**Консультация для родителей**.

**Застенчивый ребенок**

Если **застенчивость** не мешает жизни вашего **ребенка**, не обращайте на нее внимания.

Необходимо довести до сознания **ребенка информацию о том**, что на свете много **застенчивых людей**.

Постарайтесь вместе с **ребенком** разобраться в причинах того, что **заставляет его стесняться**. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть действовать».

Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего **ребенка**. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами».

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. Предложите **ребенку** выписать свои хорошие качества на лист бумаги *(в одну колонку)*. В другой колонке должны быть те качества, которыми, по его мнению, его наделяют другие люди. Положительных качеств, несомненно, будет больше, чем отрицательных. Главное, что бы **ребенок наглядно увидел**, что его есть, за что уважать и ценить. Подскажите **ребенку**, что разрешается время от времени вписывать те новые черты, которые он может поставить себе в заслугу, и вычеркивать те, от которых он смог избавиться.

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 вашего **ребенка**: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравятся. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п.Следует учитывать одно важное условие: общение должно непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении **застенчивого ребенка** к компании сверстников против его желания.

Организовывайте встречи с друзьями своего **ребенка у себя дома**, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с **ребенком** содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться. Необходимо натолкнуть **ребенка на мысль**, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть, что сказать по данным темам.

Часто **ребенок** панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить **ребенка**, что произнести фразу из двух-трех слов.

Расскажите **ребенку**, как выглядит он со стороны в тот момент, когда хочет присоединиться к другим детям, но стесняется, или боится это сделать. Можно наглядно показать, приняв определенную позу. Пусть **ребенок сознает**, как смешно и нелепо он может выглядеть со стороны в минуты **застенчивости**. Такой факт **заставит** его стараться следить за своей мимикой.

**Застенчивым** детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу – особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направленно на них.

Существует два способа, которые помогут чрезмерно **застенчивому ребенку** быстро успокоиться и прийти в себя.

Способ первый: постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.

Способ второй: медленный счет про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии дает возможность отвлечься и успокоиться.

Вызывайте **ребенка** на откровенные беседы, попробуйте завести беседы о том, с какими проблемами он сталкивается. И **ребенок откликнется**. Такие беседы не только сблизят вас с **ребенком**, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Пусть **ребенок** рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.

Генеральная репетиция – лучший выход для того, чтобы прогнать страх перед неизвестным мероприятием. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными. Можно порекомендовать в ситуации, когда на **ребенка***«нападает приступ****застенчивости****»*, представить себе, что он в данный момент только играет определенную роль.

Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните **ребенку**, что у людей много собственных дел, и все заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один простой прием – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю твоей неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае – просто равнодушно отвернется.

Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко **родители сами того не ведая**, формируют у **ребенка застенчивость**, когда то и дело сравнивая его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать **ребенка по любому поводу**, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на **ребенка не глазами цензора**, и со временем вы увидите, как он преобразится.

Обратите внимание на то, как и что вы говорите **ребенку об окружающих людях**. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как **родители** рассуждают о других людях и акцентируют свое внимание на чужих недостатках, **ребенок** в свою очередь делает вывод, что и окружающие, говорят о нем и разглядывают, будто под микроскопом, подмечая каждое слово, движение, оценивая любой поступок. Поэтому постарайтесь в присутствии **ребенка** вообще не обсуждать других людей.

Поделитесь с **ребенком своим опытом**. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.

Не требуйте от **ребенка** идеального поведения. Это может усилить **застенчивость**. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего **ребенка**, спокойным и невозмутимыми. Ведите себя уравновешенно. Это может снять напряжение.

Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего **ребенка** в коллективную жизнь группы. Участие в конкурсах, соревнованиях и т. п. поможет вашему малышу стать общительным и приобрести друзей.

**Как надо вести себя** **родителям с застенчивым ребенком**

* Быть очень деликатным и не разочаровываться в нем.
* Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
* Не превращать **ребенка в Золушку**.
* Все делать так, чтобы ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от вас.
* Гасить тревогу по любому поводу.
* Повысить уровень его самооценки.
* Учить, чтобы он уважал себя.
* Хвалить и делать ему комплименты.
* Формировать уверенность в себе.
* Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую *(использовать как средство компенсации всех недостатков)*.
* Учить **ребенка** идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
* Тренировать с ним навыки общения.
* Любыми способами поощрять его игры со сверстниками.
* Помочь найти такого друга, который защищал его в среде ровесников.
* Не сравнивать его обычный облик с другими, более симпатичными детьми и не оценивать достоинства **ребенка шкалою красоты**.
* Не критиковать вслух ум вашего **ребенка.**
* Не создавать такие ситуации, в которых он чувствовал бы себя неполноценным и являлся объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
* **Ребенок должен ощущать**, что он неповторим.
* Быть нежным с ним.
* Сочувствовать ему.
* Поддерживать его.
* Первым сделать шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче вас и вашего **ребенка.**

**Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком**

* Специально культивировать **застенчивость** и комплекс Гадкого утенка у **ребенка.**
* Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
* Критиковать физические недостатки и ум **ребенка.**
* Подчеркивать его неполноценность.
* Высмеивать в присутствии других.
* Любыми способами провоцировать тревожность.
* Не разрешать играть с детьми и изолировать его от сверстников.
* Подчеркивать его незащищенность и зависимость от вас.
* Ругать за то, что он **застенчив**.