***Консультация для родителей***

**Тема : «ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ – ПЛОХО ЛИ ЭТО»?**

***«Не воображайте, что ваш случай необычайно трудный. Даже те, кто со временем становился самым красноречивым представителем своего поколения, в начале своей карьеры страдали таким безотчетным страхом и застенчивостью».***

***Дейл Карнеги***

Застенчивость одна из самых сложных и распространенных проблем

межличностных отношений. Она порождает целый ряд весьма существенных

трудностей в отношениях с людьми. Застенчивым людям сложно

знакомиться, в ходе общения они испытывают отрицательные

эмоциональные состояния, имеют сложности в выражении своего мнения,

отличаются излишней сдержанностью, не умеют себя подать, скованны в

обществе людей и пр.

Как и у большинства психологических проблем, эта особенность своими

корнями уходит в детство. Согласно проведенным наблюдениям у многих

детей застенчивость появляется уже в трехлетнем возрасте и может

сохраняться все дошкольное детство. Почти все детки, которые вели себя

застенчиво в возрасте трех лет, сохранили это качество до школы.

Выраженность застенчивости на протяжении дошкольного периода

претерпевает изменения. В младшем дошкольном возрасте она проявляется

слабее всего, на пятом году жизни резко возрастает и вновь сокращается к

семи. На пятом году жизни возрастание застенчивости имеет характер

возрастного феномена. Появившись в этот период, это качество может

остаться устойчивой чертой личности омрачая и усложняя жизнь человека.

Крайне важно распознать эту черту вовремя и остановить ее развитие.

У застенчивых детей в поведении, как правило, отражается борьба

противоположных тенденций: с одной стороны ребенок, желает подойти к

взрослому незнакомому человеку, и даже начинает движение к нему, однако

по мере приближения шаги замедляются и ребенок останавливается, обходит

человека стороной или возвращается назад. Подобное поведение называют

амбивалентным.

Во время общения с посторонними или при встрече с новыми

обстоятельствами ребенок испытывает острый эмоциональный дискомфорт.

Его признаки проявляется в неуверенности, робости, напряжении,

выражении страха или тревоги. Дети боятся любых публичных выступлений,

их пугает даже необходимость отвечать на вопросы воспитателя или

педагога на занятиях.

Эти особенности без труда можно увидеть, наблюдая за поведением ребенка.

Детей, у которых они слишком часто проявляются, особенно в безопасных

ситуациях относят к группе застенчивых.

Анализ показывает, что таких детей отличает высокая чувствительность к

оценке взрослого (как ожидаемой, так и реальной). У застенчивых ребятишек

наблюдается обостренное ожидание оценки и восприятие. Удача успокаивает

и вдохновляет их, однако малейшее замечание вызывает замедление

деятельности и новый всплеск смущения и робости. Ребенок ведет себя

крайне застенчиво в тех ситуациях, в которых ожидает неуспеха. В случаях

затруднения он нерешительно смотрит в глаза взрослому, стесняясь

попросить помощи. Время от времени, преодолевая внутреннее напряжение,

робко улыбается, слегка ежится и тихо говорит: «Не получается». Он

одновременно неуверен в положительной оценке взрослого и правильности

собственных действий. Застенчивость проявляется в желании привлечь к

себе внимание с одной стороны и боязнь оказаться в центре внимания,

выделиться среди сверстников, с другой. Эта особенность очень ярко

проявляется при первой встрече ребенка со взрослым, а также в начале

совместной деятельности.

Все затруднения в общении ребенка с другими людьми тесно связаны с

восприятием отношения других и его отношением к себе. Ожидание

критического отношения со стороны взрослых определяет его смущение и

робость. Это особенно заметно при общении с малознакомыми или

незнакомыми людьми, чье отношение к нему неизвестно. Не решаясь

открыто получить поддержку, дети прибегают к весьма своеобразному

способу усиления своего Я, принося с собой на занятие любимую игрушку,

которую прижимают к себе в случае затруднения. Неизвестность оценки

взрослого практически парализует ребенка; поэтому он всеми силами

старается избежать этой ситуации, или переключить внимание собеседника

на что-то другое.

Стоит отметить, что уровень умственного развития таких детей ни в чем не

уступает сверстникам. Очень часто застенчивые дети справляются с

заданиями гораздо лучше их незастенчивых ровесников. Однако в случае

отрицательной оценки или неудачи в достижении результата менее

настойчивы. Для этих детей характерно чрезвычайно острое переживание

оценки взрослого, особенно если она отрицательна зачастую парализующее и

общение, и практическую деятельность ребенка. Незастенчивый ребенок в

подобной ситуации устремляется к активному поиску ошибки и старается

привлечь внимание взрослого, застенчивый же дошкольник опускает глаза,

внешне и внутренне сжимается, испытывая чувство вины за неумелость, и

обратиться за помощью не решается.

***Преодоление застенчивости у детей практически любого возраста наиболее легко и эффективно происходит в игровой форме. Рассмотрим несколько таких игр (из книги Шишовой Т. "Застенчивый невидимка").***

**8 игр для преодоления детской застенчивости**

**1 .«УГАДАЙ ЭМОЦИЮ» (**для детей 4-10 лет)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его приятелей.Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко.Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

**2.«ЖИВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ»** (для детей 5-10 лет)

Для этой игры идеально подходят стихи А. Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько ( повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мира семьи, то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

**3.«ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ»** (для детей 4-10лет)

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. Пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

**4.«ГДЕ МЫ БЫЛИ — МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ - ПОКАЖЕМ»** (для детей 5-10 лет)

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделиться на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

**5.«ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ СЦЕНКИ»** (для детей 5-10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится - оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше).

- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

- Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).

- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Стряхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

**6.«РАЗГОВОР С ГЛУХОЙ БАБУШКОЙ»** (вариант игры, предложенной М. И. Чистяковой) (для детей 4-10 лет)

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии. Чтобы помочь вам настроиться на нужную волну, привожу небольшой фрагмент такой игры:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропадал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: Ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец кверху -- дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: Нет, все-таки. Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду. Самый простой прием для создания комических ситуаций - это если внук о чем-то просит бабушку жестами, а она понимает его неправильно и делает не то. Здесь, разумеется, очень многое зависит от находчивости и артистизма взрослого. Помните: чем больше будет в игре юмора, тем скорее ваш ребенок расслабится и раскрепостится.

**7.«ЧЕРЕЗ СТЕКЛО»** (игра, предложенная Н. Кухтиной; подходит для детей 6-10 лет)

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т. п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

**8.«РАЗЛИЧНАЯ ПОХОДКА»** (упражнение, предложенное В. Леви; годится для детей 7-10 лет

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,

- глубокий старик,

- пьяный,

- лев,

- горилла,

- артист на сцене.

***Подведем итог.***

Застенчивый ребенок, стремится к общению с другими

людьми, доброжелательно относится к ним, с одной стороны. Тогда как с

другой не решается проявлять свои потребности и себя. Причина подобных

нарушений заключается в характере отношения ребенка к себе самому.

Ребенок имеет довольно высокую самооценку, считает себя очень хорошим,

и в то же время сомневается в доброжелательном отношении других,

особенно незнакомых людей. Неуверенность застенчивого ребенка

блокирует его инициативу, не дает возможности удовлетворять имеющиеся

потребности в полноценном общении и в совместной деятельности в полной

мере. Он слишком остро переживает. Повышенная тревога часто заслоняет

содержание и общения и совместной деятельности. Уважение и признание

выступают в качестве главных, заслоняя собой деловые и познавательные

интересы, препятствуя реализации способностей и общению. Мучительное

переживание своего собственного Я, своей уязвимости постоянно сковывает

ребенка, не давая ему возможности выразить свои переживания, открыто

проявить свои, зачастую превосходные, способности***.*** *Однако в тех*

*ситуациях, когда ребенок отвлекается и «забывает о себе», он такой же*

*общительный и открытый, как его незастенчивые ровесники.*