**Консультация для родителей**

**«Как победить застенчивость»**

*Подготовила воспитатель Кузубова Е.Н.*

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

 Застенчивость у малыша в детстве может стать большой проблемой в будущем. Скованность, робость в проявлении своих чувств и качеств сделают человека незаметным, «серым», а зачастую и одиноким. Вот почему родители обязаны принять все меры к помощи своему ребенку в преодолении застенчивости.

Откуда берется такое качество? Это может быть наследственное, темперамент тоже играет в этом немалую роль. Часто робость и боязнь «сделать что-нибудь не так» появляется в результате семейного воспитания и домашнего «микроклимата». Грубое обращение взрослых между собой, их крики и ссоры очень сильно вредят психике малышей. Очень строгое воспитание, когда критика любых неумелых действий ребенка, необоснованные запреты и наказания приводят к тому, что малыш замыкается в себе. Боится что-то сказать или сделать, сразу ожидая наказания. Плохую роль в становлении характера ребенка играет и гиперопека родителей, когда они сильно боятся, что «их ненаглядное чадо» обидят, что он заболеет, заразится и т. д. и не разрешают ему играть с другими детьми. Ну и вынужденная изолированность, когда малыш часто болеет, детское учреждение не посещает, на различные мероприятия не допускается. Все это может быть причиной замкнутости, стеснительности ребенка. Он был или стал неуверенным в себе, у него сильно занижена самооценка. Пока он этого не осознает, но подсознательно он уверен, что он хуже других.

 **Итак,** проанализируйте свои взаимоотношения с ребенком. Разумеется, вы его любите. Но показываете ли вы ему свою любовь, говорите ли вы своему малышу о том, как сильно вы его любите? Просто любите, ни за что. Просто потому, что он есть! Взгляните на ситуацию в семье и поведение взрослых глазами ребенка. Может ему как раз и не хватает ваших похвал, поддержки, одобрения. Ведь мы чаще всего устраиваем «разбор полетов» лишь тогда, когда дети что-то делают плохо, неправильно, и не замечаем их хороших поступков, достижений. Да, тихие, спокойные, незаметные, а именно так и проявляется стеснительность, детишки доставляют родителям меньше хлопот, чем непослушные, слишком активные и озорующие сверстники. И, как результат, внимания «тихоням» уделяется меньше, хотя, именно им оно требуется намного больше. Без получения внимания, одобрения и поощрения у ребенка не закладываются основы его развития, не формируется доверие к людям, позволяющее безбоязненно и активно входить в окружающую жизнь. Творчески осваивать и преобразовывать мир. Вот почему, родители должны воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда, на первый взгляд, у него все нормально. Впрочем, стеснительные дети почти и не обращаются ко взрослым за поддержкой, именно потому, что стесняются.

 ***Следующей задачей родителей*** становится помощь ребенку в повышении его самооценки в конкретных видах деятельности, жизненных ситуациях, поддержать его уверенность в себе. Стеснительный ребенок боится плохой оценки, но это не значит, что оценка ему вообще не нужна. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей. А если что-то не получилось, то это не страшно, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Обыграйте возникшую ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удается собрать фигурки из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите несносным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

 Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются практически всего нового. Они в большей степени, чем их уверенные в себе сверстники,настроены на соблюдение правил, боятся их нарушить, стесняясь при этом, предложить свой вариант развития ситуации.

 У застенчивых детей сформирован внутренний запрет на поступки и действия, не поощряемые взрослыми, и это обычно тормозит их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его любознательность, непосредственность. Не сочтите вредным совет – иногда нарушайте правила.Гибкое поведение взрослых поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание малыша можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не пугайтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не все и не всегда ограничения и запреты приносят пользу для развития малышей. Напротив, зачастую многочисленные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

 Еще одной задачей взрослых является помощь ребенку в раскрепощении эмоциональной жизненной сферы. Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут»,«Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем» и др. Желательно, что бы в игре принимали участие несколько взрослых и детей.

 Игры на воображение должны отражать жизнь мальчика или девочки в схожих с вашим ребенком, обстоятельствах. Герои попадают в разные, но не страшные, жизненные ситуации и находят выход из них. Обычно стеснительные дети не рассказывают о своих проблемах, даже если осознают их, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему все свои переживания, они становятся доступными для разговора о себе. Родители же должны внимательно слушать эти рассказы и принимать меры к исправлению ситуации.

 Все игры должны приносить детям удовольствие и облегчение, и конечно же окончание их (результат) должен быть хорошим, спокойным. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями. Конечно, таких игр должно быть много, за один раз новые привычки не появятся.

***Несколько советов родителям, дети которых застенчивы.***

* Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе его друзей, берите малыша в гости к знакомым, меняйте маршруты прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
* Не стоит постоянно беспокоиться за малыша, бесконечно оберегать его. Дайте ему возможность проявлять самостоятельность и активность, предоставьте ему определённую свободу действий. Постоянно укрепляйте в нем уверенность в себе, своих силах и умениях.
* Давайте ребёнкуинтересные, но полезные поручения, связанные с общением: отнести соседке газету, поздравить бабушку с праздником. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с "чужими взрослыми" в автобусе, кино, магазине (конечно в вашем присутствии). Ходите с ним в магазин, чтобы купить хлеба или мороженое. Дайте ему деньги пусть он сам заплатит за лакомство, игрушку. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он был спокоен и не паниковал.

### Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как интересно играть и учиться с другими детьми и взрослыми.

Литература: Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», М: ЧеРо, 2002г.

