

8 игр для преодоления детской застенчивости

Все детки разные: есть очень общительные малыши, а есть довольно скованные и напряженные. Если второй вариант – это про вашего ребенка, возможно, вы столкнулись с детской застенчивостью. Предложенный список раскрепощающих игр поможет вашему малышу преодолеть застенчивость.

Застенчивость у ребенка заметна с раннего возраста. Уже к 2 годам малыш начинает проявлять неконтролируемые порывы стеснения и смущения, беспричинно избегая людей. Кроме поведенческого аспекта, застенчивых детей отличает повышенная утомляемость. Физическая активность излишне стеснительного ребенка, к сожалению, очень низка, чего не скажешь о его мыслительной деятельности. Его внутренний мир богат и насыщен. А чем впечатлительнее застенчивый ребенок, тем сложнее ему выразить эмоции. Полученная информация не находит ни словесного, ни образного выражения, что негативно сказывается на ребенке. В результате он ощущает дискомфорт и нервное перевозбуждение, что в дальнейшем приводит к еще большей замкнутости.

Застенчивость в столь юном возрасте присуща и девочкам, и мальчикам. Считается, что мальчик — будущий мужчина, которому совсем незачем краснеть по пустякам и стесняться чего бы то ни было. Застенчивость юной леди расценивается скорее как достоинство, чем как недостаток. Поэтому чаще всего за помощью к специалистам обращаются родители именно мальчиков, хотя застенчивость девочек не менее опасна для нормального развития.



Преодоление застенчивости у детей практически любого возраста наиболее легко и эффективно происходит в игровой форме. Рассмотрим несколько таких игр (из книги Шишовой Т. "Застенчивый невидимка")

1. «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ» (для детей 4-10 лет)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. 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). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

2. «ЖИВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ» (для детей 5-10 лет)

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

3. «ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ» (для детей 4-10лет)

Эта игра используется многими специалистами. 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. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. Пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.



4. «ГДЕ МЫ БЫЛИ — МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ - ПОКАЖЕМ» (для детей 5-10 лет)

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. «ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ СЦЕНКИ» (для детей 5-10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится - оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше).

- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

- Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).

- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Страхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

6. «РАЗГОВОР С ГЛУХОЙ БАБУШКОЙ» (вариант игры, предложенной М.И. Чистяковой) (для детей 4-10 лет)

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, 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.

Чтобы помочь вам настроиться на нужную волну, привожу небольшой фрагмент такой игры:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропадал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: Ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец кверху -- дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: Нет, все-таки... Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду.

Самый простой прием для создания комических ситуаций - это если внук о чем-то просит бабушку жестами, а она понимает его неправильно и делает не то. Здесь, разумеется, очень многое зависит от находчивости и артистизма взрослого. Помните: чем больше будет в игре юмора, тем скорее ваш ребенок расслабится и раскрепостится.

7. «ЧЕРЕЗ СТЕКЛО» (игра, предложенная Н.Кухтиной; подходит для детей 6-10 лет)

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны 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. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

8. «РАЗЛИЧНАЯ ПОХОДКА» (упражнение, предложенное В.Леви; годится для детей 7-10 лет)

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

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