## *Что такое застенчивость (Богачкина Н.А., Р.Н. Сиренко)*

Определение: застенчивость характеризуется: 1) нерешительностью, 2) боязливостью, 3) напряжённостью, 4) скованностью и неловкостью в обществе из-за неуверенности в себе.

**Проявления застенчивости (Богачкина Н.А.):**

***III) Физиологические***
Учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов.

***I) Внешние***
1) человек неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;
2) избегает смотреть в глаза;
3) стесняется начать и поддержать беседу;
4) не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом.

***II) Внутренние***
1) Ранимость
2) Болезненное восприятие критики
3) Самокритика
4) Периодическое ощущение неловкости и смущения
5) Снижение самооценки и уверенности в себе за счет прогнозирования в будущем возможных неудач.

## *Положительные стороны застенчивости (Богачкина Н.А.)*

Как и все в жизни, застенчивость имеет две стороны медали. Застенчивость имеет свои положительные стороны:

- ✓ Способствует сохранению у ребенка индивидуальности и самобытности.
- ✓ Позволяет детям сохранить свой внутренний мир, развивает эмпатию, избавляет ребенка от грубого вмешательства со стороны.

- ✓ Препятствует развитию общения с агрессивными, грубыми, жестокими людьми.
- ✓ Позволяет улавливать нюансы настроения других людей.
- ✓ Связана с такими качествами как тактичность, дружелюбие, естественность, искренность (могут играть роль миротворцев, если у таких детей сложились хорошие отношения с группой)
- ✓ Связана с ответственностью и щепетильностью. На таких детей всегда можно положиться.

***Рекомендуемая литература:***


- ✓ Богачкина Н.А., Р.Н. Сиренко Как преодолеть детскую застенчивость. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 224с.
- ✓ Филипп Зимбардо, Ширли Рэдл;пер. с англ. Е. Долинской. Застенчивый ребенок - М.: АСТ Астрель, 2005. – 294 с.

## Несколько советов, о том, как помочь детям преодолеть застенчивость:

1. **Поощряйте контакт взглядом.** *Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза".* В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику.
2. **Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей (с знакомым взрослым, взрослым незнакомым, новым учеником в классе; ребенком, с которым он хотел бы поиграть на площадке). Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.
3. **Воспитывайте у ребенка чувство самоуважения.** Подчеркивайте его сильные стороны и не упрекайте за слабости. Избегайте фраз: «Ты пока еще маленький», «Ты не умеешь», «У тебя не получится». Если ребенок слышит эти слова, в подсознании его откладывается убежденность, что он беззащитный и ни на что не способный маленький ребенок, не способный тягаться с жизненными сложностями, что может привести к замыканию в себе. Чаще говорите ему: «У тебя все получится», «Ты справишься», «У тебя очень хорошо получается». Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его силах.
4. **Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.** Любое сравнение говорит о том, что в вашей голове уже нарисован образ идеального ребенка, к которому обязан стремиться ваш малыш и неизвестно, каким этот образ предстанет в его сознании.
5. **Научите ребенка находить то, что нравится именно ему.** Часто застенчивые дети послушны и безынициативны и соглашаются со всем, что предложат родители. Учите ребенка не идти на поводу чужого мнения, а иметь и отстаивать свое.
6. **Не допускайте со стороны ребенка негативных высказываний о самом себе.** Таким способом ребенок как бы проверяет, так ли это на самом деле.
7. **Подарите ребенку радость от общения с другими людьми.** Приглашайте в гости людей, приятных вам, детей, друзей вашего ребенка, и сами ходите в гости. Чаще бывайте с ребенком в общественных местах, посещайте театры, музеи.
8. **Не бойтесь проявлять любовь!**

**Адрес: Труфанова 21 А, кабинет 221**
**Тел/факс:** (4852) 53-31-11
(4852) 56-69-53
(4852) 53-68-14
**E-mail:** yarsch058@yandex.ru
**Сайт:** http://school58.edu.yar.ru/
**Составители:** Серафимович И.В., Жукова О.Д., Куликова С.Ю.

МОУ СОШ № 58 с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла

***Психологическая служба школы***

# *Застенчивость «за» и «против»*

***(для младшего школьного возраста)***

**Психологическое сопровождение личностных результатов в области взаимодействия с другими людьми**