

Консультация для родителей
**«У вас застенчивый ребенок?
Как побороть стеснительность»**

**Выполнили:
Даудова З.М.
Троман Д.Д.**

«У вас застенчивый ребенок? Как побороть стеснительность»

Родителям застенчивых детей поначалу может быть даже удобно это качество малыша: кроха никого не поколотит в песочнице, не отберет игрушку. Но ближе к детскому саду, а тем более школе многим уже хочется как-то побороть застенчивость сына или дочери, сделать их более общительными. Что действительно можно изменить, если вам достался ребенок-интроверт, а что в его характере стоит просто принять?

У вашего наследника довольно закрытый характер: он редко стремится в общество других детей, умеет сам придумывать для себя игры и глубоко погружается в свои фантазии, чаще слушает, чем говорит сам. Иногда вы думаете, что дело в том, что он интроверт, или застенчивый, или замкнутый.

Вас это может беспокоить – ведь из-за застенчивости малыш все время оказывается где-то в задних рядах, в хвосте, упускает все самое интересное и вообще проводит слишком много времени в одиночестве. Вы боитесь, что у него не будет друзей или что он не сможет получить от жизни то, что захочет, потому что слишком застенчив, чтобы попросить или заявить о себе? А может быть, это "говорит" с вами опыт вашего собственного детства, когда вы всего стеснялись и избегали общения с другими?

Важно помнить, что между замкнутостью и застенчивостью все же есть разница: в первом случае ребенок действительно не нуждается в обществе других людей, во втором – не играет с другими детьми не потому, что сам не хочет, а потому что не знает, как подступиться к этой пугающей задаче. Как научить малыша общаться, ведь жить ему придется в обществе, и он должен найти свое место в мире?

Правила обращения со стеснительным ребенком

Психологи уверены, что в то время как одни малыши стесняются потому, что сомневаются в себе и обладают низкой самооценкой, другие просто генетически предрасположены к такому типу поведения и общения с миром. В их случае застенчивость – это наследственная черта, полученная от мамы или папы (*или даже от обоих родителей сразу*).

Важно понимать, что интровертность и застенчивость – это черты личности, а не проблемы, с которыми непременно надо бороться. Очень многие проявления постепенно уйдут сами собой – кроха их просто перерастет.

Конечно, это не значит, что нужно смириться и ничего не делать. Наоборот, в детстве гораздо проще принять и освоить основные навыки коммуникации, принятые в социуме. Что же можно сделать прямо сейчас? Вот несколько советов.

- Общаясь с сыном или дочкой, чаще задавайте такие вопросы: "Как ты думаешь?", "Если бы ты был на этом месте, как бы ты поступил?". Это поможет маленькому человеку постепенно научиться доносить до других людей свое мнение – ведь он привыкнет, что для вас оно важно, что вы внимательно его слушаете.

- Не стоит постоянно опекать ребенка. Да, он застенчивый и стеснительный, но это не значит, что вы везде должны вступать в качестве его голоса. Малыш очень-очень хочет, чтобы в магазине вы купили ему шоколадку? Вручите купюру и отправьте добывать ее самостоятельно (конечно, первые несколько раз вы проделаете это вместе, еще несколько раз подойдете к прилавку с ним и будете тихонько подсказывать, и наконец он сделает это сам). Или навстречу идет замечательная собака, и ребенок хочет выяснить, что это за порода? Ничего страшного не случится, если он пересилит себя и сам задаст вопрос хозяину.

- Помогите малышу определить и развивать свои способности. Дети-интроверты, увлекаясь чем-то, готовы уйти в свое увлечение с головой – так помогите это сделать! Поощряйте их энтузиазм, помогайте искать дополнительную информацию, запишите в тематический кружок или секцию, покупайте качественные материалы для творчества или хорошую спортивную экипировку.

Возможность сосредоточиться на любимом деле дарит интроверту силу, уверенность и ощущение счастья.

- Уважайте потребность ребенка в "тихом уголке" – то есть в личном времени и пространстве. Если он ходит в детский сад, скорее всего, там у него нет возможности "подзарядить батарейки", так пусть хотя бы дома будет шанс побыть некоторое время в одиночестве и восстановить силы.

- Не планируйте слишком много развлечений, посещений людных мест, даже на день рождения лучше звать поменьше гостей. Кстати, если вас пригласили на детский праздник, постарайтесь приехать туда пораньше, чтобы ребенок успел все рассмотреть и привыкнуть к обстановке. Когда появятся другие маленькие гости, он уже будет чувствовать себя хозяином положения и поведет себя менее замкнуто.

- Сопереживая малышу, постарайтесь почувствовать разницу между "жалеть" и "поддерживать". В первом случае, жалея, вы подтверждаете для него, что с ним что-то не так, что он нуждается в вашей жалости, и этим делаете ребенка слабее, еще более закрытым и застенчивым. Поддержка же – это сообщение, что вы рядом и принимаете его таким, как есть, без условий, что вы поможете ему стать сильным. Это гораздо более "ресурсное" состояние, в нем скрыт потенциал.

- Когда вы смотрите мультфильмы, объясняйте, почему персонажи поступают так, а не иначе, почему, например, один помогает другому, или куда они отправились вместе. Подтекст многих поступков часто непонятен малышу-интроверту, который сосредоточен на своем внутреннем мире, своих мыслях и чувствах.

Во что поиграть с ребенком-интровертом

Идем в гости. Возьмите несколько мягких игрушек и поделите их: часть останется с вами, часть пойдет "в домик" к малышу. Теперь звери будут ходить друг к другу в гости! Пусть ребенок командует. Кто пойдет первым? Что он возьмет с собой – угощение или игрушки? А что скажет, когда войдет в домик? Как поведут себя хозяева? Разыграйте по ролям все диалоги так, чтобы малыш побыл и гостем, и хозяином.

Ничего не слышу. Договоритесь с ребенком, пусть он расскажет вам, что с ним произошло, или короткую сказку. Но вот незадача – ваши уши сегодня "не работают", так что придется все показывать. Вы можете задавать наводящие вопросы ("А потом ты куда пошел? А что ты там делал?"), а малыш будет изображать это с помощью мимики, жестов и пантомимы.

Варим суп. Поставьте в комнате большую коробку или контейнер для игрушек – это будет кастрюля. Договоритесь, что для супа вам нужны разные овощи. Часть их заменят игрушечные, а вы с малышом выберете себе по одному названию, например "морковка" и "свекла". Сначала вы будете поваром: командуйте, что класть в суп, а когда назовете овощ, которым стал малыш, пусть он тоже залезет в коробку. Потом поваром будет ребенок.

Как повысить самооценку ребенка и его уверенность в себе

Многие дети чувствуют стеснение потому, что им не хватает мотивации и уверенности в себе. Помогите ребенку раскрыть свои сильные стороны. Вместе чаще обсуждайте, что у него получается хорошо, в чем он силен, какими качествами обладает.

Кстати, это необязательно должны быть какие-то умения – петь, рисовать, быстро бегать. Может, ваш малыш отличается доброжелательностью, или всегда готов прийти на помощь другим, или очень аккуратный и уже умеет сам наводить порядок в своей комнате. Когда вы рассказываете ребенку о нем самом, это помогает ему лучше понять себя, свое место в мире, формирует его самоидентификацию. Он будто смотрит на себя глазами мамы – любящими и любующимися, и понимает: "Я – хороший".

Поощряйте взаимодействие с другими детьми – не только со сверстниками, но и с теми, кто младше (может, ваш ребенок будет чувствовать себя увереннее в такой компании) и постарше (а

такие дети могут стать для него отличным примером для подражания, но при этом уважайте темп ребенка и его возможности. Сначала он может просто играть рядом с другими детьми, на следующий день – поздороваться и попрощаться, еще через некоторое время - вступить в диалог.

Не торопите малыша, если он еще не готов к общению. При необходимости станьте "переводчиком": объясняйте, зачем к нему подошел другой ребенок, что можно ему сказать, чем заняться вместе. Например: "Мальчик пришел с тобой знакомиться. Смотри, какой у него замечательный самокат. И у тебя тоже самокат, немножко другой. Вы можете вместе прокатиться".

Если вы заметили, что малыш с удовольствием общается с каким-то ребенком во дворе или садике, познакомьтесь с его родителями, попробуйте встречаться чаще или вместе сходить куда-то. Можете даже пригласить этого ребенка к себе в гости – в ситуации, когда ваш малыш дома, в своей привычной обстановке, он будет чувствовать себя гораздо увереннее. Это поможет ему освоить первые навыки социализации, быть более открытым и взаимодействовать с другими людьми.

Обойдитесь без ярлыков. Часто мы сами усугубляем ситуацию, называя малыша в присутствии других людей – детей или взрослых – замкнутым, застенчивым, стеснительным. В итоге ребенок думает: "Конечно, мама всегда права, наверное, я и есть стеснительный". Это ведет к очередному "минусу" от уверенности в себе.

Старайтесь меньше комментировать поведение маленького с оценочной точки зрения, не говорите фраз вроде "Жалко, что ты не хочешь ни с кем дружить" или "Ну почему же ты все время стесняешься?". Такие комментарии не стимулируют малыша изменить свое поведение, зато заставляют его чувствовать себя еще хуже.

Запоминайте и затем вместе с ребенком обсуждайте ситуации, когда он смог справиться со своей замкнутостью, например подошел к незнакомой девочке и попросил разрешения поближе рассмотреть красивую куклу или предложил мальчику поменяться ненадолго самокатами. Обязательно уточните, как вы гордитесь тем, что малыш сам вступил в разговор и смог договориться. Поощряйте такое поведение – более открытое и смелое, чем обычно.