

## Памятка для родителей

### Если ребенок застенчив...

- Выражайте безусловное расположение ребенку.
- Обращайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышения уровня тревожности.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию, и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
- Помогите застенчивым найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
- Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Обращайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, "глаз-в-глаз", т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и искренне. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.