

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

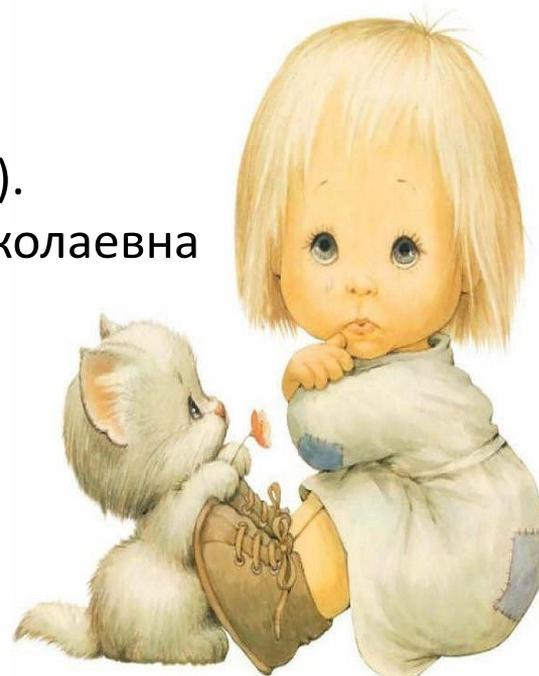
«ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК»



МБДОУ № 237, 1 младшая группа (№1).

Воспитатель: Скоблилова Светлана Николаевна

Январь 2021г.



Трудности в общении испытывают более половины жителей планеты. К такому выводу пришли американские ученые проведя исследование. Застенчивость характерна и для взрослых, и для детей. На страничке консультации мы рассмотрим пути преодоления детской застенчивости.

Итак, если застенчивость не мешает жизни вашего ребёнка, не обращайтесь на неё внимания. Необходимо довести до сознания ребёнка информацию о том, что на свете много застенчивых людей. Постарайтесь вместе с ребёнком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться.



Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чём-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в «неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Всё зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».

Взрослому необходимо разобраться в истинных желаниях своего ребёнка. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами». Не называйте ребёнка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчёркивайте сильные стороны его характера.

Чаще хвалите ребёнка, говорите о его положительных качествах, день за днём укрепляйте в нём уверенность, а застенчивость определяйте, как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вспомните какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит ему есть чем гордиться. Если вы находитесь в большом обществе, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит вашу руку. Так же необходимо разнообразить жизнь малыша. Походы и экскурсии туда где ему нравится. Следует учесть одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребёнка к компании сверстников против его желания.



Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу – особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребёнку быстро успокоиться и прийти в себя.

Способ первый: постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.



Способ второй: медленный счёт про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст возможность отвлечься и успокоиться.

Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребёнку, что у людей много собственных дел, и все заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если всё же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один простой приём – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю твоей неловкости, и он тоже ответит улыбкой.

Постарайтесь изменить своё поведение. Нередко родители сами того не ведая формируют у ребёнка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребёнка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчёркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребёнка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.

Не требуйте от ребёнка идеального поведения. Это может усилить застенчивость. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего ребёнка, спокойными и невозмутимыми. Ведите себя уравновешенно. Это поможет снять напряжение.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

