**Застенчивость –**черта характера, выражающаяся в болезненном опасении привлечь к себе внимание окружающих. Застенчивость свойственна многим детям. Её можно назвать наиболее распространённой причиной осложнения общения. Застенчивым детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого. Как правило, это дети из семей по типу воспитания высокой моральной ответственности. И для этих детей самое страшное ошибиться или кого-то подвести. Застенчивость обычно возникает в дошкольном возрасте в связи с поступлением в детский сад, в центр или школу, слишком требовательными родителями и пр.

Портрет застенчивого ребенка

* не желает вступать в беседу, редко задает вопросы взрослому;
* играет один, сидит в углу пока играют другие, не участвует в коллективных играх;
* затруднителен или даже невозможен контакт глаз;
* тихо и непонятно спрашивает или обращается к взрослому;
* не проявляет инициативы в играх и образовательной деятельности, не отвечает на прямой вопрос взрослого при других детях;
* сжатые плечи, опущенная голова;
* имеет много страхов, часто рассказывает про свои тревоги и страхи;
* имеет ритуалы или любимые игрушки, с которыми не когда не расстается;
* испытывает смущение.

**Причины застенчивости**

- Застенчивость самих родителей ребёнка, которым он подражает.

- Подавление активности ребёнка с самого раннего возраста.

- Наличие у ребёнка какого-либо физического дефекта либо внушённого окружающими мнимого недостатка (смешная фамилия, чрезмерно маленький или большой рост, вес).

- Нервозная обстановка в семье, травмирующая психику ребёнка (ребёнок за своим скромным поведением прячется от гнева родителей, воспитателей).

- Несформированность у ребёнка навыков эффективного общения с другими людьми.

- Навешивание ребёнку ярлыка застенчивости «Он у нас застенчив», «Он молчун» и т.д.

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

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его *«плюсами»* и *«минусами»*, со всеми особенностями личности.

2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи.

3. 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.

4. 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?

5. Нельзя кричать ни на **детей**, ни в присутствии **детей**!

6. 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.

7. Полезно завести четвероногого друга, гуляя с которым ребенок может познакомиться с новыми людьми, такими же хозяевами животного.

8. При контакте с **застенчивым** ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.

9. Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы **преодолеть** свой внутренний барьер.

10. 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.

11. 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.

**Рекомендации для воспитателя**

1. Формировать у ребёнка ощущения **уверенности в себе.**
2. Развивать в ребёнке **навыки социального поведения.**
3. Стимулировать **активность ребёнка**, так как бездействие, пассивность – характерная особенность застенчивых.
4. **Стараться изменять поведение ребёнка**, а не его личность.
5. **Хвалить** ребёнка за его успехи.
6. **Учить навыкам общения с помощью игр.** С раннего возраста поощрять совместную игру со сверстниками.
7. Хвалить **самостоятельность.**
8. Включать в общественные посильные дела.

Работа с ребёнком проводится поэтапно в индивидуальной и групповой форме. **Используется игротерапия, элементы сказкотерапии, арттерапии, психогимнастики.**

