**Застенчивый ребенок**



Общительный, веселый, энергичный ребенок, от которого в восторге все: родители, друзья, школа, – мечта родителей.

 А если малыш другой? Стеснительный, мгновенно теряющийся в сложной ситуации и избегающий общения со сверстниками? Бывает и так. Но застенчивый ребенок – это вовсе не приговор и не повод для расстройства родителей.

Самое главное, что нужно понять и принять: застенчивость – не болезнь и не дефект. Это свойство личности, данное ребенку природой. И, как все данное природой, ее нужно уважать и принимать во внимание. В то же время, вы всегда можете помочь ребенку развивать уверенность в себе и быть более общительным.

Вот несколько советов для родителей таких детей.

***1. Разговаривайте с детьми***

Застенчивые дети, как правило, очень впечатлительные, и при столкновении с грубостью, жестокостью, несправедливостью (необязательно по отношению к ним самим) они переживают очень глубокие эмоции. Робость не позволяет им выразить свои переживания на словах, и тихони могут носить в себе нерешенные проблемы годами. Задача родителей – создать дома доверительную среду, в которой робкий малыш сможет рассказывать что угодно, не испытывая дискомфорта. Это сложно, но нужно постараться. Кроме того, проявляйте больше интереса к жизни ребенка вне дома (в садике, школе), непременно поддерживайте контакты со значимыми взрослыми (воспитателями и пр.).

***2. Сопереживайте своему ребенку***

Не путать с сочувствием: сочувствуем мы каким-то неприятностям, неудачам, а застенчивость – не неприятность, а естественная особенность психики. Никогда не осуждайте его робкое поведение на публике – это сделает его еще более застенчивым. Ребенок должен всегда чувствовать, что вы с ним в одной команде. И не вешайте на него ярлыки – это самое худшее, что можно придумать в воспитании любого ребенка.

***3. Ищите преимущества у своего малыша***

Конечно, они у него есть! Поддерживайте развитие его сильных сторон, отмечайте его хорошие качества и достижения. Узнайте, что он любит и к чему имеет склонность (к рисованию, моделированию, спорту и т.д.) и поощряйте эти занятия. Достижения в любой области делают его увереннее и помогают лучше узнать себя.

***4. Поощряйте общение со сверстниками.***

Большинство стеснительных детей – наблюдатели, которым комфортнее смотреть на шумные игры других издалека. Поэтому  не нужно толкать ребенка в гущу резвящихся ребятишек и заставлять его общаться любой ценой. Вместо этого пригласите домой или на прогулку проверенного друга из детского садика/школы, детей ваших друзей или двоюродных братьев и сестер, с которыми вашему тихоне комфортно общаться. Особенно хорошо ему будет дома, на своей территории, где он чувствует себя хозяином ситуации.

***5. Развивайте его самостоятельность***

Ищите для него ситуации, в которых он сможет сам найти решение, но без вашего давления и навязчивости. Говорите, как вы гордитесь тем, что он сам справился с проблемой.

Хорошая новость состоит в том, что застенчивость с возрастом проходит. Немного понимания и признания со стороны окружающих – это все, что нужно малышу, чтобы постепенно и безболезненно преодолеть эту особенность.