**Игры с застенчивыми детьми**

Задачи:

преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие паралингвистических средств общения;

формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе; снижение психоэмоционального напряжения

Игра «Незнайка».

Психолог говорит:

 «Представьте, что каждый из вас — Незнайка. Я буду задавать вопросы, а вы только пожимайте плечами и разводите руками». Примерные вопросы:

 — Вы сегодня завтракали в детском саду?

 — На улице холодно (тепло)?

 — У вас есть теплая одежда?

 — Какого цвета небо?

 — Вам нравятся рыбки в аквариуме?

 — Вы сегодня пойдете гулять? И т.д.

Игра «Змейка»

Выбирается ведущий. Дети встают за ним в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих. В таком положении им нужно преодолевать различные препятствия:

 подняться на пуфик и сойти с него;

 проползти под столом;

 обогнуть воображаемое озеро и т.д.

 Игра повторяется.

 Каждый из детей должен побывать в роли ведущего.

Игра «Дракон ловит свой хвост»

Дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Первый играющий (водящий) пытается схватить последнего — «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга.

 Когда «дракон поймает свой хвост», водящий меняется, игра повторяется.

 В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Этюд «Два клоуна».

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре разыграть следующий этюд:

 «Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми цветными кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно. Они сидят и громко хохочут. Затем клоуны встают и бросают кольца друг другу».

 Пары поочередно выполняют задание.

Упражнение «Разыгрываем сказку».

Психолог делит детей на две команды и предлагает каждой команде подготовить и показать с помощью выразительных движений отрывок известной сказки (фрагмент мультфильма).

 Команды проводят репетицию, а затем поочередно показывают пантомимические сценки. Следя за выступлением «артистов», «зрители» (участники другой команды) должны догадаться, какая сказка (какой мультфильм) разыгрывается и кто какую роль исполняет.

Игра «Веселый мячик»

Психолог включает аудиозапись любой танцевальной мелодии. Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: «Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам».

 Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку.

Этюд «Встреча с другом»

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: «Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!»

 Пары поочередно выполняют задание.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Психолог дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие) и говорит:

 «Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных человечков».

 После того как задание будет выполнено, психолог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

Беседа «Способы повышения настроения».

Психолог предлагает детям обсудить, как можно улучшить свое настроение.

 При возникновении затруднений психолог подсказывает способы повышения настроения (подумать о чем-нибудь приятном, послушать любимую сказку, потанцевать под музыку и т.д.).

Упражнение «Рисуем свое настроение».

Психолог раздает детям листы бумаги, цветные карандаши (краски) и предлагает нарисовать свое настроение.

 После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисунку.

Беседа «Как можно научиться общаться без слов»

Психолог предлагает детям обсудить.следующие вопросы:

 1. Что дает возможность общаться с другими людьми?

 2. Как можно с помощью жестов и мимики передать свое эмоциональное состояние?

Упражнение «Иностранец»

Психолог говорит:

 «Представьте, что к нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату, игрушки, пригласите пообедать. Помните, что все это нужно сделать, не произнося слов».

Упражнение «Через стекло»

Психолог предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

 - У меня болит горло.

 - Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.

 - Я хочу пить, принеси мне стакан воды.

 - Ты хочешь со мной порисовать?

Упражнение «Связующая нить»

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Психолог говорит:

 «Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».

 Психолог, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

 Когда все дети выскажутся и клубок вернется к психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза.

 Психолог просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

Упражнение «Закончи предложение»

Психолог предлагает детям поочередно закончить следующие предложения:

 — Я умею...

 — Я смогу...

 После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

Упражнение «Самолет».

Психолог говорит:

 «Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны.

 Теперь каждый из вас представит, что его самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

 Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета.

 Самолет заходит на посадку и плавно приземляется.

 Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх!»

Игра «Лети, лети, лепесток».

Психолог дает каждому ребенку бумажный лепесток.

 Детям предлагается загадать желание, запомнить цвет своего лепестка и опустить его в коробку. После того как собраны все лепестки, психолог начинает доставать их по одному из коробки. Тот, кому принадлежит лепесток, подкидывает его и произносит слова:

 «Лети, лети, лепесток. Через запад на восток, Через север, через юг. Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, Быть по-моему вели!»

 Рассказав рифмовку ребенок называет свое желание. Фв конце упражнения рекомендуется обсудить, какие желания понравились большинству

 детей и почему.

Упражнение «Зеркало»

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль зеркала. Задача «зеркала» — повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями. Л После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть — ребенком или зеркалом? Почему?»

Игра «Путешествие».

Психолог приглашает детей отправиться в воображаемое путешествие. Дети по инструкции психолога имитируют различные движения и разыгрывают мини-ситуации: изображают деревья в лесу, зайчиков, убегающих от лисы, путешественников, плывущих на лодке, взбирающихся на вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т.п.

Игра «Улиточка».

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий — «улиточка».

 Дети встают в круг, водящий — в центр круга, ему завязывают глаза.

 Игрок, на которого указал психолог, изменяя голос, произносит:

 «Улиточка, улиточка.

 Высунь-ка рога.

 Дам тебе я сахару,

 Кусочек пирога. Угадай, кто я?»

 Тот ребенок, чей голос угадал водящий, становится «улиточкой», игра продолжается.

 в роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Беседа «Наши имена».

Психолог предлагает детям поговорить об именах. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы:

 1. Нравятся ли вам свои имена? Почему?

 2. Если бы вам предложили выбрать себе новые имена, вы бы согласились? Почему?

 после ответов на вопросы рекомендуется рассказать о знаменитых людях, которые носили или носят те же имена, что и дети в группе.

Беседа «Наши имена».

 Упражнение «Разыгрывание ситуаций».

 Психолог предлагает детям разыграть следующие ситуации:

 — В группе появился новый мальчик (девочка), и ты остался с ним наедине. Что ты будешь делать?

 — Обидели твоего товарища, а ты оказался рядом. Что ты будешь делать?

 — У тебя потерялась игрушка в детском саду. Как ты поступишь?

 Выбор ситуаций для разыгрывания определяется ходом предыдущей беседы.

Упражнение «Закончи предложение».

Дети поочередно заканчивают следующие предложения:

 — Я хочу...

 — Я умею...

 — Я смогу...

 — Я добьюсь...

 После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

Все упражнения взяты из книги Катаевой Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М.: Книголюб, 2004. — 56 с. (Психологическая служба.)