**Как помочь ребёнку стать более общительным и раскованным?**

Психологи отмечают: темперамент ребенка — категория врожденная, и с этим ничего не поделаешь. Около 20% малышей с раннего детства проявляют сдержанность, тревожность и избегают незнакомого окружения. Иногда, стеснительность – это следствие родительского отношения к своему чаду, так как восприятие ребёнка до 5 лет формируется  под их влиянием. Причины стеснительности и робости:

- излишняя гиперопека малыша;

- чрезмерная строгость и принципиальность родителей;

- генетическая – унаследованный генотип человека;

- копирование поведения собственных застенчивых родителей;

- недостаток общения;

- страх неудачи и критика в адрес ребёнка;

- особенности характера (эмоционально- чувствительные дети)

Стеснительному ребенку особенно важно, чтобы семья была надёжным тылом, где его любят и принимают таким, каков он есть.

 - не сравнивайте его с другими детьми;

 - не подталкивайте ребёнка к активным действиям — дайте ему время привыкнуть к новому. Излишняя торопливость вводит его в состояние ступора: срабатывают защитные механизмы психики — и ребенок закрывается еще сильней.

 - не требуйте сразу слишком многого. Оптимальна тактика малых шагов — вчера он заговорил с соседке по песочнице, сегодня — согласился пойти в детскую студию и даже танцевал с другими детками. Похвалите «смельчака».

 -  не оберегайте от жизненных невзгод — всегда подстилать соломку все равно не получится. Создайте малышу условия для развития самостоятельности, предоставляя возможность самому принимать решения. При этом вы можете играть роль наблюдателя, готового в случае чего прийти на помощь.

 - не кричите — чувствительный малыш воспринимает это очень остро.

 - если хотите сделать замечание  ребёнку, то делайте это наедине — без свидетелей, чтобы не ставить его в неловкое положение перед окружающими.

 - запишите ребенка в спортивную секцию, где у него появится возможность играть в команде.

 - поддерживайте в нем желание проводить время в компании друзей и ровесников.

 - сотрудничайте с воспитателями, учителями и психологами, чтобы лучше понять причины стеснительности малыша и совместно помочь преодолеть ее.

Чем негативна застенчивость?  
Постоянная и выраженная застенчивость может во многом снизить качество жизни ребенка, ведь застенчивые дети обычно:

  - имеют ограниченные возможности развития и практики навыков общения;

  - имеют мало друзей;

  - редко участвуют в веселых играх и соревнованиях, которые требуют взаимодействия с другими детьми, редко занимаются спортом, танцами, музыкой или театральным искусством;

  - имеют обостренное чувство одиночества, считают себя ничтожными и страдают от заниженной самооценки;

  - не могут полностью раскрыть свой потенциал, поскольку боятся подвергнуться осуждению;

  - страдают от повышенной тревожности;

  - имеют физические проявления психологического состояния – краснеют, заикаются или дрожат.

Стеснительность — это не всегда плохо. Положительные моменты:

  - высокая успеваемость в школе;

  - хорошее поведение;

  - умение внимательно слушать;

  По мнению ученых, такие дети обладают большим творческим потенциалом, не скучают наедине с собой. Получая мало положительных эмоций от общения с окружающими, они творят свой мир фантазий, в котором им комфортно. И впоследствии вполне могут стать знаменитыми художниками или писателями.