

## Памятка для родителей № 2

*Уважаемые папы и мамы! Ваш ребенок неуверен в себе. Он нуждается в вашей помощи и поддержке. Вот некоторые правила, которыми вы должны руководствоваться.*

- - Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.
- - Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.
- - Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.
- - Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.
- - Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
- - Не мешайте своему ребенку ошибиться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
- - Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.
- - Спрашивайте своего ребенка, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.
- - Радуйтесь его победам над собой.
- - Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

### **!Важно!**

- Ставить выполнимые задачи.
- Доводить начатое до конца.
- Давать самостоятельные задания.
- Любой положительный результат – хвалить, ободряюще поддерживать.
- Приветствовать инициативу, давать волю фантазии, предлагать выбрать варианты.
- Давать возможность права на ошибку.
- Подавать пример ребенку. Ставить в пример другим.

### **!Нельзя!**

- Усложнять задачи, если ребенок к этому не стремится.
- Сравнивать ребенка с другими детьми (в том числе его братьями и сестрами). Каждый сам по себе лучший и неповторимый, даже если что-то делает хуже.
- Перехваливать – похвала должна выступать стимулом, а не быть пустым звуком. Ребенок должен понять, что похвалу нужно заслужить.
- Пресекать инициативу, осуждать.

## Как побороть неуверенность ребенка в себе?

### Практические рекомендации для родителей





## С какими трудностями может столкнуться застенчивый ребенок?

В школе застенчивость ребенку мешает практически во всем: от работы на уроках до веселья с одноклассниками.

На уроке застенчивый ребенок чувствует себя не в своей тарелке: рядом сидит сосед по парте, вокруг сидят одноклассники, стоит учитель. Все это вызывает у такого ребенка стресс. Он боится переспросить учителя, спросить у соседа, в результате страдает успеваемость ребенка. Застенчивый ученик в стрессовых ситуациях, например ответ на уроке, может испытывать затруднения при элементарном произнесении звуков, может краснеть и т.п. Ребенок не может попросить разрешения выйти и вынужден весь урок терпеть.

Оставшись на продленку ребенок не может выбрать самостоятельно кружок по интересам и идет туда, куда его определит учитель и там ребенок вынужден заниматься неинтересным, скучным для него занятием.

А классные праздники, огоньки—самое страшное, что может произойти. Как правило, застенчивые дети не посещают такие мероприятия, но уж если он на них попал бесследно для нервной системы это не пройдет.

## Памятка для родителей № 1

- Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость.
- Не демонстрируйте эту его черту характера посторонним людям.
- Помните, что педагоги часто ассоциируют застенчивость с плохой успеваемостью школьников.
- Поощряйте игры своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придает ему уверенность в своих силах.
- Если сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу, и не мешайте ему.
- Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.
- Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова: «Я в тебе уверена».

- Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.
- Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.
- Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.
- Позвольте своему ребенку проявить инициативу в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.

