комендаций родителям застенчивых детей

дготовьте ребенка к разговору

итуации, в которой вы внезапно в магазине чаете старого друга, который еще не знаком с м малышом. Как в такой ситуации помочь ребенку? ь малыш увидит, что вам комфортно с этим зеком. Это успокоит его, и он будет готов орить. Но если ребенок отказывается, не ивайте, уже после магазина спросите, почему ему неуютно.

енируйте диалоги. Составьте вместе с ребенком ок выражений, которые малыш сможет льзовать в разговоре со сверстниками, тателями или учителями, вашими друзьями, ми семьи. Затем порепетируйте диалоги: меняйтесь ли до тех пор, пока ребенок не почувствует нность и не станет самостоятельно и свободно с общаться.

казывайте малышу, как инициировать общение

ая неловкая ситуация может случиться на игровой адке. Вы приходите туда однажды и не видите ни го знакомого лица. А ваш малыш стесняется завести бу с другими ребятами.Что можете сделать в такой ции вы? Посоветуйте малышу помочь другим в их игре, например, предложить им свою лку. Также раскрепоститься могут помочь лько комплиментов, сделанных вами в сторону

анее готовьте ребенка к шумным праздникам

праздниками или другими шумными событиями в ом саду или дома расскажите ребенку, что будет ходить на празднике, кто приглашен, что будут ь.

пп Зимбардо, известный психолог, изучающий ую застенчивость, в своей недавно вышедшей «Застенчивый ребенок» рекомендует родителям ительных малышей находить им друзей младшего ста. Это помогает детям раскрепоститься, ведь ние с младшим по возрасту ребенком дает ствовать лидерство и ответственность, что так одимо робким детям. После этого ребенок уже уверенно сможет контактировать со сверстниками.

аблюдайте за собой

причина детской стеснительности кроется в ении родителей: критике, публичном ыживании, чрезмерном контроле каждого шага ребенка. Одновременно с этим такое поведение не уравновешивается проявлениями родительской любви и похвалами.

Понаблюдайте за собой и подумайте, как вы можете изменить отношение к ребенку, чтобы помочь ему раскрепоститься.

5. Не давайте противоречивых команд

Катерина Мурашова, психолог и автор книг о воспитании детей (http://www.ya-roditel.ru/parents/base/), утверждает, что на замкнутость и асоциальность ребенка влияют противоречивые указания родителей.

Когда малыш одновременно слышит «отстань», «куда пошел», «не лезь», «иди ко мне» и подобное, он не понимает, что ему нужно сделать, чтобы мама и папа были довольны, и замыкается в себе.

6. Не обсуждайте поведение ребенка с другими людьми

Не акцентируйте внимание на стеснительности ребенка. Не обсуждайте ребенка с родными и знакомыми в его присутствии. Проявляйте сочувствие к его проблемам, не игнорируйте его страхи.

7. Давайте ребенку «бытовые» задания

Обязательно помогайте малышу работать со стеснительностью, занимаясь повседневными делами: пусть он отвечает на телефонные звонки, сам себе заказывает еду в ресторане и расплачивается в магазине.

8. Учите ребенка благодарить

Учите малыша благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации.

Не стоит сильно волноваться: большинство детей переживает «застенчивый» период к семи годам, особенно, если они видят, как расслаблены в компании их родители. Убедитесь, что ваши дети видят в вас социально успешного человека, и старайтесь по возможности соответствовать этому примеру.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»
ДЕТСКИЙ САД № 21 «КЭНЧЭЭРИ»

Застенчивый ребенок

г. Якутск 2020 г.

стенчивый малыш: как помочь ребенку преодолеть стеснение?

а ваш малыш, кажется, никогда не олкает и все свои действия сопровождает овней. Но стоит ему оказаться в новой ановке, например, на площадке, где много акомых детей, – и он превращается в ого застенчивого ребенка в мире, прячется ши ноги и отказывается выходить.

гие родители думают, что не так уж плохо ть застенчивого ребенка. Небольшая нительность едва ли помешает ребенку, но более выраженном варианте она щательно сказывается на его ание исследовать и познавать мир, сужает общения и даже может плохо влиять на ваемость в начальной школе.

ардо Кардуччи, врач и автор книг о енчивости, утверждает, что оторые подростки начинают употреблять оголь и наркотики, чтобы справиться со й стеснительностью. Есть и еще одно ющее последствие «нелеченой» анности, – такие дети становятся легкой ычей хулиганов среди ровесников.

Как отличить здоровую застенчивость от нездоровой?

Застенчивость – это состояние психики, обусловленное неуверенностью в себе или отсутствием социальных навыков. Но в то же время робость является естественной ступенью развития: это метод адаптации к новым ситуациям.

В детстве каждый человек переживает две фазы боязни незнакомцев: первую – в полгода и вторую – от двух до четырех лет. Эти процессы связаны с узнаванием и дифференциацией себя, людей и остального мира.

Но бывают случаи, когда стеснительность становится проблемой. Такие дети, по словам врачей, имеют и другие поведенческие проблемы. И если за ними понаблюдать, то станут заметны гнев и сильный страх – частые соседи стеснительности.

Если вы заметили, что ваш ребенок проявляет признаки нездоровой застенчивости, приводим семь рекомендаций, как это сделать.

Игры для застенчивых детей:

1.**Расскажи стихи руками**. Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.

2.**Сказка**. Ребенку предлагается придумывать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «Марина-морская», сказка о девочке, которая живет в море.

3.**Рисунок** «Какой я есть, и каким бы хотел быть». Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

4. Слепец и поводырь. Дети разбиваются на пары: "слепец" и "поводырь". Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую "школу доверия".

По окончанию игры воспитатель просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?