**Индивидуальная консультация**

**для родителей по проблеме социального и**

**психологического развития:**

**«Как преодолеть застенчивость и неуверенность ребёнка»**

**Цель:** Ознакомление родителей со способами преодоления застенчивости и неуверенности их ребенка.

**Задачи:**

1. Обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на учебные успехи воспитанника;
2. Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности;
3. Дать родителям рекомендации по воспитанию застенчивого ребенка.

**Предварительная работа:** наблюдение за ребенком.

1.Описание ребенка.Бодякшина Юлия, 6 лет, старшая группа. Уровень физического и интеллектуального развития соответствует возрасту.

2.Состав семьи. Социальное положение. Семья полная, благополучная, два ребенка в семье. Воспитанием ребенка занимаются оба родителя. Мать имеет высшее образование, работает секретарём, у отца среднее образование работает строителем.

3.Основная проблема: застенчивость и неуверенность ребенка.

-Как эта проблема проявляется в поведении ребенка?

Юля боится отвечать на занятиях, хотя знает ответ. Когда с ней начинаешь общаться, она отвечает, но с ответами ей нужно помогать, подталкивать её на общение. Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере.

Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

**Вопросы для обсуждения:**

- Влияние застенчивости и неуверенности на учебные успехи дошкольника.

- Пути преодоление застенчивости и неуверенности ребёнка дома и в детском саду.

**Инициатива встречи.** Родитель приглашен воспитателем в устной форме:

«Оксана Николаевна, мне бы хотелось с Вами встретиться и поговорить о поведении Юлии. В последнее время у неё ярко выражается неуверенность в себе. На занятиях отвечает не уверенно, но правильно. Нам с Вами нужно ему помочь, разобраться в причинах, почему это происходит»

**Ход консультации**

**Первый этап.**Выяснение проблемы, введение родителя в проблему.

**Воспитатель:**«Здравствуйте, Оксана Николаевна. Я рада, что Вы приняли мое приглашение»

**Мама:** «Здравствуйте. Я очень обеспокоена поведением Юли, что делать –не знаю. В последнее время я стала замечать, что, Юля стала молчаливой»

**Воспитатель: «**Мы вместе попытаемся разобраться в возникшей проблеме. Самое важное - это сохранение психологического здоровья Вашего ребенка. У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов»

**Второй этап.** Консультирование*.*

**Воспитатель:**На сегодняшний день в психологии выделяют две причины застенчивости.

Первая причина - природной сензитивности (чувствительности), эмоциональности ребёнка. И эта особенность остаётся с человеком на протяжении всей жизни. Важно для таких детей и взрослых - развивать и укреплять уверенность.

Вторая причина застенчивости - это результат реакции на эмоцию страха, которая возникает в определённый момент при взаимодействии малыша с другими людьми и впоследствии закрепляется.

Помочь малышу преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - эта задача вполне разрешима, если начать заниматься ей своевременно. Ведь с течением времени у застенчивого ребенка уже складывается определённый стиль поведения, он начинает замечать имеющийся «недостаток». Бывает и такое, что осознание своей застенчивости не только не помогает, а, наоборот, мешает её преодолеть. Фиксация внимания на особенностях своего характера и поведения может вызвать ещё большую скованность, усилит неуверенность и страх перед общением. Поэтому важно не просто принять свою особенность, но и научить ребенка себе помогать, себя поддерживать.

Общение с застенчивым ребёнком требует осторожности и деликатности, так как его реакция на вмешательство взрослого может быть неожиданной.

Как помочь застенчивым, нерешительным детям?

Во-первых, выявить причину данного состояния в каждом конкретном случае.

Во-вторых, выработать определенный стиль воспитания, подкрепляющий уверенность ребенка в себе и своих силах.

В-третьих, помочь ребенку овладеть навыками общения.

Осторожность - одно из характерных проявлений чувствительных и тревожных людей. Осторожные дети не рискуют, стараются не попадать в опасные и неприятные ситуации - они так о себе заботятся. Но часто они осторожничают даже тогда, когда вокруг всё знакомо и безопасно. Например, не поднимают руку на занятие, даже когда знают, что нужно сказать и находятся среди знакомых ребят и так далее.

Для таких детей необходимы родительская поддержка, уверенность в их силах и возможностях, закрепление малейших самостоятельных шагов.

В психологических детских центрах разработаны программы для детей, отличающихся застенчивостью, скованностью, нерешительностью и испытывающих сложности при общении со сверстниками и взрослыми.

Предлагаемые системы занятий помогают ребенку освоить навыки уверенного поведения, соответствующего характеру и темпераменту ребенка. Материалом занятий служат игры и упражнения, способствующие развитию коммуникативных навыков, повышению доверия к другим людям, а также выработке навыков совместной деятельности и раскрытию творческих возможностей ребёнка.

Проводятся совместные детско-родительские и родительские информационные встречи, индивидуальные консультации. Консультации помогут родителям понять причины поведения ребенка и выработать стратегию и тактику для дальнейшего воспитания, которое будет поощрять укрепление уверенности ребенка в себе и уменьшит его тревожность.

Застенчивые дети обычно медлительны.

Причинами медлительности могут быть личностные особенности ребёнка (его темперамент, как природная характеристика), а могут быть особенности формирования стволовых структур головного мозга в период беременности, родов и первого года жизни. Именно в раннем возрасте формируется база и закладываются особенности поведения Вашего малыша.

Специалисты нейропсихологии помогут Вам разобраться в истинных причинах медлительности, выработать стратегию и тактику дальнейшего воспитания и усвоения образовательных программ.

**Что делать?**

Главное - помнить, что:

Торопить, подгонять, упрекать ребёнка - это верный способ сформировать ещё большую медлительность. В результате Вы получите вдвойне заторможенного ребёнка.

Поддерживайте ребёнка, особенно в освоении нового, в период адаптации. Ведь таким детям нужно чуть больше времени, вашего понимания и внимания. Это способствует формированию уверенности, открытости и более смелым проявлениям ребёнка.

Обязательно проконсультируйтесь у нейропсихолога (лучше до школы или в начальной школе) и по возможности пройдите нейрокоррекционный курс или психологическую детско-родительскую программу.

**Третий этап***.* Рекомендации.

1. Хвалите ребёнка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.
2. Порицайте не ребёнка, а его недостойные поступки.
3. Ставьте перед своим ребёнком посильные задачи и оценивайте их достижение.
4. Не оставляйте без внимания любые усилия ребёнка по преодолению неуверенности в себе.
5. Говорите со своим ребёнком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
6. Не мешайте своему ребёнку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
7. Не вселяйте в своего ребёнка боязнь по отношению к себе.
8. Спрашивайте своего ребёнка, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.
9. Радуйтесь его победам над собой.
10. Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!