Консультация для родителей «Особенности застенчивого ребенка»

**Застенчивость** как индивидуально — психологическая **особенность** человека начинает проявляться в раннем возрасте. Если вы видите, что смущение, скованность мешают **ребенку общаться**, играть, радоваться жизни, то надо задуматься, как это скажется на его дальнейшей судьбе.

Все наши комплексы берут начало в детстве, поэтому нужно вовремя их распознать и предупредить. **Родители** порой и не догадываются, какие душевные муки испытывает их тихий, послушный **ребенок** : его недооценивают учителя, обходят стороной одноклассники, он кажется им скучным, неинтересным. Но свои проблемы он чаще всего не высказывает, а прячет глубоко внутри — опять же из-за **застенчивости**. Для **родителей** таких детей важно установить контакт с классным руководителем, чтобы знать, как их **ребенок ведет себя в школе**, как складываются у него отношения с одноклассниками. Желательно наметить какие-то мероприятия, в которых он мог бы показать себя с лучшей стороны. Это может быть участие в конкурсе на лучший рисунок, оформление школьной газеты, если **ребенок хорошо рисует**, интересный, занимательный доклад, если он любит природу, животных.

[**Застенчивый ребенок не шалун**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zastenchivost), не хулиган и не проказник…. К тому же в играх — он не нападающая сторона. Пожалуй, он обычно вообще избегает игры, боясь, что что-то сделает не так. Он видит в каждом встречном эмоциональную угрозу, блокирует контакты со многими людьми и …делает шаг к одиночеству. … Ведь одиночество так, безопасно, в нем нет риска, стать отвергнутым, отвергнутым как взрослыми, так и детьми. Оценки сверстников ему не безразличны. Они, скорее всего, для него важнее, чем оценки мамы с папой, поэтому **ребенок** не может перед сверстниками упасть в грязь лицом, **особенно тогда**, когда он в чем- то уступает им. И вместо того, чтобы сделать шаг вперед, **ребенок** просто отступает и отступает без предела. Поэтому, чтобы ваш малыш сам оседлал свою **застенчивость**, учите его уверенным в себе. Учите его социальным навыкам общения социальным навыкам самообслуживания, необходимым в его возрасте. Обычно девочки [**застенчивее мальчиков**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zastenchivyj-rebenok), а первенцы **застенчивее**, чем другие дети в их семье. Уже к 7 годам “нормальная” **застенчивость** у мальчиков проходит, а девочкам приходится “излечиться” от нее чуть позже.

Как надо вести себя **родителям с застенчивым ребенком** :

• Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.

• Не отвергать его и не использовать авторитетный метод воспитания.

• Гасить тревогу по любому поводу.

• Повышать уровень самооценки.

• Учить, чтоб он уважал себя.

• Хвалить и делать комплименты.

• Формировать уверенность в себе.

• Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую.

• Учить **ребенка** идти на разумный риск, уметь переносить все

поражения.

• Тренировать с ним навыки общения.

• Любыми **способами** поощрять все игры его со своими сверстниками.

• **Ребенок должен ощущать**, что он неповторим.

• Быть нежным с ним.

• Сочувствовать ему.

• Поддерживать его.

Как не надо вести себя **родителям с застенчивым ребенком** :

• Культивировать **застенчивость** и комплекс гадкого утенка у

**ребенка**.

• Все время подавлять и унижать его.

• Критиковать **ребенка**.

• Любыми **способами** провоцировать тревожность.

• Ругать за то, что он **застенчив**.

Ситуация для **родителей** :

Когда к **родителям Наташи пришли гости**, мама попросила прочитать

ее новое стихотворение. Наташа подошла к столу, открыла рот, но почему-то

все слова **застряли в горле**. Залившись краской от смущения, и пустив глаза,

Наташа, чуть не плача, выбежала в коридор, а вслед ей доносился голос

мамы: вернись, тупица, перестань меня позорить, ты только, что все знала

наизусть. Наташа с ревом забежала в детскую и спряталась от мамы под кровать.

1. Как вы думаете, почему забыла новое стихотворение Наташа?

2. Правильно ли вела ее мама в данной ситуации?

3. Как бы вели себя вы?

Таким образом, решать данную проблему нужно в следующих

направлениях:

1. Необходимо повышать самооценку **ребенка**(оказывать ему

поддержку, проявлять искреннюю заботу о нем и как можно чаще давать

позитивную оценку его действиям и поступкам). Как можно чаще называть

**ребенка** ласково по имени и хвалить его в присутствии других детей и

взрослых. Также нужен визуальный контакт, такое прямое общение “глаза в

глаза” вселяет чувство доверия в душу **ребенка**.

2. Необходимо обучать **ребенка способам снятия мышечного и**

эмоционального напряжения (вспомни и представь, как улыбается солнышко,

изобрази и т. д.) Полезны игры с песком, глиной, с водой, различные техники

рисования красками *(пальцами, ладошками и др.)*. Эффективно использовать

элементы массажа и даже простое растирание тела также **способствует**

снятию мышечного напряжения *(просто обнять, погладить****ребенка и т****. д.)*.

3. Хорошо бы дома иметь собственных животных: кошку, собаку и

т. д. **Ребенку** нужно кого-то любить и о ком-то заботится самому.