**ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**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.

**Если ребенок сосет палец**

Для детей меньше четырех лет это не является тревожным симптомом, и на него просто не нужно обращать слишком много внимания. Для более старших это считают проблемой, так как значительно увеличивается риск зубных аномалий. Если ребенок, который сосет палец, страдает еще какими-то эмоциональными расстройствами, оставьте в покое палец и займитесь, в первую очередь, другими проблемами.

**Как предотвратить проблему**

* По возможности охраняйте ребенка от стрессовых состояний, вызывающих потребность в успокоении.
* Если ребенок подвергся стрессу, выражайте максимум внимания его переживаниям и чувствам, помогите проговорить словами то, что он чувствует, переживает, что его пугает, беспокоит.
* Предоставьте побольше возможности для творческих работ — рисования, лепки, игры.
* Предложите нарисовать то, что его беспокоит.

**Как справиться с проблемой, если она уже есть**

* Все привычки, которые действуют на ребенка успокоительно, искоренить очень трудно. Важно иметь терпение и быть спокойно-последовательным.
* Когда ребенок начнет сосать палец, займите его чем-то другим, таким же «успокоительным» - предложите взять в руки большую мягкую игрушку, полежать на мягкой подушке, полистать книжку.
* Когда вы видите, что ребенку некоторое время удается не сосать палец, тихонько скажите ему: «Ты можешь по-настоящему гордиться собой потому, что можешь так долго держать палец подальше ото рта».
* Так как привычки — это чаще всего неосознанные действия, ребенок может даже не заметить, когда он взял палец в рот. Чтобы не смущать ребенка перед другими детьми замечаниями, договоритесь о каком-то условном знаке, который вы ему подадите, если увидите у него во рту палец.