***Страничка педагога-психолога***

 **«ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ: ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ПОМОЧЬ»**

**Понятие детской застенчивости**

Застенчивость – это состояние стеснения в присутствии других людей. Застенчивый значит стыдливо-робкий, смущающийся.

Застенчивость - комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах: это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

«Быть застенчивым» значит быть ребенком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости, необщительности и склонности к уединению.

Застенчивость у детей дошкольного возраста – это такая внутренняя позиция ребенка, если он чересчур обращает внимание на мнения других людей. Ребенок становится излишне чувствительным к осуждению его людьми вокруг.

*Застенчивость у ребенка - это состояние психического здоровья и его поведение среди окружающих, главными характеристиками которого являются робость, нерешительность, стеснительность, боязливость и скованность. Чаще всего впервые проявляется ещё в раннем возрасте и придает детям такие черты, как скромность, послушность, сдержанность. Так создаются маски, за которыми почти не видно сущности, истинного характера ребенка, а также тормозится его становление в обществе как личности.*

**Причины застенчивости у детей**

Среди основных причин развития застенчивости у ребенка отмечают следующие:

* **Генетическая предрасположенность.** Ученые, занимающиеся исследованием наследственности, давно убедились в том, что она зачастую является основным пусковым фактором развития застенчивости. Особенности в ряду поколений со временем накапливаются в виде различных отличительных черт, присущих именно этой родовой ветви. Внимательно изучив своих предков, можно почти со стопроцентной уверенностью говорить о том, какие черты внешности и характера будут преобладать у будущих поколений.
* **Социальная среда.** В данном случае речь идет о связи ребенка с окружающим его миром. Основополагающую роль, естественно, играет воспитание в семье. Если родители не могут обеспечить ребенку моральный комфорт и окружить его заботой и лаской в строго требуемом объеме, то это обязательно отразится на его характере и поведении. Не последнее место занимает и взаимодействие со сверстниками. Если ребенок часто сталкивается с человеческой жестокостью и агрессией, то он с большей вероятностью предпочтет замкнуться в себе и не привлекать ненужное внимание.
* **Проблемы адаптации.** Все детство человека напрямую связано с приспособительными реакциями. Сначала он учится ползать, затем ходить, потом он идет в детский садик, а после – в школу. И везде его ждет период адаптации. В ходе привыкания к новым условиям, у ребенка формируются положительные и отрицательные особенности характера, которые необходимы для его дальнейшего взаимодействия с окружающим миром. Если адаптация проходит неудачно, то это ведет к развитию нерешительности и застенчивости.
* **Соматические патологии.** В этом случае имеется в виду наличие различных заболеваний, проявления которых могут отличать ребенка от его сверстников. Например, патологии развития, следы от повреждений на коже или врожденные физические недостатки. Нередко внешние отличия от основной группы детей приводят к насмешкам и поддразниваниям. В итоге ребенок ощущает неуверенность, замыкается и предпочитает держаться от ровесников на расстоянии.
* **Повышенная тревожность родителей.** Мечтая о спокойном, уверенном поведении своего чада, мамы и папы частенько забывают о собственном поведении. Излишняя тревожность выражается в том, что мелким фактам придается трагическое значение. Это касается учебы, развивающих занятий. Итогом становится страшное беспокойство по поводу незначительного нарушения правил. Забытая дома тетрадь вызывает панику, страх. Малышу кажется, что его поведение – объект пристального внимания всех вокруг.
* **Критические замечания родителей.** Для каждого важно осознавать собственную ценность, реализовывать свои амбиции. К сожалению, не все родители такого мнения. Чувствительные дети болезненно воспринимают необдуманные замечания взрослых. Психологи приводят историю женщины, в детстве услышавшей, что у нее полные ноги. Переживания из-за веса преследовали ее всю жизнь. Необдуманные высказывания об умственных способностях, внешности человека способны сильно травмировать. Резкие замечания оборачиваются неуверенностью, желанием спрятаться, избежать всеобщего внимания.
* **Контакты с агрессивными детьми.** Многие лидеры детского коллектива ведут себя грубо. От них исходят злые насмешки, унижающие замечания. Могут применяться толчки, удары, о которых другие ребята молчат. Причины подобного поведения могут быть различными. Дети быстро завоевывают лидерские позиции путем применения силы, а другие их поддерживают. Дружелюбный малыш, получив грубый отпор, начинает бояться контактов. Сыплющиеся насмешки вырабатывают чувство собственной неполноценности.
* **Неправильное воспитание.** Самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают родители. Если ребенок растет в условиях гиперопеки, то у него возникают проблемы с развитием самостоятельности. Если же родители относятся к ребенку с излишней требовательностью, то он замыкается в себе и приобретает комплекс неполноценности.

**Основные признаки застенчивости у детей**

Стеснительных детей иногда называют невидимками – они избегают чужого внимания. Со стороны ребята могут выглядеть идеалом воспитанника: тихие, послушные, уступчивые.

***Излишняя осторожность.*** Застенчивый ребенок весьма осторожен в своих действиях. Вряд ли он упадет при катании на коньках, ведь он скорее предпочтет вообще на них не становиться. Еле слышный голос, учащенный пульс, повышенное потоотделение, дискомфорт в области живота, постоянное волнение – основные виды реакции ребенка на стрессовую ситуацию.

***Скрытность.*** Любой застенчивый ребенок отличается замкнутостью. Он не может найти в себе силы поделиться переживаниями с кем-либо. В большой компании такие дети стараются не привлекать к себе внимания и держаться на расстоянии.

***Пугливость***. Присуща не всем стеснительным детям, но встречается достаточно часто. Такие дети боятся всего нового. Для них любое изменение в жизни ассоциируется с новыми проблемами и сложностями. Смена места жительства, покупка нового гардероба – любое резкое изменение будет приниматься в штыки.

***Нарушение речи*.** Если ребенок не уверен в себе и часто испытывает страх, то это может отразиться на качестве его речи. Заикания, невозможность связно выразить свое мнение, проблемы с дыханием – эти признаки присущи чрезмерно стеснительным детям.

**Как помочь застенчивому ребенку: что важно знать родителям?**

**Не ругать**. Крик спровоцирует ещё большую скрытность и стеснительность. Дети будут чувствовать себя виноватыми за такое поведение и в будущем не придут к родителям за советом или помощью. Это только усугубит ситуацию и сузит круг доверия до его полного отсутствия. Такое поведение заставит ребенка замкнуться в себе, и вывести его из такого состояния будет намного сложнее.

**Интересоваться личной жизнью.** Дети в современном мире — это маленькие взрослые. Не стоит думать, что с ними не о чем говорить. Эти маленькие человечки вмещают в себе огромный внутренний мир переживаний и забот, с которыми они не могут ещё справиться в одиночку. Нужно найти правильный подход к ребенку, расспрашивать, о чем он думает, почему совершает то или иное действие, с кем дружит и о чем грустит. Это очень важно. Если вы сможете стать ему не только родителем, но и другом, сможете самостоятельно избавить его от проблемы.

**Уметь слушать**. Детей необходимо замечать. Из-за суеты повседневной жизни часто не хватает времени на них. И пока мы имитируем внимательность, дети показывают и рассказывают нам обо всех своих бедах. Но, к сожалению, рано или поздно им надоедает это делать. Они обижаются, уходят в себя и больше не пойдут на контакт. Поэтому каждое слово, произнесенное детьми, имеет свой смысл. Надо уметь не только слушать их, но и слышать, чтобы успеть заметить какие-либо проблемы и откорректировать их.

**Поддерживать.** Поражения, как и победы, нужно уметь принимать. Дети не всегда умеют сами правильно это делать. Часто только после одной неудачи они больше никогда не решаются попробовать сделать что-то снова. Родительский долг обязывает объяснить ребенку, что его любят таким, каким он есть, и совершенства от него не требуют. Нужно научить его медленно и уверенно шагать к своей цели, несмотря на предыдущие поражения.

**Стать примером**. Дети — это отображение своих родителей. Ничьи черты не будут в них настолько отражены, как черты мамы у девочек и папины у мальчиков. Сверхвысокая требовательность может привести к возникновению чувства стыда. Ребенок будет стесняться своих ошибок и переживать, что не оправдал надежд. Поэтому родителям в первую очередь нужно уметь признавать свои ошибки и на личном примере показывать, что это не страшно, а лишь стимулирует к дальнейшим действиям.

**Поощрять**. На самом деле все дети заслуживают внимания родителей, а эти в особенности. Среди наиболее хороших способов есть походы в кафе, парк аттракционов, спектакли. Различные комедийные представления помогут ребенку научиться воспринимать самого себя и не выдавать особенности за странности. Времяпровождения в привычном кругу оказывает общее положительное влияние на детей.

**Посещать разные мероприятия**. Не самое легкое задание, но имеет  большую значимость. Ведь в широком кругу застенчивый ребенок сможет изначально только слушать и постепенно вливаться в коллектив. Таким образом, к нему не будет привлекаться слишком много внимания, и он сможет самостоятельно раскрыться для окружающих. Подойдут детские дни рождения, праздники.

**Заняться спортом**. В большинстве случаев такой подход помогает быстрее всего. Физические упражнения не только оказывают общеукрепляющее действие на организм, но и утверждают позиции такого ребенка среди остальных (особенно если это мальчик). Появляются новые навыки и возможности, которыми можно только восхищаться.

Застенчивость у ребенка — это проблема, которая возникает довольно часто и может привести к серьезным последствиям. Большая часть ответственности за детей с такой чертой принадлежит родителям, которые должны не только знать о ней, но и уметь предотвратить. Методы избавления от такого качества также достаточно просты и не требуют применения дополнительных методов лечения, если использованы вовремя. Поэтому следить за детьми — самый главный и полезный совет в данном случае.

**Чего делать нельзя**

Родителям рекомендуется пересмотреть поведение, исключая неприятные моменты, провести коррекцию общения с ребенком.

**Нельзя:**

Заставлять общаться.

Настойчиво требовать посещения дополнительных занятий.

Критиковать внешность, физическое развитие.

Жестко контролировать.

Проявлять повышенную требовательность.

Придавать несоразмерное значение мелким промахам.

Демонстрировать недовольство «отсутствием успешности».