



«Как помочь ребенку преодолеть застенчивость»

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня, пожалуйста", "Посмотри мне, пожалуйста, в глаза" или "Я хочу увидеть твои красивые глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения 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; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ребенку в группе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на прогулке. 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. Рекомендуются сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком - для непродолжительных игр.

5. Создавайте условия для игр в паре. Считается, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. Предложите родителям застенчивого ребенка, пригласить одного из своих приятелей в гости. Предложите детям легкую закуску, чай и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.