

Как помочь детям преодолеть застенчивость.

1. Поощряйте контакт взглядом.

2. Учите ребенка начинать и заканчивать разговор. Меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию.

4. Создавайте условия для игры в паре – это лучшее средство развития социальной уверенности.

5. Не называйте ребенка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах.

Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу – особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя:

1. Постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха – выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.

2. Медленный счет про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст возможность отвлечься и успокоиться.