**«ВАШ ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК»**

Очень многих детей называют *«****застенчивый****»*. Но, если разобраться, то в**застенчивости ничего плохого нет.** Она может быть полезной **ребенку**, а может и мешать ему: все зависит от того, как к ней относиться.

Нужно сказать, что **застенчивость** - это психологическая особенность характера, а не недостаток. Такие люди умеют внимательно слушать и выделяются тем, что, не сказав ни слова, доставляют удовольствие своим присутствием.

Такие дети озарены своим внутренним умиротворением. Их **застенчивость -** это способ сохранить свой внутренний покой. И если бы взрослые были поспокойнее, то они увидели бы этот свет. **Застенчивый ребенок** с нормальной самооценкой смотрит людям в глаза, вежлив, хорошо себя ведет.

Приятный в общении, людям нравится его присутствие. Некоторые *«робкие»* дети глубоко мыслят и отличаются осторожностью. Они изучают каждое новое лицо и раздумывают - а стоит ли устанавливать с ним какие-то отношения. Но если **ребенок нашел себе друга**, то, вероятнее всего, на всю жизнь. Малыш сдержан, не слишком быстро осваивается с новыми людьми, но когда начинает чувствовать себя раскованно, привлекает к себе внимание.

Когда **застенчивость мешает**? Иногда **застенчивость**некоторых детей вызвана душевными проблемами. Такие дети не просто **застенчивы,** они погружены в себя, избегают внутреннего контакта, иногда боятся.

Боятся того, что будут выглядеть смешно в глазах окружающих людей. Боятся говорить, чтобы не сказать что-то не так. **Застенчивые**дети очень чувствительны. Они боятся не просто критики, а даже намека на критику.

Поэтому малыши скованы, меняется интонация голоса и даже мимика. А став взрослыми людьми не могут в полной мере реализовать свои скрытые потенциальные возможности.

**Застенчивость**у разных детей проявляется по-разному. Один **ребенок,** сторонясь взрослых, неплохо находит контакт со сверстниками. Другой, наоборот, сторонится детей, боясь насмешек.

**Как помочь** **ребенку справиться с застенчивостью?**

1. Говорите о своей любви.

Взрослым следует проанализировать свое отношение к **ребенку**. Безусловно, мама и папа любят его, но всегда ли они выражают это чувство? Может быть, ему не хватает родительской поддержки? **Застенчивые** дети нуждаются в поддержке гораздо больше, чем их **незастенчивые ровесники**. И ценят они эту поддержку сильнее, потому что умеют глубоко чувствовать хорошее отношение и успокаиваются при его проявлениях. Взрослые должны научиться быть внимательными к малышу не только если тот обращается за помощью, но и тогда, когда она, на первый взгляд, ему не нужна. Главное, продемонстрировать **ребенку**, что его старания и успехи замечены и оценены положительно.

2. Немного отступите от правил.

**Застенчивые**дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового, они в большей степени привержены к соблюдению правил, боятся их нарушить. Поэтому родителям стоит задуматься, не слишком ли часто они ограничивают свободу **ребенка,** его непосредственность и любознательность. Может быть, иногда можно нарушить правила? Гибкое поведение поможет **ребенку**избавиться от страха наказания.

3. Играйте вместе!

Важно помочь **ребенку** научиться свободно выражать свои эмоции, желания, чувства. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры. Подвижные игры, да еще и вместе со взрослыми, помогают детишкам выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими. Игры – соревнования, которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, помогут **ребенку** почувствовать себя увереннее.

Действенным приемом борьбы со стеснительностью являются игры-фантазии, в которых различные персонажи наделяются чертами самого **ребенка**, а ситуации близки к тем, которые особо волнуют его.

Помимо придумывания рассказов хорошо организовывать с детьми игры – драматизации. Их персонажами могут стать знакомые герои сказок, животные.

Эффективный способ смягчения страха перед публичными ситуациями – организация игр с другими детьми.

**Примеры игр:**

Игра *«Быстрые ответы».*

Эта игра снимает торможение, возникающее при неожиданных вопросах, развивает находчивость и смекалку. В нее можно играть и дома, и во время прогулки. Игровое пространство заранее разделяется на две части. В одной из них находится взрослый, в другой несколько детей, стоящих рядом. Ведущий задает поочередно каждому малышу легкие для них вопросы и ждет ответа, считая вслух: 1-2-3 (можно спросить **ребенка как его зовут,** сколько ему лет, какого цвета крокодил и т. п.). Дети могут отвечать на вопросы как угодно – и серьезно, и шутливо. При любом подходящем ответе **ребенок делает шаг вперед**. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания малышей. Особое внимание следует уделить **застенчивому ребенку**, помогая ему двигаться вровень с другими.

Игра *«Мяч в кругу».*

Участники игры – взрослые и дети – встают в круг и бросают мяч друг другу. Условие: прежде, чем бросить мяч, тот, кто держит его в руках, должен посмотреть в глаза тому, кому он собирается его бросить, и сказать любое слово, пришедшее в голову. Эта игра также снимает напряжение, возникающее при необходимости быстро найти ответ.