Застенчивый ребенок, как ему помочь?

Застенчивость – черта характера, выражающаяся в болезненном опасении привлечь к себе внимание окружающих. Застенчивость свойственна многим детям. Её можно назвать наиболее распространённой причиной осложнения общения. Застенчивым детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого.

С возрастом у ребенка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Поэтому чем раньше родители будут помогать своим детям преодолевать застенчивость, тем лучше.

Что нужно делать

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, и контактируя с посторонними, он будет уверен, что значит что-то как личность.

7. Можно попытаться "обезоружить" пугающие ситуации. Постарайтесь **выведать, что вызывает особенный страх.** Неизвестность? 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. 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.

12. **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.

13. 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

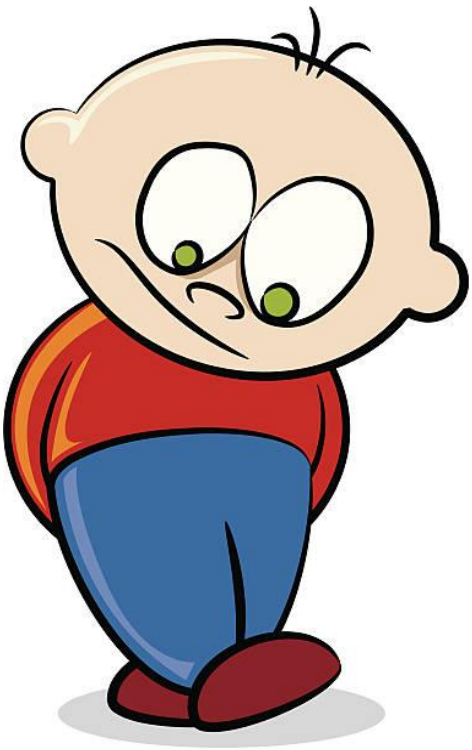
14. Не забывайте **хвалить ребенка** за успехи.

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

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

17. **Не допускайте** социальной **изоляции** и **игнорирования** своего ребенка.

18. Старайтесь **изменять поведение** ребенка, а **не** его **личность.**

19. Нейтрализуйте тревогу и стресс.

.