

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ЗАСТЕНЧИВОГО РЕБЕНКА



1. Необходимо проявлять истинный интерес к проблемам ребенка, выслушивать его, не перебивая, проявляя сочувствие, давая ему возможность открыться.
2. Если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не следует спешить тут же отвечать за него, надо предоставить ему самому пойти на контакт
3. Необходимо ставить перед ребенком задачи, которые он может решить, постепенно поднимая планку.
4. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха (успех порождает успех, неудача-неудачу).
5. Обучать навыкам общения: проигрывать с ребенком ситуации общения с другими детьми, используя ролевые игры и кукольный театр. С маленькими детьми легко можно использовать игрушки, скажем, проиграть вместе историю плюшевого зайки, который боялся заговорить с другими зверятами: пусть ребенок сам придумает, как его персонаж справится с этой проблемой.
6. При чтении и заучивании стихов необходимо предлагать ребенку проиграть их по очереди за всех героев. Застенчивые дети обычно тихие и незаметные, а проигрывание ролей помогает ребенку стать более артистичным, заодно побывать в роли уверенного героя и почувствовать это состояние.
7. В присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми (можно только с его собственными результатами).
8. Необходимо создать ребенку комфортные условия дома, чтобы он почувствовал себя уютно и спокойно.
9. Учить ребенка быть самостоятельным, ответственным за свои действия и поступки.

**10. Обсуждать с ребенком плюсы общения. Ему будет проще справиться с робостью. Если он будет понимать. Для чего конкретно ему это нужно. Например, поговорить с ребенком о том, что, если он будет сегодня храбрым и заговорит с детьми на площадке, это может помочь ему найти новых друзей.**

**11. С ребенком можно говорить о застенчивости, но никогда и ни при каких обстоятельствах не называть его самого «застенчивым» или «тихоней». Это может прикрепиться к ребенку, как ярлык, и именно так себя он и будет ощущать. Наоборот, нужно чаще говорить: «Ты сможешь, ты справишься, у тебя все получится». Также не следует позволять и другим людям называть ребенка «тихим» и «застенчивым». Не надо объяснять окружающим, что «она у нас боится чужих», поскольку фактически ребенок воспримет это как руководство к действию.**

**12. Важно поощрять в ребенке уверенное поведение, проявление инициативы.**

