"**Консультация для родителей**

**Тема: « У меня, застенчивый ребенок»**

**Подготовила воспитатель Бельская Т.М**

В психологии слово «застенчивость», рассматривается как комплекс ощущений неповоротливости, потерянности, стыда,   мешающий нормальному общению,   в ситуации знакомства с новыми людьми.

Именно застенчивость, как характеристика поведения, начинает формироваться в младшем, дошкольном возрасте.

И с течением поры её проявления делаются более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

           Есть такое понятие, быть застенчивым - это значит бояться общения с людьми.

В психологии распространена точка зрения, что застенчивость развивает в результате отрицательных, негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно они закрепляются в его сознании.

Самый значимый период в общении застенчивого ребенка лежат в мире его отношения к самому себе и отношения к нему других детям.

Традиционно считается, что у застенчивых детей часто снижена его самооценка, что эти дети плохо думают о себе.

Однако долголетние исследования показали, **что это не совсем так**.

Как правило, застенчивый ребенок считает себя очень добрым, 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.

С возрастом у робких, застенчивых детей наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самими и другими детьми.

Они продолжают значительно оценивать себя со своей точки зрения, но так же,все ниже – с точки зрения взрослых.

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 ребенок, проверяется им через связь других. Чрезмерная тревога о своем “Я” часто загораживает содержание его деятельности.

Он сконцентрирован не столько на том, что делает, а сколько на том, как его **оценят** взрослые.

Признание всегда является для него в качестве **главных**, загораживая и познавательные и деловые интересы, что препятствует реализации своих подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими детьми.

Но в другой ситуациях, когда ребенок как бы "забывает о себе", он делается таким же открытым и контактным.

Застенчивые дети ведут себя в обществе, как правило, тихо и спокойно. Они всегда послушны, тихие, исполнительные, крайне редко делают что-либо недозволенное, но и не проявляют инициативу.

Наблюдая за такими детьми, в играх и других видах деятельности они занимают, как правило, второстепенные роли, а чаще вообще не принимают участие, стараются сидеть тихо и занимаются каким-либо своим делом.

Дети как бы испытывают страх любых публичных выступлений, даже если надо отвечать на вопросы взрослого или воспитателя на занятиях.

Они редко и с неохотой выступают на праздниках, а если выступают, то часто теряются, забывают слова, краснеют, и в группе стремятся быть незаметными в группе сверстников.

Как правило, проявляют скованность в новой ситуации. В контакте со взрослыми, особенно мало знакомыми, стараются избегать встречи. Внешне  всегда  кажется, что  такие дети уравновешенны, спокойны, но это совсем не так.

Все свои переживания, все негативные эмоции остаются внутри и могут   в последствии, стать причиной серьезных заболеваний.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - **задача вполне выполнимая.**

Чем раньше ребенок начнёт побеждать в себе 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.

В работе с застенчивыми детьми, крайне   важна **тактичность, терпение**.

Застенчивому ребенку просто необходимо помочь развить все его внутренние потенциалы, чтобы в дальнейшем он чувствовал себя полноценным членом общества.

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

1. Надо принимать ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.
2. Никогда, не сравнивайте ребенка с другими детьми и не делайте акцент на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – это верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы ребенок поверил вам и «схватился» вашей верой.

Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

1. Не торопите ребенка, всегда давайте ему время привыкнуть к новому. Ведь застенчивому, несмелому ребенку всегда требуется определенное время, чтобы познакомится, приглядеться, понять, как действовать в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Если ребенку предстоит поступление в школу, то таким детям, желательно побывать в помещении школы и в том кабинете, где будут проходить занятия, познакомится с учителем еще до 1 сентября. Постарайтесь познакомиться с его будущими одноклассниками, хотя бы с одним, двумя.
2. Не заставляйте ребенка «быть смелым». Ваши уговора и нотации не принесут результата. Говорить словами «Посмотри на других»,«здесь нет ничего страшного» «чего ты как маленький», бессмысленно. Нужно дать самому ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, естественно, мамина, папина ласка, мамина близость.
3. Постарайтесь не кричать на детей, дома!
4. 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.
5. Иногда полезно завести четвероногого друга, ведь гуляя с которым ваш ребенок может познакомиться с новыми детьми, со взрослыми, такими же хозяевами животного.
6. При контакте с застенчивым ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.
7. Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы преодолеть свой внутренний барьер.