*КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ*

Застенчивость – это не какая-то «неисправность» вашего малыша, а свойство его личности. Но вы всегда можете помочь ребенку развивать уверенность в себе и быть более общительным. Вот несколько простых шагов, которые могут помочь родителям застенчивых детей.
1. Разговоры «по душам». Застенчивость могут стимулировать глубоко укоренившиеся проблемы, чаще всего в семье. Убедитесь, что малыш защищен от потенциальных опасностей: насилия, словесных оскорблений. Если ребенок переживает какие-то неприятности, грубость и жестокость, необязательно по отношению к нему – застенчивые дети очень чувствительны, это можно выявить только в ходе доверительных разговоров. Стеснительным детям трудно выражать свои мысли и эмоции вслух, и они могут годами (!) носить все себе нерешенные проблемы и обиды. Вызвать робкого ребенка к таким разговорам не всегда легко, но родителям нужно очень постараться это сделать.
2. Сопереживание – это совместное переживание тех чувств, которые испытывает ваш малыш. Не путайте с сочувствием: сочувствуя, мы заставляем ребенка стыдиться своей застенчивости и становиться еще более робким. Объясняйте ему, что он замечательный человек, постоянно говорите ему о том, почему для вас он лучший ребенок в мире, не осуждайте его стеснительное поведение, особенно на людях. Он должен чувствовать, что вы понимаете его эмоции и поддерживаете всегда.
3. Сильные стороны ребенка. Каждый человек имеет сильные стороны и таланты, помогите своему малышу раскрыть их в себе. Акцентируйте внимание на его хороших качествах и достижениях. Узнайте, что ваш ребенок любит, и поддерживайте его увлечения. Это поможет ему строить собственную идентичность и меньше бояться мнения окружающих.
4. Общение со сверстниками. Пожалуй, это лучший способ раскрепостить застенчивого ребенка. Почаще приглашайте домой (на территорию, где он чувствует себя хозяином) друзей из детского садика, одноклассников, дворовых приятелей. Попробуйте создать во время общения такие ситуации, в которых ваш тихоня будет иметь контроль над обстоятельствами.
5. Не вешайте ярлыки. Вероятно, это худшая ошибка в общении с любым ребенком. Называйте своего ребенка застенчивым, особенно в присутствии большого числа людей, и он окончательно потеряет уверенность в себе. Вместо этого ищите для него ситуации, в которых он сможет сам решить проблему. Объясняйте ему, как вы гордитесь тем, что он сам справился с ситуацией. Но, поощряя такое поведение, не будьте навязчивыми.
Застенчивость - это не приговор, а лишь особенность, которая со временем может быть преодолена. Признание и понимание, исходящие от родителей, помогут робкому ребенку обрести уверенность в себе, научиться взаимодействовать и получать радость от общения.