

# РОБКИЙ РЕБЕНОК

Робость, неуверенность в себе... Кто из нас не испытывал этих состояний? Почему вдруг что-то мешает нам ответить на вопрос, сказать, возразить, действовать?

Состояние робости или страх действия могут возникнуть по двум причинам.

*Первая причина* – само действие может быть опасным. В этом случае срабатывает естественное чувство самосохранения. Я боюсь дотронуться до горячего утюга, боюсь ездить на большой скорости, боюсь... Но все эти страхи – норма. С ними не надо бороться – они уберегают нас от возможных опасностей.

*Вторая причина* – неуверенность в себе. Она почти всегда проявляется в боязни контакта с людьми, а не с предметами. Тогда мы говорим уже не о чувстве самосохранения, а о желании избежать каких-то ситуаций общения.

## Как вы можете помочь своему ребенку:

\* Принимайте робкого малыша таким, какой он есть, – ваш ребенок самостоятельная личность, и не надо ждать, что он будет вести себя так, как хочется вам. Воспринимая робость ребенка как дефект, плохо скрывая свое недовольство или намекая, что его поведение вас раздражает, вы только обостряете проблему.

\* Не навешивайте ярлыков. Называя ребенка “робким” в его присутствии, вы закрепляете в его сознании эту особенность. Позже он будет прикрываться этим ярлыком, чтобы избегать неприятных или некомфортных ситуаций: “Я робкий, поэтому не должен, не буду этого делать”. Не следует хвалить и приводить в пример других детей. Тем самым вы наносите удар по его самолюбию и чувству уважения к себе, что только усугубит робость.

\* Старайтесь понять ребенка. Не смейтесь над его проблемами:

окажите ему поддержку, в которой он нуждается.

\* Ободряйте. Нужно не принуждать ребенка к общению, а поощрять его участие в играх с другими детьми. Возможно, сначала вашему ребенку будет проще с детьми, которые младше его или на 1-2 года старше.

\* Если ребенок напряжен, ему помогут простые советы (например, предложите ему подумать о чем-то приятном, два раза глубоко вздохнуть и др)

\* Представьте ребенку его проблемы иносказательно. Например, расскажите ему историю о кукле, которая очень хочет поиграть, но боится подойти к играющим детям, а потом спросите у него совета, как кукле лучше поступить. Сами предложите несколько вариантов выхода из ситуации. Позже ребенок сможет ими воспользоваться.

\* Ребенку проще входить в компанию сверстников, держа в руке игрушку. Она не только даст ему чувство “защищенности”, но и поможет вступить в игру. Приготовьте ребенка к тому, что игрушкой придется поделиться, так что он должен сам выбрать ту, которую возьмет с собой.

\* Сами помогайте ребенку присоединиться к игре. К примеру, предложите: “Почему бы тебе не показать ребятам свою новую игрушку”. Или, если он согласен, идите к играющим вместе с ним. Оставайтесь с ребенком до тех пор, пока вы нужны, но не дольше.

\* Приводите ребенка в школу, на день рождения, в кружок до прихода других детей, чтобы он смог освоиться в новой обстановке. Если вы опоздаете, на него будет обращено всеобщее внимание, а это способно смутить даже взрослого.