

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВЫХ МАЛЫШЕЙ

Застенчивым малышам трудно находить общий язык с окружающими, но есть игры, которые помогают им воочию убедиться, что у них это отлично получается! Кстати, наши десять упражнений будут крайне полезны для всех детей и взрослых для усовершенствования коммуникативных навыков.

Послушные или застенчивые?

Застенчивые и замкнутые дети очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Замкнутый ребёнок чаще всего не знает, что надо делать, и не хочет общаться, потому что у него нет потребности в окружающих людях. А застенчивый малыш знает, что надо делать, хочет этого, но не может применить свои знания.

Застенчивые дети в коллективе стараются быть незаметными, они послушны и прилежно выполняют просьбы знакомого взрослого. Они бывают часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию. Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными, в то время как внутренне такой ребёнок очень скован и испытывает дискомфорт в общении с незнакомыми людьми.

Повод задуматься

Чаще всего взрослые обращаются к специалисту лишь тогда, когда застенчивость, очевидно, начинает мешать им и самому ребёнку: он боится всего, что ему незнакомо, отказывается от общения со сверстниками, постоянно краснеет, когда к нему обращаются. Не отвечает, даже если знает ответ на вопрос, ничего не может делать в присутствии посторонних, старается найти какой-нибудь укромный уголок, начинает сильно заикаться или безостановочно болтать и нести чепуху.

Страх нового, боязнь обратить на себя внимание блокируют развитие и эмоциональной, и интеллектуальной сфер личности ребёнка. У таких детей скудная игровая деятельность, так как для них неразрешима даже самая простая житейская задача – подойти к другому, попросить игрушку, договориться о совместной игре.

Градус кипения

Несмотря на внешнюю незэмоциональность, застенчивые дети испытывают такую же бурю чувств, как и другие дети, не имеющие проблем с общением. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие аутоагрессивных и невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения и т.д.). Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личной и профессиональной сфере. Тревожность входит в симптомокомплекс застенчивости: она развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребёнка в зависимое от себя положение, отсутствием единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых.

Курс на раскрепощение

Чтобы застенчивый ребенок раскрепостился и начал меньше стесняться, дома, особенно с вами наедине или в компании самых близких людей, можно тренировать навыки актерского мастерства или командные игры.

1. Упражнение «Угадай эмоцию»

Ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает одно 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, ярость. Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть маленькую сценку (либо с использованием кукол, либо вживую с соответствующим сюжетом).

Обычно застенчивые дети стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно строить гримасы на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это получается), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей.

2. Упражнение «Живая иллюстрация»

Для этой игры идеально подходят стихи Агнии Барто. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Малышам больше подойдут стишки типа "Мишка", "Бычок", "Мячик". Детям постарше - "Обида", "Любочка", "Сонечка", "По дороге в класс" и многие другие.

3. Игра «Салочки»

Самая распространенная подвижная игра, направленная на развитие подвижности, коллективизма и проявления смелости у ребенка. Водящий должен «осалить» (дотронуться) убегающего и взять его за руку. Так образуется цепочка. Теперь они вдвоем догоняют другого ребенка и так, постепенно, цепочка становится длиннее. Когда цепочка станет достаточно длинной, их задача – взять в кольцо очередного убегающего. Все это требует координации совместных действий в цепочке.

4. Игра «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.

5. Упражнение «Поймай мяч»

Играющие по очереди бросают друг другу мяч и называют какое-либо достоинство того ребенка, которому бросают мяч. Очень важно, чтобы в процессе игры каждому ребенку удалось услышать о себе добрые, приятные слова. Игра развивает уверенность в себе и доверие к другим людям.

6. Упражнение «Разговор с глухой бабушкой»

Ребенок как будто разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Например, где лежат бабушкины очки, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии.

Или есть похожее упражнение «Через стекло», когда ребенок якобы общается с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должен без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: "Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно", "Пойдем купаться. Вода сегодня теплая", "Принеси стакан воды, я хочу пить" и т.п.

7. Упражнение «Колючий зверь»

Педагог показывает детям рисунок загадочного животного, выполненный на большом листе. Весь зверь исколот зубочистками, воткнутыми в плакат.

Педагог объясняет, что это очень злой и страшный зверь. Таким он стал по той причине, что на нем много колючек, поэтому все его боятся и не хотят с ним играть. Педагог просит детей помочь этому животному избавиться от своей злости и раздражения.

Задача детей – пожалеть зверя, наградить его хорошими чертами характера. Как только ребенок говорит хорошее слово про это животное, педагог выдергивает из него одну колючку и ломает ее. Постепенно количество колючек на звере уменьшается, он приобретает вполне добрый и симпатичный вид, дети все вместе придумывают ему имя.

Желательно, чтобы количество колючек было больше количества детей, чтобы каждый ребенок мог вложить свой вклад в процесс перевоплощения зверя из злого и колючего в доброго и пушистого.

8. Упражнение «Различная походка»

Предложите стеснительному ребенку походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
- старик,
- лев,
- горилла,
- артист на сцене.

9. Игра «Клубочек»

Вам понадобится всего лишь клубок ниток. Дети садятся в полукруг. Ведущий становится в центре и, намотав нитку на палец, бросает ребёнку клубочек, спрашивая при этом о чём-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребёнок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задаёт вопрос, передавая клубочек следующему игроку. Если ребёнок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а педагогу определить, у кого из детей есть трудности в общении. Когда все участники соединились ниточкой, ведущий должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

10. Упражнение «Расскажи стихи руками»

Ребенок старается без слов, с помощью пантомимы, рассказать известное всем стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются угадать, что он изображает.

ЯКОВЕНКО ЛАРИСА ИВАНОВНА