**Консультации психолога**

**на тему:**

# **«Как помочь ребенку преодолеть застенчивость?»**



2015 -2016 гг.

*Одна из основных причин застенчивости* детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никомуназывать ребенка застенчивым —ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

 Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения.   Застенчивость   ни   в   коем   случае   не   относится   к "проблемному поведению", но поскольку это может стать препятствием в достижении социального успеха, она входит в число "38 типов проблемного поведения". К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

***Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?***

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном  внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно.  Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку

**Следующая задача** - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность.  Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку.  Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями

**Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость**

Воспользуйтесь  следующими  *пятью  советами,* чтобы  помочь ребенку стать

уверенным в социальной среде.

**1.   *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 и регулярного построения соответствующих моделей поведения 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.

**2.    *Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.***Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; 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.

**ПОДСКАЗКА:** тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

**3.*Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.***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.   
**4. *Тренировка навыков общения с младшими детьми.***Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими — братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей — для непродолжительных игр. Работа приходящей няней — великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза—в том, что ребенок стесняется

делать со своими ровесниками.

**5. *Создавайте условия для игр в паре.***Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре — лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

**Исправление поведения** — *это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шажок на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой.*