**Застенчивость**

**Застенчивость** — это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых.

Застенчивость, стеснительность может быть **временной** (проявляется только в незнакомой компании, в непривычной обстановке, а потом со временем проходит).

Но бывает, что застенчивость становится чертой характера, **постоянным** качеством человека. Она - наиболее распространенная причин проблем в общении. Застенчивость препятствует встречам с новыми людьми, она удерживает человека от выражения своего мнения, отстаивания своих прав; застенчивость сопровождает чувство одиночества, тревоги, депрессии.

Вспомните, как, буквально с первых дней после рождения, Вы старались оградить своего малыша от всех житейских невзгод. Ребенок растет и вот, когда он ведет себя "неправильно", Вы намеренно пугаете его (придет злой дядя и заберет, язык отсохнет, отдам в дет. дом и так далее), чтобы добиться нужного Вам поведения. Всеми способами культивируете (часто неосознанно) ощущение зависимости, беспомощности. Вы, конечно, не задумывались о последствиях, желая добиться немедленного результата.

Если у ребенка сильный характер (темперамент холерика или сангвиника), со временем он научится "бороться" с Вами, станет агрессивным, упрямым, вспыльчивым. Если же у малыша характер мягкий (темперамент меланхолика), он уйдет в глухую оборону, т.е. замкнется в себе.

Часто родители слишком завышают планку своих надежд: мечтая о ребенке, который был бы самым-самым, они не хотят примириться с тем, что их ребенок такой "обычный". Дети у таких родителей посещают сразу 3-4 секции, при этом учатся в гимназии, дома практически не бывают. Ребенок старается, он боится разочаровать родителей, но чаще всего мама или папа все равно чем-то недовольны. Чем это может закончиться? Ребенок видит в своем окружении эмоциональную угрозу, замыкается и... делает первый шаг к одиночеству. Ведь одиночество так безопасно, в нем нет риска стать отвергнутым взрослыми и детьми.

Часто у застенчивых родителей – застенчивые дети.

Девочки обычно застенчивее мальчиков, а первенцы стеснительнее других детей в семье. К семи годам "нормальная" застенчивость у мальчиков проходит, у девочек это случается позже. Однако так происходит, когда родители своими методами воспитания не "заставляют" ребенка быть застенчивым, иногда навязывая ему эту "роль", не закрепляют нормальную возрастную застенчивость в постоянную черту характера своим поведением.

**Как помочь застенчивому ребенку?**

* Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах (у тебя получится, ты ведь такой умный; я в тебя верю).
* Повысьте уровень самооценки: меньше ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте с другими детьми
* Не стоит постоянно показывать ребенку, что Вы о нем беспокоитесь, но не стремитесь оберегать его от всевозможных опасностей, чаще всего придуманных Вами.
* Предоставьте ребенку больше свободы (в разумных пределах). Например, ребенок может сам решить, какой кружок, секцию он будет посещать, какую одежду одевать.
* Не старайтесь все делать за ребенка, даже если он еще мал. Ведь и трехлетний карапуз в состоянии принести себе из другой комнаты игрушку, выбрать майку (сегодня будет с цветочками), надеть носки и еще многое другое.
* Расширяйте круг знакомств, чаще берите ребенка в гости, посещайте новые места, приглашайте гостей к себе домой.
* Помогите найти ребенку то, в чем он превосходит сверстников.
* Помогите найти друга, который защищал бы и поддерживал его уверенность в себе, а для этого поощряйте его игры со сверстниками.
* Заранее обыграйте ситуации, при которых ребенок особенно стесняется.