**Застенчивый ребенок. Что делать?**

« Застенчивость- это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Как следствие, он предпочитает оставаться в тени, избегая общения с людьми, которое потенциально может привлечь внимание к его персоне» ( Филип Зимбардо, американский психолог, специалист в исследовании феномена застенчивости.)

Застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой, застенчивый ребенок ощущает себя недостаточно интересным для окружающих и недостойным их внимания, не умеет легко вступать в общение. Ребенок не решается на контакт лицом к лицу с другим человеком, потому что другой воспринимается им как пугающий или даже опасный.

Психоаналитики считают, что застенчивость может передаваться по наследству. Если хотя бы один из родителей застенчив, то у ребенка много шансов стать таким же. Часто родители и сами своим поведением способствуют развитию этого качества у ребенка, например, подавляя волю детей, не поощряя их уверенность в каких либо успехах.

Свои страдания застенчивые дети переживают молча, не делясь с окружающими. Тем не менее, весь их внешний облик говорит: « Я застенчив». Застенчивость во внешнем поведении проявляется в скованности и неловкости движений, в замкнутой сосредоточенности лица ребенка. На физиологическом уровне- даже в учащении пульса и дыхания.

То, как ребенок воспринимает свою застенчивость, целиком зависит от родителей. Если они относятся к ребенку как к личности и принимают его скромность как черту характера, а не как недостаток, значит, он будет уверен в себе и сможет наслаждаться жизнью точно так же, как и другие дети. Но если родители слишком много внимания уделяют застенчивости ребенка, он начнет сомневаться в своих качествах.

Вследствие того что застенчивые дети редко причиняют неприятности другим и обычно портят жизнь только себе, их часто не замечают. Необходимо уделять побольше внимания ребенку и приложить дополнительные усилия, чтобы помочь обрести уверенность, которая ему так необходима.

**Как помочь застенчивому ребенку?**

1. Обращайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое обращение не спровоцирует повышение уровня тревожности.
2. Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но так же эмоций и чувств.
3. Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
4. Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
5. Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите его идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача- это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
6. Помогите застенчивым найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
7. Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
8. Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для него крайне болезненны.
9. Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
10. Поощряйте совместную игру с другими детьми.
11. Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с каким- либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
12. Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, « глаз-в-глаз», т.е.в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
13. Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и искренне. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

**Главное же- постоянно, каждую минуту и секунду любите своих робких, стеснительных малышей. Любовь как ничто другое поможет им самоутвердиться в жизни.**