Материалы работы консультативного пункта

**«Застенчивость и пути её преодоления».**

Застенчивость - это склонность человека в присутствии других людей испытывать чувство неловкости и скованности, боязливости и нерешительности.

Застенчивый человек не расположен к общению и к встречам с другими людьми, и по причине неуверенности в себе скрытен и склонен к уединению.

Застенчивость это боязнь негативной оценки со стороны социума. Начинает она проявляться именно в дошкольном возрасте. Чем это опасно? Такая боязнь часто приводит к формированию позиции – «лучше вообще ничего не делать, но только  лишь бы, не ругали». А это порой приводит к тому, что застенчивый человек, испытывая проблемы с самореализацией, не может полностью раскрыть свой интеллектуальный потенциал, не может воплотить в жизнь свои [мысли и идеи](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fconstructorus.ru%2Fuspex%2Fvoznikla-ideya-zapishi.html), не достигает те цели и задачи, которых мог бы достичь и от намеренного безделья может даже начать интеллектуально деградировать.

Последствия застенчивости:

Застенчивому ребенку трудно завести новых знакомых, он практически не способен получать удовольствие от общения. Как правило, круг общения таких детей ограничен семейными рамками.

Иногда в состоянии крайней застенчивости ребенок не может адекватно воспринимать ситуацию, не может логично мыслить и даже забывает, очевидные, вещи.

Такие дети не способны, открыто заявлять о собственном мнении и тем более его отстаивать. Им свойственен эгоцентризм.

Помимо всего застенчивость ведет к образованию мышечных зажимов, а чем их больше, тем однообразнее и беднее эмоциональная жизнь ребенка, тем быстрее он устает.

Таким образом, наличие у ребенка подобного качества мешает социальной адаптации и негативно влияет на его физические и психические способности.

Застенчивость может распространяться как на всё социальное окружение малыша, так и может быть избирательной. Это может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Если ребенок считает себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, он начинает избегать контактов с окружающими, не желая травмировать и ущемлённое самолюбие.

Родители могут помочь ребенку справиться с застенчивостью.

Чем старше ребенок, тем прочнее стереотип застенчивого поведения, а это прочно закрепляется и с трудом корректируется.

Ребёнок начинает понимать свой недостаток, а это осложняет работу с ним, так как дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

Советы родителям застенчивых детей:

* Тон общения с ребёнком должен быть спокойным и доброжелательным.
* Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребёнка, а в отношении его личности такие оценки вообще запрещены.
* Обогащайте круг общения ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
* Не рекомендуется полностью оберегать ребенка.
* Давайте ему возможность проявить самостоятельность и активность. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.
* Активизируйте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.
* Стимулируйте контакты застенчивого ребёнка с "чужими взрослыми": предложите ему купить хлеба или спросить у сверстника о книге. Находитесь рядом с ребенком, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
* Подчёркивайте успехи ребенка в делах, рассказывайте ему о том, как много нового и интересного можно узнать, в общении и игре с другими детьми и взрослыми.