**Если ваш ребенок**

**застенчивый**

Как быть, если ваш ребенок застенчивый? Как помочь ему развить уверенность в себе, научиться легко общаться со сверстниками и не испытывать при этом дискомфорт?

**Формируйте у ребенка ощущение уверенности в себе.**

* Постарайтесь создать для ребенка атмосферу защищенности, поддержки и любви.
* Уверенность вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно с малых дел, постепенно поднимая планку.
* Не высказывайте ему свою тревогу по поводу этой черты и тем более не упрекайте ребенка. Не ставьте в пример других детей. Не обещайте ему всевозможные затруднения из-за застенчивости в будущем.
* В ситуации явного отказа от общего разговора или игры не стыдите и не принуждайте. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: «Похоже, что тебе сейчас не хочется играть (разговаривать, бегать и т. д.)».
* Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.
* Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но понятно, что не следует и излишне опекать ребенка.
* Предоставляйте на выбор разнообразные занятия. Заметив успешность ребенка в каком-то деле, подскажите, как он может использовать свои новые знания или умения в общении с другими ребятами. Ведь нередко застенчивый ребенок считает себя неинтересным для других людей.
* Расскажите воспитателям об особенностях ребенка в контактах с другими детьми и о его сильных сторонах. Попросите дать ему возможность проявить свои способности и умения.
* Не забывайте хвалить ребенка за успехи.