

Консультация для родителей

подготовила педагог-психолог

Стрельцова М.Г

Как помочь ребёнку преодолеть стеснительность?

Сначала необходимо понять, не вызвана ли стеснительность ребенка травматическим опытом. В этом случае ребёнку необходима помощь психологов и специалистов.



Однако, в любом случае нужно помочь ребенку преодолеть свою застенчивость

- Постарайтесь сделать мир ребенка, по возможности, предсказуемым. Сообщайте ему о планах на день, о том, куда вы собираетесь сейчас идти, что он и вы будете делать, с кем встретитесь...
- Обсуждайте с ним прошедшие за день события, тактично поясняйте и помогите ему понять поступки, поведение и чувства других людей, с которыми он взаимодействовал.
- Не стоит специально организовывать трудные для ребёнка ситуации: привлекать к нему всеобщее внимание, вытаскивать его на сцену, заставлять и настаивать на общении с окружающими.
- Не иронизируйте, не подшучивайте над его застенчивостью.
- Обеспечивайте ребёнку безопасность — будьте рядом, позволяйте взять с собой любимую игрушку, когда идете в незнакомое место. Помогите ребенку найти занятие, когда вы приходите в гости.
- Читайте вместе сказки и истории, где главный герой похож на ребёнка и испытывает те же трудности. Можно проигрывать на игрушках ситуации, говорить от имени персонажей. Повторенная много раз ситуация стресса теряет свою остроту. Придумывайте вместе истории, в которых дети будут главными героями — сильными, решительными и смелыми.

Если застенчивость становится проблемой для вашего ребенка, мешает его социализации или обучению, или Вы считаете, что это не просто стеснение, а более серьезная проблема, то необходимо обратиться за оценкой состояния вашего ребенка к детскому психологу!