

# Застенчивый ребенок

Консультация для родителей



1) Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайте 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 множество таких разговоров, где как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики.**

**Vasilisa\_miss**

**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 успокоится:**

**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.