*Консультация для родителей*

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ**

Помочь ребёнку справиться с застенчивостью можно с помощью различных методов и подходов. Вот несколько советов для родителей:

***1. Понимание и принятие***

Проявите понимание: Признайте чувства ребёнка и не осуждайте его за застенчивость. Дайте понять, что это нормально и естественно.

Избегайте ярлыков: Не называйте ребёнка "застенчивым" при других, чтобы не закрепить это качество.

***2. Создание безопасной среды***

Обеспечьте безопасное пространство: Обеспечьте ребёнку комфортную и безопасную среду, где он может быть самим собой.

Постепенное знакомство: Вводите ребёнка в новые ситуации и окружения постепенно, чтобы он мог привыкнуть к новым условиям.

***3. Развитие социальных навыков***

Играйте в ролевые игры: Практикуйте различные социальные сценарии через ролевые игры, чтобы ребёнок мог почувствовать себя более уверенно в разных ситуациях.

Поощряйте общение: Поощряйте ребёнка участвовать в групповых играх и занятиях, где он может взаимодействовать с другими детьми.

***4. Поддержка и поощрение***

Хвалите за усилия: Хвалите ребёнка за попытки взаимодействовать с другими, даже если они не всегда успешны.

Установите небольшие цели: Помогите ребёнку ставить достижимые цели в общении и поддерживайте его на пути к их достижению.

5***. Пример для подражания***

Будьте примером: Показывайте пример открытого и уверенного общения. Дети часто учатся, наблюдая за родителями.

Участвуйте вместе: Участвуйте в социальных мероприятиях вместе с ребёнком, чтобы он чувствовал вашу поддержку.

***6. Развитие уверенности в себе***

Укрепляйте самооценку: Помогайте ребёнку развивать уверенность в своих силах через похвалу и признание его достижений.

Поощряйте хобби: Поощряйте ребёнка заниматься любимыми делами, где он может проявить свои способности и почувствовать себя успешным.

***7. Учеба и информация***

Чтение книг: Читайте книги и рассказывайте истории о детях, которые справляются с застенчивостью, чтобы ребёнок мог идентифицировать себя с героями.

Психологические упражнения: Используйте упражнения для развития уверенности, например, практики осознанности или техники релаксации.

***8. Обратитесь за помощью***

Консультация специалиста: Если застенчивость сильно мешает жизни ребёнка, стоит обратиться к детскому психологу, который поможет разработать индивидуальные стратегии преодоления.

Эти советы помогут создать поддерживающую среду, где ребёнок сможет постепенно преодолеть свою застенчивость и развить уверенность в себе.

Материал взят с сайта: <https://vk.com/mamenazametku>

А.Г.Коханова