**Как помочь ребенку побороть застенчивость?**

**Не формируйте у ребенка картину мира, полную опасностей.**

«На эту горку нельзя, она сильно высокая — упадешь, поранишься», «не дружи с теми ребятами, они наверняка тебя обидят», «нельзя гулять одному, вокруг много негодяев». Кажется, что все это лишь проявления заботы. Но тревожные родители свои многочисленные страхи передают и ребенку, тем самым лишая его общения со сверстниками и возможности действовать решительно.

**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.

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

Дети часто стесняются что-то делать, поскольку боятся совершить ошибку. Корень проблемы в завышенных ожиданиях и требованиях со стороны родителей.

Объясните ребенку, что ошибка — не поражение. Это не повод опускать руки и замыкаться в себе, бросать начатое. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

**Хвалите вместо необоснованной критики.**

Ребенок, постоянно сталкиваясь с критикой со стороны мамы и папы, непременно начинает верить в свою несостоятельность. Отсюда стеснительность, неуверенность в себе и многочисленные страхи не оправдать ожидания родителей.

**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.

**Помогите ребенку расширить круг общения.**

У застенчивого ребенка мало друзей. Гуляйте с ребенком в час пик, когда много ребятишек на площадке, чтобы он начал взаимодействовать со сверстниками Чаще посещайте новые места, где ребенок еще никого из ребят не знает: здесь он будет учиться знакомиться и выстраивать новые отношения. Игра раскрепощает, помогает освоить навык и легче отстаивать свое мнение, развить инициативность. Способствует формированию доверия и уверенности в себе, развивая спонтанность.

**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.

Не говорите другим взрослым и детям о застенчивости своего ребенка в его присутствии.

Давайте ребенку поручения, в которых он может проявить себя.