

## **Рекомендации родителям застенчивого ребенка.**

Консультация для родителей

Подготовила: педагог-психолог Кубрак О.В.

Чем раньше мы начнем преодолевать проявление застенчивости, тем лучше. С возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется.

1. Расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам.

2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.

3. Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах. Воспитывайте в ребенке чувство собственной значимости, адекватную самооценку. Застенчивость и низкая самооценка взаимосвязаны: если человек застенчив, то, как правило, страдает низкой самооценкой, там, где самооценка высока, нет и речи о застенчивости. Ребенок с низкой самооценкой выглядит потерянным. Он более пассивен, внушаем, менее популярен и чрезмерно чувствителен к критике. Дети с низкой самооценкой более невротичны, чем дети с высокой самооценкой. Дошкольники, как правило, оценивают себя так, как их оценивают родители. Постарайтесь создать для ребенка атмосферу защищенности, поддержки и любви.

4. Уверенность вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно с малых дел, постепенно поднимая планку.

Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением.

5. Поощряйте разнообразные контакты малыша с «чужими» взрослыми. Попросите его, например, подарить цветы вашему другу (подруге) и поздравить его «ее» с праздником, когда вы вместе идете в гости. Обычно застенчивые дети в таких ситуациях бывают очень скованны, поэтому сначала лучше просить ребенка обращаться с просьбами к знакомым людям и постепенно расширять спектр его «вынужденных» контактов (в магазине, в аптеке, на детской площадке, в библиотеке и т. п.).

6. Нужно больше внимания уделять его чувствам и желаниям. Если маленький человек убедится, что близкие считаются с его переживаниями, то, контактируя с посторонними, он будет уверен, что значит что-то как личность.

7. Можно попытаться "обезоружить" пугающие ситуации. Постарайтесь выведать, что вызывает особенный страх. Незнание? Пофантазируйте вместе с малышом о том, что будет происходить, предложите свои варианты и поощряйте идеи малыша. Совершенно реальные предположения перемешайте с комичными, нелепыми, сказочными. Ориентируясь на малыша, допустите несколько страшных сюжетов: пережив страх "понарошку", он легче сможет побороть настоящий испуг.

8. Не высказывайте ему свою тревогу по поводу этой черты и тем более не упрекайте ребенка. Не ставьте в пример других детей. Не обещайте ему всевозможные затруднения из-за застенчивости в будущем.

9. Не выделяйте застенчивость как главную черту своего ребенка. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, способность понимать чувства других, сдержанность, осторожность и т.д. - В ситуации явного отказа от общего разговора или игры не стыдите и не принуждайте. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть (разговаривать, бегать и т. д.)".

10. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

11. Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но понятно, что не следует и излишне опекавать ребенка.

12. Предоставляйте на выбор разнообразные занятия. Заметив успешность ребенка в каком-то деле, подскажите, как он может использовать свои новые знания или умения в общении с другими ребятами. Ведь нередко застенчивый ребенок считает себя неинтересным для других людей.

13. Расскажите учителям или воспитателям об особенностях ребенка в контактах с другими детьми и о его сильных сторонах. Попросите дать ему возможность проявить свои способности и умения.

14. Если в жизни ребенка предстоят большие изменения, помогите ему с наименьшими потерями приспособиться к новой обстановке и людям. Например, побывайте с ним заранее в новой школе или классе, познакомьте с учителями и ребятами. Проиграйте с ним возможные ситуации - что он может увидеть, услышать, что ответить.

15. Поделитесь с сыном или дочерью собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной, а гораздо больше озабочены собственными делами.

16. Лучшее средство меньше думать о своих проблемах и трудностях - помочь другому. Важно изменить знак постоянных переживаний застенчивого ребенка с отрицательного на положительный. Поможет общение с четвероногими друзьями. Не исключено, что ежедневные прогулки со своим питомцем расширят круг приятных знакомств - например, с другими владельцами собак.

17. Действия ребенка могут подлежать любой оценке, но не позволяйте себе критиковать личность ребенка, приписывая ему

отрицательные черты – “глупый”, “неспособный”, “невезучий”, “неисправимый”, “уродливый” и т.д

18. Не стремитесь к тому, чтобы ребенок чувствовал себя зависимым от вас, хотя это и позволяет легче им управлять.

19. Как можно раньше приучайте ребенка к ответственности за свои поступки.

20. Учите ребенка идти на разумный риск и переносить поражение. Позволяйте ему делать ошибки. Застенчивые дети избегают что-либо делать, так как боятся потерпеть неудачу.

21. Помогите ребенку стать интересным. Следует развить хотя бы одну такую черту, которая была бы положительно оценена окружающими.

22. Не забывайте хвалить ребенка за успехи.

23. Научите ребенка расслабляться – верное средство раскрыть свои потенциальные возможности и избежать неприятных переживаний.

24. Не следует до отказа наполнять жизнь ребенка спланированной полезной деятельностью. Научите его чувствовать себя комфортно наедине с самим собой. Развивайте в ребенке навыки социального поведения.

25. Стимулируйте активность ребенка, так как бездействие, пассивность – характерная особенность застенчивых.

26. Не допускайте социальной изоляции и игнорирования своего ребенка.

27. Разрабатывайте с ребенком сценарии действий и репетируйте его роль. Приняв роль, даже глубоко застенчивые дети начинают вести себя иначе.

28. Старайтесь изменять поведение ребенка, а не его личность.

29. Одежда и прическа ребенка не должны быть предметом его переживаний.

30. Заботьтесь об уровне информированности вашего ребенка. Чтобы завести разговор и иметь, что сказать, нужно достаточно знать.

31. Обучайте ребенка принятым в обществе ритуалам приветствия, прощания, знакомства.

32. Нейтрализуйте тревогу и стресс.