Консультация

Психолога: « Стеснительность ребенка»

Стеснительность при первом контакте с незнакомым человеком или коллективом вполне естественна. Мы тоже можем испытывать легкую скованность, когда общаемся с незнакомцами. Но если проблем с коммуникацией нет, чувство стеснения проходит бквально за несколько минут.

Застенчивость в небольших дозах не вредит. Наверняка вам приходилось видеть, как дети, только познакомившись, жмутся к родителям и неохотно идут на контакт. Но уже через полчаса – это друзья не разлей вода, болтающие обо всем на свете и на ходу изобретающие интереснейшие игры.

Совсем другое дело – болезненная замкнутость. Если дочь или сын страдают от патологической стеснительности, родители могут заметить, как дитё буквально теряет дар речи, когда к нему обращаются посторонние, дрожит, краснеет или бледнеет, и даже покрывается испариной. Такой малыш стесняется не только незнакомцев, но и тех людей, с которыми встречается каждый день.

### ПЕРЕСТАНЬТЕ СТЫДИТЬ ЕГО ИЛИ, НАОБОРОТ, ОПРАВДЫВАТЬ

Даже если при появлении посторонних ребенок прячется за вашу спину, не делайте на этом акцента. Воспринимайте его поведение как норму. Если вы начнете отрывать его от своей ноги и заставлять «поздороваться с дядей», дитё переживет серьезный стресс. Также не стоит оправдывать поведение малыша, объясняя окружающим, какой он у вас застенчивый трусишка. Ребенок запомнит ваши слова и воспримет как установку.

### НЕ СОЗДАВАЙТЕ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Некоторые считают, что если ребенок будет чаще оставаться с чужими людьми, ему придется с ними общаться и он перестанет робеть. Не слушайте подобных советов. Если вы оставите ребенка на попечение посторонних и уйдете, он воспримет это как трагедию. Общительней после подобной диверсии он вряд ли станет, а вот его [лимит доверия](http://ezy-life.ru/roditeli/strah-za-rebenka.html) к вам может заметно уменьшиться.

### ПООЩРЯЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Не требуйте, чтобы ребенок поддерживал светские беседы. Достаточно того, что он поздоровается при встрече, скажет «спасибо» или «пожалуйста». Когда этот этап будет пройден, переходите к простейшим диалогам. И не важно, что на вопросы малыш сначала будет отвечать односложно — он не молчит, а это уже победа.

### СОЧИНЯЙТЕ ИСТОРИИ

Наверняка у ребенка есть любимый плюшевый зайка. Сделайте его героем своих историй и каждый день рассказывайте малышу, как застенчивый заяц попадал в различные ситуации и учился преодолевать робость. Предлагайте ребенку самому придумать, как герой поступил в тех или иных условиях.

### РАЗБУДИТЕ ЭМОЦИИ

Стеснительные дети часто сдерживают эмоции. Ваша задача — научить ребенка проявлять их и не стыдиться. С самыми маленькими можно просто покривляться — смех и хорошее настроение вам обеспечены.

С детьми постарше можно поиграть в игры, где при помощи жестов и мимики нужно объяснить слово или действие другим игрокам. Если дитя стесняется, начните вы. Увлекшись угадыванием, скоро он и сам захочет вам что-нибудь загадать.

### ПРИГЛАШАЙТЕ ГОСТЕЙ

Естественно, это не должна быть шумная компания, в которой очень легко затеряться. Позовите на чай знакомых с малышом. Желательно, чтобы гость был примерно одного возраста с вашим ребенком — так они быстрее найдут точки соприкосновения.

### ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ ДРУЗЕЙ

Собираетесь на детскую площадку? Захватите с собой побольше игрушек. Так вы заинтересуете других ребятишек и они сами подойдут к вам, чтобы познакомиться и поиграть. Если у детей общение не клеится, не сидите на лавочке с безучастным видом. Затейте вместе с ребенком игру, к которой смогут присоединиться и другие дети.

### ПРЕСЕКАЙТЕ ПОПЫТКИ РУКОВОДИТЬ ВАШИМ РЕБЕНКОМ

Стеснительные дети нередко попадают под влияние ребят, обладающих лидерскими качествами. Поэтому, как бы вас ни радовал тот факт, что у любимого чада наконец-то появился приятель, присмотритесь к нему, прежде чем поощрять дружбу. Если вы заметили, что сын или дочь во всем слушают властного товарища, тактично ограничьте их общение. Вашему ребенку нужен надежный друг, а не тот, кто будет им помыкать.

### ПОВЫШАЙТЕ ДЕТСКУЮ САМООЦЕНКУ

Это не значит, что вы будете игнорировать негативные проявления и круглосуточно петь дифирамбы. Однако каждое стремление к самостоятельности должно быть поводом для похвалы.

Плохие поступки следует обсуждать в конструктивном ключе. Не кричите на кроху и не наказывайте его. Выясните, почему он поступил именно так, и обсудите, как следует вести себя в подобной ситуации в следующий раз.