**Застенчивый ребенок:**

**причины и советы по преодолению**

По данным ученых, почти половина всех детей, начиная с возраста трех и до семи лет - застенчивые. Что может послужить возникновению застенчивости? Это качество ребенка отнюдь не врожденное, а приобретенное, и ни в коей мере нельзя судить по нему об интеллектуальном и умственном развитии малыша. Как же помочь ребенку раскрепоститься, не оказывая на него давление?

Сегодня мы постараемся выяснить, как у детей формируется застенчивость:

**1. Излишний контроль родителей**.  
Ребенок находится под строгим контролем у родителей: всякие попытки активной деятельности и стремление к самостоятельности постоянно пресекаются. Не удивительно, что в будущем это будет застенчивый ребенок. Или же немного другая ситуация: малышом вообще никто не занимается, родители просто не хотят никаких проблем, поэтому требуют от малыша беспрекословного подчинения и тишины. Возможно, что данная черта унаследована от родителей.

**2. Семейная замкнутость**.  
В семье не принято заводить знакомства, общаться с друзьями, родители всячески оберегают своего малыша от всех, и не дают ему свободу действий. Им кажется, что все вокруг ополчились против их малыша. Видя перед собой такой наглядный пример поведения, естественно, что и сам ребенок вскоре будет отдаляться от коллектива.

**3. Гиперактивные родители.**Чересчур энергичные и общительные родители не могут даже предположить, что их чадо не унаследует от них коммуникабельность, и всячески пытаются исправить ситуацию: отдают в школу искусства учиться театральному мастерству, записывают во всевозможные кружки, заставляют выступать на публике, тем самым еще больше подавляя личность ребенка.

**4. Воспитанием ребенка занимается бабушка**.  
Постоянно занятые родители перепоручают воспитание ребенка бабушке, а она не  в силах понять некоторых нюансов общения в детском коллективе. То оденет малыша в одежду, давно вышедшую из моды, да еще и не по погоде, или будет постоянно влазить в детские конфликты, дабы уберечь свое ”сокровище” от  всякого рода притеснений. Застенчивый ребенок – вот итог бабулиного воспитания.

**5. Стрессовые ситуации.**Случается, что в результате пережитого малышом стресса,  у него начинает проявляться отчужденность и замкнутость. Такое поведение малыша может быть защитной реакцией на происходящее: ребенок не нашел общий язык с одноклассниками, смена привычного окружения, постоянные конфликты в семье, систематические оскорбления со стороны сверстников.

**Как же побороть застенчивость ребенка?**

1. Исключите в принципе, такое определение как “застенчивый ребенок”, по отношению к собственному малышу и запрещайте использовать его всем. Иначе, называя ребенка робким и стеснительным, вы сами подталкиваете его к такому поведению.

2. Поговорите с ребенком по душам, приведите примеры из собственного детства, когда вы так же робели и смущались, поделитесь опытом, и расскажите малышу, как смогли побороть застенчивость.

3. Не стесняйтесь показать свое внутреннее состояние ребенку. Малыш не  должен усомниться в вашей любви, проявляйте ее, разделяйте с ним его проблемы. Поддерживайте и ободряйте его, хвалите  даже за незначительные успехи, ведь кто как не родители смогут вселить в ребенка веру в себя. Очень часто застенчивость - это еще одна форма неуверенности в себе.

4. Научите ребенка выплескивать эмоции, проведите с ним урок – игру “Чем шумнее, тем веселее”, ваша задача раскрепостить ребенка и дать возможность проявить свои чувства.

Долг каждого родителя научить своего малыша умению самозащиты, чтобы при необходимости малыш смог дать достойный отпор своим обидчикам.

С вашей помощью и участием у него обязательно получится перебороть свою застенчивость.