

ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате закрепления этого навыка и регулярного построения такой модели поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу собеседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее 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. Репетируйте до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. **ПОДСКАЗКА:** тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна, как беседа лицом к лицу.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию — рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как попрощаться.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими — братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей — для непродолжительных игр, а также с такими же детьми с ОВЗ.

5. Создавайте 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. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

Памятка для родителей «Застенчивый ребенок с ОВЗ»



г.

Армавир
2020г.

Одна из основных причин застенчивости детей с ОВЗ заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым — ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Также причиной застенчивости является и сам физический дефект ребенка, боязнь насмешек со стороны сверстников.

Прежде всего, родителям надо иметь в виду, что природа создала каждого человека уникальным, и каждый ребенок от рождения имеет свои достоинства и недостатки, которые друг друга взаимно компенсируют. Не бывает как полностью положительных, идеальных детей, так и состоящих только из одних недостатков. Это в полной мере относится к ребенку с ограниченными возможностями здоровья. Воспитывая такого ребенка, **очень важно формировать в нем социальную активность.** Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях.

К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

Не пытайтесь защитить ребенка от общества

Не пытайтесь его скрывать от общества, изолировать, даже если таким образом вы хотите защитить своего дитя. Для того, чтобы ваш ребенок чувствовал себя частью общества, в первую очередь он должен чувствовать исходящую от вас уверенность, веру в него.

Общение со здоровыми детьми – необходимо

1. Стремитесь организовывать взаимодействие своего ребенка со здоровыми детьми. Да, это трудно. Конечно, не нужно пытаться наладить контакт со всеми. Правильнее найти

ребенка и маму, настроенных к вам более лояльно. И своим поведением показывать желание общаться, а не конфликтные настроения. **При этом обязательно надо сначала предупредить ребенка о том, что вы собираетесь сделать.** Не стоит беспокоиться, что ваш ребенок не все поймет. Он почувствует ровное, спокойное состояние матери, интонацию, успокаивающие жесты - поглаживание, похлопывание, увидит ласковый взгляд, и тревожность снизится. Предупредив ребенка, можно вместе с ним подойти к выбранному вами человеку и задать ему какой-либо простой вопрос: узнать, сколько времени, как пройти на ближайшую улицу, когда открывается магазин и т. п.

2. Для дальнейшего развития навыков общения наиболее подходящим местом является площадка во дворе или в парке, где ребенок уже хорошо знает ее «географию» и оборудование. Площадка с частично - оптимальное место, где можно приучить ребёнка не бояться людей, общаться с ними, разговаривать, вступать в простейшие игры.

Не обижайтесь на чужих детей

Многие родители жалуются, что ребенок даже не может взаимодействовать со сверстниками... Нужно понимать, что это свойственно и многим здоровым детям. Но если такая проблема возникает, то первый и главный совет мамам: не обижайтесь на чужих детей. Не ищите причину в них. Большая часть ответственности лежит на воспитывающем взрослом, так как его личность - мощный фактор развития личности ребёнка, его функция - приобщение к культурному наследию, общественному опыту поколений, его роль - наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности



ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!