**Консультация с родителями**

 **Тема консультации:** «Если Ваш ребенок – застенчивый».

**Цель консультации:** повышение компетентности родителей в вопросах преодоления застенчивости у ребенка.

**Задачи консультации:**

- выявить причины возникшей проблемы;

- рассмотреть с родителями возможные пути преодоления затруднений в воспитании, связанных с данной проблемой;

- предложить ряд рекомендаций по преодолению застенчивости;

- повысить уровень педагогической  культуры у  родителей.

**Примерные вопросы к родителям:**

1. Когда Вы заметили эту проблему?

2. В каких ситуациях она проявляется?

3. Где больше проявляется застенчивость ребенка, дома или в детском саду?

4. Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям?

**Практические рекомендации для родителей**

Исследования Ф. Зимбардо, К. Изарда, В. Н. Куницыной, В. Л. Леви, показали, что застенчивость тяжкое эмоциональное состояние, переживаемое человеком, - это лишь часть общего нервно-психического напряжения, которое испытывает застенчивый человек в некоторых ситуациях общения.

Застенчивость – это комплекс ощущений неловкости, растерянности, препятствующий нормальному общению, наиболее часто проявляется в ситуации знакомства с новыми людьми. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека, если вовремя не обратить на это внимание.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. У такого ребенка, как правило, бывает занижена самооценка. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. Это препятствует реализации его подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими. У ребенка в дальнейшем пропадает познавательный интерес, он замыкается в себе. Но в ситуациях, когда ребенок "забывает о себе", он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая при условии объединения усилий воспитателей и родителей.
Как сделать так, чтобы ребенок преодолел свою застенчивость:

* Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах (у тебя получится, ты ведь такой умный; я в тебя верю).
* Повысьте уровень самооценки: не ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте с другими детьми.
* Не стоит постоянно показывать ребенку, что Вы о нем беспокоитесь, но не стремитесь оберегать его от всевозможных опасностей, чаще всего придуманных Вами.
* Предоставьте ребенку больше свободы (в разумных пределах). Например, ребенок может сам решить, какой кружок, секцию он будет посещать, какую одежду одевать.
* Не старайтесь все делать за ребенка, давайте больше самостоятельности. Ведь убрать за собой постель, подмести и даже вынести ведро с мусором ваш ребенок может вполне самостоятельно. Расширяйте круг знакомств, чаще берите ребенка в гости, посещайте новые места, приглашайте гостей к себе домой.
* Помогите найти ребенку то, в чем он превосходит сверстников.
* Помогите найти друга, который защищал бы и поддерживал его уверенность в себе, а для этого поощряйте его игры со сверстниками.
* Заранее обыграйте ситуации, при которых ребенок особенно стесняется.

Разрешите Вас познакомить с играми, которые помогут Вам в решении проблемы.

Очень полезны в таком случае будут и сюжетно-ролевые игры, такие как, «Семья», «Больница», «Магазин», «Автобус» и т. п., в которых проигрываются ситуации общения. Главная роль в игре поначалу будет принадлежать Вам. То есть, играя в «Магазин», сначала Вы выступаете в роли покупателя, а ребенок продавца. Потом обязательно нужно поменяться ролями. Учите ребенка благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации. Помогут преодолеть застенчивость и театрализованные игры, особенно кукольные театры, где ребенок находится за ширмой и не испытывает чувства неловкости перед зрителями. Подобные игры хорошо устраивать в выходные, приглашая на представление друзей, родственников. Конечно с согласия ребенка.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы:

**Игра «Угадай эмоцию»**   Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.
              **Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем».**

      Задача этой распространенной детской игры без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделиться на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.
Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

**Игра «Изобрази животное»**   Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то, или иное животное? Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. Пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

 **Игра «Живая иллюстрация»**
Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для детей целебней любых лекарств. Ведущий - взрослый читает стихотворение, а ребенок мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи А. Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка» и другие.

**Рефлексия**

Проблему застенчивости ребенка мы с вами рассмотрели. Ответьте, пожалуйста, на вопрос, Какие меры примите для исправления этой ситуации? Какими рекомендациями воспользуетесь?

Спасибо вам  за участие в консультации. Рада была вам помочь. Давайте обсудим изменения в поведении вашего ребёнка через 2 недели.

Предлагаю Вам в помощь памятку, в которой вы найдете для себя рекомендации, как вести себя с застенчивым ребенком, и картотеку игр, направленных на развитие коммуникативных навыков и преодоление застенчивости и робости.

Будьте терпеливы, и вскоре ваш ребенок будет свободно общаться! Спасибо Вам! Всего хорошего!