

3. Играйте вместе!

Важно помочь ребенку научиться свободно выражать свои эмоции, желания, чувства. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры. *Подвижные игры*, да еще и вместе со взрослыми, помогают детишкам выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими. *Игры – соревнования*, которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, помогут ребенку почувствовать себя увереннее.

Действенным приемом борьбы со стеснительностью являются *игры-фантазии*, в которых различные персонажи наделяются чертами самого ребенка, а ситуации близки к тем, которые особо волнуют его.

Помимо придумывания рассказов хорошо организовывать с детьми *игры – драматизации*. Их персонажами могут стать знакомые герои сказок, животные.

Эффективный способ смягчения страха перед публичными ситуациями – *организация игр с другими детьми*.

Игра «Быстрые ответы»

Эта игра снимает торможение, возникающее при неожиданных вопросах, развивает находчивость и смекалку. В нее можно играть и дома, и во время прогулки. Игровое пространство заранее разделяется на две части. В одной из них находится взрослый, в другой несколько детей, стоящих рядом. Ведущий задает поочередно каждому малышу легкие для них вопросы и ждет ответа, считая вслух: 1-2-3 (можно спросить ребенка как его зовут, сколько ему лет, какого цвета крокодил и т.п.). Дети могут отвечать на вопросы как угодно – и серьезно, и шутливо. При любом подходящем ответе ребенок делает шаг вперед. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания малышей. Особое внимание следует уделить застенчивому ребенку, помогая ему двигаться вровень с другими.

Игра «Мяч в кругу»

Участники игры – взрослые и дети – встают в круг и бросают мяч друг другу. Условие: прежде, чем бросить мяч, тот, кто держит его в руках, должен посмотреть в глаза тому, кому он собирается его бросить, и сказать любое слово, пришедшее в голову. Эта игра также снимает напряжение, возникающее при необходимости быстро найти ответ.



Психолог рекомендует...

Ваш застенчивый ребенок



Очень многих детей называют «застенчивый». Но, если разобраться, то в застенчивости ничего плохого нет. Она может быть полезной ребенку, а может и мешать ему: все зависит от того, как к ней относиться.

Итак, давайте разбираться - застенчивый ребенок - хорошо это или плохо?

Когда застенчивость помогает?

- ✚ Нужно сказать, что застенчивость - это психологическая особенность характера, а не недостаток. Такие люди умеют внимательно слушать и выделяются тем, что, не сказав ни слова, доставляют удовольствие своим присутствием.
- ✚ Такие дети озарены своим внутренним миротворением. Их застенчивость - это способ сохранить свой внутренний покой. И если бы взрослые были поспокойнее, то они увидели бы этот свет. Застенчивый ребенок с нормальной самооценкой смотрит людям в глаза, вежлив, хорошо себя ведет.
- ✚ Приятный в общении, людям нравится его присутствие. Некоторые «робкие» дети глубоко мыслят и отличаются осторожностью. Они изучают каждое новое лицо и раздумывают - а стоит ли устанавливать с ним какие-то отношения.

- ✚ Но если ребенок нашел себе друга, то, вероятнее всего, на всю жизнь. Малыш сдержан, не слишком быстро осваивается с новыми людьми, но когда начинает чувствовать себя раскованно, привлекает к себе внимание.

Когда застенчивость мешает?

- ✚ Иногда застенчивость некоторых детей вызвана душевными проблемами. Такие дети не просто застенчивы, они погружены в себя, избегают внутреннего контакта, иногда боятся.
- ✚ Боятся того, что будут выглядеть смешно в глазах окружающих людей. Боятся говорить, чтобы не сказать что-то не так. Застенчивые дети очень чувствительны. Они боятся не просто критики, а даже намек на критику.
- ✚ Поэтому малыши скованы, меняется интонация голоса и даже мимика. А став взрослыми людьми не могут в полной мере реализовать свои скрытые потенциальные возможности.

Застенчивость у разных детей проявляется по-разному. Один ребенок, сторонясь взрослых, неплохо находит контакт со сверстниками. Другой, наоборот, сторонится детей, боясь насмешек.

Как помочь ребенку справиться с застенчивостью?

1. Говорите о своей любви

Взрослым следует проанализировать свое отношение к ребенку. Безусловно, мама и папа любят его, но всегда ли они выражают это чувство? Может быть, ему не хватает родительской поддержки? Застенчивые дети нуждаются в поддержке гораздо больше, чем их незастенчивые ровесники. И ценят они эту поддержку сильнее, потому что умеют глубоко чувствовать хорошее отношение и успокаиваются при его проявлениях. Взрослые должны научиться быть внимательными к малышу не только если тот обращается за помощью, но и тогда, когда она, на первый взгляд, ему не нужна. Главное, продемонстрировать ребенку, что его старания и успехи замечены и оценены положительно.

2. Немного отступите от правил

Застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового, они в большей степени привержены к соблюдению правил, боятся их нарушить. Поэтому родителям стоит задуматься, не слишком ли часто они ограничивают свободу ребенка, его непосредственность и любознательность. Может быть, иногда можно нарушить правила? Гибкое поведение поможет ребенку избавиться от страха наказания, чрезмерной <http://kids-psyhology.ru/скованности>.