**** ****

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**Чепрасова Л.В.**

**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.

**Рекомендации для родителей застенчивого ребенка**

* Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайте на нее внимания.
* Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.

Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».

Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами».

* Не называйте ребенка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность.
* Находясь в большом обществе, будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит вашу руку.
* Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в спектаклях и т.д. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.
* Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу – особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.
* Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все они заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один прием – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю твоей неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае – просто равнодушно отвернется.
* Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.
* Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.

**Как НЕ надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:**

* Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
* Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
* Подчеркивать его неполноценность.
* Высмеивать в присутствии других.
* Любыми способами провоцировать тревожность.
* Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
* Подчеркивать его незащищенность и зависимость от вас.
* Ругать за то, что он застенчив.