**«Как преодолеть застенчивость и неуверенность детей»**

****

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать наиболее распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Застенчивость может быть душевным недугом. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу.

На сегодняшний день распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение ребёнка. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие.

Ребёнок растёт и, когда он ведёт себя «неправильно», родители часто намеренно пугают его (придёт злой дядя и заберёт, язык отсохнет, отдам в детский сад и так далее, чтобы добиться нужного поведения ребёнка. Всеми способами, культивируя ощущение зависимости, беспомощности. Ребёнок рано узнаёт, что он – «глупый», «неумеха», «намного хуже других детей»…., тем самым формируя у ребёнка неуверенность в себе и заниженную самооценку, что и становится причиной застенчивости. Можно, ли ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, родителям, воспитателям, психологам.

Несколько советов родителям, дети которых застенчивы :

Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите ребёнка в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.

Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью, оберегать его. Дайте ребёнку возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.

Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка **с**"чужими взрослыми": попросите его выбрать яблоки в магазине, тот или иной продукт. При этом старайтесь находиться рядом с ребёнком, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.

Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.

Добрые, внимательные и чуткие родители всегда помогут своему ребёнку избавиться от застенчивости и неуверенности!

Подготовила педагог-психолог МАДОУ №524

Шатунова Е.Л.

[+❤ В Мои закладки](javascript:void(0);)