

Консультация на тему:
«Детская застенчивость.
Практические советы и картотека игр в
помощь педагогам и родителям».

Что делать родителям ребёнка, который болезненно переносит любую новую ситуацию: теряется в ней, не отвечает на вопросы собеседника, у него могут навернуться слёзы.

Ребёнок застенчив. Никакие уговоры в этот момент не работают. Обеспокоенные родители ищут способы помочь ребёнку преодолеть это «явление».

Предлагаю рассмотреть этот важный вопрос для развития дошкольника и его успешности в общении во взрослой жизни.

Что важно и нужно сделать психологу в подобной ситуации?

1. Важно знать медицинский анамнез ребёнка с целью обнаружения заболеваний, которые могут повлиять на развитие ребёнка.
2. Наблюдать за ребёнком в группе сверстников.
3. Провести психологическую диагностику.
4. Побеседовать с педагогами.

Эти шаги нужны психологу для выяснения того, что препятствует полноценному развитию ребёнка. Потому что застенчивость очень мешает полноценному развитию и не может быть чертой нормально развивающегося ребёнка.

• Также в беседе с родителем выяснить следующие вопросы:

- Когда Вы заметили, что Ваш ребёнок застенчив?

- В каких ситуациях проявляется застенчивость?

- Где больше проявляется застенчивость ребёнка: дома, в новой обстановке или в детском саду?

- Какие способности, сильные и слабые стороны ребёнка Вы можете отметить?

- Соответствуют ли способности и сильные стороны ребёнка вашим ожиданиям?

• Остановиться на вопросе, что такое застенчивость, её влияние на развитие ребёнка и его успешность в жизни, а затем перейти к рекомендациям.

• Исследования Ф. Зимбардо, К. Изарда, В. Н. Куницыной, В. Л. Леви и др., показали, что застенчивость тяжкое эмоциональное состояние, переживаемое человеком, - это лишь часть



общего нервно-психического напряжения, которое испытывает застенчивый человек в некоторых ситуациях общения.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - ЭТО КОМПЛЕКС ОЩУЩЕНИЙ НЕЛОВКОСТИ, РАСТЕРЯННОСТИ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ НОРМАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В СИТУАЦИИ ЗНАКОМСТВА С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ.

• Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. Со временем, при невнимании к этой проблеме со стороны значимых взрослых, проявления застенчивости становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

• Основные затруднения в общении застенчивого ребёнка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. У такого ребёнка, как правило, бывает занижена самооценка. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые.

Это препятствует реализации его подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими.

• У ребёнка в дальнейшем пропадает познавательный интерес, он замыкается в себе. Но в ситуациях, когда ребёнок «забывает о себе», он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

Застенчивому ребёнку очень важно помочь научиться, свободно и раскрепощено выражать свои эмоции, желания, чувства.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры- пантомимы. Предлагаю картотеку игр по данной теме.

ИГРА «ТЕАТР МАСОК» (ЛЮТОВА Е.К., МОНИНА Г.Б.)

• Цель игры - расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

• Ход игры – «Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы,



изображают клюв. Внимание! Замите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

- А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. Замите! Спасибо!

- А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились! Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например, так:

- Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!

- «Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Всем спасибо!»

ИГРА «ВОЛШЕБНИК»

- Цель игры - преодоление чувство робости, скованности.

- Ход игры - Ребёнок, до которого ведущий дотронется «волшебной палочкой», превращается в сказочного героя. Ребёнок изображает его средствами пантомимы. А остальные дети отгадывают, что это за герой, и из какой он сказки.

ИГРА «ГДЕ МЫ БЫЛИ, МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ, ПОКАЖЕМ»

- Ход игры - Дети разбиваются на небольшие группы (по 4-5 человек), и каждая группа с помощью взрослого продумывает инсценировку какого-либо действия (умывание, или рисование, или собирание ягод). Дети должны сами выбрать сюжет и договориться, как они будут его показывать.

- После такой подготовки каждая группа молча показывает своё действие. Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Зрители внимательно наблюдают за товарищами и отгадывают, что они делают и где находятся. После правильного угадывания актеры становятся зрителями, и на сцену выходит следующая группа.

- Более сложным вариантом этой игры является индивидуальное воспроизведение аналогичных действий. Организация такой игры примерно та же, что в «Испорченном телефоне». Все участники закрывают глаза, кроме двух первых, один из которых показывает другому какое-либо действие (поливает цветы, или рубит дрова, или играет в мячик). Потом второй ребенок показывает то же действие третьему, третий – четвертому и т.д. Так по очереди дети передают друг другу одно и то же действие. Последний в ряду ребёнок должен это действие угадать.

ИГРА «ПЕРЕДАЙ ПО КРУГУ».

- Цель игры - развитие взаимопонимания, сплоченности.

- Ход игры - дети идут по кругу, передают горячую картошку, ледышку, бабочку (пантомимика).

ИГРА «ЗАЙКИ И СЛОНИКИ» (ЛЮТОВА Е.К., МОНИНА Г.Б.)

- Цель игры - дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

- Ход игры - Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

ИГРА «В МАГАЗИНЕ ЗЕРКАЛ».

- Цель игры - развитие наблюдательности, внимания, памяти; создание положительного эмоционального фона; развитие уверенности, а также умения подчиняться требованиям других.

- Ход игры - в магазине стояло много больших зеркал. Туда вошёл человек, на плече у него была обезьянка (выбирается заранее). Она увидела себя в зеркалах (зеркала-дети) и подумала, что это другие обезьянки. Стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногами. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

ИГРА «ИЗОБРАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ».

- Цель игры - воспитание наблюдательности, развитие воображения, формирование умения видеть другого.

- Ход игры - ребёнок мимикой, жестами изображает предмет, остальные дети его отгадывают. Кто правильно назвал, становится ведущим.

ИГРА «ЗЕРКАЛО».

- Цель игры - дать возможность проявить активность пассивным детям.

- Ход игры - выбирается один водящий, остальные дети - зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения. Воспитатель следит за правильностью отражения.

Упражнения, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также способствующие двигательному раскрепощению.

ИГРА «ПУТАНИЦА».

• Цель игры - поддержка группового единства, развитие групповой сплоченности.

• Ход игры - выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться - кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает паутину, также не разжимая рук у детей.

ИГРА «ГУСЕНИЦА» (КОРОТАЕВА Е.В., 1997)

• Цель - игра учит доверию.

• Ход игры - Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

- Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

ИГРА «КОНКУРС ХВАСТУНОВ».

• Цель игры - Упражнение помогает ребёнку осознать свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

• Ход игры - «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так: «Лена – очень умная, очень красива, быстро бегает, весело смеется» и т. п.»

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя – лучшего «хвастуна». Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, СФОРМИРОВАТЬ У НЕГО ЖЕЛАНИЕ ОБЩАТЬСЯ - ЗАДАЧА СПОЛНЕ ВЫПОЛНИМАЯ ПРИ УСЛОВИИ ОБЪЕДИНЕНИЯ УСИЛИЙ ПСИХОЛОГА, ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

Консультацию подготовила педагог-психолог Степановой О.В.