**Что такое застенчивость у детей дошкольного возраста?**

 Смущение может расцениваться в качестве добровольного лишения себя свободы. Это похоже на тюрьму, когда заключенных лишают права на свободу слова, свободу общения и т.д. Большинство людей, так или иначе, испытывает стеснение. Оно является определенным естественным защитным устройством, которое позволяет оценить возможные последствия того или иного поступка до его совершения. Обычно застенчивость у детей идет наряду с низкой самооценкой. Даже не считая того, что застенчивым детям под силу оценить ряд некоторых своих качеств или способностей, в основном они чрезвычайно самокритичны. Одна из причин низкой самооценки - чересчур высокие требования к себе. Они все время немного не дотягивают до уровня, который сами от себя требуют.

Идеальные отношения родителей и детей должны развивать у детей дошкольного возраста индивидуальность, твердую уверенность в собственной значимости. Когда любовь дарится не безвозмездно, если она предлагается в обмен на что-либо, например на «правильные» поведение, то ребенок каждым своим поступком будет подавлять собственное «я» и самоуважение. Посыл таких отношений с ребенком очевиден: ты хороший ровно настолько, насколько значительны твои достижения, и ты ни за что не прыгнешь выше своей головы. Вот так чувства любви, одобрения и признания делаются потребительскими товарами, которые можно выторговать в обмен на «хорошее поведение». И самое ужасное – при самом незначительном проступке можно их лишиться. А неуверенный, стеснительный человек воспринимает такой порядок вещей за абсолютно нормальный: он якобы не заслуживает лучшего. Тогда как человек, которому дарят безусловную любовь, даже после нескольких неудач не теряет веры в свою первичную ценность.

**Основные причины застенчивости**

Существует много причин, которыми обусловлено возникновение стеснения и застенчивости, так же существует много конкретных обстоятельств, которые вызывают стеснение как реакцию на конкретную ситуацию. Ниже приводится перечень категорий людей и ситуации, которые могут вызвать подобную реакцию.

Люди, которые вызывают застенчивость:
1. Незнакомые
2. Авторитетные личности (через свои знания)
3. Представители противоположного пола
4. Авторитетные личности (через свое положение)
5. Родственники и иностранцы
6. Люди старшего возраста
7. Друзья
8. Родители
9. Братья и сестры (наиболее редко)

Чаще всего застенчивость у детей дошкольного возраста вызывают люди, которые определенными параметрами отличаются от них, имеют власть, контролируют поток необходимых ресурсов. Или же это люди, настолько близкие, что могут позволить себе критику в их адрес.

Обстоятельства, которые вызывают застенчивость:

1.Нахождение в центре внимания большой группы людей, например выступление на утреннике

2.Более низкий статус, чем у окружающих

3.Ситуации, которые требуют уверенности в себе

4.Новые обстоятельства

5.Ситуации, требующие оценки

6.Слабость, необходимость помощи

7.Пребывание один на один с лицом противоположного пола

8.Светская беседа

9.Нахождение в центре внимания небольшой группы людей

10.Необходимость деятельности в ограниченном кругу людей

Застенчивые дети всегда сильно волнуются, когда их вынуждают выполнять какие-то действия в незнакомых обстоятельствах, где имеют место критические высказывания других людей, которые излишне требовательные и влиятельные.

**Как помочь застенчивому ребенку?**

Психологи говорят о трех основных «родительских» моделях поведения. Они описываются следующим образом: пример либеральной модели – ребенок получает столько свободы, сколько он в состоянии принять; пример авторитарной модели – свобода ребенка ограничивается, главным достоинством является послушание; пример авторитетной модели – идет полное управление деятельностью ребенка со стороны родителей, но лишь в разумных и конструктивных рамках. Результаты исследований показывают, что желательной и наиболее эффективной является авторитетная модель. Она способствует воспитанию у детей дошкольного возраста уверенности в себе, а значит, является наиболее эффективной в излечении детской застенчивости. Несмотря на общее мнение, применение очень четкого либерализма в воспитании не развивает уверенность в себе. У либеральных родителей часто отмечается невнимательность к ребенку, они не считают нужным вырабатывать основные линии его поведения. Они часто «грешат» непоследовательностью в воспитании, из-за этого у детей может возникнуть чувство, что родителей не интересуют их чувства и проблемы, что они родителям вовсе не нужны.

Другая крайность касается авторитарной модели воспитания. Выбравшие эту модель родители также уделяют детям мало внимания, когда имеется в виду безусловная любовь и забота. Они ограничиваются лишь удовлетворением всех физических потребностей. Их в первую очередь волнуют такие аспекты воспитания, как руководство и дисциплина, однако они совершенно не заботятся об эмоциональном здоровье детей дошкольного возраста. Авторитарным родителям важно то впечатление, которое их дети производят на окружающих людей. Для них это даже важнее внутрисемейных отношений. Они абсолютно уверены, что формируют из ребенка «настоящего человека», не понимая, что приходят к обратному.

Особенность авторитетной модели воспитания в том, что при ней с одной стороны есть наличие родительского контроля, но с другой – идет развитие ребенка как личности. У таких родителей есть четкое представление о том, на что способен ребенок, они часто проводят с ним доверительные беседы и прислушиваются к тому, что отвечает ребенок. Таким родителям не страшно менять правила игры, когда новое обстоятельство вынуждает их действовать иначе.

Перед тем, как переходить к описанию того, как вести борьбу с застенчивостью у детей дошкольного возраста и воспитать открытого, эмоционально восприимчивого и при этом не стыдливого ребенка, хочется отметить один нюанс. Возможно, вы, как родители, будете вынуждены в первую очередь поменять себя. От вас может потребоваться полное изменение атмосферы в доме, чтобы она не способствовала развитию застенчивости у ребенка.

**Тактильный контакт**

Так же, как очевидна связь между застенчивостью и неуверенностью, также нельзя не заметить зависимость от касаний чувства безопасности и спокойствия. Если даже вам не доводилось делать это раньше, начните сейчас баловать своих детей. Целуйте их, демонстрируйте свою любовь. Прикасайтесь к ним с нежностью, гладьте по голове, обнимайте.

**Разговор по душам**

Было доказано, что дети раньше начинают говорить правильно и выразительно, если мама с самого рождения много разговаривала с ними. Дети же, чьи мамы просто молча выполняют свои обязанности, говорят плохо, у них малый словарный запас. Если даже ваш малыш слишком мал, чтобы понимать что-либо – говорите с ним. Когда ребенок начнет говорить самостоятельно, его тяга к общению будет зависеть от того, насколько вы его слушаете и отвечаете ли ему. Пусть ребенок свободно выражает свои мысли и чувства. Позвольте ему свободно говорить о том, что ему хочется, что нравится, а что не очень. Позвольте иногда выплеснуть свой гнев. Это крайне важно, так как в основном застенчивые люди не умеют правильно себя вести во время приступов гнева. Не позволяйте ребенку накапливать эмоции внутри себя, пусть он учится отстаивать свои права. Научите его выражать свои чувства напрямую, например: «Мне грустно» или «Мне хорошо» и т.д. Поощряйте ребенка на разговоры, но не принуждайте участвовать в них.

**Безусловная любовь**

Нужно серьезно отнестись к словам психологов, считающих, что если вы не довольны поведением ребенка, вы должны обязательно дать ему понять, что вас возмущает не сам ребенок, а его поступки. Иными словами, ребенку важно знать, что он любим, и любовь эта не зависит ни от чего, она постоянна и неизменна, то есть безусловна.

**Дисциплина с любовью и пониманием**

Чрезмерная дисциплина может повлиять на развитие застенчивости у детей дошкольного возраста через следующие причины:

1.Дисциплина часто основана на изначальной неправоте ребенка, на утверждении, что он обязательно должен измениться. Это ведет к снижению самооценки.

2.Пугающий авторитет родителей может перерасти в серьезный комплекс, при котором ребенок будет чувствовать страх перед любыми авторитетными лицами. Смущение в этом случае не является проявлением почитания, это проявление страха перед властью.

3.Основное понятие дисциплины - контроль. Чрезмерно подконтрольные дети вырастают со страхом, что потеряют контроль или что будут вынуждены контролировать сложную ситуацию.

4.Объектом дисциплины является человек, а не обстоятельства. А очень часто причина поведения - в обстановке или поведении других людей. Перед тем, как наказать ребенка, обязательно поинтересуйтесь, почему он нарушил одно из ваших правил.

Дисциплина не должна быть публичной. Уважайте достоинство вашего ребенка. Прилюдные выговоры и стыд, который испытывает при этом ребенок, могут усилить его застенчивость. Старайтесь замечать не только проступки ребенка, но и отмечать хорошее поведение.

**Научите ребенка терпимости**

Лишь своим примером можно научить детей быть участливыми. Пусть они ищут причину неудач в первую очередь в обстоятельствах, а не в окружающих людях. Поговорите о том, почему тот или иной человек делает определенные безрассудные поступки, или что могло повлиять на изменение его поведения.

**Не клеймите ребенка**

Как только вам захочется сказать ребенку что-то неприятное, помните о плотной связи между самооценкой ребенка и застенчивостью.  Это может помочь вам в преодолении импульса. Ребенку важно положительно оценивать себя.

**Доверие**

Научите ребенка больше доверять людям. Для этого родителям важно наличие максимально близких отношений с ребенком. Дайте ему понять, что вы его любите и цените таким, какой он есть. И что есть и другие люди, которые  тоже могут ценить и уважать его, если он сблизиться с ними. Безусловно, всегда найдутся те, кто обманет или предаст, но, во-первых, таких меньше, во-вторых, их рано или поздно выведут на чистую воду.

**Уделяйте детям внимание**

Старайтесь уменьшать время, которое вы проводили отдельно от ребенка и всегда предупреждайте его, если вы сможете уделить ему внимание. Даже минута теплой и уважительной беседы с ребенком гораздо важнее целого дня, когда вы просидели рядом, но были заняты своими делами.