

Застенчивость – черта характера, выражающаяся в болезненном опасении привлечь к себе внимание окружающих. Застенчивость свойственна многим детям. Её можно назвать наиболее распространённой причиной осложнения общения. Застенчивым детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого. Как правило, это дети из семей по типу воспитания высокой моральной ответственности. И для этих детей самое страшное ошибиться или кого-то подвести. Застенчивость обычно возникает в дошкольном возрасте в связи с поступлением в детский сад, в центр или школу, слишком требовательными родителями и пр.

Портрет застенчивого ребенка

- ✓ не желает вступать в беседу, редко задает вопросы взрослому;
- ✓ играет один, сидит в углу пока играют другие, не участвует в коллективных играх;
- ✓ затруднителен или даже невозможен контакт глаз;
- ✓ тихо и непонятно спрашивает или обращается к взрослому;
- ✓ не проявляет инициативы в играх и образовательной деятельности, не отвечает на прямой вопрос взрослого при других детях;
- ✓ сжатые плечи, опущенная голова;
- ✓ имеет много страхов, часто рассказывает про свои тревоги и страхи;
- ✓ имеет ритуалы или любимые игрушки, с которыми не когда не расстается;
- ✓ испытывает смущение.



Причины застенчивости

- Застенчивость самих родителей ребёнка, которым он подражает.
- Подавление активности ребёнка с самого раннего возраста.
- Наличие у ребёнка какого-либо физического дефекта либо внушённого окружающими мнимого недостатка (смешная фамилия, чрезмерно маленький или большой рост, вес).
- Нервная обстановка в семье, травмирующая психику ребёнка (ребёнок за своим скромным поведением прячется от гнева родителей, воспитателей).
- Несформированность у ребёнка навыков эффективного общения с другими людьми.
- Навешивание ребёнку ярлыка застенчивости «Он у нас застенчив», «Он молчун» и т.д.



Рекомендации для родителей по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного возраста.

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.

2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения хвалить за успехи.

3. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. **Застенчивому**, робкому ребенку требуется **определенное время**, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Если ребенку **предстоит поступление в школу**, то желательно побывать в помещении школы и в том кабинете, где будут проходить занятия, познакомиться с учителем. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.

4. Не **заставляйте ребенка «быть смелым»**. Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «здесь нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

5. Нельзя кричать ни на **детей**, ни в присутствии **детей**!

6. Просьба, обращенная к **застенчивому ребёнку**, должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением. В общении с **застенчивыми** детьми необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов, унижительные или критические высказывания. Главное – это тактичность и терпение.

7. Полезно завести четвероногого друга, гуляя с которым ребенок может познакомиться с новыми людьми, такими же хозяевами животного.

8. При контакте с **застенчивым** ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.

9. Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы **преодолеть** свой внутренний барьер.

10. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты **застенчивого ребёнка с «чужими взрослыми»**: попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.



не
и



11. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

Рекомендации для воспитателя

- 1 Формировать у ребёнка ощущения **уверенности в себе**.
 - 2 Развивать в ребёнке **навыки социального поведения**.
 - 3 Стимулировать **активность ребёнка**, так как бездействие, пассивность – характерная особенность застенчивых.
 - 4 **Стараться изменять поведение ребёнка**, а не его личность.
 - 5 **Хвалить** ребёнка за его успехи.
 - 6 **Учить навыкам общения с помощью игр**. С раннего возраста поощрять совместную игру со сверстниками.
 - 7 Хвалить **самостоятельность**.
 - 8 Включать в общественные посильные дела.
- Работа с ребёнком проводится поэтапно в индивидуальной и групповой форме.
Используется игротерапия, элементы сказкотерапии, арттерапии, психогимнастики.





Картотека игр Интервью (4-5 лет)

Описание игры: дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они — взрослые люди, по очереди становятся на стульчик и отвечают на вопросы, которые им будет задавать ведущий. Ведущий просит ребенка представиться по имени-отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения и т. д.

Комментарий:

на первых этапах игры дети часто затрудняются подборе вопросов. В этом случае взрослый роль ведущего берет на себя, предлагая детям образец диалога. Вопросы могут касаться чего угодно, но необходимо помнить, что разговор должен быть «взрослым».

Эта игра помогает познакомиться с детьми, которые только что пришли в группу, а также вовлечь в общение стеснительных детей. Если же дети еще совсем плохо знакомы, правило можно немного изменить: ребенок, поймавший мяч, называет имя предыдущего игрока, затем свое, а далее (если знает) имя ребенка, которому будет кидать мяч.

Войди в круг — выйди из круга (6-7 лет)

Количество играющих: не больше 10 человек.

Дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг — уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

Комментарий: взрослый следит, чтобы детине проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить твердость и настоять на своем.

Зоопарк (5-6 лет)

Одна команда изображает разных животных, копируя их повадки, позы, походку. Вторая команда — зрители — они гуляют по «зверинцу», «фотографируют» животных, хвалят их и угадывают название. Когда все животные будут угаданы, команды меняются ролями.

Комментарий: нужно стимулировать детей к тому, чтобы они передавали повадки того или иного животного, а также по своему желанию наделяли его какими-либо чертами характера.

Ладонь в ладонь

Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек, реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д.

Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста

Комментарий: в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

Газета (4-5 лет)

На пол кладут развернутую газету, на которую встают четыре ребенка. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться — тогда расстояние между ними максимально сократится.

Комментарий: эта игра помогает детям преодолеть робость перед телесным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а также для детей, перенесших какие-то травмы.

Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газету они должны стать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате.

После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа.

Ау! (3-4 года)

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

Живая картина (5-6 лет)

Дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

Комментарий: несмотря на то, что основная цель игры — создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении

(конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занимать позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссоры детей.

«Ветер дует на...» (для детей 5—10 лет).

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Найди друга» (для детей с 5 лет).

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

«Секрет» (для детей с 6 лет).

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладонку и зажимает кулачок.

Участники ходят по помещению и, разжигаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Замечание: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Рукавички» (для детей с 5 лет).

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

Замечание: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Утка, утка, гусь» (для детей с 4-х лет).

Участники игры встают в круг. Ведущий внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Их обоим задача – быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься свободному месту.

Замечание: Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия реверансы должны выполняться четко и громко.

«Дотронься до...» (для детей с 5 лет).

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Замечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

«Дружба начинаешь с улыбки...» (для детей с 4 лет).

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

«Сочиним историю» (для детей с 5 лет).

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Кто это?» (для детей с 4 лет).

Психолог предлагает детям показать, как двигаются кошка, медведь, лиса, заяц, лев. Дети выполняют задание.

Затем каждый из детей, не называя животное, изображает его с помощью выразительных движений. Остальные участники игры угадывают, кого изобразил водящий.

«Дракон» (для детей с 5 лет).

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи» (для детей с 5 лет).

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

«Гнездышко» (для детей с 4 лет).

Дети присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел ведущий.

«Гроза» (для детей с 4 лет).

В игре каждый ребенок перевоплощается в облако, легко передвигаясь по комнате. Со словами «надвигается гроза» дети собираются в центре комнаты. А после команды: «Сверкнула молния!» — хором кричат: «Бабах!» Игра дает возможность чувствовать себя членом группы, придает смелость, уверенность. Предлагаемый образ способствует преодолению внутренних запретов на контакты, громкий крик.

Совместный рисунок «Как мы боремся с трудностями».