

## **Памятка «Как вести себя с застенчивым ребенком» для педагогов и родителей**

1. Наблюдайте, в каких ситуациях и с какими детьми ребенок чувствует себя наиболее скованно. Ежедневно организуйте его взаимодействие с теми детьми, с кем он наименее напряжен. Медленно и постепенно увеличивайте общение застенчивого ребенка с более сложными для него детьми.
2. Поощряйте и поддерживайте в ребенке спонтанность. Чаще предоставляйте возможность действовать не по указаниям, а самостоятельно.
3. Предлагайте маску или другую маскировку. Это можно делать на массовых мероприятиях и по желанию ребенка для общения, прогулок, посещения людных мест. Давайте возможность прятаться в укрытиях и общаться оттуда. Застенчивые дети нуждаются в том, чтобы хотя бы частично скрываться от наблюдения.
4. Не давите, не говорите ничего о застенчивости, смелости, необходимости чему-то научиться. Особенно это касается ситуаций, когда предлагаете роль в утреннике или спектакле. Скорее переходите к обсуждению костюма. Поначалу давайте небольшие роли. Если ребенок отказывается от участия, не настаивайте.
5. Не называйте ребенка застенчивым, стесняющимся. Если хотите обсудить возникающий у него в общении дискомфорт, поговорите о эмоциях, которые он испытывает. Скажите, например, так: «Мне показалось, тебе не понравилось разговаривать с тем мальчиком». Дайте ответить. Выразите понимание: «Да, понимаю, нелегко». Завершите убеждающим высказыванием: «У тебя хорошо получилось ему ответить», «Этому можно научиться» и т. п.
6. Давайте выражать агрессию, не запрещайте ее. Показывайте своим примером, как поставить человека на место, как добиться своего, не вступая в драки, как защититься.
7. Не запугивайте. Не формируйте у ребенка картину мира, в которой социум несет угрозу: «Тебя выгонят», «Тебя побьют», «Над тобой будут смеяться» и т. п. Вместо этого обращайтесь внимание ребенка на то, что есть хорошего в социальном окружении: «Смотри, мальчики хотят с тобой поиграть»; «Кате интересно, как ты нарисовал» и т. п.
8. Слушайте, хвалите, поддерживайте, не сравнивайте с другими. Озвучивайте сильные стороны застенчивого ребенка. Помогите ему найти интересы и реализовать их.
9. Разыгрывайте с детьми социальные сценарии. Это могут быть ситуации, как знакомиться, совершать покупки, приходить в гости, говорить «нет» и т. д. Организуйте такие игры в формате один на один с ребенком или в небольших группах по три, четыре человека.