**«ВСЁ О ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТИШКАХ»**

**Застенчивость** – это сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия – от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов.

Основными особенностями поведения застенчивости является:
1. Внешнее поведение ребенка, сигнализирующее другим «Я застенчив»;
2. Физические симптомы беспокойства, например красное от волнение лицо и т.д.;
3. Внутреннее ощущение смущения и неловкости, перед которым отступают все другие чувства;
4. Боязнь каким-либо образом проявить себя, например ответы таких ребят на вопросы учителя едва можно расслышать или чаще этот ответ «не знаю», так как боятся сделать что-нибудь не правильно;
5. Сидят в стороне и ждут, пока кто-нибудь не предложит им поиграть;
Как правило, они откланяются от инициативы первыми начать разговор, затеять какое-нибудь дело, высказать новую идею, задать вопрос или добровольно предложить свои услуги.
6. Избегают сложных неоднозначных ситуаций;
7. общаясь с приятелями, они говорят мало, больше времени проводят за партой, меньше отвлекаются;
8. Они послушны и редко являются возмутителями спокойствия, но в то же время они редко других получают поощрение;
9. Они реже дают сдачи;
10. Они не обращаются за помощью, если не могут сделать задание самостоятельно;
11. В рассказе о себе представляют унылую картину;
12. Потливость;
13. Дрожь;
14. Учащение сердцебиения;
15. Стесненное дыхание;
16. Опущенные вниз глаза;
17. Тихий голос;
18. Скованность мышц и движений.

**Причины возникновения застенчивости:**
- застенчивость возникает в результате неправильного воспитания;
- генетическая предрасположенность;
- отношение к ребенку значимых для него людей;
- сравнение ребенка с братьями, сестрами или сверстниками, и делая оценки не в его пользу, существенно снижая его самооценку, побуждая тем самым избегать контактов с людьми;
- обзывание, высмеивание, что так же не способствует развитию открытости и общительности;
- потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослых;
- возникновение застенчивости в связи с подготовкой к школе;
- низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноценным членом в детском саду или в школе;
- к моменту поступления в школу у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, своеобразное поведение в обществе, он уже отдает отчет в этом своем «недостатке»;
- интровертированная мать, чье поведение является образцом для ребенка. Такая мать избегает общения с людьми, углубляется в свои переживания, в итоге ребенок, если не получает с раннего детства опыта другого поведения, часто становится похожим на нее;
- не уверенность в себе;
- родились такими;
- страх;
- сомнения в себе;
- скрытность и боязнь чего-то;
- им чего-то не хватает, наверное, открытости;
- эти дети стесняются своего лица или одежды;
- они думают, что все их презирают и не уважают;
- люди бывают стеснительными, если они в чем-то не уверены;
- боятся показаться хуже других;
- считают, что отличаются от других.

**Пути решения проблемы застенчивости:**
1. Помочь ребенку расширить круг своих знакомств: чаще приглашать к нему друзей, вместе с ребенком ходить в гости к знакомым людям, расширять маршрут прогулок, учить ребенка спокойно относиться к новым местам;
2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью, оберегать ребенком от возможных опасностей, не стремиться самим делать все за ребенка, предупреждать любые затруднения. Дать ребенку определенную меру свободы и возможности открытых действий.
3. Постоянно подкреплять у ребенка уверенность в себе, в собственных силах и возможностях. Помочь ребенку найти в себе-то хорошее, за что они могли бы себя уважать. Хвалите ребенка и научите его принимать похвалу от других.
4. Начать привлекать ребенка к выполнению различных поручений, связанных с обществом, создать ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужими взрослыми».
5. Не нужно доверять чужому мнению о ребенке, потому что чужая оценка сделана в другом месте, в другое время и при неизвестных обстоятельствах. Прежде чем судить о поведении ребенка, нужно разобраться в вызванных его условиях, причинах. Выслушайте мнение самого ребенка, попутайтесь понять и принять его точку зрения.
6. Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить.
7. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие.

Необходимо:
- постоянно подкреплять в ребенке уверенность в себе и в своих силах;
- привлекать ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением;
- расширять круг знакомств.

**Педагог-психолог: Елукова М.А.**