***Застенчивый ребенок***

**Причины застенчивости.**

Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания:

*- Неприятие*

Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными - ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок - помеха карьере родителей, и прочее.

В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, робкого и обидчивого.

*- Гиперопека*

Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания.

И снова получаем два варианта - ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся - такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

*- Тревожно-мнительный тип воспитания*

Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

*- "Кумир" семьи (эгоцентрик)*

Ребенку внушают, что он - смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый.

В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - агрессивные или застенчивые.

Известный американский психолог и психотерапевт Луиза Хей написала немало книг, в которых говорит о том, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это позволяют себе родители. Он начинает себя не любить, а от нелюбви к себе рождаются все проблемы человека, в частности, болезни. Луиза Хей рекомендует: "Никогда ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Себя нужно любить".

*- Эмпатия* - способность к пониманию ребенка и сопереживанию.

Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие.

Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя.

*- Безусловное позитивное отношение* - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить.

Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития.

*- Искренность* - неподдельное выражение своих чувств, естественность.

Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

*- Задача родителей* - научить детей пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучше рисую".

Детям можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.