***ПОХВАЛИЛКИ***

**Цель:** повышение самооценки ребенка, его зна­чимости в коллективе.

**Ход игры**: Все дети сидят в кругу (или за пар­тами). Каждый получает карточку, на которой за­фиксировано какое-либо одобряемое окружающи­ми действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем начав словами «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Од­нажды я очень быстро выполнил домашнее зада­ние» и т. д.На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по оче­реди) делает краткое сообщение о том, как од­нажды он здорово выполнил то действие или со­вершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке. После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сдела­ют это сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необ­ходимо очень внимательно, заботливо и доброжела­тельно относиться к людям, окружающим нас.

***ДАВАЙ ПОГОВОРИМ***

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Ход игры:** Играют взрослый и ребенок (или де­ти). Взрослый начинает игру словами: «Давай по­говорим. Я бы хотел стать...(волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?» Ребенок высказывает предположение и завязывается бесе­да. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

Эта игра полезна для замкнутых и застенчивых, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступ­ления в контакт.

***ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА***

**Цель:** повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

**Ход игры**: Все дети сидят в кругу (или за пар­тами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить од­ного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в груп­пе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, при­ятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами дела­ют вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: На первых порах дети, чтобы по­казаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не ме­шают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

***Памятку подготовила педагог-психолог Вершинина Ю.С.***

******

***Памятка для родителей***

***«Застенчивый и***

***тревожный ребенок»***

Застенчивые дети очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытыва­ют страх перед чужими людьми и новой обстанов­кой. Застенчивый ребенок знает, что надо делать, хочет этого, но не может применить свои знания. Таких детей не видно в группах, они послушны и выполняют просьбу знакомого взрослого. Они час­то ведомы более активными сверстниками, подвер­жены их влиянию.

Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными, в то время как внутренне ребенок очень скован и испытыва­ет дискомфорт в общении с незнакомыми людьми. Этим характеризуются и тревожные дети. Меха­низм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждет ничего хоро­шего от окружающих.

Несмотря на внешнюю «бесчувственность», застенчивые и тревожные дети испытывают такую же бурю эмоций, как и другие. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стиму­лирует развитие аутоагрессивных и невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения и т. д.).

Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контак­тов, достижению успехов в личностной и профес­сиональной сфере.

У школьников застенчивость сопровождается так­же и повышенной тревожностью, мнительностью, не­уверенностью в себе, робостью. В 10-20% случаев у таких ребят бывают страхи темноты, одиночества, они скованно себя чувствуют в присутствии незна­комых людей, молчаливы, замкнуты.

Между тем они довольно часто обладают боль­шими способностями, легко осваивают компьютер­ную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие — проигрывают менее способным, но более шустрым сверстникам.

Застенчивость «читается» по внешним призна­кам:

* покраснение лица;
* потливость;
* дрожь;
* учащение сердцебиения;
* стесненное дыхание;
* опущенные вниз глаза;
* тихий голос;
* скованность мышц и движений.

Ребенок, которого называют тревожным, как пра­вило, обладает большинством из следующих характеристик:

* любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
* во время выполнения заданий или при по­пытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
* беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
* у него не нарушено внимание, но ему труд­но сконцентрироваться на чем-либо, когда он вол­нуется;
* плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;

• не уверен в себе, своих силах, ожидает не­удач в деятельности;

• старается скрывать свои проблемы и тревогу.

За­стенчивые дети часто держатся скованно, особенно если на них смотрят окружающие. Снять внутрен­нее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры. Считает­ся, что прятки, жмурки — это развлечения, в кото­рых участвуют одни лишь дети, причем они яко­бы излишне возбуждают малышей. Это не верно. Подвижные игры, да еще и вместе со взрослыми, помогают детям выражать свои эмоции и акти­визировать жизненную энергию, устанавливать бо­лее непосредственные отношения с окружающими. Игры-соревнования (кегли, мяч, стрельба из лука с присосками, преодоление препятствий, борьба и прочие забавы), которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, также помогут застенчивому ребенку почувствовать себя увереннее. Организуя такие игры, лучше создать для малыша ситуацию успешности (чтобы он не чувствовал себя проиг­равшим или отстающим), а потом похвалить его за смелость и ловкость, выразить радость от того, что играли.

Примеры игр в работе с тревожными и застенчивыми детьми: