

# Симптомы застенчивости

- покраснение лица
- трюх
- учащение сердцебиения
- опущенные вниз глаза
- тихий голос
- скованность мышц и движений



## Коротко о главном!

Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми.

Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

## Если ваш ребенок застенчивый

Буклет для родителей



# Пять советов родителям, как помочь детям преодолеть застенчивость:

1

*Поощряйте контакт взглядом.*

Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза".

2

*Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.*

Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику.



3

*Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.*

Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке.

4

*Тренировка навыков общения с младшими детьми.*

Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок"), рекомендуем сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр.

5

*Создавайте условия для игр в паре.*

Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности.