

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Застенчивый ребенок. Что делать?»

*Как внешне проявляется застенчивость:*

- ✚ Избирательность в контактах: с близкими, хорошо знакомыми людьми ведет себя раскованно, с новыми, посторонними испытывает эмоциональный дискомфорт, неуверенность, напряжение
- ✚ Страх перед публичным выступлением
- ✚ Отказ от деятельности, которая не одобряется взрослыми
- ✚ Отказ от главных ролей, которые требуют активности

### *Самооценка – главное в этой проблеме*

Застенчивый ребенок имеет высокую самооценку, но при этом **СОМНЕВАЕТСЯ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ОТНОШЕНИИ К СЕБЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**, особенно незнакомых. Ожидает плохого, негативного в этой оценке, поэтому закрывается, так психологическая защита. Боится отрицательной оценки своей деятельности, поэтому просто отказывается ее совершать.

Застенчивый ребенок сосредоточен на себе, на своих переживаниях, его волнует вопрос: как ко мне относятся другие? Другие дети для такого ребенка – лишь зеркала его внутреннего «я», они ему интересны. Он постоянно испытывает чувство недооцененности.

### *Почему ребенок застенчив? Причины.*

1. Слабая нервная система. Это то, что дается от рождения.
2. Авторитарный стиль воспитания в семье
3. Ограниченность контактов семьи: мама с папой и сами не особо открытые люди, любят посидеть в тесном семейном кругу, не обзаводятся новым знакомыми, редко куда-либо ездят с целью контактов.

4. Настороженное отношение взрослых к миру: постоянное ограничение ребенка, предостережение, все вокруг враждебно, все люди плохие и опасные.

### *Рекомендации.*

- Развиваем интерес к другим людям (взрослым и детям) - обращаем внимание ребенка на других, сдвигаем его со своего «Я».

Пример: посмотри, что это он делает? Ой, она наверное так устала сегодня, идет потихоньку. Как рано встала воспитательница, ей будет приятно, если ты с ней поздороваяешься...

- Учим заботиться о других

Пример: посмотри, как ушибся малыш, давай подойдем, пожалеем; папа наш так устал, иди предложи ему подушку и плед. Делаем это ПОСТЕПЕННО, сначала вместе с ребенком

1. Взрослому самому быть доброжелательным в общении с другими людьми, отмечать в присутствии ребенка достоинства других людей.
2. Говорить ребенку о хорошем отношении к нему других людей (воспитателя, друзей и т.д.):
3. Не называть ребенка застенчивым! Подчеркивайте его достоинства, веру собственные силы.
4. Помогите ребенку наладить контакт с 1-2 детьми, пригласив их в гости, организовав совместную деятельность. На территории ребенка нужно помочь наладить контакт и оставить.
5. Говорите с ребенком, как прошел день, спрашивайте об успехах, хвалите за проявление смелости. Всегда начинайте разговор с вопросов о других детях.
6. Готовьте ребенка заранее к новым ситуациям. Расскажите, что будет происходить, как будет интересно, какие там замечательные люди будут. Подскажите, как можно начать разговор, прорепетируйте.