МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 9»

**Сообщение-презентация на тему**

**«Детская застенчивость»**

РМО групп дошкольного возраста

Воспитатель:

 Шутова Валентина Павловна

Февраль 2020 г.

**Слайд 1 Тема**

В настоящее время науке известно о застенчивости немного. Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос в целом – это Филипп Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэндфордского университета. Он провел социально-психологический анализ застенчивости, где раскрыл ее роль в процессе общения между людьми.

Известно, что застенчивость – это явление всеобщее и широко распространенное. Если сказать, что застенчивость присуща всем и каждому, то это может показаться преувеличением. Но для такого суждения есть серьезные основания. Лишь очень немногие утверждают, что никогда не страдали застенчивостью. Для большинства людей застенчивость – это беда, которая не дает им жить полноценной жизнью.

Проблема застенчивости уходит своими корнями в детство и мешает детям радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Они стараются быть не заметными, не брать на себя инициативу, и самое главное – не чувствуют себя полноценными людьми из-за всевозможных комплексов.

Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие – проигрывают менее способным, но более шустрым сверстникам.

Некоторые полагают, что застенчивость в большей мере свойственна девочкам, но это далеко не так. На разных этапах возрастного развития 20-25% мальчиков страдают от застенчивости - приблизительно так же, как и девочки

**Слайд 2 Понятие застенчивости**

Застенчивость – понятие растяжимое, у нее очень много разновидностей. В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый».

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

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

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

Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи.

Застенчивость у детей дошкольного возраста – это такая внутренняя позиция ребенка, когда он чересчур обращает внимание на мнения других людей. Ребенок становится излишне чувствительным к осуждению его людьми вокруг. Отсюда – желание оградить себя от людей и ситуаций, которые потенциально угрожают критикой по поводу его внешности или поведения. Как следствие, ребенок старается держаться в тени, избегать отношений, которые могут привлечь излишнее внимание к его личности.

Обычно застенчивость у детей идет наряду с низкой самооценкой. Даже не считая того, что застенчивым детям под силу оценить ряд некоторых своих качеств или способностей, в основном они чрезвычайно самокритичны. Одна из причин низкой самооценки - чересчур высокие требования к себе. Они все время немного не дотягивают до уровня, который сами от себя требуют.

Застенчивость у ребенка — это состояние психического здоровья и его поведение среди окружающих, главными характеристиками которого являются робость, нерешительность, стеснительность, боязливость и скованность.

Известно, что детская психика является ещё полностью не сформированной системой. Такая несовершенность делает ребенка уязвимым по отношению даже к самым, казалось бы, мелочным ситуациям. Вследствие этого головной мозг генерирует активацию многих защитных реакций, среди которых стеснительность, скрытность и неуверенность.

Различают несколько главных причин застенчивости у детей:**Слайд.**

*Генетическая предрасположенность*. На сегодняшний день в силу проведения многих научных исследований было доказано, что наследственность достаточно часто является главным и единственным пусковым фактором в развитии такого состояния. Накопление различных мутаций в ряду поколений ставит под угрозу каждого ребенка, рождающегося в будущем. В таком случае говорят почти о стопроцентной склонности.

*Природные факторы*. Здесь стоит упомянуть наличие у каждого человека специфического типа нервной системы. Считается, что именно интроверты (скрытные и замкнутые) наиболее подвержены развитию такого качества, как застенчивость. Люди с меланхолическим и флегматическим типами темперамента также становят огромную группу риска, но и их отсутствие также не исключает возможности его заполучить. Исследования гласят, что чрезмерная активность в детском возрасте, которую пресекли однажды, может вылиться в застенчивость далее.

*Социальная среда*. В эту группу включают всевозможные связи ребенка с окружающим миром. Конечно, же самым важным является воспитание в семье. Основными проблемами выступают повышенная опека или, наоборот, отдаленность от душевных проблем чада. Родители не в состоянии обеспечить моральный комфорт и поддержку, решая всё за него или не интересуясь им вовсе. В этом случае застенчивость формируется стойкой и может сопровождать всю жизнь. Бывает, что причина скрывается в отношении сверстников. Чрезмерная агрессивность или активность других детей может подавить желание к общению с ними.

*Нарушение адаптации*. Каждые несколько лет в жизни ребенка он переживает какие-либо приспособительные реакции — к ползанию, ходьбе, самостоятельному уходу за собой, посещению садика, школы и многих других заведений. По мере их возникновения формируются положительные и отрицательные черты характера, которые воспитывают в ребенке умение сопротивляться внешнему воздействию. Если такой процесс пройдет неудачно, это может привести к развитию неуверенности, нерешительности и застенчивости.

*Соматическая патология*. Имеется ввиду наличие заболеваний внутренних органов, признаки которых могут отличать ребенка в кругу остальных детей. Чаще всего это наличие каких-либо патологий развития, следов от ожогов, обморожений, ранений, которые оставили следы на теле. Очень часто это становится причиной излишнего внимания или даже дразнения. Также такую реакцию можно отследить на детей-инвалидов. Ввиду этого, чтобы ограничить себя, малыш закрывается, отдаляется от окружающих, меньше разговаривает и большую часть времени предпочитает оставаться наедине.

*Неправильное воспитание*. Родительское влияние в первую очередь формирует ребенка как отдельную личность. Если его оказывается слишком много, чрезмерная опека приводит к полной несамостоятельности и нерешительности в последующем. Также, если материнская опека становится более жесткой и требовательность к детям превышает их возможности, возникает комплекс неполноценности. Такой ребенок замыкается и считает себя недостаточно хорошим для проявления в обществе.

Таким образом, можно сказать, что застенчивость - очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой.

Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости - страх перед людьми.

Проявляется застенчивость по-разному. Очень много общего в проявлении застенчивости с проявлением растерянности и напряжения.

Условно можно выделить **три группы детей по степени выраженности у них застенчивости: Слайд**

Дети, которые предпочитают мир книг, мыслей, предметов и явлений природы миру людей. Это преимущественно дети, для которых общение с другими людьми менее предпочтительно, чем уединение.

Дети, которые чувствуют страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и определенным типом людей. Их замешательство настолько сильно, что нарушает их поведение и жизнь в целом. Такие дети в замешательстве легко теряются, смущаются. Иногда смущение пытаются скрыть под маской развязности и напористости. Основная проблема таких детей – отсутствие навыков человеческих взаимоотношений и недостаточная уверенность в себе. Это самая многочисленная группа детей.

Дети, чей страх перед людьми не знает границ, - хронически застенчивые. Они испытывают ужас каждый раз, когда требуется сделать что-то публично, и столь беспомощны в этом своем состоянии, что единственный выход для них – убежать и спрятаться. В худшем случае застенчивость принимает форму невроза.

Застенчивость накладывает свои отпечатки на различные сферы жизни ребёнка. Эта проблема и по сей день остаётся актуальной, т.к. доставляет много проблем и несёт относительно серьёзные последствия:**Слайд**

1. Боязнь общения с новыми людьми лишает ребёнка новых интересных знакомств, нового опыта. При встрече с новыми обстоятельствами или в ходе общения с посторонними ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, выражении тревоги или страха.
2. Застенчивые дети часто легко поддаются влиянию со стороны окружающих. Конформизм - человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
3. Окружающие не могут объективно оценить силы и возможности застенчивого ребёнка. С одной стороны, они могут недооценивать его потенциал: иногда, наоборот: потенциал ребёнка значительно переоценен. Чаще всего мы сталкиваемся с этим в коллективе, когда всех "ровняют под одну гребёнку". Застенчивый ребёнок просто не может сказать, что не справляется с данным уровнем и ему приходится работать наравне с другими детьми. Это приводит к проблемам в усвоении школьных знаний.
4. Застенчивые дети не способны чётко мыслить и ясно излагать свои мысли. Невнятная речь, нелогичность изложения. Естественно, это ведёт к непониманию. Между собеседниками формируется «кривое зеркало». Исходящая информация доходит до слушателя в искаженном виде, слушатель переводит «мычание» и сбивчивые фразы по-своему. В итоге, застенчивые дети остаются непонятыми.
5. Застенчивость ведёт к чрезмерной фиксации на себе и отсутствии внимания к окружающим, к происходящему вокруг. Эти дети как будто идут мимо потока жизни, не замечают в ней ничего кроме себя. Зачастую это вызывает неодобрение окружающих и ведёт к ещё большему отчуждению со стороны общества.
6. Застенчивые дети склонны держать, копить эмоции в себе, что, во-первых, неблагоприятно сказывается на психологическом здоровье человека, а во-вторых, рано или поздно может привести к серьёзному эмоциональному взрыву.
7. Застенчивые дети боятся задавать вопросы, а, следовательно, теряют возможность получить интересующую их информацию.

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», все же не стоит надеяться и пассивно ждать и избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый. Но даже если позитивные изменения произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от былых неудач, острых переживаний.

Если не допустить развития застенчивости в младшем возрасте, то для детей эта проблема не станет душевным недугом в юношеском возрасте.

**Пути преодоления детской застенчивости**

Чтобы добиться какого-либо результата, необходимо понять, что застенчивость — это всё-таки не просто черта характера, а патологическое состояние. Только после осознания этого можно приступать к поиску путей решения этой проблемы. Искать их стоит незамедлительно, ведь каждый прожитый день с таким мышлением подводит ребенка к самостоятельному выходу из ситуации. Часто это уход из дома или даже попытки суицида. Коррекция застенчивости у детей требует комплексного подхода с привлечением как их самих, так и окружения.

Групповой метод работы с застенчивыми детьми - лучший способ добиться желаемого результата. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке, и тем самым получить позитивный опыт и тем самым скорректировать самооценку.

К сожалению, застенчивых детей довольно много. И это является серьезным основанием, чтобы об этом говорить и над этим работать. Игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей и проводимые в группе, могут оказать существенную помощь таким детям.

Преодолеть застенчивость ребёнку помогут такие игры, как

Игра «Интервью» (авторы—О. Хухлаев, О. Хухлаева) **Слайд)**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог.

**Возраст:** 4-5 лет.

**Количество играющих:** 3 и более человек.

**Необходимые приспособления:** стул.

**Описание игры:** дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они — взрослые люди, по очереди становятся на стульчик и отвечают на вопросы, которые им будет задавать ведущий. Ведущий просит ребенка представиться по имени-отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения и т. д.

Эта игра помогает познакомиться с детьми, которые только что пришли в группу, а также вовлечь в общение стеснительных детей.

Игра

**« Войди в круг — выйди из круга» (Слайд)**

(автор — К. Фопель)

**Цель:**развитие эмпатии, отработка способов поведения в одиночестве, совершенствование навыков межличностной коммуникации.

**Возраст:** 6-7 лет.

**Количество играющих:**не больше 10 человек.

**Описание игры:** дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг — уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удается пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

Комментарий: взрослый следит, чтобы дети не проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить твердость и настоять на своем.

 **(Слайд)** Игры, где есть телесный контакт, особенно полезны для застенчивых детей. Например, игра «Руки». Дети встают в круг, а водящий, проходя по нему, изучает руки каждого. Затем водящему завязывают глаза и он, прикасаясь к рукам кого-либо из круга, отгадывает, кому они принадлежат.

Игра «Трудный путь». Дети плотно стоят спиной друг к другу и по очереди, начиная с первого, пробираются между стоящими. Пройдя этот трудный путь, каждый встает последним, и движение продолжается. Из той же серии и народная игра «Жмурки».

 Данные ниже упражнения направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также способствуют двигательному раскрепощению. Это важно, так, как только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически защищен.

«Путаница» – игра для нескольких детей. Они встают в круг, закрывают глаза и, вытянув вперед руки, сходятся в центре. Правой рукой каждый берёт за руку любого другого ребенка, левая оставлена для того, чтобы за нее кто-нибудь взялся. После этого все открывают глаза. Взрослый помогает детям в том, чтобы за одну руку взялся только один ребенок. Таким образом, образуется путаница. Задача детей — распутаться, не отпуская рук. В этой игре хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

«Сборщики». Масса всевозможных мелких игрушек разбросана на полу. Участники игры разбиваются на группы по 2—3 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего обеими свободными руками каждая группа должна собрать как можно больше предметов. После того как все предметы собраны, подсчитывают число имеющихся у них предметов. При сборе используется веселая, энергичная музыка.

 «Паровозик». Дети встают в круг. По очереди они выступают в роли ведущего, который показывает определенные движения (без слов). Ведущий как бы паровозик, который ведет за собой вагоны, повторяющие все его движения. Дети- «вагончики» должны повторить то, что изображает ведущий, и, если он показывает не просто набор движений, а какого-нибудь человека или животное, отгадать, кого он изображает.

Застенчивым детям просто необходимо научиться расслабляться. Поэтому специальные релаксационные упражнении желательно включать в каждое занятие. При их проведении дети лежат или сидят в свободной, расслабленной позе (можно в «позе кучера»), желательно с закрытыми глазами. Дети, ориентируясь на словесный образ, рисуемый педагогом, представляют себе те или иные картины природы или состояния.

Эффект таких упражнений значительно возрастет, если текст будет сопровождаться специально подобранной музыкой, качество проведения релаксации будет значительно выше.

Желательно, чтобы в группе были выработаны свои ритуалы — слова приветствия и прощания. Групповые занятия с использованием специальных игр и упражнений являются лучшим способом борьбы с застенчивостью.

Педагоги не смогут сами решить проблему застенчивости у детей без тесного сотрудничества с родителями. Мама и папа — это первые и самые главные советчики в жизни ребенка. Именно с них он списывает большинство манер поведения, и они же производят коррекцию его собственных. Очень важно, чтобы родители следили за психоэмоциональным состоянием детей и помогали им адаптироваться к новым этапам в жизни. Особенно это необходимо, если их чадо испытывает трудности в общении и реализации себя как личности.

Детская застенчивость вполне естественна, но она не должна становиться препятствием в развитии личности.

Я предлагаю небольшие памятки по работе с проблемными детьми педагогам и родителям

Поэтому *педагогам* нужно учить устанавливать партнерские отношения со своими детьми, психологи рекомендуют:

1. Создать для ребенка атмосферу безопасности, теплых эмоциональных отношений, доверительного контакта со взрослым.

2. Работать над повышением самооценки ребенка

3. Для детей, плохо адаптирующихся в детском саду, попросить фотографию мамы, которая будет всегда с ребенком.

4. Воспитателю стараться не диктовать свои условия, а советоваться с ребенком.

5. Вовлекать таких детей в сюжетно-ролевые игры, в которых давать возможность попробовать разные роли.

6. Создание ситуации успешности ребенка в каком-либо деле.

7. Занизить требования к ребенку.

8. Стараться не упрекать и не стыдить ребенка.

9. Не сравнивать таких детей с другими.

10. Установить щадящий оценочный режим.

Чтобы знать, как преодолеть застенчивость у ребенка, *родителям* нужно придерживаться следующих советов:

*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 сумеете 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 ми имитируем внимательность, дети показывают и рассказывают нам о 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 научится воспринимать самого себя и не выдавать особенности за странности. Времяпровождения в привычном кругу оказывает общее положительное влияние на детей.

И всё-таки, лучше решать проблему изнутри. Преодоление застенчивости у детей принадлежит им самим. Как бы ни старались окружающие, самый важный шаг они должны сделать сами. Ведь пока ребенок сам не начнет менять свое отношение к действительности, все попытки помочь со стороны будут напрасными.

Чтобы ребенку легче было это осуществить, можно предложить несколько следующих советов для детей и их родителей:

*Быть уверенным*. Даже если страх не покидает, всегда нужно запрещать ему выражаться каким-либо образом внешне. Чтобы было легче, необходимо расправить плечи, поднять подбородок, сделать глубокий вдох. Это поможет показать окружающим, что никакой паники нет и напротив них совершенно уверенная в себе личность.

*Улыбаться*. Это беспроигрышный вариант заполучить доверие оппонента. Достаточно легкой усмешки на лице, которая расслабит и будет предрасполагать в последующем к остальным детям.

*Смотреть в глаза*. Это самое трудное, но самое эффективное средство. Считается, что человек, который способен удерживать взгляд на своем собеседнике, имеет преимущество над ним. Удерживание зрительного контакта также способствует поддерживанию разговора, да и сам человек чувствует себя более уверенно и спокойно.

*Активно вести диалог*. Нужно не стеснятся спрашивать и охотно отвечать на заданные вопросы. Лучше всего начать с коротких словесных перепалок, и со временем можно будет без трудностей влиться в любой разговор. Важно также показывать окружающим свой интерес с происходящему.

*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.

*Поиск хобби.* Постараться найти себя очень важно. Для этого можно записаться в различные кружки по творчеству, рукоделию или со спортивным уклоном. В большинстве случаев уже скоро появится любимое дело, в котором можно будет проявить себя и получить от этого массу удовольствия. Одним из наилучших вариантов является театральная студия. В таком месте можно развить огромное количество положительных качеств, а также избавиться от застенчивости, нерешительности и стеснительности.

*Бороться со страхами*. Для этого нужно решится сделать то, что пугает больше всего, отважиться на сложные поступки и переступить через свою боязнь. Это всегда составляет много трудностей и препятствий. Но по устранению хотя бы одного страха приходит чувство гордости и радости за себя самого.

*Принять застенчивость*. Отрицание собственной личности рушит жизни многих людей. С проблемами легче бороться, если их не бояться и принимать. Нужно осознать свою особенную черту и не стыдиться её, а преображать, изменять или избавляться от неё. Как только такое чувство придет, это принесет облегчение в эмоциональной сфере.

*Воспользоваться помощью*. Близкие люди существуют для того, чтобы помогать нам. Самостоятельность хороша лишь там, где способна уничтожить проблему. В данном случае принять советы со стороны будет правильным решением и поможет быстрее адаптироваться к непонятному.

*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.

Заключение

Детская застенчивость вполне естественна, но она не должна становиться препятствием в развитии личности.

К детской застенчивости у родителей часто двойственное отношение. С одной стороны, эта черта в ребенке умиляет. И все же нередко родители сокрушаются: каково будет такому стеснительному во взрослой жизни, где умение расталкивать других локтями – чуть ли не гарантия успеха.

Иногда вопрос детской застенчивости остается без внимания родителей. Их малыша не ругают учителя или воспитатели, он не хулиганит, от него нет шума, но и успехов он не достигает. Его одобряют взрослые, но это не делает меньше его проблемы с патологической застенчивостью. Дело в том, что такая застенчивость мешает ребенку заводить дружбу с другими детьми, общаться с людьми, а в результате вырастают люди с низкой самооценкой и неадекватными навыками общения в социуме – это отражается на их учебе, карьере и семье. Низкая самооценка не дает им полностью раскрыться и проявить себя в полной мере – они так и остаются на одном и том же месте.

С годами застенчивость у большинства детей уменьшается, однако, может сохраниться чувство обиды из-за того, что, робея, они упустили возможности в жизни. Именно поэтому, если ребенок застенчив, ему нужна своевременная помощь, и чем раньше она будет оказана, тем полноценнее будет жизнь человека в дальнейшем, и он не будет сожалеть о бесцельно прожитых годах.

Некоторая застенчивость у детей всё-таки идет им на пользу, не говоря уже о том, что застенчивыми и скромными детьми легче управлять. Но, как и любые комплексы, ребенку нужно перерасти это, иначе излишняя скромность может серьезно затормозить развитие личности. Крайне застенчивые дети позднее становятся одинокими взрослыми со слабыми навыками. Именно поэтому так важно вовремя обратить внимание на эту проблему.

Список использованной литературы

1. Галигузова, Л.Н. Застенчивый ребёнок / Л.Н. Галигузова. – М. : Дошкольное воспитание, 2000. – № 4. – 116-120 с.
2. Даль, В.И. Толковый словарь живого великого русского языка / В.И. Даль. – М., 1994. – 864с.
3. Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 256 с.
4. Луговская, А. Ребенок без проблем! Решебник для родителей /

А. Луговская, М.М. Кравцова, О.В. Шейнина. – М. : ЭКСМО, 2008. – 89 с.

1. Райченко, О.С. Застенчивый ребенок [Электронный ресурс]

/ О.С. Райченко // Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/425-shy-child>

1. Смирнова, Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. – М. : РОУ, 2003. – 368 с.
2. Сотникова, Д. Застенчивость у детей дошкольного возраста

[Электронный ресурс] / Д. Сотникова // Режим доступа: <http://www.allwomens.ru/10220-zastenchivost-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

1. Эльконин, Б.Д. Психология развития : учеб.пособие для студ. пед. вузов / Б.Д. Эльконин. – М. : Академия, 2001. – 416 с.

Приложение А

Правила для родителей

1. С самого раннего возраста малыша старайтесь создавать такие условия, чтобы у него была постоянная возможность общения с ровесниками, так как чем реже такие контакты, тем меньше вероятность найти друзей. Ходите в гости в семьи, где есть дети, приглашайте соседских ребятишек к себе домой, устраивайте праздники, позволяя малышам проявлять инициативу, выдумку, способности.

2. Не опекайте детей чрезмерно, не подавляйте их волю, чаще предоставляйте возможность действовать самостоятельно.

3. Помогите ребенку найти постоянного партнера по развлечениям из числа соседских мальчиков и девочек. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Поймите, что даже самые теплые отношения с родителями не заменят малышу общения с другими детьми.

4. Не оставайтесь сторонним наблюдателем, когда ваш сын или дочь общается со сверстниками. Включайтесь в игру на правах участника, помогая устанавливать между детьми дружеские контакты. Если требуется срочное вмешательство, например, если дети поссорились, выступите в роли миротворца; если вдруг разладилась игра, возьмите инициативу в свои руки, постарайтесь заинтересовать детей в ее продолжении, предложите что-нибудь новое, более интересное.

5. Не переусердствуйте, помогая детям в их забавах. Если каждый следующий поступок сына или дочки будет подсказан вами, каждая игрушка изготовлена вашими руками при их пассивном участии, а игра задумана не ими, а вами, эти старания пойдут малышу не на пользу, а во вред. Вместо заинтересованности возникнет беспросветная скука, а в результате — безволие, несамостоятельность, неверие в свои силы, чрезмерная податливость посторонним влияниям, зависимость от более сильного человека, а следовательно — невозможность полноценного общения.

6. Играйте, веселитесь, шалите с ребенком на равных.

7. Придумывайте вместе с ним различные истории, главными действующими лицами которых будут он и его товарищи. Пусть эти истории носят поучительный характер.

8. Учите малыша не только играть в игры, придуманные вами, но и создавать свои. Помогите ему научиться толково объяснять правила игры, в которую он предлагает поиграть.

9. Учите его открыто и спокойно высказывать собственное мнение, доказывать его, не повышая голоса, без истерики и обиды.

10. Старайтесь реже менять крут общения детей (например, группу в детском саду), так как частая смена коллектива отрицательно влияет как на застенчивого ребенка, так и на ребенка с задатками лидера. Если же по объективным причинам это все-таки пришлось сделать, и ваш малыш долго не может привыкнуть к новому коллективу, придумайте что-то такое, что привлечет к нему внимание ребятишек (например, организуйте чаепитие с играми и конкурсами).

11. Приветствуйте и поддерживайте стремление ребенка к общению со сверстниками, к созданию хороших отношений с ними. Похвала родителей — прекрасный стимул для каждого малыша.

12. Больше бывайте с ребенком на улице, чтобы с самого раннего возраста он мог привыкнуть к тому, что живет среди людей и что общение с ними не необходимость, а приятное времяпрепровождение. Именно во взаимоотношениях с друзьями раскрываются лучшие человеческие качества. С детства находясь в окружении разных людей, ребенок легче сходится с людьми, привыкает к тому, что широкий круг общения — это естественно для нормального человека.

13. Не ругайте его за то, что он сторонится общества детей, предпочитая быть с матерью, бабушкой или другими близкими. Не давите на него. Это вызовет лишь обратный эффект: ребенок замкнется в себе. Пойдите другим путем — помогите ему влиться в игру, приняв в ней участие вместе с ребенком, а когда он увлечется, постарайтесь незаметно исчезнуть из поля его зрения.

14. Рассказывайте ребенку сказки, истории — выдуманные или происходившие в действительности — о крепкой дружбе, о том, как люди помогают друг другу в беде. Необходимо, чтобы эти истории были просты и понятны для малыша, чтобы они наводили его на мысль, что у каждого человека должен быть хотя бы один настоящий друг, с которым интересно играть, делиться секретами, помогать ему: «Такой друг не даст тебя в обиду, но и ты должен его защитить, если потребуется».

Приложение Б

Сказки

*1) «Давным-давно жила женщина, и было у нее три сына. Когда дети выросли, отправила она их в дальний путь — мир посмотреть, делу научиться. Каждому сыну дала мать совет, как правильно друга выбрать. Первому сказала: «Нарочно отстань в пути, а спутнику крикни: «Седло съехало набок, надо поправить, а ты поезжай, я тебя догоню». Если уедет попутчик, не предложит помощи — не товарищ он тебе». Второму сказала: «Проголодаешься, достанешь из дорожного мешка хлеба краюху, протяни ее спутнику, чтобы разделил. Если возьмет он себе большую часть хлеба, а меньшую отдаст тебе — жаден он, не иди с ним дальше». Третьему сказала: «Если придется в пути туго, нападут на вас разбойники, предложи своему попутчику скакать вперед, спасать свою жизнь. Если бросит тебя, умчится прочь — трус он, не годится для верной дружбы».*

*2) «Жили-были в лесу два друга — Олененок и Бельчонок. Все лето они вместе играли.*

*Но вот наступила зима. Выпал снег, который однажды после оттепели покрылся толстой коркой льда. Заплакал Олененок, не может он разбить ледяную корку. Увидел Бельчонок, что его друг плачет, и спрашивает:*

*—Что случилось, дружок? Олененок отвечает:*

*—Нечего мне есть, Бельчонок Не могу достать из-подо льда травку.*

*—Не грусти, Олененок, я тебе помогу.*

*Вынес он из своего дупла сушеные грибы и дал Олененку. Всем стало весело: и Олененку, и Бельчонку, и всем вокруг».*

Приложение В

Игры

***«Гори, гори ясно!»***

Участники выстраиваются в две шеренги в затылок друг другу. Хором произносят такие слова:

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо: птички летят,*

*Колокольчики звенят!*

На словах «Глянь на небо...» дети, стоящие первыми, поднимают головы вверх, а на заключительных словах бегут наперегонки до финишной черты. Кто прибежит первым, тот и выиграл.

***«Меткий глаз»***

Нарисуйте на стене дома, где нет окон, или на деревянном щите большую мишень. Лепите снежки и кидайте в мишень. У кого больше попаданий в центр мишени, тот и выиграл.

***«Снежный баскетбол»***

В баскетбольное кольцо или, если его нет, в обыкновенное ведро бросайте снежки. Выиграет тот, кто попадет чаще всех.

***«Не промахнись!»***

Нарисуйте на снегу большой круг (диаметром 5—6 м), отойдите от него на несколько шагов и бросайте в него снежки. Кто попал, отходит еще на два шага, затем еще. Продолжайте до тех пор, пока не останется один победитель.

Больше фантазируйте, придумывайте новые игры и побуждайте к этому детей, поощряйте работу их воображения.

Очень эффективны для преодоления застенчивости так называемые контактные игры, когда дети прикасаются друг к другу, естественно, в разумных этических и эстетических пределах.

***«Лавата»***

Ребятишки встают в круг, берутся за руки и, двигаясь по кругу, напевают

*Дружно танцуем мы, та-та-пш, та-та-та, Танец веселый наш «Лавата». Мои ноги хороши, А у соседа лучше!*

С этими словами они дотрагиваются до ног соседей по кругу и продолжают движение с песней, меняя слово «ноги» на «волосы», «уши», «локти», «пальчики» и т. д.

***«Путаница»***

Под веселую музыку малыши становятся в круг, закрывают глаза и, вытянув руки вперед, сходятся в центре. Правой рукой каждый из участников игры берет кого-нибудь за руку, левая остается свободной, чтобы за нее кто-то взялся. Когда все взялись за руки, открывают глаза и пытаются распутаться, не разнимая рук.

***«Жмурки»***

Ведущий с завязанными глазами ловит других участников игры, старающихся ему не попадаться. Поймав кого-либо, он пытается на ощупь угадать, кто это.

***«Доскажи словечко»***

Взрослый ведущий начинает строку, дети хором или по очереди ее заканчивают:

*1.*

*Я хочу устроить бал,*

*Я гостей к себе... (позвал).*

*Каждый тут у нас талант —*

*И певец, и... (музыкант).*

*Хватит кукситься, скучать, начинаем... (танцевать).*

*Если танцы надоели, покачайтесь на... (качелях).*

*И качаться надоело?*

*Принимаемся за... (дело).*

*Лучше уж за стол присесть и мороженое... (съесть).*

*Все наелись, детвора? Поиграть тогда... (пора)!*

*2.*

*Вот теперь настал черед*

*Сыграть в игру «Наоборот».*

*Скажу я слово «высоко»,*

*А ты ответишь: (низко).*

*Скажу я слово «далеко»,*

*А ты ответишь:.. (близко).*

*Скажу я слово «потолок»,*

*А ты ответишь:... (пол).*

*Скажу я слово «потерял»,*

*И скажешь ты:.. (нашел).*

*Скажу тебе я слово «трус»,*

*Ответишь ты:... (храбрец).*

*Теперь «начало» я скажу,*

*— Ну, отвечай:. (конец)!*