**Консультация для родителей**

**«Как помочь ребенку преодолеть застенчивость»**

Застенчивость – это состояние «стеснительности» при нахождении с некоторыми людьми. Такой человек робок, стыдлив, смущен. Есть виды застенчивости. Начиная от небольшого дискомфорта, беспочвенного страха, заканчивая тяжелым неврозом. С застенчивым малышом сложно общаться, по причине его осмотрительности, недоверия, боязливости, замкнутости и желанию уединиться.

Многие **родители сталкиваются с застенчивостью** своих детей чаще всего в ситуациях, когда ходят с **ребенком в гости. Ребенок робеет,** прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Иногда дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру. Это один круг ситуаций, в которых проявляется детская **застенчивость.** На самом деле таких ситуаций намного больше и часто они оказываются вне поля зрения родных, например, в детском саду, где **ребенку** приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. В этих ситуациях малыш не может найти защиты у мамы и вынужден сам справляться со своей проблемой.

 Очень часто причиной стеснительности бывает невысокая самооценка и неуверенность в себе. Любой ребёнок нуждается в поддержке и поощрении, а застенчивый особенно. Родители должны укреплять в ребёнке чувство уверенности в себе через его самосовершенствование. Когда детям что-то удаётся, это придаёт им уверенности и создаёт почву для знакомств.

Если вы проанализируете своё отношение к ребёнку, то, безусловно, вы любите его**.** Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Возможно, ему не хватает вашей похвалы, поддержки?   Ведь зачастую мы обращаем внимание на наших детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, 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.

 Задача взрослых – помочь повысить самооценку ребёнка 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 что-то вместе ребёнком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они  подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

Так раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы. Такие как, игра «Где мы были, не расскажем,  а что видели – покажем», «Угадай эмоцию». Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

 Обыграйте с ребёнком в форме сказки те обстоятельства, в которых находится  он сам. *«Жил(а) был(а) мальчик (девочка)…. Он очень стеснялся  подходить к незнакомым ребятам и старался играть один и вот однажды ….»* Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребёнке, приписывая свои переживания, они становятся открытыми для рассказов о себе. Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие.

**Что делать, чтобы помочь ребенку справиться с застенчивостью?**

* **Ни в коем случае не навешивайте ярлыков**. Утверждения типа «моя дочь очень застенчивая» или «она у нас в семье самая стеснительная» могут сослужить дурную службу. Знакомые начнут иначе обращаться с девочкой и лишь укрепят в ней подозрение, что с ней что-то не так.
* **Пользуйтесь преимуществами знакомой обстановки.**  Вместо того чтобы предлагать ребёнку «пойти поиграть с кем-нибудь», приглашайте других ребят поиграть у вас дома. Пусть сын (дочь) подходит к телефону и спрашивает, что передать тому или другому члену семьи: это хорошая практика общения с людьми, когда нет необходимости смотреть им в глаза.
* **Подберите ребёнку младших товарищей для игр.** Тогда он сможет стать лидером, несмотря на застенчивость.
* **Запишите ребёнка в какой-нибудь кружок.**
* **Расширяйте круг общения своего ребёнка**, чаще приглашайте к себе его друзей. Берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
* **Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка**, стремиться полностью, оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.
* **Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений,** связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с «чужими взрослыми»: попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
* **Поддерживайте ребёнка,** подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.
* Публичные замечания, порицания и чтение нотаций болезненны для самооценки ребёнка. Критика воспринимается лучше, если в момент нравоучений нет посторонних глаз и ушей.
* **Не называйте ребенка застенчивым**, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться.
* **Находясь в большом обществе, будьте рядом с ребенком**, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит вашу руку.
* **Разнообразьте жизнь ребенка**: ходите на экскурсии, желательно туда , где ему нравиться. Не настаивайте на присоединении сверстников против его желания.
* **Не останавливайте малыша в его хороших начинаниях.** Саморазвитие в тех областях, которые поддаются ребёнку, позволяет застенчивому малышу укрепить веру в себя и свои силы. Если ребёнок проявляет заинтересованность к какому-нибудь творчеству, поспособствуйте развитию этих навыков.

***И самое главное: запаситесь терпением, не ждите мгновенных результатов. Удачи вам и вашим детям!***