

## Психолог родителям.

### Тема « Если ваш ребёнок застенчивый»

Застенчивость часто является признаком сдержанного темперамента, и, если она не мешает жизни ребёнка, не следует считать это проблемой. Но в случае, когда застенчивость достигает такого уровня, при котором ребёнок испытывает дискомфорт, не может общаться со сверстниками, боится попросить помощи у взрослого, чувствует себя несчастным - тогда стоит задуматься.

Каждый ребёнок нуждается в индивидуальном подходе, но особого внимания требуют робкие и застенчивые дети. Такому ребёнку нужно помочь ощутить себя равным среди сверстников.

Застенчивым детям, как правило, свойственны такие качества как исполнительство, ответственность, старательность, у них развито творческое начало. Они многим интересуются, и много знают.

Очень часто причиной чрезмерной застенчивости ребёнка являются нарушения речи, которые не могут не сказываться на его психике. Таким детям в первую очередь необходима помощь логопеда, психолога, педагогов и родителей. Сначала нужно выявить причины робости и застенчивости, а затем наметать « маршрут» помощи. К сожалению, некоторые родители, не осознавая этого, бывают жестокими по отношению к своим детям.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём « недостатке» и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник произвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

### Несколько советов для родителей:

1. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д. Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют застенчивыми.



**2.Поощряйте контакт взглядом.** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

**3.Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

**4.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".

**5.Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей.** Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

**6.Подготавливайте ребенка к предстоящему событию** - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Поделитесь с ребенком 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.

**7.Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо.** И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.

**8.Создайте атмосферу доверия в своем доме**, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

**9.Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша.** Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка неуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.



**10.Изменяйте не ребенка, а его поведение.** Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

**11.Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами.** Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

**12.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.

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

*Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки*