**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!!!**

**Детская застенчивость: причины, признаки и способы коррекции**

Все дети разные: кто-то с легкостью заводит новые знакомства и радуется большой компании друзей, кому-то больше нравится изучать животный мир и природу, а кто-то отличается застенчивостью и стеснительностью.

Некоторые родители, замечая, что их чадо не стремится проявлять активность и предпочитает уединение, начинают ощущать беспокойство. Мамы и папы хотят, чтобы ребенок умел находить общий язык со сверстниками и не испытывал недостатка в друзьях, ведь именно общение с друзьями помогает развитию таких полезных качеств, как коммуникабельность и уверенность в себе.

Как помочь любимому чаду справиться со своей стеснительностью и найти свое место в детской компании?

**Почему ребенок растет застенчивым?**

Всем прекрасно известно, что детская психика весьма гибкая и подвижная система, позволяющая ребенку практически безболезненно подстраиваться под возможные изменения в привычном ему укладе жизни. Но вместе с тем еще не сформировавшаяся личность отличается особой уязвимостью к порой совершенно мелочным ситуациям. В результате нервная система ребенка нередко переходит в этакий защитный режим, в котором преобладают такие реакции, как стеснительность и скрытность.

**Среди основных причин развития застенчивости у ребенка отмечают следующие:**

* Генетическая предрасположенность.

Ученые, занимающиеся исследованием наследственности, давно убедились в том, что она зачастую является основным пусковым фактором развития застенчивости. Особенности в ряду поколений со временем накапливаются в виде различных отличительных черт, присущих именно этой родовой ветви. Внимательно изучив своих предков, можно почти со стопроцентной уверенностью говорить о том, какие черты внешности и характера будут преобладать у будущих поколений.

* Социальная среда.

В данном случае речь идет о связи ребенка с окружающим его миром. Основополагающую роль, естественно, играет воспитание в семье. Если родители не могут обеспечить ребенку моральный комфорт и окружить его заботой и лаской в строго требуемом объеме, то это обязательно отразится на его характере и поведении. Не последнее место занимает и взаимодействие со сверстниками. Если ребенок часто сталкивается с человеческой жестокостью и агрессией, то он с большей вероятностью предпочтет замкнуться в себе и не привлекать ненужное внимание.

* Проблемы адаптации.

Все детство человека напрямую связано с приспособительными реакциями. Сначала он учится ползать, затем ходить, потом он идет в детский садик, а после – в школу. И везде его ждет период адаптации. В ходе привыкания к новым условиям, у ребенка формируются положительные и отрицательные особенности характера, которые необходимы для его дальнейшего взаимодействия с окружающим миром. Если адаптация проходит неудачно, то это ведет к развитию нерешительности и застенчивости.

* Соматические патологии.

В этом случае имеется в виду наличие различных заболеваний, проявления которых могут отличать ребенка от его сверстников. Например, патологии развития, следы от повреждений на коже или врожденные физические недостатки. Нередко внешние отличия от основной группы детей приводят к насмешкам и поддразниваниям. В итоге ребенок ощущает неуверенность, замыкается и предпочитает держаться от ровесников на расстоянии.

* Неправильное воспитание.

Самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают родители. Если ребенок растет в условиях гиперопеки, то у него возникают проблемы с развитием самостоятельности. Если же родители относятся к ребенку с излишней требовательностью, то он замыкается в себе и приобретает комплекс неполноценности.

**Основные симптомы детской стеснительности**

Прежде всего, стоит принять во внимание, что застенчивость не является полезным качеством, поскольку такие дети не могут чувствовать себя комфортно практически нигде и ни с кем. Стеснительный ребенок отличается проявлениями отстраненности и трусости, что мешает ему грамотно выстраивать свое взаимодействие с окружающими.

**Для того, чтобы понять, как именно можно помочь ребенку преодолеть застенчивость, необходимо ознакомиться с основными ее признаками:**

* Излишняя осторожность.

Застенчивый ребенок весьма осторожен в своих действиях. Навряд ли он упадет при катании на коньках, ведь он скорее предпочтет вообще на них не становиться. Еле слышный голос, учащенный пульс, повышенное потоотделение, дискомфорт в области живота, постоянное волнение – основные виды реакции ребенка на стрессовую ситуацию.

* Самокритичность.

Стеснительные дети отличаются неуверенностью в себе, которая только усугубляется от постоянной критики к самому себе. Таких детей не устраивает в себе практически все: внешность, черты характера, поведение с друзьями и знакомыми. Ребенок без остановки сравнивает себя с окружающими и приходит к выводу, что он хуже других. В результате неспособность адекватно оценивать себя приводит к отстраненности и отчужденности.

* Скрытность.

Любой застенчивый ребенок отличается замкнутостью. Он не может найти в себе силы поделиться переживаниями с другом. В большой компании такие дети стараются не привлекать к себе внимания и держаться на расстоянии.

* Пугливость.

Присуща не всем стеснительным детям, но встречается достаточно часто. Такие дети боятся всего нового. Для них любое изменение в жизни ассоциируется с новыми проблемами и сложностями. Смена места жительства, покупка нового гардероба – любое резкое изменение будет приниматься в штыки.

* Нарушение речи.

Если ребенок не уверен в себе и часто испытывает страх, то это может отразиться на качестве его речи. Заикания, невозможность связно выразить свое мнение, проблемы с дыханием – эти признаки присущи чрезмерно стеснительным детям.

Важно

Если вы заметили, что ваш ребенок стал скрытным и нерешительным, то не стоит сразу же думать, что он капризничает и наказывать его за это. Подобные действия приведут только к ухудшению состояния малыша.

**Как преодолеть застенчивость и неуверенность у ребенка:**

Родители – самые важные люди для ребенка. Именно они служат для него образцом поведения и именно с них он старается брать пример. Очень важно, чтобы родители уделяли ребенку достаточно внимания и осторожно следили за его психоэмоциональным состоянием.

Если вы заметили, что ваш ребенок растет застенчивым, то сразу должны понять, что это состояние является не чертой характера, а патологией, которая должна быть подвергнута коррекции.

**Чтобы помочь своему чаду преодолеть застенчивость, нужно ознакомиться со следующими рекомендациями:**

* Не кричите.

Ругань и постоянные придирки приведут только к тому, что ребенок еще сильнее от вас отдалится. Если он устроил какую-то шалость, а в ответ услышал много грубых слов, то он начнет испытывать чувство вины за собственную «никчемность». Подобное отношение заставит ребенка окончательно замкнуться в себе.

* Не отказывайтесь от разговоров.

Внутри детей постоянно бурлит множество самых разнообразных эмоций. Он нуждается в том, чтобы рядом был человек, с которым можно поделиться своими переживаниями, пожаловаться на неудачи и попросить совета. Не отталкивайте свое чадо, интересуйтесь его новостями и планами на будущее. Уверенность в том, что его любят, поможет ребенку поверить в себя.

* Поддерживайте.

Жизнь состоит не только из взлетов, но и из падений, и ребенок должен это крепко запомнить. Не требуйте от него идеальности, вспомните, а какими вы были в его возрасте. Если у малыша что-то не получается, то не надо говорить ему, что он бесполезен и ленив. Покажите ему, как следует поступать в той или иной ситуации и напомните, что вы рядом и всегда готовы помочь.

* Будьте примером.

Нередко дети перенимают самые яркие черты характера своих родителей, поэтому учитесь быть справедливыми в суждении, заботливыми и внимательными. Совершили ошибку? Так найдите ее и исправьте.

Важно

Будьте внимательны к своему малышу, окажите ему своевременную поддержку и тогда он вырастет сильной и самодостаточной личностью.

Разработала воспитатель группы Куткина Н.А.