особенно тогда, когда он в чем- то уступает им. И вместо того, чтобы сделать шаг вперед, ребенок просто отступает и отступает без предела. Поэтому, чтобы ваш малыш сам оседлал свою застенчивость, учите его уверенным в себе. Учите его социальным навыкам общения социальным навыкам самообслуживания, необходимым в его возрасте. Обычно девочки застенчивее мальчиков, а первенцы застенчивее, чем другие дети в их семье. Уже к 7 годам “нормальная” застенчивость у мальчиков проходит, а девочкам приходится “излечиться” от нее чуть позже.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:

• Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.

• Не отвергать его и не использовать авторитетный метод воспитания.

• Гасить тревогу по любому поводу.

• Повышать уровень самооценки.

• Учить, чтоб он уважал себя.

• Хвалить и делать комплименты.

• Формировать уверенность в себе.

• Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую.

• Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все

поражения.

• Тренировать с ним навыки общения.

• Любыми способами поощрять все игры его со своими сверстниками.

• Ребенок должен ощущать, что он неповторим.

• Быть нежным с ним.

• Сочувствовать ему.

• Поддерживать его.

Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:

• Культивировать застенчивость и комплекс гадкого утенка у

ребенка.

• Все время подавлять и унижать его.

• Критиковать ребенка.

• Любыми способами провоцировать тревожность.

• Ругать за то, что он застенчив.

Ситуация для родителей:

«Когда к родителям Наташи пришли гости, мама попросила прочитать

ее новое стихотворение. Наташа подошла к столу, открыла рот, но почему-то все слова застряли в горле. Залившись краской от смущения, и пустив глаза, Наташа, чуть не плача, выбежала в коридор, а вслед ей доносился голос мамы: вернись, тупица, перестань меня позорить, ты только, что все знала наизусть. Наташа с ревом забежала в детскую и спряталась от мамы под кровать».

1. Как вы думаете, почему забыла новое стихотворение Наташа?

2. Правильно ли вела ее мама в данной ситуации?

3. Как бы вели себя вы?

Таким образом, решать данную проблему нужно в следующих

направлениях:

1. Необходимо повышать самооценку ребенка (оказывать ему

поддержку, проявлять искреннюю заботу о нем и как можно чаще давать

позитивную оценку его действиям и поступкам). Как можно чаще называть ребенка ласково по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Также нужен визуальный контакт, такое прямое общение “глаза в глаза” вселяет чувство доверия в душу ребенка.

2. Необходимо обучать ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения (вспомни и представь, как улыбается солнышко, изобрази и т. д.) Полезны игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Эффективно использовать элементы массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения (просто обнять, погладить ребенка и т. д.).

3. Хорошо бы дома иметь собственных животных: кошку, собаку и т. д.

Ребенку нужно кого-то любить и о ком-то заботится самому.

Материал подготовила воспитатель первой категории Андрейчикова Е.В.