**Ребенок боится (стесняется) рассказывать стихи, как это исправить, что с этим делать?**

Стеснительность как врожденная черта характера присуща детям-меланхоликам — тихим, спокойным, погруженным в себя. В этом случае любые попытки насильно поменять натуру малыша могут обернутся для него неврозами. Но если стеснительность стала следствием промахов в воспитании, помогите ребенку стать смелее.

Когда ребенок застенчив, нужно понять, что он сам чувствует.

Возможно, малышу совершенно комфортно наедине с собой, или наличие одного единственного друга его полностью устраивает. Другой случай — ребенок страдает от того, что у него мало друзей, он не знает, как их завести и пробудить к себе интерес сверстников. Тут уже налицо проблемы с налаживанием коммуникаций».

Застенчивость детей проявляется уже в 3-4 года. Для таких малышей проблематично познакомиться с новым человеком. Они испытывают страх и тревожность, ощущают отсутствие безопасности для себя в присутствии незнакомых людей. У стеснительных детей слабо развиты адаптационно-приспособительные механизмы. Они напряжены и тревожны, скованны в движениях, излишне сдержаны, им трудно выразить свое мнение и поздороваться первыми.

Эти личностные особенности ребенка могут усиливаться к 5 годам и постепенно снижаться к 7 годам. Но в некоторых случаях они не исчезают, и тревожность становится личностной особенностью даже в школе, что мешает процессу обучения».

*Для застенчивого ребенка участие в детском утреннике, знакомство с новыми друзьями, просьба мамы продекламировать стишок гостям — настоящая пытка. Такие дети не «рвутся в бой», чтобы доказать всему миру, на что способны, часто не уверены в себе и внушаемы.*

Представляем Вашему вниманию рекомендации, которые помогут застенчивому ребенку стать смелее.

**Поощряйте самостоятельность**

Дайте ребенку шанс проявить самостоятельность и силу своего характера, ослабьте контроль. Не делайте за него то, что он вполне способен сделать сам. Гораздо лучше, если вы научите малыша завязывать шнурки на кедах, а не будете до старшей школы делать это сами.

**Не формируйте картину мира, полную опасностей**

Постарайтесь не формировать у малыша опасную картину внешнего мира. Да, ребенка можно и нужно предупредить о возможных последствиях его действий и поступков. Но убеждать малыша в том, что кругом враги, — большая ошибка.

**Объясните ребенку, что ошибки — это нормально**

Объясните ребенку, что ошибка — не поражение. Это не повод опускать руки и замыкаться в себе, бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Когда ребенок научится не воспринимать свои промахи как конец света, он станет смелее и увереннее в собственных силах. Начните с малого: не ругайте и не наказывайте малыша за случайные ошибки — развитую чашку, испачканные на прогулке вещи.

**Хвалите вместо необоснованной критики**

Похвала мамы и папы — вот, что нужно ребенку для гармоничного развития. Хвалите малыша за успехи, грандиозные и не очень, поощряйте все его начинания, подбадривайте. Но как говорят психологи, похвала может быть разной — правильной и неправильной. Итак, ваш малыш сделал что-то хорошее, как вы можете отреагировать на это?

**Дайте ребенку право слова**

Каждого в детстве учили, что некрасиво встревать в разговоры взрослых. Да, можно считать «недоработкой» родителей, если малыш постоянно бессовестно врывается в диалоги старших. Не запрещайте и не наказывайте — для стеснительного ребенка это еще один повод замкнуться в себе. Научите его, как вежливо поддержать разговор и высказать свое мнение.

Ребенок уже в 5-7 лет может иметь собственное мнение. Ему нравится одежда определенного фасона, он бывает не доволен решениями мамы и папы. Дайте ребенку высказаться, у него тоже есть право слова в семье.

Во-первых, так он тренирует красноречие и умение формулировать свои мысли, что важно для стеснительных детей. А во-вторых, вы сами лучше узнаете своего малыша — что его беспокоит и тревожит.

**Практикуйте с ребенком социальные сценарии**

«Можно поиграть в социальную игру, где ребенок выступает в роли покупателя. Вы вместе с ним отправляетесь в магазин и даете ему возможность самостоятельно заплатить за покупку. Он, подходя к кассе, перебарывает свой страх общения в социуме. В процессе развивается его самостоятельность и уверенность

**Помогите ребенку расширить круг общения**

У застенчивого ребенка мало друзей. Стеснительность и неуверенность в себе мешают ему знакомиться со сверстниками и общаться с ними на равных. И нередко родители, видя, насколько тяжело малышу находиться в большом коллективе, стараются «защитить» его. Няня вместо детского сада, минимум времени на детских площадках, праздники только в кругу семьи — это целый ряд ошибок, которые тормозят развитие ребенка и совсем не помогают ему в навыках социализации.

«Запишите ребенка на различные развивающие занятия, где он сможет познакомиться с другими ребятами. При этом можно переходить к групповым занятиям постепенно, если малыш сильно стесняется. Пусть это будет сначала работа с педагогом тет-а-тет, а затем малые группы по 2-3 человека. А дальше — большой коллектив. Меняйте ситуации вокруг ребенка постепенно, давая ему возможность адаптироваться, тогда научение знакомству будет проходить комфортно и безболезненно».

**Не сравнивайте ребенка с другими детьми**

Сравнивая своего ребенка с другими детьми, родители порождают в нем излишнюю тревогу. Малыш перестает нравится сам себе, становится неуверенным и застенчивым. Возможно, у ваших друзей ребенок, действительно, достигает больших высот в учебе и спорте. Но фраза мамы «а твой одноклассник получил пятерку за контрольную, а ты — тройку» точно не подстегнет ребенка прилежнее учиться.

Давайте советы, хвалите, разумно критикуйте. Но в своих «нравоучениях» избегайте любых сравнений, которые бы принизили старания и без того застенчивого ребенка.