

## СТЕСНИТЕЛЬНЫЕ И ЗАМКНУТЫЕ

Эта черта характера может сохраняться у человека всю его жизнь и 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.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, желанным, уважаемым.
- ✓ Бережно относитесь к идеям и высказываниям ребенка, даже если они очень робкие.
- ✓ Как можно чаще проговаривайте для ребенка его положительные, сильные черты, с тем, чтобы у него все же формировался положительный образ себя.
- ✓ Поддерживайте и поощряйте инициативы ребенка, стремление сделать, решить что-то самостоятельно.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

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 дети разыграются, тихо 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 играешь вместе со всеми».

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

Не ждите скорых перемен.

