

Рекомендации для родителей и педагогов:

«Как помочь замкнутому ребенку?»

Данные рекомендации посвящены проблеме замкнутости и застенчивости детей младшего школьного возраста. В них подробно освещена проблема замкнутости детей, основные причины ее возникновения, а также все возможные способы преодоления застенчивости и неуверенности ребенка. Предложены практические упражнения и игры, направленные на формирование уверенности и коммуникативных способностей.

Рекомендации были разработаны на основе опыта проведения индивидуальных занятий с детьми младшего школьного возраста, направленных на преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, способствующих развитию коммуникативных способностей и формированию доверительного отношения к окружающим.

Данные рекомендации будут полезны родителям, педагогам.

Пояснительная записка

К сожалению, в настоящее время значительно увеличилось число детей младшего и старшего школьного возраста, у которых наблюдаются проблемы в эмоционально – волевой сфере – это тревожность, агрессивность, замкнутость, застенчивость, гипертормозимость, гиперактивность, страхи и т.д. В конечном итоге, все эти проблемы ведут к трудностям школьного обучения, и взаимоотношений ребенка со сверстниками, родителями. Особое место в данном вопросе занимают замкнутые дети, ведь замкнутость – это явление всеобщее и широко распространенное.

Особенно ярко замкнутость проявляется в младшем школьном возрасте, а также в подростковом. Замкнутому ребенку труднее общаться со сверстниками, зачастую они сами избегают контакта с другими людьми. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Замкнутые дети часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Именно поэтому чрезвычайно актуальной на сегодняшний день является проведение с замкнутыми детьми психологической коррекции.

Цель рекомендаций – оказание психологической помощи родителям замкнутых детей; а также предоставление практических рекомендаций родителям по развитию коммуникативных способностей и уверенного поведения ребенка.

При работе с замкнутыми детьми работа должна быть направлена, прежде всего, на формирование желания общаться и развитие коммуникативных навыков у ребенка. Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна. Чудес не бывает, и замкнутость ребенка не пройдет за один день по взмаху «волшебной палочки». Поэтому необходимо набраться терпения и подготовиться к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе общения с ребенком.

Замкнутость и ее симптомы

Замкнутость ребенка имеет свои истоки. Она выступает в поведении ребенка достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка. Для этих детей характерны также страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, эти дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие. Замкнутость можно и нужно корректировать.

Ребенок находит укрытие в своей замкнутости и черпает в ней силы. Он старается отдалиться от болезненного для него внешнего мира. Он как бы отчужден и сдержан в своих проникновениях, вмешательствах во всё, что вокруг него. В определенной степени многие дети испытывают эти чувства.

Но более тревожат те, кто уже явно проявляет **симптомы замкнутости**:

- ребенок может вообще не разговаривать, говорить, в крайнем случае, произносить слова шепотом;
- держится подальше от всех или с большим трудом входит в коллектив;
- у него друзей очень мало или нет совсем;
- он боится начать что-то новое;
- не решается выразить свое мнение;
- таит внутри свои чувства, мысли, события, не идет на разговор со взрослым;
- часто уклоняется в разговоре, прикрываясь фразой «я не знаю», а иногда и действительно думает, что ему нечего сказать;
- излишняя осторожность в словах и поступках;
- отсутствие спонтанных проявлений (но может очень желать этой спонтанности);
- неглубокое дыхание;
- психосоматические проявления (боли в желудке, например);
- желание завести непривычную домашнюю живность (паука, ящерицу, змейку);
- часто держит руки за спиной, в карманах, плотно прижатыми к себе, вяло висящими вдоль тела (нет живой жестикуляции).

При всем этом замкнутый ребенок может вполне нормально успевать в школе, выполнять свои обязанности, не устраивать истерик и ссор – ведет себя правильно.

Такой ребенок не слишком хочет покидать свой укромный мир. Он бессознательно использует укрытие в острые для себя моменты. Окружающие могут видеть в этом застенчивость, подавленность, кротость, боязливость, скуку, невоспитанность. Часто замкнутость характерна для приемных детей.

В раннем возрасте ребенок не видит проблемы в своей замкнутости. Наоборот, ощущает ее как спасение. Подростки же могут искать выход из нее, понимая, что она становится преградой ко многому. При этом, защищая на самом деле от проблем, мешает полноценной жизни с эмоциями и событиями.



Причины замкнутости ребенка

Замкнутость ребенка может быть вызвана разными причинами: она может быть связана с психологическими особенностями, тонкостью его душевной организации, богатством его внутреннего мира. Ребенок предпочитает находиться в одиночестве, он охотнее берется за занятия, требующие уединения: с удовольствием лепит, рисует, конструирует... Родители в этом случае должны быть крайне осторожны и чутки к своему ребенку. Поэтому беспокойство, вызванное опасениями, что у него что-то не так, совершенно напрасно. Стремление, пока не поздно, перевоспитать ребенка, грубое вторжение в хрупкий мир его грез и фантазий может серьезно навредить его развитию, и тогда он действительно спрячется в свою скорлупку, уйдет в себя.

Иное дело, когда замкнутость ребенка вызвана переутомлением, недомоганием, ссорой с близким другом, проблемами в общении со сверстниками. В таких ситуациях родителям необходимо осторожно выяснить причину резкой перемены настроения ребенка и постараться помочь ему менее болезненно пережить данный период. Довольно распространенным явлением считается замкнутость единственного ребенка в семье. Лишенный общества брата или сестры, вынужденный часто играть в одиночестве, он получает неверную установку на общение, и его коммуникативные способности развиваются порой неполноценно.

Причиной замкнутости ребенка может быть и неправильное поведение родителей. Проанализируйте то, как вы ведете себя с ребенком. Достаточно ли вы уделяете ему внимания? Может быть, вы всегда заняты, вам некогда не то что поиграть, но даже поговорить с ним или хотя бы выслушать его? А не случилось ли такого, что ребенок бежал к вам, радостный, показать, какой красивый камешек он нашел во время прогулки, какой смастерил из конструктора автомобиль, какого вылепил медведя, а вы резко его обрывали или даже прикрикивали только потому, что он оторвал вас от просмотра любимого телесериала или увлекательного футбольного матча? Может быть, вы постоянно высказываете недовольство его поступками, внушаете, что он все делает не так: слишком громко (или тихо) говорит, всегда торопится (или медлит), не так ходит, не так сидит. Если в вашей семье случается нечто подобное, вам необходимо изменить свое отношение к ребенку, тогда и он перестанет замыкаться в себе.

Бывают случаи, когда ребенок замыкается в себе из-за разногласий взрослых в вопросах его воспитания. Папа требует от ребенка безоговорочного повиновения, не терпит возражений, маму же можно уговорить, разжалобить, а уж о бабушке и говорить нечего — исполняет любое желание любимых внука или внучки. Каждый из



воспитателей считает свои методы единственно правильными, и зачастую по этому поводу между ними возникают ссоры.

Порой выяснение того, кто прав, а кто виноват, происходит на глазах у ребенка, что отрицательно влияет на его развитие. Считая себя причиной разногласий и ссор близких людей, ребенок «уходит в себя», старается как можно меньше попадаться на глаза и со временем так замыкается в

себе, что исправить положение бывает очень трудно.

Чтобы таких проблем не возникало, родителям следует согласовывать методы воспитания ребенка, а спорные моменты обсуждать и решать в его отсутствие.

Можно выделить основные причины замкнутости ребенка:

- страх не справиться со сложной ситуацией;
- страх общения со сверстниками (страх быть обиженным, осмеянным или проигнорированным);
- трудности общения с противоположным полом;
- отрицательный эффект выраженной однажды искренности ребенка (в разговоре и поступках);
- нежелание выполнять требования взрослых, участвовать в чем-то;
- неумение осуществлять выбор, решаться на действие;
- затаенная накопившаяся обида, огорчения;
- повышенная тревожность (о себе, о ком-то из родителей);
- слишком большие обязанности для ребенка;
- строгое или жестокое наказание ребенка;
- сексуальное насилие или его попытки над ребенком;
- тяжелая болезнь или частая болезненность (физическая или психическая);
- культивирование родителями отчужденного, слишком послушного, «правильного» поведения;
ощущение себя ненужным, лишним в семье.



Последствия замкнутости ребенка

Если ничего не предпринимать, то замкнутый ребенок останется в опасности:

- не будет решаться на выбор, доводить всё до конца, сворачивая с пути;
- будет подвержен насмешкам окружающих, сверстников;
- ему будут сниться ночные кошмары (проблемам, страхам останется выразиться только через них);
- не научится вступать в беседу, поддерживать контакт (грозят проблемы с общением во взрослой жизни);
- не сможет проявлять свободно свои чувства и желания;
- постоянно станет контролировать себя, свое общение и действия;
- будет бояться свободно развиваться, познавать, совершенствоваться в разных сферах жизни;



не сможет удовлетворять многие свои социальные, психологические, личностные потребности;
сохранит неуверенность в себе на многие годы;
не будет решать сложные проблемные ситуации;
будет в одиночестве;
возможны душевные расстройства.

Чем дольше сохраняется это состояние, тем более ребенок погружается в него. Это осложняет его освобождение из замкнутого поведения.

Рекомендации для родителей замкнутых детей

Как быть, если на вопрос: «С кем ты дружишь?» вашему ребенку просто нечего ответить – так получилось, что друзьями он пока не обзавелся. Конечно, родителей беспокоит замкнутость ребенка, чем же они могут помочь своему чаду?

Самое важное, чего не следует допускать по отношению к замкнутому ребенку – это применение силы (моральной и тем более физической).

Придерживайтесь следующих подходов:

- воспринимать ребенка таким, каков он есть;
- меньше говорить самому в общении с ним;
- рассказать о том, что беспокоитесь о нем (любых его сложностях);
- в разговоре с ребенком не выставлять замкнутость как проблему;
- научить его осознавать свои страхи, обиды;
- выявлять и прорабатывать страхи через игру, рисование (можно предложить нарисовать мальчика или девочку – соответственно своему полу; сначала эти рисунки будут слишком правильными, без эмоций; ребенку нужно предложить рассказывать о герое рисунка (игры), но не стоит ждать результата сразу);
- в раннем возрасте стоит научить ребенка знакомиться, общаться, решать проблемные ситуации;
- подкреплять, хвалить решительность ребенка;
- постараться узнать причины, проблемы и помочь их разрешить, подсказать стратегию (самому решать только при угрозе жизни и здоровью ребенка);
- помочь справиться с комплексами и страхами.

Можно выделить следующие задачи родителей:

1. Развить у детей позитивное самовосприятие.
2. Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.
3. Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

Позитивное самовосприятие

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: "Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья". Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.

Положительный настрой

Если вовремя не обратить внимания на замкнутость ребенка, из него может вырасти неуверенный в себе человек, обладающий многочисленными комплексами. Поэтому, если вам безразлична судьба ребенка, постарайтесь изменить отношение к нему: уделяйте как можно больше внимания, не стесняйтесь открыто проявлять нежные чувства — дети любого возраста, а особенно младшего дошкольного, очень нуждаются в родительской нежности и ласке.

Полноценное развитие ребенка, его физический и духовный рост возможны только в счастливой семье, где царит атмосфера всеобщего взаимопонимания и любви. Только такая семья может дать ребенку ощущение счастья, настроить его на достижение успеха в будущем. Самый близкий ребенку человек — мать. От нее в большей степени зависит, как будут складываться отношения в семье. Именно мама должна позаботиться о том, чтобы каждый ощущал свою значимость и испытывал потребность в общении со своими близкими. Это сделает семью семьей в полном смысле этого слова, в которой «семь я», и каждое «я» чувствует себя частью общего; каждое «я» понимают и принимают, и если одному «я» плохо, плохо и всем остальным, а если счастливо одно «я», счастливы все вокруг.

Все родители, безусловно, любят своих детей, заботятся о них, но проявляют эти чувства по-разному. Кто-то мягок в обращении с любимым чадом, кто-то излишне строг и суров, но, так или иначе, они преследуют единственную цель - благо ребенка. Ребенку же особенно в раннем возрасте трудно понять чрезмерную строгость своих



любимых родителей; часто он воспринимает ее как выражение нелюбви.

Внешнее выражение родительской любви играет большую роль в развитии личности ребенка, в формировании его моральных качеств. Старайтесь как можно мягче обращаться к детям, находить для них ласковые слова. Например: «мой хороший», «мой любимый», «мой дорогой», «что бы я без тебя делал (делала)», «ты мой помощник (помощница)», «все у тебя получится», «не переживай — я с тобой», «как я рад (рада), что у тебя все получается»... Это поможет ребенку осознать собственную нужность, почувствовать уверенность в себе, согреет душу.

Бывает, что избалованные дети не менее замкнуты, чем дети, обделенные вниманием родителей. Нежелание окружающих «играть по их правилам» вызывает у них агрессию — скрытую или явную. Такие дети в знак протеста способны потихоньку изрезать самое красивое мамино платье; придя в гости, закатить истерику из-за того, что на обед подали нелюбимое блюдо; выловить в аквариуме всех рыбок и скормить их коту. Поэтому, дорогие родители, в воспитании ребенка старайтесь придерживаться «золотой середины»: не лишайте малыша своего внимания, но и не потакайте всем его прихотям.

Общение с ребенком



Для того, чтобы ваш ребенок не был замкнутым, чаще приглашайте к себе гостей. Он должен привыкать к обществу совершенно разных людей.

Игры, общение с детьми и взрослыми в непринужденной домашней обстановке постепенно выработают у него потребность в общении, а вы, находясь рядом, научите его

правильно и в то же время естественно вести себя в коллективе.

При этом в общении с вами он нуждается не меньше. В выходные дни больше времени проводите в кругу семьи. Можно всей семьей сходить в цирк, в гости, погулять в парке. Общайтесь с ребенком на равных. Старайтесь внимательно его выслушать. Поощряйте его, когда он задает вопросы, и сами задавайте их. Проявляйте как можно больше интереса к тому, чем живет ваш малыш, чем он занимается в ваше отсутствие, о чем думает. Старайтесь вовлекать его в семейные разговоры, советуйтесь с ним. Предоставляйте ему свободу выбора, не навязывайте своих решений, пусть он чувствует себя полноправным членом семьи.

К сожалению, большинство родителей не способны выслушать своего ребенка. Беседы, как правило, сводятся к тому, что родители «воспитывают» дитя, указывая, что правильно, а что нет, как надо себя вести, а как не надо... Ребенок не может отказаться от таких «бесед» и вынужден выслушивать пространные нравоучения, вернее, делать вид, что выслушивает, потому что просто не в состоянии длительное время вдумчиво воспринимать слова красноречивого родителя.

Это объясняется возрастными особенностями ребенка, который не способен долго удерживать внимание на чем-то одном. Научитесь слушать ребенка, не прерывайте его своими репликами. Вам только кажется, что ему не о чем рассказать. Предоставьте ему возможность высказаться, и вы поймете, что его внутренний мир значительно богаче, чем вы предполагали, что у ребенка есть свои радости и проблемы. Может быть, что-то в его переживаниях покажется вам смешным и не заслуживающим серьезного внимания, но ни в коем случае не показывайте этого и не смейтесь над ребенком, это может серьезно осложнить ваши отношения и отдалить вас друг от друга.

Не занимайте главенствующего положения в беседе, не старайтесь навязать ребенку свое решение той или иной проблемы. Если вы чувствуете необходимость вашего вмешательства, сделайте это ненавязчиво, исподволь — так, чтобы ребенок был убежден, что принял решение самостоятельно. Откажитесь от роли всезнающего главы семьи, чье решение всегда правильно, и станьте малышу товарищем. Ищите истину вместе, поддерживайте друг друга, обменивайтесь мнениями. Это и станет основой ваших близких отношений.

Спокойные беседы с ребенком не только будут способствовать созданию между вами атмосферы доверия, но и одновременно дадут малышу новую информацию об окружающем мире, которая в этом возрасте так необходима. Ведь это для вас все просто и знакомо, а он еще совсем маленький, ему нужно многое узнать, понять, запомнить.

У хороших родителей должны быть в наличии:

Эмпатия - способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя.

Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить. Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности,

которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития. Не доверяйте чужому мнению о своем ребенке. Часто ребенка ругают, к примеру, учителя. Разберитесь в ситуации и поймите, что могло спровоцировать нежелательное поведение вашего ребенка.

Искренность - неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

Необходимо повышать самооценку

- 1. Повышение самооценки начинается с похвалы.**
- 2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха.** (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
- 3. Изменяйте не ребенка, а его поведение.** Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.
- 4. Понижайте тревожность всеми возможными способами.** Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину.
- 5. Обучайте ребенка навыкам общения.** Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.
- 6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.**

Воспитание чувства собственного достоинства

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей заключается в том, чтобы найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.

Не кричите на ребенка, даже если он не прав. Окрики и одергивания не окажут положительного эффекта в критической ситуации. Даже если ребенок послушается вас и выполнит все ваши требования, это не значит, что он согласился с вами. Подобное поведение (и ваше, и вашего ребенка) - очередная ступенька к взаимному отчуждению. Попробуйте изменить тон общения: пусть он будет решительный, но не крикливый.

К сожалению, большинство родителей не способны выслушать своего ребенка. Беседы, как правило, сводятся к тому, что родители «воспитывают» дитя, указывая, что правильно, а что нет, как надо себя вести, а как не надо... Ребенок не может отказаться от таких «бесед» и вынужден выслушивать пространные нравоучения, вернее, делать вид, что выслушивает, потому что просто не в состоянии длительное время вдумчиво воспринимать слова красноречивого родителя. Это объясняется возрастными особенностями ребенка, который не способен долго удерживать внимание на чем-то одном.

Научитесь слушать ребенка, не прерывайте его своими репликами. Вам только кажется, что ему не о чем рассказать. Предоставьте ему возможность высказаться, и вы поймете, что его внутренний мир значительно богаче, чем вы предполагали, что у малыша есть свои радости и проблемы. Может быть, что-то в его переживаниях покажется вам смешным и не заслуживающим серьезного внимания, но ни в коем случае не показывайте этого и не смейтесь над ребенком, это может серьезно осложнить ваши отношения и отдалить вас друг от друга.

Не занимайте главенствующего положения в беседе, не старайтесь навязать ребенку свое решение той или иной проблемы. Если вы чувствуете необходимость вашего вмешательства, сделайте это ненавязчиво, исподволь — так, чтобы ребенок был убежден, что принял решение самостоятельно. Откажитесь от роли всезнающего главы семьи, чье решение всегда правильно, и станьте малышу товарищем. Ищите истину вместе, поддерживайте друг друга, обменивайтесь мнениями. Это и станет основой ваших близких отношений.

Спокойные беседы с ребенком не только будут способствовать созданию между вами атмосферы доверия, но и одновременно дадут малышу новую информацию об окружающем мире, которая в этом возрасте так необходима. Ведь это для вас все просто и знакомо, а он еще совсем маленький, ему нужно многое узнать, понять, запомнить.

Замкнутость – это всего лишь сигнал. Справившись с причинами, вы непременно освободите своего ребенка!!!



Игры на преодоление замкнутости

«Закончи предложение»

Цель: это упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Ребенок по очереди заканчивает каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

Совместный рисунок «Как мы боремся с трудностями»

Цель: упражнение способствует преодолению застенчивости, развитие уверенности в себе, поможет замкнутому ребенку вступить в контакт с другими детьми, приоткрыть сверстникам свой внутренний мир.

Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день ставит перед нами новые задачи, с которыми нам нужно справиться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойтись без ошибок и неудач. Не бойтесь их! Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и

окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся»? Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступить так, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, попросите о помощи других ребят или взрослого человека. Может быть, они уже сталкивались с такой ситуацией, и у них есть опыт выхода из нее, который они могут вам передать.

После беседы обговорите вместе с детьми различные способы преодоления трудностей, пусть они попробуют придумать их сами, вспомнят примеры, как они или их друзья преодолевали различные жизненные препятствия.

После беседы предложите детям нарисовать эти способы.

«Я в лучах солнца»

Цель: развитие уверенности, позитивных качеств.

Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.



«Рисунок имени»

Цель: содействовать повышению самооужения у ребенка.

Взрослый просит ребенка представить, что он уже вырос и стал известным мореплавателем либо врачом, или может быть, знаменитым ученым или писателем.

Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Ребенок с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, можно их назвать устно, а затем на листе бумаги пишет красивое имя и рисует задуманное.

«Слова»

Цель: помочь ребенку высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

«Перед тобой разные красивые облачка. Каждое облачко имеет свое название, выбирай любое и читай вслух его название. Теперь тебе надо придумать, что означает для тебя эти слова. Например, «Веселье - это когда я играю с друзьями».

«Смак»

Цель: развитие уверенности в себе и освоение некоторых способов общения в присутствии большого количества людей, а также тренировка умения вести разговор.

Для этой игры можно использовать любые подсобные материалы.

Ребенку предлагается представить себе, что он самый лучший повар на свете и его пригласили выступить в телевизионной передаче «Смак», чтобы продемонстрировать способы приготовления самых изысканных блюд. Для этой игры необходимо выбрать ведущего передачи (им может быть взрослый). Желательно также, чтобы присутствовали и зрители.

«Письмо»

Цель: преодоление неуверенности в себе, развитие коммуникативных навыков



Предложите ребенку написать письмо своему сверстнику и взрослому, с которым у ребенка не складываются отношения или которого он боится. В этом письме он может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.

«Перевоплощение»

Цель: преодоление застенчивости, неуверенности, данная игра поможет ребенку стать спокойнее и с меньшими эмоциональными потерями.

Предложите ребенку перевоплотиться в: индейца — вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!» Волка, Сказочного Гулливера, Кощея Бессмертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.

«Расскажи стихотворение»

Цель: преодоление застенчивости. Это ролевая гимнастика, дающая ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на окружающих, находясь в той или иной роли.

Предложите ему рассказать какой-нибудь стишок (простенький, чтобы он не напрягался, вспоминая слова, и мог сосредоточить все внимание на нужной интонации). Но рассказать стишок нужно не просто, а ...

шепотом, с максимальной громкостью, с пулеметной скоростью, со скоростью улитки, как робот, как иностранец.

«Лепестки» (групповое упражнение)

Цель: Это прекрасное упражнение, способствующее расслаблению и повышающее уверенность в себе. Кроме того, каждый может получить массу личных впечатлений от других членов группы.

Материалы: Заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

Этапы работы: Участники делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через десять минут можно пройти по комнате, показать остальным свой «цветок» и поговорить о том, что написано в каждом лепестке. Следите за тем, чтобы участники не задерживались и через 2-3 минуты переходили к следующему партнеру. После того как каждый поговорит со всеми, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

Лепестки:



Три вещи, которые мне нравятся
Три вещи, которые мне не нравятся
Человек, которым я восхищаюсь
Три места, где я жил
Что бы я хотел сделать
Чем я горжусь