

**Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо.** И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.

**Создайте атмосферу доверия в своем доме,** стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

**Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша.** Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

**Изменяйте не ребенка, а его поведение.** Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

**Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами.** Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

**Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас.** Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

**Научите спокойно относиться к ошибкам,** на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

**Родители играют главную роль в жизни своих детей.  
Вы реально можете помочь малышу преодолеть застенчивость или хотя бы сгладить её проявления.**



**Помните!  
Опыт неудач и поражений приземляет,  
опыт побед и успехов окрыляет.  
Помогите вашему ребенку  
малышу расправить свои  
нежные крылышки.**

***Здоровья и успехов Вам!***

## **Застенчивый ребёнок! Что делать?**





## ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

– это сложное состояние, которое может оказывать самые разнообразные воздействия – от

ощущения лёгкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжёлых неврозов.

## СИМПТОМЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

- покраснение лица;
- потливость;
- дрожь;
- учащённое сердцебиение;
- стеснённое дыхание;
- согбенная поза;
- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;
- скованность мышц и движений.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

**Зависимость от мнения окружающих**

**Смущение при контактах**

**Высокая тревожность**

**Чувство вины**

**Страх**

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

### ДЕТСКОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

1. Жёсткий контроль со стороны семьи.
2. Наследственность.
3. Родители – активисты.
4. Интеллигентная среда.
5. Пережитый стресс.

## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

1. Застенчивый ребёнок мало практикуется в общении, сужая таким образом круг возможностей для развития. Редко проявляет себя и не добивается успехов.
2. У детей, которые стесняются, мало друзей.
3. Чувство тревожности и одиночества у ребёнка такого склада превалирует. Часто он недооценивает свои возможности и силы. Из-за страха испытать неудачу ребёнок закрывается в себе.
4. Из-за опасений, что его будут строго оценивать, ребёнок боится раскрыть свой потенциал перед окружающими.
5. Некоторые застенчивые дети в стрессовой ситуации начинают краснеть, заикаться и трястись.



## КАК ПОМОЧЬ ЗАСТЕНЧИВОМУ РЕБЁНКУ?



**Начните с себя.** Считаете ли вы себя застенчивым?

**Проанализируйте свои родительские ожидания.** Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы привычку делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравниваете поступки и личность ребенка с другими детьми?



**Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым.** Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют

застенчивыми.

**Поощряйте контакт взглядом.** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

**Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми.

**Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей.** Не заставляйте ребёнка попадать в неприятные для него ситуации. Но не следует и излишне опекать ребенка.

