

# ДЕТСКАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ



*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, начинается складываться в дошкольном возрасте. С течением времени ее проявления становятся более устойчивым и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

Быть застенчивым – значит бояться общения. Застенчивый ребенок воспринимает окружающих людей (особенно знакомых) как несущих определенную угрозу.

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

Застенчивость может быть, как избирательной, так и распространяться на все социальное окружение малыша. Ее возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребенка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребенок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемленное самолюбие.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – задача вполне выполнимая, однако решать ее необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребенком, - родителям, воспитателям, психологам.



Чем раньше мы начнем преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется.

Ребенок начинает отдавать себе отчет о своем «недостатке», и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

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

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

➤ не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определенную меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребенке уверенность в себе и своих силах.

➤ привлекайте ребенка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребенка с «чужими взрослыми»: попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.

➤ поддерживайте ребенка, подчеркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребенку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.



**Будьте внимательны к своим детям!**

