**Проблема общения застенчивого ребенка**

***Дарья Викторовна Сирома,***

***воспитатель муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Надежда» муниципального образования город Ноябрьск***

Застенчивость – одна из самых распространенных и самых сложных проблем межличностных отношений. Известно, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении и отношениях людей, таких, в частности, как проблема знакомства с новыми людьми, отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других. Обычно застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Стеснительные люди умеют ценить некоторые свои качества или способности, в большинстве случаев они — самые строгие самокритики. Как это ни парадоксально, одна из причин заниженной самооценки — слишком высокие требования, которые застенчивые люди, как правило, предъявляют к самому себе (что может быть заложено еще в дошкольном детстве, например, слишком высокими требованиями к ребенку со стороны родителей). Гораздо сложнее справиться с другой причиной низкой самооценки — чувством неуверенности. Чаще всего оно возникает тогда, когда человек попадает в новую и необычную для него ситуацию. Именно поэтому застенчивость так часто встречается у детей — практически любая ситуация для них становится новой.

*1) Мне было четыре года. Субботним вечером нам с мамой предстоял поход на день рождения к восьмилетним двойняшкам, дочкам подруги моей мамы. Я с удовольствием готовил подарки, расспрашивал маму, будет ли с детками играть аниматор, сколько свечек будет на торте у девчонок. Но, придя на праздник, я неожиданно растерялся. Спрятался за маминой спиной, схватил ее за руку и не отходил ни на шаг, отказывался играть в игры. Я застеснялся восьмилетних гостей, “девочку-аниматора” в костюме индейца, вместо ожидаемого “мальчика-аниматора”, которого дважды видел на других праздниках. Сбитый с толку я ушел грустить в коридор, трагически вздыхая. Маме стало стыдно за меня перед другими гостями, она пыталась на меня надавить и пристыдить. С глазами полными слез, я прошептал: «Мама, ты что не понимаешь, КАК я стесняюсь??»*

*2)В три года родители записали меня в музыкальную школу. Я занимался на скрипке два года. Однажды на выходных к моим родителям пришли гости. Я был в своей комнате играл недавноподаренным мне футбольным мячом. Я представлял, как стою на воротах огромного футбольного поля отбивая все мячи, не дав соперникам забить ни одного гола. Я слышал аплодисменты трибун, как вдруг меня позвала мама. Родители и гости сидели на диване и улыбались. Мама подала мне скрипку и сказала: «Сын, покажи тете Наташе как ты играешь!» Смычок выпал у меня из рук. «Вот неряха!»-вскрикнула она. Я очень разволновался. Мама стала нервничать и злиться на меня: «Ты меня позоришь! Давай скорее играй! Я выброшу твой мяч, если ты сейчас же не начнешь!». А я уже ничего не хотел ни скрипку, ни мяч. Мне хотелось лишь убежать подальше, чтоб ей не было стыдно за меня.*

Застенчивых детей отличает повышенная чувствительность к оценке взрослого (как реальной, так и ожидаемой). У таких детей наблюдается обостренное ожидание и восприятие самооценки. Удача вдохновляет и успокаивает их, но малейшее замечание замедляет деятельность и вызывает новый всплеск робости и смущения. В данных случаях дети ведут себя застенчиво в ситуациях, в которых ожидают неуспеха в деятельности. Также усугубило ситуацию присутствие незнакомых людей, отношение которых им неизвестно. В случае неудачи и отрицательной оценки дети неустойчивы в достижении результата, они сжимаются как внешне, так и внутренне от чувства вины за свою неумелость, опускают глаза и не решаются обратиться за помощью.

В случае, когда ребенок испытывает острое чувство стеснения и застенчивости необходимо выразить свою поддержку, как можно больше внимания и любви. Постараться исключить фразы: «Не мешай», «Отойди, мне некогда», «Помолчи» и т.д. Слыша такое, ребенок делает вывод, что удобнее быть тихим и незаметным. Важно, чтобы ребенок ощущал, что для родителей он – источник радости. Находить как можно больше занятий и дел, с которыми ребенок может успешно справиться. Это важно для формирования опыта успеха. (Например, «Посмотрите, как мой сын пинает мяч! Еще лучше, чем играет на скрипке!») Потом, важно поощрять за любое преодоление застенчивости, за каждую маленькую победу. Чаще хвалить и восхищаться. Необходимо подать ребенку руку помощи и предоставить опору, поддерживая ту деятельность, которая интересна ребенку. Задача взрослых – научить пользоваться достоинствами и не зацикливаться на недостатках, найти те способы самовыразиться, в которых ребенку будет комфортно. Как один из методов можно использовать подвижные игры, либо интересные поручения, при помощи которых ребенок отвлечется и сможет расслабиться. Тем самым нужно дать малышу возможность освоиться в незнакомой ситуации и привыкнуть к окружающим его людям. Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Итак, исходя из вышесказанного можно определить, что для преодоления застенчивости необходимо:

Обратить внимание на собственное поведение. Ребенок не должен быть свидетелем вашей мнительности и демонстративного беспокойства. Уверенность взрослого в себе, доброжелательность и контактность — пример для него.

Не кричать на ребенка в присутствии других детей. Унижение ребенок помнит очень долго.

Поручать ему работу по силам. Он не должен бояться, что не справится с заданием и заработает наказание. За каждый успех щедро хвалить.

Отказаться от отрицательных ярлыков: «лентяй», «недотепа», «увалень», «дикарь», «тихоня». Он привыкнет — и постепенно научится им соответствовать.

Не давить на него. Робкому ребенку нужно дать время познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он расслабится.

Играть с малышом, давая ему роль лидера: маленького разбойника, пирата или главного зайчика в лесном царстве. Дети легко перевоплощаются: он поймет, что существует и иной тип поведения.

Обсудить, что делать, чтобы войти в контакт с другими детьми — разобрать ситуацию до мелочей. Не забывать об улыбке и необходимости здороваться.

Чаще говорить по душам, рассуждая о поведении и характерах знакомых детей и взрослых. Уважать его мнение. Предложить обсудить конкретную ситуацию. Например, вы узнали, что у них в группе, есть тихая девочка. Спросите своего ребенка, как относятся к ней ребята? Что они скажут, если она попросится в игру? Узнайте, чем он мог бы ей помочь? Так он сможет обсудить свои проблемы.

Составить список его положительных и отрицательных качеств. Показать, как это делается, на личном примере. Быть самокритичным, относиться к детским откровениям бережно и с юмором. Если ребенок говорит, что он «глупый», спросите, почему. Вероятно, дело в том, что он дольше других обдумывает ответы. Просматривая список, ребенок поймет, что у него много хороших качеств.

Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, будет успешен и счастлив.

Приложение

**Памятка**

*«Учим детей общению»*

Предлагаем Вашему вниманию игры, которые помогут детям преодолеть трудности в общении. В этих играх на роли собеседников для ребенка можно использовать различные игрушки, куклы, конечно, же, вы родители, друзья, бабушки дедушки.

|  |  |
| --- | --- |
| Ребенок забывает речевые этикетные формулы (прощания, приветствия, благодарности), то ему можно подсказать в стихотворной форме | «Лена, ты знаешь, что растает даже ледяная глыба, от слова теплого … (спасибо)» |
| Для развития умения устанавливать контакт с собеседником предложите детям следующие упражнения: | **«Как можно нас назвать по-разному?»**  Выбирается ведущий. Он становится в круг. Остальные дети, представляя, что они это – его мама, папа, дедушка, бабушка, друзья, которые его очень любят, произносят его имя.  **«Улыбка»**  Дети сидят в кругу. Они берутся за руки и глядя соседу в глаза, дарят ему самую дорогую улыбку, какая есть.  **«Комплимент»**  Дети становятся в круг, и по очереди, глядя в глаза соседу, говорят несколько добрых слов, хвалят его («Ты всегда делишься, ты веселая, у тебя красивое платье…»). Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Вместо похвалы можно просто сказать «вкусное», «сладкое», «молочное» слово. |
| Для поддержания желания и совершенствования умения выражать свое настроение: | предложите детям завести **«Дневник настроений»,** в нем ребенок может изобразить явление природы, предметы, которые будут характеризовать его настроение. |
| В конце недели можно поиграть с детьми в игру **«Волшебные мешочки».** В один из них предложить детям сложить плохое настроение, в другой – хорошее, до этого необходимо посмотреть в дневник и посчитать, сколько раз ребенок был в хорошем (радостном, веселом) и плохом (грустном, печальном) настроении. |
| предложите детям игры и упражнения из цикла: | **«Лица»** - дети рисуют на листе бумаги лицо с различными выражениями настроения: веселое, хмурое…;  **«Мимическая гимнастика»** - дети хмурятся, как осенняя туча, как рассерженный человек; улыбаются, как солнце, как хитрая лиса; пугаются, как заяц, увидевший волка; злятся, как ребенок, у которого отняли мороженое  **«Маски»** - один ребенок изображает настроение при помощи мимики, а остальные дети определяют, удалось ли изобразить маску  **«Глаза в глаза»** - дети разбиваются на пары и, глядя друг другу в глаза, молча передают разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай вместе играть», «Я не хочу с тобой дружить»;  **«Как ты себя сегодня чувствуешь?»** - ребенок выбирает из предложенных карточек, изображающих различное настроение, ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение его мамы, папы... |
| Для совершенствования у детей умения общаться без слов сначала дайте им распознать изображенный жест (на рисунке, фотографии, диафильме), а затем предложите игры: | **«Угадай»** - один ребенок воспроизводит жест, а другие отгадывают его значение;  **«Походки»** — один ребенок изображает походку кого-либо (человека, животного, птицы и т.д.), а остальные дети отгадывают, кому она принадлежит;  **«Иностранец»** — один ребенок, изображая иностранца, с помощью жестов и мимики спрашивает, как пройти в зоопарк, в бассейн, на площадь, а остальные дети, также при помощи жестов и мимики, отвечают на его вопросы;  **«Расскажи стихи без слов», «Изобрази пословицу».** |
| Для совершенствования умения ясно и четко произносить слова предложите детям: | изобразить, как бушует море, каким голосом говорит Баба Яга, Золушка и другие сказочные персонажи;  - произнести знакомое четверостишие - шепотом, максимально громко, как робот, со скоростью пулеметной очереди, грустно, радостно, удивленно, безразлично. |
| Для развития у детей эмпатии и эмпатийного поведения предложите им:  следующие упражнения, игры: | - участие в кукольном спектакле, драматизации сказок, то в качестве зрителей, то в качестве актеров (происходит сближение с персонажем; свободный выбор и ролевое изображение помогает ребенку глубоко понять художественное произведение);  - сюжетные творческие игры, с повторением сцен - ребенок играет сначала одну роль, затем тут же другую (это помогает научить детей видеть эмоциональное состояние другого);  - разговор по телефону со сказочными персонажами, выражая свое отношение к тому или иному персонажу;  **«Опиши друга»** - двое детей становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду другого, а затем выясняется, кто оказался точнее;  **«Подари подарок другу»** - при помощи мимики и жестов дети изображают подарок и дарят его друг другу;  **«Царевна-Несмеяна»** - дети пытаются развеселить одного ребенка разными способами: рассказывают анекдот, веселую историю, предлагают игру;  **«Сравнения»** - дети сравнивают себя с какими-то животными, растениями, цветами, а затем совместно со взрослым обсуждают, почему они выбрали такое сравнение;  **- «Волшебный магазин»** - взрослый предлагает детям купить что-нибудь своим друзьям, родным в волшебном магазине, затем уточняет, для чего. |
| Для развития у детей умения вести себя в конфликтной ситуации проанализируйте с детьми такие ситуации, которые имели место в прошлом опыте детей. | Для анализа поведения конфликтовавших детей используйте аналогичное поведение известных детям сказочных персонажей. Если ребенок вел себя по отношению к другому очень жестоко, то его поведение можно сравнить с поведением Карабаса-Барабаса, Бармалея и т.д. |
| Для закрепления коммуникативных умений у детей предложите детям такую форму общения, как общение с малышами. | Им нужно будет ответить на жалобу малыша; разрешить конфликт; отреагировать на неэтичные высказывания детей. |