**Как родителям помочь застенчивому ребенку**

План поэтапного изменения поведения ребенка:

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.

1. Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?

- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?

- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?

- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?

- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?

- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?

- Сравниваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер?

2. Подумайте о своем поведении. Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

Коротко о главном: одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

***Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость:***

1. Поощряйте 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.

2. Научите 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; 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.

3**.**Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных 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.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги The Shy Child ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр.

5. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.