**Застенчивый ребенок**

Застенчивость свойственна многим детям и взрослым. Наверное, ее можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение.
Последствия могут быть удручающими:

1. Отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых;
2. Невозможность выразить свое мнение и отстоять свои права;
3. Боязнь людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка (или взрослого), какая-то эмоциональная угроза и т. д.

**Застенчивость** бывает:
1) внешняя (имея высокое интеллектуальное развитие, застенчивость может быть из-за своих комплексов : «Я – некрасивая», « Я – толстая» и т.д.)
2) внутренняя (могут сделать карьеру, добиться чего-нибудь, но не избавиться от собственных проблем : «Я – глупая» , « Я приношу людям несчастье»)

Выход:
**1этап – похвала**(особенно из уст постороннего человека и в присутствии людей**)**
**2 этап – постепенное выведение ребенка из мнимого центра внимания**
(метод «Другим бывает и хуже»). Чем больше людей, животных будет в его окружении под категорией « жалко» , тем более сильным и лучшим будет чувствовать себя ребенок.
**3 этап – чувство юмора**

**Рекомендации родителям застенчивого ребенка:**

* Старайтесь не сравнивать своего ребенка с другими детьми ( не важно, в чью пользу идет сравнение). Более важный путь – научить ребенка сравнивать себя «сегодняшнего» с собой «вчерашним» и видеть себя «завтрашнего». Вы можете сказать ребенку: «Вчера ты не мог это делать, а сегодня ты это сделал и я горжусь тобой », или « Сегодня ты опять принес двойку, но завтра ты сделаешь то-то и то-то, и сможешь принести лучшую оценку». Всегда оставляйте шанс ребенку измениться к лучшему, так формируется чувство уверенности в своих силах.
* Признайте своего ребенка таким, каким он есть.
* Учите ребенка продумывать возможности альтернативы своих поступков.
* Создавайте ситуации, в которых ребенку пришлось бы контактировать с незнакомыми людьми, привлекать к выполнению различных поручений.
* Расширяйте круг знакомств, приглашайте друзей, водите ребенка с собой в гости.
* Не ограждайте его от возможных опасностей, дайте определенную меру свободы.
* Укрепляйте у ребенка уверенность в себе и своих силах.

**Пример занятия для преодоления застенчивости у ребенка.**

Цель:

1. преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие интереса к партнерам по общению;
2. сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
3. снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы: кассета с записью произведения "Времена года" муз. Вивальди.

Ход занятия:
Приветствие.
• *Упражнение "Зеркало"*
Предлагаем детям разделиться на пары. Один из детей, входящих в пару, будет выполнять роль зеркала. Задача "зеркала" - повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями.
После того, как каждый ребенок побывает в разных ролях, мы спрашиваем: "Кем тебе больше понравилось быть: ребенком или "зеркалом"? Почему?"
• *Игра "Путешествие"*
Приглашаем детей отправиться в воображаемое путешествие. Дети по инструкции имитируют различные движения и разыгрывают мини-ситуации: изображают деревья в лесу, зайчиков, убегающих от лисы, путешественников, плывущих в лодке, взбирающихся на вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т. п.
• *Упражнение "Водопад"*
Упражнение выполняется стоя. Включаем музыку и говорим: "Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь".