

# Застенчивый ребенок

Консультация для родителей



1) Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайтесь на нее внимание.

2) Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.

3) Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».

4) Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение: «Я вижу что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами».

5) Не называйте ребенка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться.

6) Находясь в большом обществе, будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит вашу руку.

7) Разнообразьте жизнь ребенка: ходите на экскурсии, желательно туда где ему нравится. Не настаивайте на присоединении сверстников против его желания.

8) Часто ребенок боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики.

9) Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу – особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует два способа, которые помогут застенчивому ребенку быстро успокоиться :

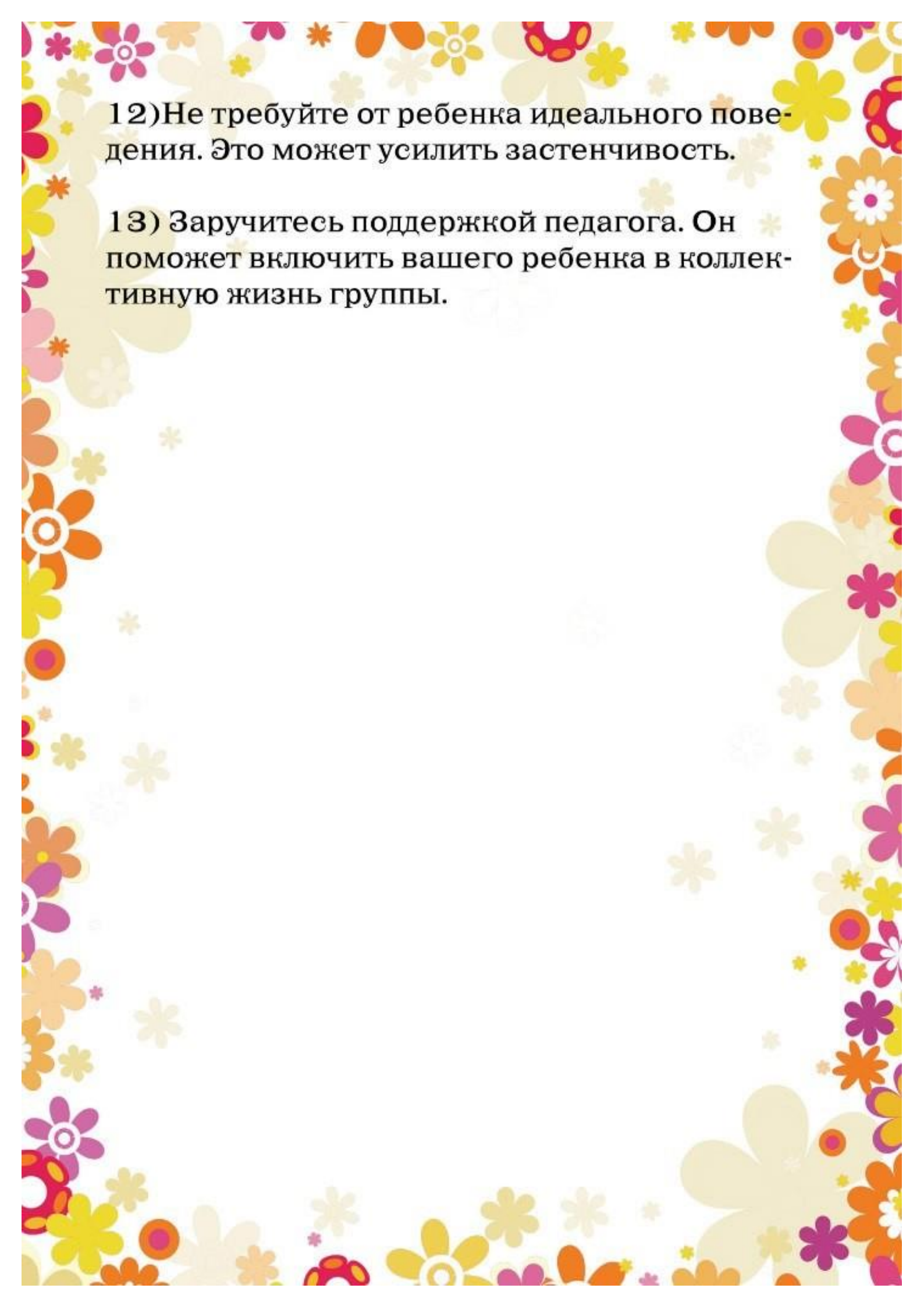
1. Глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно два вдоха-выдоха помогают снять напряжение.

2. Медленный счет про себя- до десяти и больше, если требует ситуация.

- Вызывайте ребенка на откровенные беседы.

10) Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность.

11) Обратите внимание на то, как и что вы говорите ребенку об окружающих людях. Постарайтесь в присутствии ребенка не обсуждать других людей.



12) Не требуйте от ребенка идеального поведения. Это может усилить застенчивость.

13) Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего ребенка в коллективную жизнь группы.

## Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком.

- Быть очень деликатным и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.
- Все делать так, чтобы малыш чувствовал себя незащищенным и зависимым от вас.
- Гасить тревогу по любому поведению.
- Повысит уровень его самооценки.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
- Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
- Любыми способами поощрять его игры со сверстниками.
- Тренировать с ним навыки общения.
- Не сравнивать его обычный внешний облик с другими.
- Не критиковать вслух ум вашего ребенка.
- \* Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
- Быть нежным с ним.
- Сочувствовать ему.
- Поддерживать его.

## Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком.

- Специально культивировать застенчивость и комплекс Гадкого утенка у ребенка.
- Все время подавлять унижать его, снижая уровень самооценки.
- Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
- Подчеркивать его неполноценность.
- Высмеивать в присутствии других.
- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
- Ругать за то, что он застенчив.