**Консультация для родителей:**

**«Как помочь застенчивому ребёнку преодолеть трудности в общении?»**

Застенчивый ребёнок робок, тих и удивительно послушен, безмолвен, словно тень, ни в чём вам не перечит, похож на пластилин, который можно мять, как хочешь и когда захочешь. Такой ребёнок не устроит вам истерику, в гостях не станет «вождём краснокожих», а просто будет правильным «пай-мальчиком», своей воспитанностью потрясая всех вокруг.

Уже в три года он способен управлять собою и не выплёскивать эмоции наружу. И кризис возраста трёх лет проходит для него почти бескризисно. Такой ребёнок – часть комфорта для родителей и удивительно удобен: он есть… и в то же время его нет, … вернее нет тех атрибутов детства, которые лишают вас покоя и создают разные проблемы. Такой ребёнок просто беспроблемен. И только лишь в тех случаях, когда малыш сверхзастенчив: всего боится, избегает сверстников, ни с кем не дружит, изолируется и дичает, возникает тревога у взрослых по поводу поведения ребёнка.

Застенчивость – это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, её даже можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжёлая болезнь тела. Её последствия могут быть удручающими:

• застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;

• она удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;

• застенчивость не даёт другим людям возможности оценить положительные качества человека;

• она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своём поведении;

• она мешает ясно мыслить и эффективно общаться;

• застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребёнка, какая-то эмоциональная угроза. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что, застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определённый момент при взаимодействии ребёнка с другими людьми и закрепляется.

Может быть, ваш ребёнок за свои пять или шесть лет уже несколько раз испытывал опыт неудачного общения с людьми в определённых ситуациях, или знает, как общаться, но по определённым внутренним причинам не хочет этого. Он может чувствовать неадекватность собственного поведения и испытывает постоянную тревогу по поводу своих действий. Ощущение собственной несостоятельности, связанное с общением, может вести и к самоунижению («Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не могу») .

Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе представляют унылую картину. Мальчики считают, что они слишком слабые, и вообще менее симпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как непривлекательных и менее умных, чем их подруги.

А действительно ли застенчивые дети менее симпатичные или они лишь ощущают себя такими, потому что не умеют себя преподнести. А может быть, иногда и мы, взрослые, негативно отзываемся о застенчивом ребёнке, ещё больше занижая его самооценку («Что ты как мямля не можешь дать сдачи? », «Вечно ты всех боишься, съедят тебя что ли? »). Также есть вероятность, что, и сам ребёнок слишком критично относится к себе. Это утверждение подтверждается исследованием, что среди младших школьников застенчивые отличаются нетерпимостью к другим и в то же время сниженным самоуважением.

Чем старше становиться застенчивый ребёнок, тем больше он начинает отдавать себе отчёт в этом своём «недостатке». Однако осознание своей застенчивости не только не помогает, а даже мешает её преодолеть. Ребёнок не в силах с ней бороться, поскольку не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, ещё больше его сковывает. Иногда застенчивость у ребёнка с возрастом проходит. Но, к сожалению, такое счастливое преодоление застенчивости встречается далеко не всегда. Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых.

Помочь застенчивым детям можно, если придерживаться определённого стиля поведения с ними, который заключается в следующем:

• быть очень деликатным и не разочаровываться в таком ребёнке;

• не использовать авторитарный метод воспитания;

• стараться не создавать такие ситуации, в которых он оказывался бы объектом шуток и насмешек, помогать справиться со своими чувствами и поддерживать;

• учить ребёнка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения;

• не критиковать вслух ум, внешность и черты характера вашего ребёнка, не сравнивать его с другими детьми;

• расширяйте круг знакомств своего ребёнка, чаще приглашайте к себе его друзей, берите в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите спокойно относиться к новым местам;

• не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать всё за ребёнка, предупредить любые затруднения, дайте ему определённую меру свободы и открытых действий;

• постоянно укрепляйте у ребёнка уверенность в себе, собственных силах; учите, чтобы он уважал себя;

• привлекайте ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с чужим взрослым. Например: «Надо узнать, про что эта книга с картинками. Попроси у продавца дать её нам посмотреть» и т. п.