

• Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все они заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один прием – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю твоей неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае – просто равнодушно отвернется.

• 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. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.

• Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.

Как НЕ надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:

- Все время подавлять и 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.
- Подчеркивать его незащищенность и зависимость от вас.
- Ругать за то, что он застенчив.



*Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребенка –
детский сад «Сказка»
обособленное подразделение
«Центр развития ребенка –
детский сад «Росинка»*

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ У ВАС ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



Подготовила:
Педагог-психолог
Куц Елена Ивановна

Портрет застенчивого ребенка

- ✓ Не желает вступать в беседу, редко задает вопросы взрослому.
- ✓ Играет один, сидит в углу пока играют другие, не участвует в коллективных играх.
- ✓ Затруднителен или даже невозможен контакт глаз.
- ✓ Тихо и непонятно спрашивает или обращается к взрослому.
- ✓ Не проявляет инициативы в играх и образовательной деятельности, не отвечает на прямой вопрос взрослого при других детях.
- ✓ Сжатые плечи, опущенная голова.
- ✓ Имеет много страхов, часто рассказывает про свои тревоги и страхи.
- ✓ Имеет ритуалы или любимые игрушки, с которыми не когда не расстается.
- ✓ Испытывает смущение.

Рекомендации для родителей застенчивого ребенка

- Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайтесь на нее внимания.
- Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.
- 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 впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».
- 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».

• 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.

• 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.

• Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в спектаклях и т.д. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.

• 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 чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.

