**Начните с себя**. Считаете ли вы себя застенчивым? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

**Проанализируйте свои родительские ожидания**. Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:

* Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
* Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
* Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
* Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
* Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
* Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
* Сравниваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

**Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым** - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д. Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют застенчивыми

**Поощряйте контакт взглядом**. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка  ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

**Научите ребенка начинать и заканчивать разговор**. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

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".

**Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей**. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

**Подготавливайте ребенка к предстоящему событию** - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. **Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной**, а гораздо больше озабочены собственными делами.

**Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо**. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.

**Создайте атмосферу доверия в своем доме**, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

**Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша**. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка неуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым.
Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

**Изменяйте не ребенка, а его поведение**. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

**Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами**. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2)  научить детей пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

**Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас**. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

**Научите спокойно относиться к ошибкам**, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

***Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.
Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки***