

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СТЕСНИТЕЛЬНЫЙ И ЗАМКНУТЫЙ РЕБЕНОК: ОДОБРЕНИЕ И ПОДБАДРИВАНИЕ

Уважаемые папы и мамы! Вы заметили, что ваш ребенок стеснительный или замкнутый? Эта черта характера может сохраняться у человека в течение всей жизни, люди часто говорят о ней с болью и горечью. Одна из причин этого явления – низкая самооценка. Ребенку кажется, что над ним будут смеяться, что его не примут другие, что он хуже всех. Чем раньше родители обратят на это внимание, чем раньше они будут работать над отношением ребенка к самому себе, тем больше шансов, что ребенок вырастет уверенным в себе взрослым человеком.

Как предотвратить проблему, как справиться, если проблема уже есть?

✓ Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, востребованным, уважаемым.

✓ Бережно относитесь к идеям и высказываниям ребенка, даже робким.

✓ Как можно чаще проговаривайте ребенку его положительные, сильные черты, чтобы у него сформировался положительный образ себя.

✓ Поддерживайте и поощряйте инициативы ребенка, стремление делать, решать что-то самостоятельно.

✓ Вмешиваться стоит только тогда, когда вы видите, что стеснительность приводит к серьезным проблемам: мешает заводить друзей, включаться в игры и занятия.

✓ Не давите на ребенка, не подчеркивайте его особенность, уважайте его потребность быть немного в стороне, но предлагайте такие задания, которые требовали бы включения в деятельность других детей.

✓ Начните вместе с ребенком играть или выполнять какое-то задание, а затем предложите другим детям присоединиться к вам. Когда контакт установится, удалитесь.

✓ Обязательно научите ребенка нужным словам: как предложить другому ребенку играть вместе.

✓ Каждый раз, когда стеснительный ребенок будет играть вместе с другими, отметьте это: «Как приятно видеть, что ты играешь вместе со всеми».

✓ Ограничьте время, которое ребенок может проводить в уединении; скажите, что другим тоже хочется побыть в одиночестве.

✓ Не ждите быстрых перемен.