

5. Приучайте ребенка к положительной самооценке.

Тренируйтесь вместе перед зеркалом произносить такие чудодейственные фразы, как: «Я смелый», «Я уверенный в себе» и т.д. Например, отлично поднимет настроение, когда утречком, сонные, неумытые и непричесанные, вы, глядя с улыбкой в зеркало, серьезно произнесёте хором: «Какие мы все-таки красивые!» (для мамы с дочкой).

Помогите своему ребенку, ведь уверенность в себе тренируется постепенно. Скоро ваш ребенок перестанет бояться подходить к другим деткам или проситься в игру, смело станет высказывать свое мнение и отстаивать свою точку зрения. И в этом будет ваша заслуга.



**Желаем успехов
Вам и Вашему
ребенку!**

***Пять советов
родителям, которые
могут помочь ребенку
стать уверенным в
социальной среде***



1. Поощряйте контакт взглядом.

Разговаривая с ребенком, повторяйте: «Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу увидеть твои глаза». В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет 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 ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

3. Тренировка навыков общения с младшими детьми.

Специалисты рекомендуют сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых детей попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

4. Создайте условия для игр в паре.

Встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев сестер

должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

Если вы хотите, чтобы ваш застенчивый малыш стал более уверенным в себе, **учите его отстаивать собственное мнение.**

И не где-нибудь там, вдали от дома, а прежде всего здесь, в вашей квартире, в разговорах и спорах с вами. Конечно, без грубости и хамства, но и вы тоже не кипятитесь, натолкнувшись на несогласие. Важное дополнение к сказанному: чтобы научить ребенка отстаивать собственное мнение, для начала нужно этим мнением поинтересоваться. И обязательно давайте ему возможность говорить «нет» в ситуациях, в которых у него есть выбор. Научите своего ребенка нормально воспринимать шутки других людей, да и сами с малышом выучите какой-нибудь детский анекдот или шутку. Ведь юмор и улыбка - отличное средство в трудных ситуациях.