

# Как помочь ребенку, если он робкий, тревожный, необщительный???

Найдите любую область реальных успехов, подчеркните выделяйте в качестве чрезвычайно значимой и ценимой такую деятельность, в которой ребенок успешен, может самореализоваться, самоутверждаться, переживать успех и связанные с ним положительные эмоции, обрести утраченную веру в себя.



Ведите максимально щадящий оценочный режим в сферах неуспеха. Не раздражайтесь на медлительность (такие дети в силу тревожности, робости заторможены, что проявляется в замедленности моторики, психических реакций).

Не делайте за ребенком то, что он в силах сделать сам. Привлекайте его к играм, развивающим движения, сноровку, ловкость, быстроту реакции. Особенно внимание уделяйте воспитанию у ребенка самостоятельности и инициативы, так как его активность невысока, и он склонен делать то, что ему предложат. С этой целью используйте коллективные игры, почаще предлагая ребенку выполнение ролей, требующих принятия каких-либо решений, активного речевого общения с другими детьми (например, роль капитана корабля, врача и т. п.) Приобщайте ребенка к частным выступлениям перед детской и взрослой аудиторией (чтение стихов, роли в спектакле, танцевальные игры).

Для развития крупных движений добивайтесь повышения двигательной активности ребенка. При этом не нужно привлекать

его к участию в соревновательных спортивных занятиях: неудачи могут отпугнуть его от физкультуры. Полезны физическая зарядка, шуточные, подвижные игры.

За тревожностью может стоять недостаток эмоциональной поддержки со стороны окружающих. Поэтому в первую очередь необходимо создать дома атмосферу

непосредственно-эмоционального общения, взаимопонимания, доверительности, которая снимет у ребенка чувство тревоги перед взрослыми и детьми, и позволит ему свободно проявлять свое собственное «Я». Очень много зависит от родителей: если ребенок будет уверен в их любви и поддержке, если дом будет для него безопасным островом, а родители, независимо от его успехов, будут продолжать верить в него – он почувствует себя спокойнее и с друзьями людьми.

