**НЕТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ!**

В нашем мире, где необходима уверенность в себе и умение отстаивать свою позицию, большой проблемой является неуверенность в себе и своих силах многих, подчас гениальных людей! А чувство неуверенности и неверия в собственные силы набирает свою мощь еще в детстве. Чаще его называют – застенчивостью (т.е. – прячусь за стенку!)

Застенчивость у ребенка заметна с раннего возраста. Уже к 2 годам малыш начинает проявлять неконтролируемые порывы стеснения и смущения, беспричинно избегая людей. Хотя, как это – беспричинно? Чаще всего на это есть очень веские причины! Ребенок просто не ощущает чувства поддержки и, нередко, даже не подозревает, что в жизни существует опора – семья, друзья…

Дети устают жить не находя вполне конкретной опоры, они выстраиваю виртуальную «стену», чаще всего эта стена походит на уютный домик, где вход рассчитан только на самого ребенка. Но малыш растет, стены начинают давить, а расширить «домик» уже не получается. Ребенок из застенчивого, перерастает в стеснительного. Физическая активность излишне стеснительного ребенка, к сожалению, очень низка, чего не скажешь о его мыслительной деятельности. Его внутренний мир богат и насыщен. А чем впечатлительнее застенчивый ребенок, тем сложнее ему выразить эмоции. Полученная информация не находит ни словесного, ни образного выражения, что негативно сказывается на ребенке. В результате он ощущает дискомфорт и нервное перевозбуждение, что в дальнейшем приводит к еще большей замкнутости.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ.**

* **Никогда не стыдите ребенка за стеснительность. Если малыш в присутствии чужих людей или детей прячется за вашу спину, не упрекайте его в этом и тем более, не оправдывайтесь перед другими. Такое поведение малыша норма. Не оставляйте ребенка наедине с чужими. Ваша задача – помочь ему преодолеть свою робость и научиться находить общий язык с посторонними. Малышу очень важно понять, что он не один и у него нет причин для тревоги. Привлекайте его к разговорам, обращайтесь к нему и спрашивайте мнение. Будьте рядом с ребенком, просто держите за руку, чтобы он смог преодолеть свою робость и наладил контакт с другими людьми.**
* **Если ребенок стесняется общаться со сверстниками на детской площадке, не толкайте его на контакт и не оставлять одного. Просто возьмите за руку, подведите к другим детям и начните с ними разговаривать. Более смелые малыши поддержат разговор и смогут вовлечь и вашего ребенка. Постепенно кроха привыкнет к общению и найдет себе друзей.**
* **Подготовьте ребенка к общению. Можете даже устроить репетицию, если вам предстоит отправиться в гости, на новую площадку или в детский сад. В игровой форме, проработайте ситуации, которые могут возникнуть, обсудите их с ребенком. Проговорите возможные варианты разных ситуаций, обсудите его действия, подготовьте к новым событиям, чтобы кроха меньше опасался будущего.**
* **Не ругайте ребенка, если у него что-то не получается. Не заостряйте внимание на неудачах. Их надо проговаривать, обсуждать, искать способ решить проблему. Не сравнивайте кроху с другими детьми, говоря, что кто-то лучше него справляется с задачей. Укрепляйте у малыша веру в свои силы.**
* **Стеснительность, как правило, является наследственной. Если вы испытывали подобные проблемы, расскажите об этом малышу. Поделитесь с ним своим опытом преодоления похожих трудностей. Ваши рассказы помогут ребенку стать увереннее и снизят уровень тревожности. Расскажите, что испытывать стеснение –нормальное состояние и каждый человек хотя бы один раз испытал это чувство.**
* **Чаще приглашайте к себе других людей, своих друзей и приятелей с детьми. Устраивайте детские праздники и**[**приглашайте детей из садика или друзей с детской площадки**](https://viline.tv/article/konflikty-detej-v-detskom-sadu-sovety-roditelam)**. Так малыш получит массу позитива и сможет преодолеть неуверенность и стеснительность. Внесите разнообразие в свою жизнь. Посещайте больше общественных мест, детских площадок, театров. Запишите ребенка в какую-нибудь секцию или на танцы.**
* **Если ребенок стесняется здороваться, не ругайте его за это. Лучше своим примером покажите, что в этом нет ничего особенного и страшного. Чаще здоровайтесь с соседями, продавцами в магазине и в других общественных местах при ребенке. Так вы не только поможете избавиться ему от стеснительности, но и научите элементарной вежливости.**
* **Любите своего ребенка, помогайте ему, но не живите за него!**

Чрезмерная стеснительность чаще всего возникает у детей, имеющих особый склад психики, отличающихся повышенной ранимостью и чувствительностью к негативным ситуациям или критике. Но это не означает, что застенчивость – врожденное качество. Как правило, она возникает в связи с травмирующей ситуацией – публичной ссорой, неудачным выступлением перед публикой и т.д. С застенчивостью можно и нужно бороться. Чем раньше взрослые обратят внимание на проблему, тем больше шансов у ребенка преодолеть трудности  с общением.