

## Консультация для родителей

### «Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость?»

Застенчивость - свойство личности, возникающее у человека, который постоянно испытывает трудности в определённых ситуациях взаимодействия, общения.

Наблюдая за детьми, застенчивого ребенка можно заметить по его скованности, смущению, маловыразительности эмоций, тихому робкому голосу. Ему свойственна нерешительность, неуверенность в себе, страх перед общением.

Следуя представленным рекомендациям, у застенчивого ребенка повысится уверенность в себе, разовьётся позитивное самовосприятие и доверие к другим.

Выработайте стиль взаимоотношения с ребёнком.

Не говорите при ребёнке, что он стеснительный, застенчивый. Подкрепляйте в ребёнке чувство уверенности в себе. Осторожно привлекайте к выполнению заданий, которые связаны с общением.

Поощряйте контакт взглядом.

Когда говорите с ребёнком, попросите посмотреть на вас или скажите, что хотите увидеть его глаза. Чтобы научить ребёнка смотреть в глаза собеседнику и закрепить навык, регулярно напоминайте о зрительном контакте.

Научите начинать разговор.

Вместе с ребёнком составьте список фраз, которыми можно начать беседу с разными людьми. Например:

знакомым/незнакомым взрослым;

другом;

новым сверстником.

Важно проиграть каждую ситуацию с ребёнком, меняясь ролями.

Общайтесь с ребёнком в спокойной обстановке.

В разговоре избегайте приказов, громкие и резкие интонации. Говорите спокойным, мягким голосом. При какой-либо просьбе обратитесь к ребёнку по имени, ласково коснитесь его.

Играйте с ребёнком.

Подбирайте игры, в которых дети взаимодействуют друг с другом.

И самое важное!

Родителям во взаимоотношениях с застенчивыми детьми необходимо демонстрировать их принятие, при этом фон общения должен быть позитивным, спокойным, душевным и доброжелательным. Необходимо проявлять осторожность, деликатность, спокойствие и терпение.

Подготовила педагог-психолог

Дадаян С.В.