

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.

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»)

«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 приятелей. 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.

«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.

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

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.

«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.

«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)

«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).

«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.

«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,
- лиса,
- лев,
- модница,
- артист на сцене.