

ИГРЫ С ЗАСТЕНЧИВЫМИ ДЕТЬМИ

Угадай эмоцию. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость).

Изобрази животное. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного.

«Где мы были—мы не скажем, а что делали—покажем». Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

«Расскажи стихи руками». Задача ребенка рассказать стихотворение (по возрасту ребенка) не используя слова, а показывая его движениями рук. Взрослый или остальные дети пытаются угадать стихотворение. Игра подходит для детей в возрасте 5—7 лет.

«Какой я есть, каким я хочу стать». Ребенку предлагается нарисовать два своих портрета: какой я есть сейчас, и каким я хотел бы быть. Важно обсудить стороны личности ребенка: Какой Я? Что мне в себе нравится? Что бы я хотел изменить или улучшить?

«Упрямый ослик»

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят.

Поэтому истинно застенчивому ребенку, полезно хотя бы в игре побыть упрямым. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации.

Игра проводится на ширме. Все должно вращаться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

МДОУ «ДЕТСКИЙ
САД №185»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

ДЕТСКАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ



Застенчивость—особенность, характерная не только для детей, но и для многих взрослых. Несмотря на то, что каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности проявления во внешнем мире, но застенчивость проявляется достаточно схоже у всех людей. Опушенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону или в потолок, ерзанье на стуле, тихий голос, затруднение при ответе на самые простые вопросы. Они готовы спрятаться куда угодно, лишь бы они оставались в тени.

Застенчив мой ребенок или нет?

Если Ваш ребенок малообщителен, это еще не означает, что он застенчив. Есть дети, которым комфортно при малом количестве общения, они вполне самостоятельны.

Случается, что за застенчивостью скрывается стремление к лидерским позициям, но личностных качеств для этого не хватает. Это может скрываться за фразами: «Мне это не нужно, я этим не интересуюсь».

Порой за проявлением застенчивости может скрываться стремление к самоутверждению. Например, общения и дружбы с таким ребенком необходимо добиваться.

Трудности в реализации своих возможностей могут быть связаны с недостаточным развитием психических функций (внимания, мышления, речи). Ребенок не стесняется вступать в контакт, он может стесняться трудностей, с которыми он сталкивается.

Признаки застенчивости:

1. **Общие признаки:** острое внимание к каждому шагу. Их сопровождают тихий голос, частый дискомфорт в животе, обильное потоотделение, тревога. Наиболее часто эти симптомы оказывают

на ребенка негативное воздействие.

2. **Самокритичность.** Такие дети и часто требовательны и несправедливы по отношению к себе. У ребенка проявляется стремление оценивать себя как недостаточно хорошего, успешного, он «любит» сравнивать свои успехи с результатами других.
3. **Скрытность.** Это черта подразумевает под собой замкнутость в любом коллективе, в котором находится ребенок. Ребенку сложно поделиться своими мыслями, событиями, переживаниями. В общении дети стремятся к незаметности, свои амбиции они предпочитают не афишировать.
4. **Пугливость.** Страхи характерны многим детям, но не страх нового. Дети стремятся познать все вокруг, особенно новое, до этого момента еще неизвестное. Страх неизвестного может заключаться в отказе в смене любимой одежды, страхе переезда, смены детского сада. Им трудно установить контакт с новыми людьми, как сверстниками, так и взрослыми.
5. **Нерешительность.** Если ребенку предложить посетить новую детскую площадку или сходить в гости к новым знакомым, то он чаще всего с радостью согласится. Но стеснительные дети будут долго сомневаться, взвешивать все «за» и «против».

Как помочь ребенку справиться с застенчивостью:

Избегать наказания ребенка за то, что он стесняется. Ребенок будет чувствовать свою вину от своего поведения и реакции на него взрослого. Это только усугубит ситуацию и сузит круг его доверия к Вам и миру.

Интересоваться личной жизнью. У детей, как и у взрослых, много тем для разговора, например, переживания от общения, круг друзей, интересы. Если Вы постараетесь стать ребенку другом, а не только родителем и учителем, то сможете помочь ему справиться с проблемами.

Научиться слушать. Из повседневной суеты всегда нужно замечать голос собственного ребенка. Мы можем имитировать внимательность, но этим мы только усугубляем ситуацию, в которой ребенка поглощают собственные переживания, обиды, проблемы. Поэтому так важно не только слышать ребенка, но и активно слушать, понимать его, интересоваться его жизнью, переживаниями. Благодаря этому ребенок научается выстраивать со взрослым, а в последствии и со сверстником, доверительные отношения.

Поддерживать. Победы и поражению нужно иметь мужество принимать достоинством. Дети не всегда способны это контролировать. Часто после поражения застенчивый ребенок впадает в уныние, апатию, внутреннюю скованность. Родителю важно показать, что ребенок важен и значим вне зависимости от ситуации. Стабильная позиция родителя по отношению к ребенку обеспечивает его внутреннюю уверенность в своих силах, дарит ему чувство значимости и ценности таким, какой он есть.