**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК. НУЖНО ЛИ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?**

Стеснительный ребенок. Каждый из вас, наверняка, однажды сталкивался с ситуацией, когда на [утреннике в детском саду](http://love-mother.ru/utrennik-v-detskom-sadu-kak-podgotovitsya.html), один из выступающих перед родителями малышей, выходил на сцену и не мог проронить ни слова. Он просто смотрит в пол, теребит свою одежду руками и кажется, что вот-вот заплачет. Воспитатель, думая, что ребенок забыл стихотворение или слова песенки, начинает подсказывать ему, но малыш продолжает стоять в той же позе или убегает со сцены к маме. Возможно, в этом ребенке вы узнали своего кроху. Как ведет себя в этом случае мама? Многие родители начинают упрекать своих детей за то, что они такие застенчивые. Однако таким способом они не только не помогут побороть стеснительность ребенка, а сделают его еще более зажатым и закомплексованным в будущем. К застенчивым детишкам нужен особый подход, чтобы постепенно, шаг за шагом, ваш робкий ребенок [избавился от своих страхов](http://love-mother.ru/kak-borotsya-s-detskimi-strahami.html) и стал бойким и общительным.

Не упрекайте ребенка за его робость

Ребенок и сам прекрасно осознает, что он застенчив, поэтому, если вы будете отчитывать его каждый раз, когда он не расскажет стишок на утреннике или откажется общаться с детьми ваших друзей, то не принесете этим самым ему никакой пользы. Стеснительный ребенок, как правило, очень ранимый, и все упреки мамы только усугубят эту проблему в будущем и навсегда заставят уверовать его в то, что он хуже других. Напротив, вы должны чаще говорить малышу о его положительных качествах, [хвалить за победы](http://love-mother.ru/kak-pravilno-hvalit-rebenka.html), относится к нему с уважением, тем самым вы поможете обрести ему уверенность в себе. Чтобы побороть стеснительность у ребенка, давайте ему небольшие поручения, при этом подчеркивайте, что вам без него никак не обойтись. Это поможет ему осознать свою значимость и важность в вашей жизни. Приглядитесь и к своему поведению, возможно, вы требовательны к малышу, и это делает его зажатым и робким. Детишки, которых сильно опекают и ограничивают в общении, также могут стать замкнутыми и застенчивыми в дальнейшем. Ни в коем случае [нельзя кричать на ребенка](http://love-mother.ru/kak-vospityivat-detey-bez-nakazaniya.html) и уж тем более применять силовые методы в воспитании.

Общение с незнакомыми людьми

Когда в доме появляются незнакомцы, стеснительный ребенок, как правило, старается держаться поближе к маме, зажимается и не идет на общение с посторонними людьми или своими сверстниками. В этом случае маме не следует оставлять его одного, а стоит приложить некоторые усилия, чтобы помочь малышу раскрепоститься и в дальнейшем легче налаживать контакт с окружающими. Постарайтесь увлечь вовлечь его в ваши разговоры, постоянно обращайтесь к нему, расспрашивайте о тех или иных событиях. При этом вы должны дать понять малышу, что он не один и ему не надо ничего опасаться. Просто будьте рядом, держите за руку, это поможет ребенку обрести уверенность в себе, преодолеть стеснительность и наладить контакт с посторонними людьми.

Застенчивый ребенок на детской площадке

Стеснительный ребенок, как правило, сторонится своих сверстников на детской площадке или в детском саду, если не решить эту проблему, пока ваш кроха еще мал, то в дальнейшем ваш он будет держаться [особняком и в школе](http://love-mother.ru/kak-nauchit-rebenka-druzhit.html). Эта черта характера, скорее всего, перейдет и в его взрослую жизнь, и в итоге он постоянно будет сталкиваться с проблемами, куда большего масштаба, вызванными его застенчивостью. Если ребенок стесняется подойти к другим малышам на игровой площадке, не подталкивайте его в песочницу, и не оставляйте его одного. Этим вы сделаете только хуже. Подойдите с вашим малышом к ребятишкам, заговорите с ними первыми, многие дети охотно поддержат разговор и вовлекут в него вашего ребенка.

Как прошел твой день?

Для того, чтобы побороть стеснительность у ребенка необходимо постоянно разговаривать с малышом. Обязательно интересуйтесь тем, как он провел сегодняшний день, что нового он узнал на уроках в школе, и что делал в детском саду. Пусть поведает о своих переживаниях и чувствах. Это очень важно для вашего крохи. Внутренний мир таких малышей, как правило, гораздо богаче, чем кажется на первый взгляд, помогите ребенку раскрыться и вы сможете помочь ему преодолеть

***Застенчивость и качество жизни***

Итак, период застенчивости является возрастным этапом, и проходит он в процессе развития и получения жизненного опыта. И если застенчивость не влияет на качество жизни ребенка – не надо относить ее к проблеме.

Но если эта черта начинает мешать ребенку устанавливать и развивать контакты, нормально учиться, влияет на его самооценку , то это — повод обратить на это пристальное внимание, иначе с возрастом проблема будет усугубляться. Застенчивость проявляется у детей, имеющих комплексы, неуверенных в себе, и закрепившись, может со временем привести к замкнутости и социофобии, что конечно же, будет сильно мешать полноценной жизни.

***Как преодолеть болезненную застенчивость***

Как помочь ребенку преодолеть болезненную застенчивость и стеснительность? Предлагаю родителям ряд несложных советов, следование которым поможет справиться с этой проблемой.

1. Не акцентируйте внимание на трудностях ребенка. Не смейтесь над ним, не навешивайте ярлыки, не обсуждайте своего тихоню в его присутствии.

2. Самое простое и действенное, что могут дать ребенку его родственники – это общение. Уделяйте ему как можно больше внимания, разговаривайте с ним. Когда ребенок видит, что его готовы слушать и он интересен – у него растет уважение к себе.

3. Застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Поощряйте ребенка за любую активность, за самый маленький успех в чем-либо. Чаще хвалите ребенка — это тот случай, когда «кашу маслом не испортишь»!

4. Развивайте его навыки общения, учите, как вести себя в разных ситуациях. Главная эмоция, сопровождающая застенчивость – это страх перед всем новым: людьми, обстоятельствами. Приглашайте в свой дом знакомых и родственников, с младенчества расширяйте круг людей, с которыми ребенка можно оставить – не замыкайте его на одних родителях.

5. Обратите внимание на стиль воспитания, принятый в вашей семье. Чрезмерный контроль и опека так же, как и авторитарность, не способствуют развитию уверенности в себе. Приучайте ребенка к самостоятельности: чем больше будет уметь ребенок, тем меньше он будет бояться новой для него ситуации.

6. Если застенчивость ребенка проявляется чаще всего в социуме – детском саду, школе, то необходимо развивать его интересы и способности. Это и спорт, и кружки по интересам. Очень эффективен театральный кружок.

7. Дома в игровой форме отрабатывайте разные ситуации, которые пугают ребенка. Любого человека незнакомые ситуации напрягают, для застенчивого ребенка это — сущий кошмар. Устраивайте «генеральные репетиции» любых новых ситуаций в жизни ребенка: детский сад, «в первый раз в первый класс», переезд в другой район и другие. Уделите внимание ребенку, расскажите ему о том, что он может увидеть, услышать, и что может сделать.

8. И, конечно же, наберитесь терпения. Будьте рядом с ребенком во всех сложных для него ситуациях - буквально держите его за руку. И внимательно следите, когда он перестанет бояться — тогда можно отпустить его, дав возможность осваиваться самому.

Будьте опорой вашему ребенку в любых ситуациях, проявляя выдержку и спокойствие — этим вы вселите в него уверенность. И тогда ваш ребенок легко преодолеет излишнюю застенчивость или стеснительность— и будет счастлив!