

## Как помочь застенчивому ребёнку?

Перед вами несколько советов для того, чтобы помочь ребенку чувствовать себя уверенным в окружающем мире и не бояться общаться с людьми:

### **1. Необходимо выработать определённый стиль взаимоотношения с ребёнком родителям и педагогам:**

- не говорите при ребёнке или самому ребёнку, о том, что он стеснительный, застенчивый;
- обратить внимание на свое собственное поведение (излишнее давление только усилит неуверенность в себе, навязывание ребенку того, что он не в состоянии выполнить и т.д.);
- постоянно подкреплять в ребёнке чувство уверенности в себе и своих силах;
- постепенно, осторожно привлекать ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением;
- во время прогулок предоставлять ребёнку определённую свободу действий, сдерживая своё беспокойство и желание всё сделать за него;
- чаще приглашать домой друзей, брать ребёнка в гости к знакомым; общаться с ребёнком тактично, без необходимости не нарушать личное пространство ребёнка, не настаивать на общении.

**2. Поощрять контакт взглядом.** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

**3. Научить ребенка начинать и заканчивать разговор.** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

**4. Отрабатывайте поведение в тех или иных ситуациях.** Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.