

**Консультация для родителей**  
**«Как преодолеть застенчивость»**

**педагог-психолог: Е.А. Клименко**

Одна из основных причин, почему ваш ребенок не может общаться с другими детьми, - чрезмерная застенчивость. Бывает, что даже доверчивые дети, добрые, искренние, потенциально готовые к общению, не могут преодолеть психологический барьер и установить контакт со сверстниками. Как помочь сыну или дочери научиться свободно общаться? Прежде всего не привязывайте ребенка к себе.

Конечно, очень приятно ощущать свою нужность этой милой крохе, упиваться ее любовью, ее желанием всегда находиться рядом. Но такая привязанность может привести к формированию нежизнеспособной личности, идущей на поводу у более сильного, прячущейся от решений любых возникающих проблем.

**Родителям нужно усвоить, что общение с другими детьми так же необходимо дошкольникам, как и общение с членами семьи. Если пребывание в кругу семьи дает ребенку чувство собственной значимости, то контакты со сверстниками стимулируют развитие личности. Если хотите, чтобы из вашего малыша вырос полноценный человек, не лишайте его ни того, ни другого.**

Родители должны понять, что для ребенка очень важно хотя бы иногда приглашать гостей к себе домой. Самоутверждение необходимо в любом возрасте, а собственный дом для этого самое подходящее место. Здесь он может похвалиться чистотой и порядком в своей комнате, коллекцией наклеек, многообразием игрушек, может показать своего любимого щенка или котенка. Это повышает авторитет малыша в глазах других, а следовательно, способствует обретению им уверенности в себе. Следует, конечно, заранее договориться с малышом, что после ухода гостей в комнате будет такой же порядок, как и до их визита.

**Важно, чтобы малыш понял, что в семье должны учитываться желания всех ее членов, что если его интересы уважают, то он должен уважать интересы других членов семьи. Тогда ваш ребенок вырастет человеком, способным проявлять внимание и сочувствие к тем, кто будет с ним рядом. Это, в свою очередь, поможет ему находить общий язык с окружающими, ведь внимательные, чуткие люди всегда являются душой общества.**

Чтобы ребенок не был замкнутым, родителям следует придерживаться следующих нехитрых правил:

1. С самого раннего возраста малыша старайтесь создавать такие условия, чтобы у него была постоянная возможность общения с ровесниками, так как чем реже такие контакты, тем меньше вероятность найти друзей. Ходите в гости в семьи, где есть дети, приглашайте соседских ребятшек к себе домой, устраивайте праздники, позволяя малышам проявлять инициативу выдумку, способности.

2. Не опекайте детей чрезмерно, не подавляйте их волю, чаще предоставляйте возможность действовать самостоятельно.

3. Помогите ребенку найти постоянного партнера по развлечениям из числа соседских мальчиков и девочек. Чем раньше вы это сделаете, тем

лучше. Поймите, что даже самые теплые отношения с родителями не заменят малышу общения с другими детьми.

4. Не оставайтесь сторонним наблюдателем, когда ваш сын или дочь общается со сверстниками. Включайтесь в игру на правах участника, помогая устанавливать между детьми дружеские контакты. Если требуется срочное вмешательство, например, если дети поссорились, выступите в роли миротворца; если вдруг разладилась игра, возьмите инициативу в свои руки, постарайтесь заинтересовать детей в ее продолжении, предложите что-нибудь новое, более интересное.

5. Не переусердствуйте, помогая детям в их забавах. Если каждый следующий поступок сына или дочки будет подсказан вами, каждая игрушка изготовлена вашими руками при их пассивном участии, а игра задумана не ими, а вами, эти старания пойдут малышу не на пользу, а во вред. Вместо заинтересованности возникнет беспросветная скука, а в результате – безмолвие, несамостоятельность, неверие в свои силы, чрезмерная податливость посторонним влияниям, зависимость от более сильного человека, а следовательно – невозможность полноценного общения.

6. Придумывай вместе с ребенком различные истории, главными действующими лицами которых будут он и его товарищи. Пусть эти истории носят поучительный характер.

7. Учите малыша не только играть в игры, придуманные ему вами, но и создавать свои. Помогите ему научиться толково объяснять правила игры, в которую он предлагает поиграть.

8. Учите его открыто и спокойно высказывать собственное мнение, доказывать его, не повышая голоса, без истерики и обиды.

9. Старайтесь реже менять круг общения детей, так как частая смена коллектива отрицательно влияет как на застенчивого ребенка, так и на ребенка с задатками лидера. Если же по объективным причинам это все-таки пришлось сделать и ваш малыш долго не может привыкнуть к новому коллективу, придумайте что-то такое, что привлечет к нему внимание ребятшек (например, организуйте чаепитие с играми и конкурсами).

10. Приветствуйте и поддерживайте стремление ребенка к общению со сверстниками, к созданию хороших отношений с ними. Похвала родителей – прекрасный стимул для каждого малыша.

11. Больше бывайте с ребенком на улице, чтобы с самого раннего возраста он мог привыкнуть к тому, что живет среди людей и что общение с ними не необходимость, а приятное времяпрепровождение. Именно во взаимоотношениях с друзьями раскрываются лучшие человеческие качества. С детства находясь в окружении разных людей, ребенок легче сходится с людьми, привыкает к тому, что широкий круг общения – это естественно для нормального человека.

12. Не ругайте его за то, что он сторонится общества детей, предпочитая быть с матерью, бабушкой или другими близкими. Не давите на него. Это вызовет лишь обратный эффект: ребенок замкнется в себе. Пойдите другим путем, помогите ему влиться в игру, приняв в ней участие

вместе с ребенком, а когда он увлечется, постарайтесь незаметно исчезнуть из поля его зрения.

13. Рассказывайте ребенку сказки, истории - выдуманные или происходившие в действительности – о крепкой дружбе, о том, как люди помогают друг другу в беде. Необходимо, чтобы эти истории просты и понятны для малыша, чтобы они наводили его на мысль, что у каждого человека должен быть хотя бы один настоящий друг, с которым интересно играть, делиться секретами, помогать ему: «Такой друг не даст тебя в обиду, но и ты должен его защищать, если потребуется».

Истории помогут ребенку разобраться, например, в том, кого можно считать верным другом, а кого нет, как выбрать себе хорошего товарища. Для преодоления застенчивости ребенка полезно устраивать детские праздники.

В развитии коммуникативных способностей детей большую роль играют публичные чтение стихотворений, сольное пение, рассказывание сказок, участие в инсценировках и кукольных спектаклях.

Больше играйте с детьми! Во время игры проявляются их независимость и самостоятельность, раскрываются достоинства и недостатки. Именно в игре легче всего корректировать их поведение, исправлять то, что мешает им свободно общаться со взрослыми и сверстниками: чрезмерный эгоизм или излишнюю застенчивость.

Желательно создавать в семье традиции игрового общения, используя для этого такие праздники, как Новый год, Восьмое марта, День защитника Отечества. Надо только проявить немного изобретательности.

Например, под Новый год можно устроить дома маскарад: пусть взрослые станут «детьми», а дети – «взрослыми».

Это поможет ребенку раскрепоститься, снять накопившиеся обиды и раздражения.

На праздник Восьмого марта мужская часть семьи может не только заняться приготовлением праздничного обеда, но и поиграть в сказочную страну, общаясь с представительницами женского пола, как с королевами и принцессами.

В День защитника Отечества можно организовать «Рыцарский турнир», и пусть сыновья вместе с отцом примут участие в различных забавных конкурсах.

Очень спланирует детей коллективные игры, особенно популярные в теплое время года: «Жмурки», «Кошки-мышки», «Гори, гори ясно!».

Но и зимой можно устроить на улице всевозможные спортивные состязания: «Меткий глаз», «Снежный баскетбол», «Не промахнись!».

Так изо дня в день, преодолевая застенчивость, ваш малыш научится общаться со сверстниками.