



Крош

**Тема
«Застенчивый
ребенок»**

МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №5»
Педагог-психолог Т.А.Новоселова



Понятие детской застенчивости

Застенчивость - понятие растяжимое, у нее очень много разновидностей. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г.н.э.; там оно означало «легкий испуг». В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый».

Застенчивость - комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах: это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

Застенчивость – это состояние стеснения в присутствии других людей.

Застенчивый значит стыдливо-робкий, смущающийся.

«Быть застенчивым» значит быть ребенком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости, необщительности и склонности к уединению.

Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи.

Застенчивость у детей дошкольного возраста – это такая внутренняя позиция ребенка, если он чересчур обращает внимание на мнения других людей. Ребенок становится излишне чувствительным к осуждению его людьми вокруг. Отсюда - желание оградить себя от людей и ситуаций, которые потенциально угрожают критикой по поводу его внешности или поведения. Как следствие, ребенок старается держаться в тени, избегать отношений, которые могут привлечь излишнее внимание к его личности.

Смущение может расцениваться в качестве добровольного лишения себя свободы. Большинство людей, так или иначе, испытывает стеснение. Оно является определенным естественным защитным устройством, которое позволяет оценить возможные последствия того или иного поступка до его совершения. Обычно застенчивость у детей идет наряду с низкой самооценкой. Даже не считая того, что застенчивым детям под силу оценить ряд некоторых своих качеств или способностей, в основном они чрезвычайно самокритичны. Одна из причин низкой самооценки - чересчур высокие требования к себе. Они все время немного не дотягивают до уровня, который сами от себя требуют.

Идеальные отношения родителей и детей должны развивать у детей дошкольного возраста индивидуальность, твердую уверенность в собственной значимости. Когда любовь дарится не безвозмездно, если она предлагается в обмен на что-либо, например, на «правильные» поведение, то ребенок каждым своим поступком будет подавлять собственное «я» и самоуважение. Посыл таких отношений с ребенком очевиден: ты хороший ровно настолько, насколько значительны твои достижения, и ты ни за что не прыгнешь выше своей головы. Вот так чувства любви, одобрения и признания делаются потребительскими товарами, которые можно выторговать в обмен на «хорошее поведение». И самое ужасное – при самом незначительном проступке можно их лишиться. А неуверенный, стеснительный человек воспринимает такой порядок вещей за абсолютно нормальный: он якобы не заслуживает лучшего. Тогда как человек, которому дарят безусловную любовь, даже после нескольких неудач не теряет веры в свою первичную ценность.

Застенчивость у ребенка - это состояние психического здоровья и его поведение среди окружающих, главными характеристиками которого являются робость, нерешительность, стеснительность, боязливость и

скованность. Чаще всего впервые проявляется ещё в раннем возрасте и придает детям такие черты, как скромность, послушность, сдержанность. Так создаются маски, за которыми почти не видно сущности, истинного характера ребенка, а также тормозится его становление в обществе как личности.

Причины застенчивости у детей

Среди основных причин развития застенчивости у ребенка отмечают следующие:

- Генетическая предрасположенность. Ученые, занимающиеся исследованием наследственности, давно убедились в том, что она зачастую является основным пусковым фактором развития застенчивости. Особенности в ряду поколений со временем накапливаются в виде различных отличительных черт, присущих именно этой родовой ветви. Внимательно изучив своих предков, можно почти со стопроцентной уверенностью говорить о том, какие черты внешности и характера будут преобладать у будущих поколений.
- Социальная среда. В данном случае речь идет о связи ребенка с окружающим его миром. Основополагающую роль, естественно, играет воспитание в семье. Если родители не могут обеспечить ребенку моральный комфорт и окружить его заботой и лаской в строго требуемом объеме, то это обязательно отразится на его характере и поведении. Не последнее место занимает и взаимодействие со сверстниками. Если ребенок часто сталкивается с человеческой жестокостью и агрессией, то он с большей вероятностью предпочтет замкнуться в себе и не привлекать ненужное внимание.
- Проблемы адаптации. Все детство человека напрямую связано с приспособительными реакциями. Сначала он учится ползать, затем ходить, потом он идет в детский садик, а после – в школу. И везде его ждет период адаптации. В ходе привыкания к новым условиям, у ребенка формируются положительные и отрицательные особенности характера, которые необходимы для его дальнейшего взаимодействия с окружающим миром. Если адаптация проходит неудачно, то это ведет к развитию нерешительности и застенчивости.
- Соматические патологии. В этом случае имеется в виду наличие различных заболеваний, проявления которых могут отличать ребенка от его сверстников. Например, патологии развития, следы от повреждений на коже или врожденные физические недостатки. Нередко внешние отличия от основной группы детей приводят к насмешкам и поддразниваниям. В итоге ребенок ощущает неуверенность, замыкается и предпочитает держаться от ровесников на расстоянии.
- Повышенная тревожность родителей. Мечтая о спокойном, уверенном поведении своего чада, мамы и папы частенько забывают о собственном поведении. Излишняя тревожность выражается в том, что мелким фактам придается трагическое значение. Это касается учебы, развивающих

занятий. Итогом становится страшное беспокойство по поводу незначительного нарушения правил. Забытая дома тетрадь вызывает панику, страх. Малышу кажется, что его поведение – объект пристального внимания всех вокруг.

- Критические замечания родителей. Для каждого важно осознавать собственную ценность, реализовывать свои амбиции. К сожалению, не все родители такого мнения. Чувствительные дети болезненно воспринимают необдуманные замечания взрослых. Психологи приводят историю женщины, в детстве услышавшей, что у нее полные ноги. Переживания из-за веса преследовали ее всю жизнь. Необдуманные высказывания об умственных способностях, внешности человека способны сильно травмировать. Резкие замечания оборачиваются неуверенностью, желанием спрятаться, избежать всеобщего внимания.
- Контакты с агрессивными детьми. Многие лидеры детского коллектива ведут себя грубо. От них исходят злые насмешки, унижающие замечания. Могут применяться толчки, удары, о которых другие ребята молчат. Причины подобного поведения могут быть различными. Дети быстро завоевывают лидерские позиции путем применения силы, а другие их поддерживают. Дружелюбный малыш, получив грубый отпор, начинает бояться контактов. Сыплющиеся насмешки вырабатывают чувство собственной неполноценности.
- Неправильное воспитание. Самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают родители. Если ребенок растет в условиях гиперопеки, то у него возникают проблемы с развитием самостоятельности. Если же родители относятся к ребенку с излишней требовательностью, то он замыкается в себе и приобретает комплекс неполноценности.

Основные признаки застенчивости у детей

Стеснительных детей иногда называют невидимками – они избегают чужого внимания. Психологи отмечают характерный внешний вид: опущенная голова, прячущийся взгляд, ссутуленные плечи. Со стороны ребята могут выглядеть идеалом воспитанника: тихие, послушные, уступчивые. **Для того чтобы понять, как именно можно помочь ребенку преодолеть застенчивость, необходимо ознакомиться с основными ее признаками:**

Излишняя осторожность. Застенчивый ребенок весьма осторожен в своих действиях. Вряд ли он упадет при катании на коньках, ведь он скорее предпочтет вообще на них не становиться. Еле слышимый голос, учащенный пульс, повышенное потоотделение, дискомфорт в области живота, постоянное волнение – основные виды реакции ребенка на стрессовую ситуацию.

Самокритичность. Стеснительные дети отличаются неуверенностью в себе, которая только усугубляется от постоянной критики к самому себе. Таких детей не устраивает в себе практически все: внешность, черты характера, поведение с друзьями и знакомыми. Ребенок без остановки сравнивает себя с

окружающими и приходит к выводу, что он хуже других. В результате неспособность адекватно оценивать себя приводит к отстраненности и отчужденности.

Важно! Постоянное стрессовое состояние, сопровождающее застенчивость, порождает неврологические нарушения. Могут возникнуть нервные тики, заикание.

Скрытность. Любой застенчивый ребенок отличается замкнутостью. Он не может найти в себе силы поделиться переживаниями с другом. В большой компании такие дети стараются не привлекать к себе внимания и держаться на расстоянии.

Пугливость присуща не всем стеснительным детям, но встречается достаточно часто. Такие дети боятся всего нового. Для них любое изменение в жизни ассоциируется с новыми проблемами и сложностями. Смена места жительства, покупка нового гардероба – любое резкое изменение будет приниматься в штыки.

Нарушение речи. Если ребенок не уверен в себе и часто испытывает страх, то это может отразиться на качестве его речи. Заикания, невозможность связно выразить свое мнение, проблемы с дыханием – эти признаки присущи чрезмерно стеснительным детям.



Советы от Кроша

Как помочь застенчивому ребенку: что важно знать родителям?

Не ругать. Крик спровоцирует ещё большую скрытность и стеснительность. Дети будут чувствовать себя виноватыми за такое поведение и в будущем не придут к родителям за советом или помощью. Это только усугубит ситуацию и сузит круг доверия до его полного отсутствия. Такое поведение заставит ребенка замкнуться в себе, и вывести его из такого состояния будет намного сложнее.

Интересоваться личной жизнью. Дети в современном мире — это маленькие взрослые. Не стоит думать, что с ними не о чем говорить. Эти маленькие человечки вмещают в себе огромный внутренний мир переживаний и забот, с которыми они не могут ещё справиться в одиночку. Нужно найти правильный подход к ребенку, расспрашивать, о чем он думает, почему совершает то или иное действие, с кем дружит и о чем грустит. Это очень важно. Если вы сможете стать ему не только родителем, но и другом, сможете самостоятельно избавить его от проблемы.

Уметь слушать. Детей необходимо замечать. Из-за суеты повседневной жизни часто не хватает времени на них. И пока мы имитируем внимательность, дети показывают и рассказывают нам обо всех своих бедах. Но, к сожалению, рано или поздно им надоедает это делать. Они обижаются, уходят в себя и больше не пойдут на контакт. Поэтому каждое слово, произнесенное детьми, имеет свой смысл. Надо уметь не только слушать их, но и слышать, чтобы успеть заметить какие-либо проблемы и откорректировать их.

Поддерживать. Поражения, как и победы, нужно уметь принимать. Дети не всегда умеют сами правильно это делать. Часто только после одной неудачи они больше никогда не решаются попробовать сделать что-то снова. Родительский долг обязывает объяснить ребенку, что его любят таким, каким он есть, и совершенства от него не требуют. Нужно научить его медленно и уверенно шагать к своей цели, несмотря на предыдущие поражения.

Стать примером. Дети — это отображение своих родителей. Ни чьи черты не будут в них настолько отражены, как черты мамы у девочек и папины у мальчиков. Сверхвысокая требовательность может привести к возникновению чувства стыда. Ребенок будет стесняться своих ошибок и переживать, что не оправдал надежд. Поэтому родителям в первую очередь нужно уметь признавать свои ошибки и на личном примере показывать, что это не страшно, а лишь стимулирует к дальнейшим действиям.

Поощрять. На самом деле все дети заслуживают внимания родителей, а эти в особенности. Среди наиболее хороших способов есть походы в кафе, парк аттракционов, спектакли. Различные комедийные представления помогут ребенку научиться воспринимать самого себя и не выдавать особенности за странности. Время проведения в привычном кругу оказывает общее положительное влияние на детей. Как бы ни старались окружающие, самый важный шаг они должны сделать сами. Ведь пока ребенок сам не начнет менять свое отношение к действительности, все попытки помочь со стороны будут напрасными.

Чего делать нельзя

Низкая самооценка детей – результат воспитания. Родителям рекомендуется пересмотреть поведение, исключая неприятные моменты, провести коррекцию общения с ребенком.

Нельзя:

- Заставлять общаться.
- Настойчиво требовать посещения дополнительных занятий.
- Критиковать внешность, физическое развитие.
- Жестко контролировать.
- Проявлять повышенную требовательность.
- Придавать несоразмерное значение мелким промахам.
- Демонстрировать недовольство «отсутствием успешности».



Сказкотерапия



Талисман

Жил-был на свете маленький Дракончик Дракоша со своей Мамои-драконихой. Дракончик был очень застенчивый. Выйдя погулять, он не спешил к шумно играющим зверушкам, а стоял в стороне, наблюдая за их игрой.

Когда к Мама-драконихе прилетала подруга или в доме собирались гости, Дракоша прятался, никогда не здоровался и не выходил к ним.

Мама-дракониха замечала его скованность: она видела, что он не любит себя, боится других, и все это ее огорчало.

— Что происходит с тобой, Дракоша? — часто спрашивала Мама-дракониха.

— Почему ты не играешь с другими зверушками?

— Я их всех боюсь, — огорченно отвечал Дракоша.

— Но ведь драконы — это самые сильные и храбрые животные! Мы ничего не боимся! — говорила Мама-дракониха. — Я очень хочу, чтобы ты был спокойным и уверенным в себе, и я хочу помочь тебе, но это невозможно сделать без твоего участия. Ты согласен?

— Да, мама, я постараюсь, — ответил Дракоша.

«А еще нам поможет один мудрый гном», — подумала Мама-дракониха.

Утром Мама-дракониха и Дракоша позавтракали и стали собираться в путь. Дракоша еще не знал, что они летят к доктору всех медицинских наук — великому Гномику Листочкину. Он жил в своем крохотном домике на берегу небольшой реки. Гномик Листочкин очень любил зверей и всегда был занят. Но если кому-то была нужна его помощь, он, не задумываясь, летел на выручку.

Однако драконы появились возле его домика впервые. Поэтому Гномик сначала испугался, спрятался под кровать и пролежал там, дрожа, целых пятнадцать минут. Потом он все-таки высунул свое бородатое личико в окно, думая, что это сон. Но драконы продолжали расхаживать возле его домика. Малыш Дракоша увидел свисающую откуда-то веревочку, потянул за нее, и дрова, аккуратно уложенные Г номиком возле домика, со стуком покатались по всему двору. Гномик Листочкин хотел было снова спрятаться, но потом

подумал, что так, по бревнышку, эти великаны могут раскатать и весь его дом. Он закричал:

— Перестаньте безобразничать! Вы что, хулиганить сюда пришли?!

— Многоуважаемый Гномик, мы вовсе не пришли, а прилетели, — сказала Мама-дракониха и в доказательство на несколько секунд расправила свои огромные крылья, отчего на поляне стало темно и подул сильный ветер. — Я давно наслышана о вашей доброте и способностях и думаю, вы не откажете нам в помощи.

— Вам, такой большой, нужна помощь маленького Гномика?! — удивился Листочкин.

— Ваша помощь нужна моему сыночку Дракоше. Вот он! — Мама-дракониха кивнула на Дракончика, который делал неудачные попытки спрятаться за деревом: то и дело его лапа, хвост или часть крыльев выглядывали из-за дерева.

Дракоша хотел спрятаться, потому что сначала испугался, когда покатались дрова, а потом еще больше испугался, когда Гномик стал ругаться.

Гномик Листочкин вышел из своего домика и направился к дереву.

— Эй, Дракончик, я тебя увидел! Выходи, хватит прятаться! — дружески воскликнул бородач.

Дракоша испуганно выглянул из-за дерева: в его глазах блеснули слезы. Гномика позабавил вид такого большого плачущего дракона.

— Хватит хныкать!

— Извините, дяденька, я больше не буду, — сказал Дракончик.

— Да, конечно, больше не надо. Тебе спасибо — ты нашел мою веревочку, а то я ее обыскался! — улыбнулся Гномик Листочкин. — Твоя мама сказала, что я могу тебе чем-то помочь...

— Моя мама? Помочь? Ну... моя беда в том, что я всех боюсь. Мама-дракониха говорит, что драконам не подобает так себя вести.

— Ах вот оно что! Дело сложное, однако, у меня есть заговоренный талисман: мне подарил его мой дедушка, потому что, когда я был маленьким, я тоже всего и всех боялся. Подожди, я сейчас! — Гномик побежал домой, залез в погребок и достал оттуда маленький круглый предмет — это и был тот самый талисман.

Гномик радостно побежал назад к Дракончику.

— Вот, Дракоша, это и есть талисман. Только шнурок от него потерялся. Как кстати к нему придется найденная тобой веревочка! — С этими словами Гномик продел веревочку через отверстие в талисмане и с большим трудом повесил его на шею Дракоше.

— Для начала талисман надо проверить, ведь он долго пролежал без дела. Вот тебе первое задание. Я вижу, ты неплохо летаешь... Так вот, за большой горой живет моя Бабушка-гном. Отнеси ей от меня письмо, передай огромный привет и возвращайся. Мы с твоей мамой будем ждать тебя здесь.

— Я полечу один? — испуганно спросил Дракончик.

— Да, но не забывай, что ты полетишь с моим талисманом — он поможет тебе. Да и моя бабуля очень любит животных, — успокоил Дракошу Гномик.

Дракончик полетел выполнять поручение Гномика Листочкина. Он перелетел большую гору и опустился перед небольшим домиком. Он осторожно постучал в дверку и замер на пороге. Дверь скрипнула, и Дракоша увидел маленькую женщину с седыми волосами, аккуратно уложенными в прическу. Увидев дракона, Бабушка-гном, конечно, испугалась, но не подала виду и заговорила:

— Давненько ко мне не залетали драконы. Разве что лет триста назад был здесь один дракончик вроде тебя... Ну, здравствуй! С чем пожаловал?

— Здравствуйте, Бабушка! Я принес вам письмо и большой привет от вашего внука Гномика Листочкина!

— Ой, как это мило, что ты согласился стать почтальоном! — Бабушка взяла письмо. — Надеюсь, ты сможешь подождать? Я хочу написать ответ. Погуляй пока во дворе.

«Что ж, подожду», — подумал Дракоша и уселся на свой хвост.

— Посмотрите, какой большой! — слышалось вдруг из-за куста.

— Какие у него красивые крылышки! — восхитился уже кто-то другой. — А какая грациозная шея...

— Кто здесь? — оглянулся Дракончик. — Это очень нехорошо, когда тебя разглядывают и перешептываются, а ты никого не видишь. Дайте и мне посмотреть на вас! В кустах долго шушукались, и наконец к Дракончику кубарем выкатился Ежик.

— Ну, ну это...я...мы... вот! — выпалил Ежик.

— Ты говоришь очень непонятно, — удивился Дракоша.

— Ме-меня зовут Ежик, и-и я никогда не видел таких больших зверей. Мои друзья хотели бы познакомиться с тобой, но они боятся, что ты их слопаешь.

— Сегодня мы с моей Мамой-драконихой уже завтракали. Да и вообще я люблю есть сочные фрукты. И никого из вас я есть не хочу, — сказал Дракоша, а потом добавил: — Я бы очень хотел познакомиться с твоими друзьями. Пожалуйста, позови их!

Ежик позвал своих друзей, и на поляне появились Белочка, Зайчонок и Галчонок. Вскоре новоиспеченные друзья уже весело прыгали через драконий хвост, катались по большим крыльям, как на аттракционе. Дракончик понял, что талисман действует, и был очень этому рад. Неожиданно Дракончика позвала Бабушка-гном, которая написала ответ своему внуку и даже еще успела напечь вкусных пирожков. Дракончик понял, что настало время возвращаться. Он взял в зубы корзину с пирожками, сделал почетный круг над поляной, прощаясь со своими новыми друзьями, и полетел назад к своей Маме-драконихе и Гномику Листочкину.

— А вот и ваш малыш Дракоша! — обрадовался Гномик Листочкин, показывая на небо.

Дракончик приближался и вскоре опустился перед своей мамой. Он выпустил изо рта корзинку и закричал:

— Мама, мама, талисман Гномика действует! Я передал привет его бабушке, а пока она пекла пирожки и писала ему ответ, я познакомился с Ежиком, Белочкой, Зайчонок и Галчонок! Правда, здорово?

Гномик Листочкин тем временем изучал содержимое корзины, привезенной Дракошей:

— О, моя Бабушка-гном испекла мои любимые пирожки. Что ж, я приглашаю вас на чай!

Гномик вынес на улицу стол, самовар, красивые чашечки и тарелочки. Все уселись вокруг стола. Но тут Гномик Листочкин взглянул на Дракончика и неожиданно подскочил на своем стуле, воскликнув:

— Ой, что же я тебе повесил на шею?!

— Талисман! — ответил Дракончик.

— Да нет, это колесо от моей старой тачки. Ой-ей-ей! — И с этими словами Гномик схватился за голову.

— А я думал, что это талисман, что он действует и притягивает ко мне друзей... — удивился Дракоша.

— Мой мальчик, получается, то, что ты нашел друзей — это только твоя заслуга. И тебе не нужны никакие талисманы, чтобы научиться дружить и общаться! — сказала Мама-дракониха, ласково погладив сына по голове.

И все трое продолжили пить чай. Это был очень счастливый день в жизни отныне общительного Дракончика.

Как Андрюша гостей встречал

Андрюша — очень смелый мальчик. Он не боялся ни тигра, ни грома, ни даже пылесоса. (Чего он ещё не боится?) Он боялся только гостей — вернее, он их стеснялся! И когда гости приходили к ним домой, он с ними не здоровался, не разговаривал, а прятался под кровать (как ещё он стеснялся?) или закрывал глаза и притворялся чем-нибудь незаметным — шваброй, тумбочкой, велосипедом. Гости очень удивлялись и начинали громко искать его: «Где же Андрюша? Мы его не видим! Где мальчик? И откуда тут взялась тумбочка?»

А один раз, когда пришли гости, Андрюша вдруг превратился в мышку! Увидел норку и кинулся к ней со всех ног — прятаться. Но не тут-то было — к этой же норке вприпрыжку бежал другой мышонок. Андрюша с мышоноком столкнулись лбами у самого входа в норку. Сначала оба испугались, а потом обрадовались и подружились.

— Я удрал от кошки! — пропищал мышонок. — Она хотела поймать меня и съесть! А ты от кого прячешься?

— Я от гостей, они сейчас сюда придут, — прошептал Андрюша. — Я их боюсь!

— А кто такие гости? Они очень страшные? Они тоже тебя съесть хотят? — испуганно спросил мышонок.

— Нет, что ты, — ответил Андрюша. — Они мальчиков не едят. Они со мной хотят поздороваться!

— Как это? — затрясся от ужаса мышонок. — Как это поздороваться?!

И закричал в норку: «Мыши, спасайтесь, гости идут! Сейчас здороваться будут!!!»

Мыши в норке заматались, в ужасе запищали:

– Ой, мы пропали! Ужасные гости сейчас с нами поздороваются! Горе нам, горе!

Они прятались друг за дружку, закрывали глаза, лезли под кровать (повторить, как ребёнок стесняется).

Андрюше сначала стало смешно, как мышки гостей боятся, глупые трусишки, мелочь с хвостиком! А потом ему стало стыдно – он же и сам от гостей прячется, как будто они его съесть могут.

– Нет, они не страшные, – попытался он успокоить мышей. – Они даже очень-очень хорошие, не бойтесь, – но мыши не верили. – Ну, хотите, я сейчас к ним выйду, поздороваясь, и ничего со мной не случится! Честно-честно! А потом мы с ними чай пить будем. С тортиком!

– А ты меня угостишь крошками от торта? – заинтересовался мышонок.

– Обязательно! – пообещал Андрюша своему новому Другу.

Андрей снова превратился в мальчика и отважно поздоровался с гостями:

– Здравствуйте! А из норки на него смотрели все мыши и удивлялись, какой это смелый мальчик. Гости тоже удивились, что Андрюша их больше не стесняется. И обрадовались. И все вместе пошли пить чай с крошками от торта. Ой, нет, не с крошками, а с тортом!

Крошки Андрюша мышкам в норку отнес! А маленький мышонок всем хвастался:

– Это Андрюша, мой друг. Он очень смелый! Он не боится ни кошки, ни грома, ни пылесоса. Он даже с гостями не боится здороваться!

Кенгуренок Вася

За глубокими морями, за высокими горами жили-были два пожилых кенгуру. Жили они не тужили, оба были на пенсии. Дом этих кенгуру находился на самом краю леса, и они очень любили ходить туда за грибами и ягодами. Однажды приехал к ним из города внучек Вася. Был этот внучек маленьким и робким кенгуренком. Его родители и другие взрослые кенгуру часто говорили, что из такого слабого и трусливого мальчика-кенгуренка не будет толку. Слушал-слушал Вася такие разговоры, да и стал думать про себя так: раз взрослые говорят, что я плохой и из меня ничего не выйдет, может, так оно и есть. То чашку разобью, то большую собаку испугаюсь, то соседский кенгуренок Дима меня вздует (он уже большой, на год старше меня). Вот с такими грустными мыслями и приехал Вася к бабушке и дедушке.

Однажды уехали бабушка и дедушка на ярмарку в город, а маленького кенгуренка оставили дома. Скучно было кенгуренку одному дома сидеть, и пошел он погулять в лес. Шел он, шел, и не заметил, как заблудился. Испугался кенгуренок и стал кричать. Вдруг появился из-за огромного дуба крошечный старичок с длинной седой бородой.

— Дедушка! Помоги мне найти дорогу домой. Я заблудился и не знаю, как вернуться назад,— попросил Кенгуренок.

Э-эх,— сказал дед,— я то тебе помогу, но тебе нужно будет преодолеть много опасностей на своем пути.

— Что ты, дедушка, я же маленький и слабый. Кто угодно в лесу меня обидеть может. Один я не сумею добраться,— пожаловался малыш.

— Сможешь, ведь я дам тебе волшебный посох, — сказал старичок-лесовичок и исчез, а у Кенгуренка в руке появился посох.

Делать нечего, пошел Вася один через глухой и страшный лес. Ему было очень одиноко и страшно, но нужно было возвращаться домой. Прошло какое-то время, и вдруг Вася услышал жалобный плач. Из гнезда вывалился один из птенцов, а мама-птица никак не могла помочь своему малышу. Кенгуренок посадил птенца на край посоха и поднял его в гнездо. Птички поблагодарили Васю, а он ответил: «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог справиться с бедой». Так они и расстались.

Пошел Вася дальше, устал, лег под дерево и уснул. Проснулся он от шума и запаха дыма. Открыл глаза: звери бегут, птицы кричат. Вскочил кенгуренок и видит, что горит трава в лесу. Схватил Вася свой посох и стал огонь тушить, да так тушил до тех пор, пока последний огонечек не загасил. Увидели лесные жители, что кенгуренок огонь потушил, и стали его благодарить. «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог мне справиться с огнем». Попрощался Вася с лесными жителями и пошел дальше.

Наконец он вышел на огромную поляну, видит — огромный волк хочет маленького зайчика съесть. Не испугался волка кенгуренок, схватил свой посох и давай волка по бокам лупить. Волк был большой, но трусливый. Бросил он зайчика и убежал в чащу леса. Собрались все родственники зайчонка и стали Васю благодарить.

Тут, откуда ни возьмись, появился лесовичок, который кенгуренку посох дал. «Ну, Василий, ты молодец, столько бед в лесу предотвратил. А я уж грешным делом подумал, что ты из лесу совсем не выйдешь» — отдышавшись сказал дедушка. «Меня ведь склероз проклятый замучил. Потому-то я тебе вместо посоха простую палку дал».

Удивился этому кенгуренок и даже немного испугался: «Как же это я справился!? Так значит я не такой плохой и никудышный, как мне взрослые говорят!». Он очень обрадовался и даже стал немного выше ростом. Посмотрел Вася вокруг — рядом уже никого нет, а сам он стоит перед домом бабушки и дедушки. И понял Вася, что сам он превратил простую палку в волшебный посох — тем, что поверил в свои силы.

Скоро пожилые кенгуру приехали с ярмарки. Начал было Васька им о своих приключениях рассказывать, да они ему все равно не поверили. Зато с тех пор кенгуренок всегда ведет себя так, как будто в руках у него волшебный посох. И все теперь в его жизни по-другому — со всем он справляется и все у него выходит как надо. А что не выходит — не беда, сегодня не получилось — получится завтра.



Способы преодоления застенчивости Кукольный театр

Психологи рекомендуют для работы с застенчивыми детьми кукольный театр. Это прекрасное средство поддерживает не только эмоциональный настрой, но и речевое развитие застенчивого ребенка. Сначала дети могут отказаться выступать, даже прячась за ширмой, но к третьему занятию торопят взрослого, желая поскорее начать действие. Хорошо с этой целью использовать перчаточные куклы. Сюжетная линия обязательно соответствует определенной цели. Суть – поведение застенчивого персонажа. Подробные сценарии содержит книга «Расколдуйте невидимку» Т. Шишовой.

Робкие дети охотно соглашаются, видя возможность проявить эмоции. Ребята, втайне желающие лидерства, иногда требуют изменить сюжет. Можно уступить, постепенно возвращаясь к первоначальному замыслу.



Мультфильмы для застенчивых детей

Предлагаем небольшую подборку мультфильмов, которые помогут перебороть стеснительность:

- «Спирит: Душа прерий»
- «Бемби»
- «Стальной гигант»
- «Рататуй»
- «Как приручить дракона»
- «Эверест»

Интересные мимические игры

Стеснительные ребята контролируют выражение лица. Их мимику делает невыразительной постоянное напряжение.

Угадывание эмоций

Ведущий изображает мимикой чувства, игрок должен определить, что демонстрируют. Утрированно воспроизводятся гнев, страх, радость, удивление. Участники меняются ролями. Оказывается, гримасничать не страшно. Это весело.

Повторяй за мной

Один участник создает определенное выражение лица, другой повторяет. Игра очень забавна. Если рядом нет зеркала, трудно представить свой вид. Игры для застенчивых детей способствуют раскрепощению. Они поднимают настроение, создают чувство безопасности.

Советуем почитать

Книга Филиппа Зимбардо «Застенчивость»;

Книга «Застенчивый ребенок .Как преодолеть страх общения Елена Мишина.



Успехов Вам в преодолении застенчивости