

3. «Мудрец»

Взрослый говорит ребенку: "Закрой глаза, представь мысленно зеленый луг и большой старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой вопрос, который ты ему задашь. Подойди к мудрецу, задай ему вопрос, который волнует тебя, и выслушай ответ. Позади мудреца к дубу прикреплен календарь. Посмотри, какое на нем число". После этого ребенок открывает глаза и делится своей фантазией с окружающими его людьми.

Игра "Мудрец" помогает мысленно преодолеть психологический барьер застенчивости, после чего ребенок становится способен более свободно общаться с другими людьми и в реальной жизни. Для этой игры используется спокойная, расслабляющая музыка.

Подумайте, проанализируйте поведение вашего ребенка, ваши отношения с ним, и, может быть, вы сами сможете найти свой путь преодоления застенчивости у вашей дочери или сына.

P.S: Возможно, в некоторых случаях вам будет трудно самим справиться с некоторыми проблемами, рекомендуем вам обратиться к психологу, который поможет вам индивидуально разрешить существующие проблемы.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение (ясли –сад) №1 «Ромашка»



**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ
С НАРУШЕНИЯМИ
В ОБЩЕНИИ**

(школа родительской поддержки)

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЁНОК

**Подготовила
педагог-психолог
Коваленко И.А.**

2019г.

Застенчивость — это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, ее даже можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение.

Быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая-то эмоциональная угроза. Он может чувствовать неадекватность собственного поведения и испытывает постоянную тревогу по поводу своих действий. Иногда и взрослые негативно отзываясь о застенчивом ребенке, еще больше занижает его самооценку.

Ребенок не в силах победить свою застенчивость, поскольку он не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, еще больше его сковывает. Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых, которая требует от них осторожности и деликатности.

Стиль поведения с застенчивыми детьми:

— расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам;

— не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий;

— постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах;

— привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с "чужим" взрослым. Например: "Надо узнать, про что эта интересная книга с замечательными картинками. Давайте спросим библиотекаря (продавца) и попросим дать нам ее посмотреть". Обычно в такой ситуации "вынужденного" общения, например, на приеме у врача, в детской библиотеке, в гостях у соседки, ребенок сначала скован настолько, что здороваются только шепотом, отводя глаза, и не отрываясь от руки матери. Зато, уходя, прощается громко и отчетливо, иногда даже улыбается.

Предлагаемые упражнения вы можете использовать как индивидуально со своим ребенком, так и с группой детей:

1. «Колдун».

Колдун заколдовывает детей так, что они теряют способность говорить. На все вопросы ребенок отвечает жестами. С помощью вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Указательным пальцем он показывает направление и предметы, размер и форму предметов, используя жесты, их характеризующие, показывает настроение волшебника и свое состояние в момент колдовства. Дети рассказывают словами то, что он показывает.

Эта игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.

2. Рисунок «Какой я есть и каким бы я хотел быть».

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке — таким, какой он сейчас, на втором — таким, каким бы он хотел быть. Работа с рисунками строится на сравнении их особенностей. Сравняются цвета, которые использовал ребенок в каждом рисунке, поза, настроение, в котором он изображен, окружающая обстановка.

В психологии считается, что различия между этими рисунками отражают самооценку ребенка. В рисунках некоторых детей наблюдается совпадения между "реальным" и идеальным "Я". Ребенок не видит расхождения между двумя Я, считает, что нет необходимости что-то в себе менять. Такие дети обычно характеризуются несколько завышенной самооценкой.

В рисунках других детей наблюдается расхождение между двумя Я, но оно не очень большое. Обычно у таких детей самооценка адекватная. Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одни цветом, часто темным, маленького размера, рисунок грязный, неаккуратный.

После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок должен сам сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.