Консультация для родителей

«Если ваш ребенок застенчив…»

Подготовила воспитатель Морозова А.

∙ Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайте на это внимание.

∙ Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.

∙ Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».

∙ Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте ребенка, лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно. Тебе хочется играть с ребятами».

∙ Не называйте ребенка застенчивым, т. к. это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте, как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться. ∙ В большом обществе будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность. Пусть он сам отпустит вашу руку.

∙ Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии; желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.

∙ Организовывайте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться. Необходимо натолкнуть ребенка на мысль, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть, что сказать по данным темам.

∙ Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух-трех слов он способен.

∙ Расскажите ребенку, как он выглядит со стороны в тот момент, когда хочет присоединиться к другим детям, но стесняется или боится сделать это. Можно наглядно показать, приняв определенную позу. Пусть ребенок осознает, как смешно и нелепо он может выглядеть со стороны в минуты застенчивости. Такой факт заставит его стараться следить за своей мимикой.

∙ Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу, особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Есть два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.

Способ первый: постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.

Способ второй: медленный счет про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст отвлечься и успокоиться.

∙ Вызывайте ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сблизят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Пусть ребенок рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом просто выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.

∙ Генеральная репетиция – лучший выход для того, чтобы прогнать страх перед неизвестным мероприятием. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными. Можно порекомендовать в ситуации, когда на ребенка «нападает приступ застенчивости», представить себе, что он в данный момент только играет роль.

∙ Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один простой прием – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае, он просто равнодушно отвернется.

∙ Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.

∙ Обратите внимание на то, как и что вы говорите ребенку об окружающих людях. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как родители рассуждают о других людях и акцентируют свое внимание на чужих недостатках, ребенок в свою очередь делает вывод, что и окружающие так же говорят о нем и разглядывают будто под микроскопом, подмечая каждое слово, движение, оценивая любой поступок. Поэтому постарайтесь в присутствии ребенка вообще не обсуждать других людей.

∙ Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.

∙ Не требуйте от ребенка идеального поведения. Это может усилить застенчивость. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего ребенка, спокойным и невозмутимым. Ведите себя уравновешенно. Это поможет снять напряжение.

∙ Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего ребенка в коллективную жизнь группы. Участие в конкурсах, соревнованиях и т. п. поможет вашему малышу стать общительным и приобрести друзей.

**Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком**

∙ Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.

∙ Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.

∙ Не превращать ребенка в Золушку.

∙ Все делать так, чтобы Ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от Вас.

∙ Гасить тревогу по любому поводу.

∙ Повысить уровень его самооценки.

∙ Учить, чтобы он уважал себя.

∙ Хвалить и делать ему комплименты.

∙ Формировать уверенность в себе.

∙ Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую в качестве компенсации всех недостатков.

∙ Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.

∙ Тренировать с ним навыки общения.

∙ Любыми способами поощрять все его игры со сверстниками.

∙ Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.

∙ Не сравнивать его обычный внешний облик с другими, более смазливыми детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалою красоты.

∙ Не критиковать вслух ум Вашего ребенка.

∙ Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.

∙ Ребенок должен ощущать, что он неповторим.

∙ Быть нежным с ним.

∙ Сочувствовать ему.

∙ Поддерживать его.

И первым сделать первый шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче Вас и Вашего ребенка.