

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»**  
350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станция Елизаветинская, ул.Красная,34.  
ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001  
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: [detsad206@kubanet.ru](mailto:detsad206@kubanet.ru). Сайт: [ds206.centerstart.ru](http://ds206.centerstart.ru)

---

## **Консультация для родителей «Игры для застенчивых детей»**

Подготовил педагог-психолог  
Дроботенко Е.Н.

Краснодар, февраль 2023 г.

Застенчивость является одной из самых распространенных и самых сложных проблем межличностных отношений. Известно, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении людей и в их отношениях. Среди них такие, как проблема познакомиться с новыми людьми, отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других людей и пр.

Происхождение этой особенности, как и большинства других внутренних психологических проблем человека, уходит своими корнями в детство. Застенчивость появляется у многих детей уже в 3 - 4-летнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства. Застенчивый ребенок — это такой ребенок, который, с одной стороны доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой — не решается проявлять себя и свои коммуникативные потребности, что приводит к нарушению согласованности во взаимодействии. Причина таких нарушений кроется в особом характере отношения застенчивого ребенка к самому себе. С одной стороны, ребенок имеет высокую общую самооценку, считает себя самым лучшим, а с другой — сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего. Неуверенность застенчивого ребенка в своей ценности для других людей блокирует складывающуюся у него мотивационную сферу, не позволяет ему в полной мере удовлетворять имеющиеся потребности в совместной деятельности и в полноценном общении.

Отношение к себе у застенчивых детей характеризуется высокой степенью фиксированности на своей личности в любых видах взаимодействия и на оценке себя. Все, что он делает, постоянно оценивается глазами других, которые, с его точки зрения, подвергают сомнению ценность его личности. Повышенная тревога о своем Я часто заслоняет содержание совместной деятельности и общения. Мотивы признания и уважения всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные, и деловые, что препятствует реализации своих способностей и адекватному общению с другими. В общении с близкими людьми, где характер отношения взрослых ясен для ребенка, его тревога уходит в тень, а в общении с посторонними она опять выступает на первый план, провоцируя защитные формы поведения, которые проявляются в «уходе в себя», а иногда в принятии «маски равнодушия». Мучительное переживание своей уязвимости сковывает ребенка, не дает ему возможности проявить подчас весьма хорошие способности, выразить свои переживания. Но в ситуациях, когда ребенок перестает ждать оценки окружающих, он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

## **Раскрепощающие игры для преодоления детской застенчивости:**

### **1.«Угадай эмоцию»**

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. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. 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.

### **2. «Живая иллюстрация»**

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.

#### **«Колдун»**

Колдун заколдовывает одного из участников игры так, что он теряет способность говорить. На все вопросы ребенок отвечает жестами. С помощью задаваемых вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Другие дети должны пересказать то, что «заколдованный» показывает.

### **3. «Расскажи стихи руками»**

Ребенок старается бес слов, с помощью пантомимы, рассказать известное все стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются понять, что он рассказывает.

#### **4.«Сказка»**

Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как и его. Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но развитию умения говорить о себе без стеснения.

### **5. «Какой я есть, каким я хотел быть»**

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас. На втором, – каким он хотел бы быть.

#### **6.«Изобрази животное»**

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. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Некоторые психологи уверяют, будто бы ребенок почти до самой школы остается невербальным существом. Т.е. он в основном общается не на словесном уровне, а на уровне мимики и жестов. Я, правда, думаю, что это несколько преувеличено, но, конечно, мимика и жесты очень важны для полноценного общения.

Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10-15% информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе. Так что пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

### **7.«Где мы были мы не скажем, а что делали – покажем»**

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.

### **8.«Пантомимические сценки»**

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).

### **9.«Разговор с глухой бабушкой»**

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать,

где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии.

Чтобы помочь вам настроиться на нужную волну, привожу небольшой фрагмент такой игры:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец кверху - дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: нет, все-таки... Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду.

Самый простой прием для создания комических ситуаций - это если внук о чем-то просит бабушку жестами, а она понимает его неправильно и делает не то. Здесь, разумеется, очень многое зависит от находчивости и артистизма взрослого. Помните: чем больше будет в игре юмора, тем скорее ваш ребенок расслабится и раскрепостится.

### **10.«Через стекло»**

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.

### **11.«Различная походка»**

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
- глубокий старик,
- пьяный, лев,
- горилла,
- артист на сцене.

## **Игры, помогающие научиться застенчивому ребёнку отстаивать своё мнение**

### **1.«Озорной двойник»**

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

### **2.«Отражение в зеркале»**

Правила, казалось бы, еще проще, чем в предыдущей игре: повторяй жесты ведущего - и все тут. Но только изображай его двойника в зеркале. Кто ошибется — выбывает из игры. Однако, несмотря на кажущуюся простоту этой игры, победить в ней нелегко. Дети наверняка будут путаться при необходимости, скажем, наклониться влево, когда ведущий нагибается вправо. Поэтому задания нужно усложнять постепенно. Сначала соотношение жестов, которые копируются полностью и движений, которые требуют мысленной корректировки, должно быть примерно 7:1. Например: присели, выпрямились, подпрыгнули, наклонились вперед, выпрямились, привстали на цыпочках, опустили, подняли ПРАВУЮ руку («отражение» поднимает левую). Потом оно должно сокращаться. Но учтите, что самое сложное — это не когда соотношение становится 1:7, а когда «зеркальные» и «не зеркальные» движения даются попеременно. (1:1 или 2:1).

### **3.«Опаздывающее зеркало»**

Играющие рассаживаются в круг. Им нужно представить себе, что они прихорашиваются перед зеркалом. Сделали одно движение - задержались на секунду, посмотрели в зеркало. Другое движение — пауза, третье — пауза. Сосед слева должен повторять движение ведущего, но только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева тоже будет повторять это, но с опозданием уже на два шага (т.е. когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий сделает уже третье движение). Таким образом, последний игрок должен будет держать в уме достаточно много предыдущих движений, поэтому детям лет 8-9 не следует играть в большом составе, им такая нагрузка не под силу.

#### **4. «Пишущая машинка»**

Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

#### **5. «Упрямый ослик»**

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях. Поэтому истинно застенчивому ребенку, полезно хотя бы в игре побыть упрямым. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме. Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

#### **6. «Дочки-матери»**

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочки. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семейных взаимоотношений.

#### **7. «У кого больше доводов?»**

Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.

Примеры утверждений:

- Читать полезно, (потому что...).
- Ссориться плохо, (потому что...).



- Уроки лучше делать побыстрее.
- Лучше иметь много друзей, чем мало.
- Иметь собаку — это здорово!
- Пятерка лучше четверки.

## **8. «А это как сказать?»**

На сей раз выбираются уже не столь бесспорные утверждения, и игроки должны будут не только подтвердить их, но и опровергнуть. Например:

- Хорошо иметь кучу денег (кто-нибудь наверняка упомянет про воров и мафию, а ребенок постарше, особенно любящий читать, вероятно, вспомнит достаточно распространенный в литературе мотив переживаний богатых людей, подозревающих окружающих в том, что они любят не его самого, а лишь его капиталы).
- Хорошо всегда выигрывать.
- Когда тебе делают замечания, это неприятно.
- Сидеть дома одному скучно.
- Взрослые всегда правы.
- Смотреть телевизор вредно.

## **10. «Хитроумный спорщик»**

Со старшими детьми можно попробовать усложнить игру «У кого больше доводов?» и попытаться придумать контраргументы к вышеприведенным (и аналогичным им) утверждениям.

Скажем, высказывание «Читать полезно» вовсе не будет восприниматься как аксиома для людей с сильной близорукостью (а еще смотря какие книжки читать, а еще смотря в какое время - чтение в час ночи принесет ребенку больше вреда, чем пользы!).

Ссориться, конечно, плохо, но поссорившись с человеком, который обижал или вас или вашего друга, вы будете чувствовать себя правым. И с уроками вообще-то лучше покончить побыстрее, но если они будут сделаны шалаяй-валяй, вряд ли это вызовет восторг у учительницы. А четверка по русскому лучше, чем пятерка по физкультуре. По крайней мере, это мнение подавляющего большинства родителей. И с собакой все не так однозначно...

## **11. «Покажи себя»**

Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы

## **Игры на формирование доверия и уверенности в себе**

### **1. "Гусеница"**

**Цель:** игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч.

Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается!

Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

### **2. "Смена ритмов"**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### **3. "Зайки и слоники"**

**Цель:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники".

Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают.

"Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?". Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут

изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

#### **4. "Волшебный стул"**

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

#### **5. "Поссорились два петушка"**

**Цель игры:** Развитие раскованности, самоконтроля.

**Процедура игры.** Звучит веселая музыка (А. Райчева "Поссорились два петушка"). Дети двигаются по типу "броуновского движения" и слегка толкаются плечами.

**Примечание.** Не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть, "по правде," и одновременно держать символизм игры ("понарошку").