**Как победить застенчивость?**

Можно ли ребёнку справиться с застенчивостью и ка это сделать?

Проанализируйте своё отношение к ребёнку. Безусловно, вы его любите. Но всегда ли выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребёнка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что – то плохо делают, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют, родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважения к своей личности у них развито сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребёнка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверия к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребёнку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Ребёнку надо помочь повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребёнок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая вместе что – то с ребёнком, выразите уверенность в том, что он справиться с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребёнок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в неё элемент воображения. Например, если ребёнку не удаётся собрать фигурку из «Лего»,сделайте их одушевленными и наделите временным характером, который мешает ребёнку справиться с задачей.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их не застенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, бояться их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребёнка, его непосредственность, любознательность. Не сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребёнка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребёнок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

Раскрепощению эмоциональной сферы. Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были не расскажем, а что видели покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др.

Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или о мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребёнок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них.

Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребёнке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретённый в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Рекомендации, которые помогут стать смелее:

1.Поощеряйте самостоятельность. Дайте ребёнку шанс проявить самостоятельность и силу своего характера, ослабьте контроль. Не делайте за него то, что он вполне способен сделать сам.

2.Не формируйте картину мира, полную опасности. Постарайтесь не формировать у малыша опасную картину внешнего мира. Да, ребёнка можно и нужно предупредить о возможных последствиях его действий и поступков. Но убеждать малыша в том, что кругом враги, - большая ошибка.

3.Обьясните ребёнку, что ошибки – это нормально. Объясните ребёнку, что – ошибка не поражение. Это не повод опускать руки и замыкаться в себе, бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

4.Хвалите вместо необоснованной критики. Похвала мамы и папы – вот, что нужно ребёнку для гармоничного развития. Хвалите малыша за успехи, грандиозные и не очень, поощряйте все его начинания, подбадривайте.

5.Дайте ребёнку право слова. Каждого в детстве учили, что не красиво встревать в разговоры взрослых. Да, можно считать «недоработкой» родителей, если малыш постоянно бессовестно врывается в диалоги старших. Не запрещайте и не наказывайте – для стеснительного ребёнка это ещё один повод замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор и высказать своё мнение.

6. Практикуйте с ребёнком социальные сценарии. Попробуйте развить социальные навыки ребёнка ролевыми играми и специальными упражнениями. Есть очень хорошее упражнение «Сочини рассказ». Его можно практиковать везде – и на прогулке в парке, и пока вы идёте в детский сад.

7.Помогите ребёнку расширить круг общения. Даже если ваш ребёнок ходит в детский сад, помогите ему расширить круг общения. Важно, чтобы он понял: новое знакомство – это не страшно, а интересно.

8. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивая своего ребёнка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но своих «нравоучениях» избегайте любых сравнений.