Застенчивый ребенок.

Как родители могут помочь своему ребенку?



1. Проанализируйте свой стиль воспитания, не является ли он «гиперопекающим» или «потворствующим», или наоборот, чрезмерно строгим, «авто­ритарным». Наиболее благоприятным для застенчивых детей является «демократический» стиль воспитания. **Важно, чтобы в семье все придерживались одного стиля, единых правил и требований ко всем детям.** В семье наибо­лее благоприятна атмосфера защищенности, поддержки и любви.
2. Необходимо всячески поощрять и развивать само­стоятельность ребенка (подумайте, что вы делаете за ребенка из того, что он мог бы делать сам). **Позволяйте ребенку идти на разумный риск и переносить пораже­ние – только так он научится адекватно относиться к ошибкам.**
3. Учитесь правильно оценивать ребенка. Не стоит его хвалить за то, что дано ему от природы (красивая внешность, ум). **Хвалите его всегда за конкретные дости­жения и действия, при этом стараясь отметить не его замечательные личные качества, а сам результат.** Вместо: «Молодец, какой ты умный», скажите: «Молодец, ты решил трудную задачу!» Или: «Я горжусь тобой, ты помог другу!» **Помни­те, что уверенность вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно с малых дел, постепенно поднимая планку.**
4. Важно обращать внимание такого ребенка на других людей, их чувства, мысли, стараться пробудить в его душе сострадание к чужим бедам. Читайте книги, сказки, рассказы по возрасту и обязательно обсуждайте героев, их общение, вза­имодействие. Задавайте ребенку вопросы о том, чтобы он чувствовал и как бы повел себя на месте героев.
5. Ходите в гости, к друзьям, при этом демонстрируй­те ребенку собственные дружелюбие и приветли­вость. Обучайте ребенка принятым в обществе ритуалам приветствия, прощания, знакомства. Можно заранее в игре проигрывать роль ребенка («Что бы ты сказал…», «как бы ответил…»).
6. **Читайте книги, сказки, рассказы по возрасту и обязательно обсуждайте героев, их общение, вза­имодействие. Задавайте ребенку вопросы о том, что бы он чувствовал и как бы повел себя на месте героев.**
7. **Играйте чаще в веселые подвижные и ролевые игры, в которых нет ситуации соревнования.** Исполь­зуйте игры, направленные на развитие мимики и жестов, ловкости. «Угадай эмоцию», «Изобрази животное», «Разговор с глухим человеком – жестами». Привлекайте в эти игры других доброжелательных взрослых.
8. **Не обращайте внимание на то, что ребенок «вдруг замолкает» или постоянно обижается в каких-то си­туациях и не называйте его «застенчивым», «стеснитель­ным», «неуверенным в себе» как при нем, так при других людях.** Игнорируйте такое поведение и поощряйте его любые попытки взаимодействия со взрослыми и другими детьми.

Пагубное влияние на все психическое развитие ребенка оказывает не только сама проблема (та, из-за которой его считают застенчивым), но и ее вторичные послед­ствия. **Одно из них – это сам ярлык «застенчивости», благодаря которому дети начинают себя таковыми считать и вообще отказываются от попыток изменить ситуацию.**

**Итог**

**Конечно, превратить застенчивого ребенка в популярного говоруна вряд ли удастся, но и не стоит ставить перед собой такой цели – достаточным успехом будет то, что ребенок будет комфортно себя чувствовать, общаясь с окружающими.**