

Робость, застенчивость.

Застенчивость — нежелание обращать на себя внимание других людей, склонность к уединению, неумение устанавливать контакты, смущение, замешательство при необходимости отвечать на вопросы. Робость — нерешительность, пугливость, осторожность, неумение постоять за себя.

Некоторые застенчивые дети не нуждаются в коррекции поведения. В таких случаях, диагностируя ребёнка, психолог отмечает, что застенчивость — качество, которое не мешает ребёнку, не создаёт проблем в контактах, ребёнок не является объектом насмешек, его не обижают. Если же застенчивость мешает ребёнку адаптироваться к коллективу, он испытывает дискомфорт, постоянно нуждается в одобрении своих действий и помощи в установлении контактов, психолог помогает ему преодолеть застенчивость. Застенчивым детям надо помочь обрести уверенность в собственных силах, сформировать навыки общения, научить постоять за себя.

Упражнения, повышающие самооценку.

1. **Я — смелый.** Ребёнок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит: «Я — смелый». Упражнение делают по очереди.
2. **Я — ловкий.** Ребёнок обегает кегли, пролезает под стулом, берёт в руки надувной мяч, подбрасывает вверх, говорит: «Я — ловкий».
3. **Я — умный.** Ребёнок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет: «Я — умный». Упражнение повторить 3 раза.
4. **Я — сильный.** Ребёнок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребёнок повторяет 3 раза: «Я — сильный», по сигналу психолога «Брось!» - бросает мячи.
5. **Я — добрый.** Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят: «Я — добрый». Упражнение продолжается 3 мин.
6. **Повторяем стихотворение.** Психолог читает стихотворение. Дети слушают и повторяют, хлопая в ладоши после каждой строчки. Сначала стихотворение прочитать целиком, а потом по строчке:
Я — весёлый, сильный, смелый,
Я всё время занят делом,
Я не хнычу, не боюсь,
Я с друзьями не дерусь.

Я могу играть, скакать,
На луну могу слетать,
Я не плакса, я храбрец,
И вообще, я — молодец!

7. **Вода — камешки — песок — вода.** Стоя в подносе с тёплой водой, переступать с ноги на ногу, повторяя: «Я — хороший», стоя в подносе с песком (манной крупой) на одной ноге, повторять: «Я — весёлый», стоя в подносе с камешками (фасолью), повторять: «Я ничего не боюсь».
8. **Я умею рисовать.** На листе ватмана (рулоне обоев) нарисовать контуры рыбы, цветка, домика, солнца. Обводя по очереди элементы каждой картинке указательным пальцем левой руки, говорить: «Я умею рисовать».
9. **Лепим волшебный шар.** От куска пластилина отрежьте небольшие кусочки, покажите детям, как пользоваться ножом для пластилина. Каждый ребёнок катает шарик. Первые несколько шариков отдают одному ребёнку, следующие другому (по количеству детей). Из общих шариков каждый ребёнок катает один шар, повторяя: «Шар волшебный я леплю, очень я себя люблю». Покажите детям, как украсить шар бусинами, бисером, фольгой.
10. **Вот так храбрец!** Психолог читает стихотворение, а дети после каждой строчки произносят: «Вот так храбрец!»

Наш Ваня храбрый очень (вот так храбрец!).

Боится днём и ночью (вот так храбрец!).

Боится мышку, кошку (вот так храбрец!).

Боится хлеба крошку (вот так храбрец!).

Боится есть, боится спать (вот так храбрец!).

Боится во дворе гулять (вот так храбрец!).

Боится, что обидят дети (вот так храбрец!).

Боится он всего на свете (вот так храбрец!).

Спросите детей: «Почему Ваня всего боится?» Выслушайте ответы. Если в группе занимающихся детей есть Ваня, имя изменить.

11. **Волшебная палочка.** Дети сидят на подушках, у каждого в руках карандаш. Психолог говорит: «Представьте, что это — волшебная палочка. Ею надо взмахнуть и сказать: «Хочу, чтобы появилось...». Каждый ребёнок высказывает желание. Если ребёнок затрудняется ответить, психолог задаёт наводящие вопросы: «Кто это будет? Что это будет? Какого это цвета? И др.
12. **Царь горы.** Ребёнок сидит на двух-трёх подушках, остальные дети подходят к нему, дают маленький мячик и говорят: «Ты — хороший. Ты — сильный. Ты — добрый» и т. д. Когда мячики падают, место занимает другой ребёнок.

Упражнение делают все дети по очереди.

13. **Показывает стихотворение.** Психолог читает стихотворение, а дети показывают, стоя на отгороженном месте (на сцене):

Я на сцене выступаю,
Я танцую и пою,
Зрителей я восхищаю,
Никогда не устаю.
Я присяду, покружусь,
Всем знакомым улыбнусь.
Слышу в зале топот, свист,
Настоящий я артист!

14. **Я — сильный, ты — сильный.** Один ребёнок стоит в «воротах», другой бьёт по мячу и говорит: «Я — сильный». Вратарь ловит мяч и говорит: «Ты — сильный». Потом дети меняются.
15. **Весёлые лягушки, с подушки на подушку.** Дети прыгают с подушки на подушку под музыку. Когда музыка стихает, садятся на подушку, гладят себя по голове, повторяют: «Вот какой я молодец». Повторить 3 раза.

Формирование навыков общения.

1. **Возьмите меня в игру.** Дети перебрасываются мячом, сидя на подушках. Один из детей по очереди подходит к каждому сидящему и громко просит: «Пожалуйста, примите меня в игру». Дети подвигаются, уступая место, ребёнок садится. Упражнение делают все дети по очереди.
2. **Совет волшебника.** Психолог рассказывает про мальчика, с которым никто не хотел играть. Однажды мальчик встретил доброго волшебника, и тот ему посоветовал... Каждый ребёнок придумывает и говорит, что посоветовал волшебник.
3. **Тихо, громко, очень громко.** Дети хором говорят: «Я люблю играть с друзьями». Сначала говорят тихо, потом громче, потом очень громко. Повторить 3 раза.
4. **Придумываем и рисуем правила игры.** Психолог предлагает детям придумать такие правила игры, чтобы никто не ссорился, например: «Водить должны все по очереди», «Нельзя отбирать игрушки» и др. Потом дети рисуют эти правила.
5. **Что ты можешь предложить?** Психолог предлагает детям кубики, мячи, кукол для кукольного театра, спрашива-

ет: «Во что можно с этим играть?» Дети по очереди предлагают игры. Выбрав одну из игр, предложенных детьми, психолог помогает в неё играть.

6. **Твой друг плачет.** Один ребёнок лежит на подушках и делает вид, что плачет. Остальные дети по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова. Упражнение делают все дети по очереди, психолог помогает подобрать как можно больше утешительных слов.
7. **Протяну другу руку.** Дети стоят по кругу. По сигналу психолога один ребёнок протягивает руку другому, тот третьему и т. д. Когда все дети взяли за руки, сказать хором: «Давай дружить».
8. **Поссорились — помиримся.** Психолог начинает предложения, а дети по очереди продолжают их.
 - ◆ Жили-были два друга. Как их звали?
 - ◆ Они всегда вместе играли и вдруг... поссорились. Почему?
 - ◆ Они хотели помириться, но не знали как, и вот один... Что придумал один из друзей?
 - ◆ Они помирились с стали играть. Во что играли друзья?Психолог должен выслушать все ответы и дополнения детей.
9. **Я хочу играть один.** Один ребёнок сидит на подушках, отвернувшись от других детей. Дети по очереди подходят и предлагают сыграть в какую-нибудь игру. Ребёнок на все предложения отвечает: «Я хочу играть один». Психолог помогает детям предложить ему такую игру или занятие, от которых он не сможет отказаться. Как только ребёнка уговорят, его место занимает другой.
10. **Помогаю другу.** Психолог начинает фразу, а дети продолжают по очереди. Каждый ребёнок должен продолжить начало одной фразы.
 - ◆ Мой друг случайно разлил компот, и я ...
 - ◆ У меня есть конфета, а у друга нет, и я ...
 - ◆ Моего друга обидел большой мальчик, и я ...
 - ◆ У моего друга есть новая игрушка, и я ...
 - ◆ Мой друг хочет играть только со мной, а с другими детьми нет, и я ...
 - ◆ Мой друг дразнит девочку, и я ...
11. **Давай познакомимся.** Психолог показывает детям, как представляться, как подходить к другим детям. Дети по очереди повторяют.
12. **Поступает хорошо. Поступает плохо.** Психолог читает стихотворение, а дети говорят после каждой строчки: «Поступает хорошо» или «Поступает плохо»:

Даша маме помогает (поступает хорошо).
Дима кактус поливает (поступает хорошо).
Ваня рвёт всё время книжки (поступает плохо).
Саша в парк ведёт братишку (поступает хорошо).
Лиля укусила Свету (поступает плохо).
Витя Свете дал конфету (поступает хорошо).
Гриша в грязь толкнул Катюшку (поступает плохо).
Лёва всем даёт игрушки (поступает хорошо).

Психолог просит детей объяснить, почему так поступать «хорошо» или «плохо».

13. **Заслуженная награда.** Психолог спрашивает: «За что детей хвалят чаще всего, что они хотели бы получать в качестве награды?» Потом каждый ребёнок рисует для родителей или воспитателей Орден за доброту.
14. **Добрый и злой.** Под музыку дети рисуют «добрую» и «злую» картинки. Спросите у каждого ребёнка, что он изобразил на картинке.
15. **Кто с кем дружит.** Психолог спрашивает, с кем дружит: муравей; слон; Красная Шапочка; ветер; Баба Яга? Дети отвечают по очереди. Затем психолог спрашивает, почему они дружат.

Упражнения, развивающие координацию движений.

Как научить застенчивого ребёнка постоять за себя? Отстоять свои права, защитить себя могут дети, уверенные в себе, подвижные, с хорошей координацией движений.

1. **Увернуть от мяча.** Дети стоят по кругу, один ребёнок в середине. Расстояние между детьми 2,5 м. Дети по очереди кидают надувной мяч в ребёнка, стоящего посередине, он должен увернуться, приседая или нагибаясь.
2. **Учимся падать.** Цель упражнения — научить детей падать. По сигналу психолога «Бах!» дети падают на подушки. Психолог должен показать, как падать на бок, на колени, выставлять перед собой руки.
3. **Запасливые белки.** У одного из детей в руках шляпа, другие держат в руках орехи или небольшие шарики. По сигналу психолога дети по очереди начинают кидать в шляпу орехи, ребёнок шляпой старается их поймать. Ловят по очереди.
4. **Нос — коленка — ухо.** Дети, закрыв глаза, стоят на одной ноге. По сигналу психолога «Нос!» дети дотрагиваются до кончика носа, по сигналу «Коленка!» - до колени, «Ухо!» - до уха. Если ребёнок стоит на левой ноге, то дотра-

гивается до правого уха и правой коленки, и наоборот.

5. **Ладонка — пятка.** Дети сидят на подушках. По сигналу психолога «Раз!» тянут к левой ладонке правую пятку, по сигналу «Два!» — к правой ладонке левую пятку.
6. **Садись — вставай — прыгай.** Дети сидят на подушках. По сигналу психолога «Вставай!» - встают, по сигналу «Прыгай!» - прыгают вперёд, по сигналу «Садись!» - садятся. Упражнение повторить 3 раза.
7. **Сверху вниз, наискосок.** На пол постелите несколько листов ватмана. В пластиковые тарелки налить пальчиковые краски, рисовать полосы сверху вниз, наискосок. Упражнение делают под музыку.
8. **Прыг-скок.** Дети встают в круг. По сигналу психолога «Прыг!» прыгают влево, по сигналу «Скок!» - вправо. Упражнение повторить 3 раза.
9. **Рисуем левой рукой и правой ногой.** На пол постелите несколько листов ватмана (для каждого ребёнка половина листа), в пластиковые тарелки налить пальчиковые краски. Указательным пальцем левой руки нарисовать круг, пальцами правой ноги нарисовать в кругу треугольник.
10. **Ватный футбол.** Дети сидят за столом, выставив ладонь перед собой. У каждого в руках соломинка, в центре стола ватные шарики. По сигналу психолога «Начали!» дети стараются загнать шарик в ладонку друг другу. Упражнение продолжается 2 мин.
11. **Нос — коленка.** Под музыку дети делают наклоны, стараясь достать носом колена сначала правого, затем левого. Упражнение повторить 4 раза.
12. **Черепашки и жирафы.** Дети лежат на ковриках (подушках) на спине. По сигналу психолога «Черепашки!» переворачиваются на живот, сгибают руки в локтях, ноги в коленях. По сигналу «Жирафы!» - встают, поднимаются на носочки, тянут руки вверх. Упражнение повторить 3 раза.
13. **Веретено.** Под музыку дети вращают руками, руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки, по сигналу (хлопку) психолога убыстряют темп, по другому сигналу (два хлопка) замедляют. Упражнение повторить 3 раза.
14. **Цапля и лягушка.** Дети стоят на одной ноге, руки в стороны, по сигналу психолога «Лягушка!» - приседают на корточки и прыгают. Упражнение повторить 4 раза, стоя то на правой, то на левой ноге.
15. **Прыгаем по спирали.** На пол положите несколько прыгалок в форме спирали. Дети прыгают по спирали сначала на левой, потом на правой ноге. Упражнение делают под музыку, по очереди.