**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?**

 “Быть застенчивым” значит быть ребенком, с которым трудно общаться из-за  его осторожности, робости и недоверчивости, необщительности и склонности к уединению.

1. Воспитывайте в ребенке чувство собственной значимости, адекватную самооценку.
2. Формируйте у ребенка ощущение уверенности в себе.

* Постарайтесь создать для ребенка атмосферу защищенности, поддержки и любви.
* Уверенность вырабатывается за счет *успешного выполнения*трудных задач. Начать можно с малых дел, постепенно поднимая планку.
* Действия ребенка могут подлежать *любой оценке*, но не позволяйте себе критиковать личность ребенка, приписывая ему отрицательные черты – “глупый”, “неспособный”, “невезучий”, “неисправимый”, “уродливый” и т.д.
* Не стремитесь к тому, чтобы ребенок *чувствовал себя зависимым*от вас, хотя это и позволяет легче им управлять.
* Как можно раньше приучайте ребенка к *ответственности* за свои поступки.
* Учите ребенка идти на разумный *риск и переносить поражение*. Позволяйте ему делать ошибки. Застенчивые дети избегают что-либо делать, так как боятся потерпеть неудачу.
* Помогите ребенку *стать интересным*. Следует развить хотя бы одну такую черту, которая была бы положительно оценена окружающими.
* Не забывайте *хвалить* ребенка за успехи.
* Научите ребенка расслабляться – верное средство раскрыть свои потенциальные возможности и избежать неприятных переживаний.
* Не следует до отказа наполнять жизнь ребенка спланированной полезной деятельностью. Научите его чувствовать себя комфортно наедине с самим собой.

1. Развивайте в ребенке навыки социального поведения.

Стимулируйте активность ребенка, так как бездействие, пассивность – характерная особенность застенчивых.

Не допускайте социальной изоляции и игнорирования своего ребенка.

Разрабатывайте с ребенком сценарии действий и репетируйте его роль. Приняв роль, даже глубоко застенчивые дети начинаю вести себя иначе.

Старайтесь изменять поведение ребенка, а не его личность.

Одежда и прическа ребенка не должны быть предметом его переживаний.

Заботьтесь об уровне информированности вашего ребенка. Чтобы завести разговор и иметь, что сказать, нужно достаточно знать.

Нейтрализуйте тревогу и стресс.

Задача родителей - научить детей пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен".

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений. Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.