

443069, г. Самара, ул. Волгина, 126  
Тел: (846) 268-88-83, (846) 268-04-91.  
E-mail: [detsad318@mail.ru](mailto:detsad318@mail.ru)

# **Застенчивый нерешительный ребенок**

Материал подготовила

Боженова Е.А., педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Данная статья предназначена для родителей, которые воспитывают детей застенчивых, нерешительных, осторожных, трудно адаптирующихся в коллективе в силу своей робости.

Таким детям можно помочь обрести уверенность в собственных силах, сформировать навыки общения, научить постоять за себя.

### **Я-смелый.**

Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит " Я смелый".

### **Я - ловкий.**

Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит: " Я ловкий".

### **Я - умный.**

Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

### **Я сильный.**

Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза " Я -сильный", по сигналу "Брось! " - бросает мячи.

### **Я - добрый.**

Игроки бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят: " Я - добрый" Упражнение продолжается 3 минуты.

### **Повторяем стихотворение**

Взрослый читает стихотворение. Ребенок слушает и повторяет, хлопая в ладоши после каждой строчки. Сначала стихотворение прочитать целиком, потом по строчке.

Я - веселый, сильный, смелый,

Я все 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!

### **Лепим волшебный шар.**

От куска пластилина отрежьте небольшие кусочки. Каждый катает шарик. Первые несколько шариков отдают одному участнику, следующие другому (по количеству участвующих). Из общих шариков каждый участник катает

один шар, повторяя: "Шар волшебный я леплю, очень я себя люблю".  
Покажите ребенку, как украсить шар бусинами, бисером, фольгой.

### **Вот так храбрец!**

Взрослый читает стихотворение, а ребенок после каждой строчки произносит: " Вот так храбрец! "

Наш Петя храбрый очень (вот так храбрец)

Боится днем 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 ребенка: " Почему Петя всего боится? " Выслушайте ответы.  
Обсудите.

### **Показываем стихотворение.**

Взрослый читает стихотворение, а ребенок показывает, 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!

### ***Формирование навыков общения***

#### **Возьмите меня в игру.**

Взрослые или ребенок перебрасываются мячом, сидя на подушках. Один из игроков по очереди подходит к каждому сидящему и громко просит: "Пожалуйста, примите меня в игру". Дети (взрослые) подвигаются, уступая место, ребенок садится. Упражнения делают все по очереди.

#### **Твой друг плачет.**

Один игрок лежит на подушках и делает вид что плачет. Остальные игроки по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова. Упражнение делают все по очереди, взрослый помогает подобрать как можно больше утешительных слов.

### ***Упражнения, развивающие координацию движения.***

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

#### **Учимся падать.**

Цель упражнения - научить ребенка падать. По сигналу взрослого "Бах!" ребенок падает на маты или подушки. Взрослый должен показать, как падать на колени, выставлять перед собой руки.

#### **Увернусь от мяча.**

Игроки стоят по кругу, один игрок в середине. Расстояние между игроками 2,5 м. Игроки по очереди кидают надувной мяч входящего, стоящего посередине, он должен увернуться, приседая или нагибаясь.

#### **Запасливые белки.**

У одного игрока в руках шляпа, другие держат в руках орехи или небольшие шарики. По сигналу ведущего игроки по очереди начинают кидать в шляпу орехи, водящий шляпой старается их поймать. Ловят по очереди.

#### **Ручные пятнашки**

Один ребенок кладет руки на стол ладонями вверх, другой сидит напротив и держит руки на столе ладонями вниз. Он быстрым движением старается коснуться своими ладонями ладоней партнера, «запятнать» их, тот отдергивает руки. Если «пятнашке» удастся коснуться ладоней товарища, играющие меняются ролями. Кто дотронулся большее число раз, тот и выиграл.

#### **Ладочки**

Двое играющих встают друг против друга. Они одновременно хлопают в ладошки, а потом соединяют их перед собой (правую - с левой, левую - с правой). Далее ладони соединяют крест-накрест: правую - с правой, левую - с левой. Наконец хлопок - и снова ладони вместе! Сначала эти движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

### ***Формирование позитивного отношения к себе, развитие понимания окружающих.***

#### **Игра «Царевна Несмеяна»**

В центр комнаты ставится стул. На него садится ребенок. Чтобы развеселить царевну Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. Игроки по очереди говорят царевне о её хороших качествах. Важно, чтобы в роли царевны Несмеяны побывали все игроки.

*Обеспечение ребёнку возможности получения опыта доверия к взрослому.*

**Упражнение 1. «Поздороваемся с закрытыми глазами»**

Цель: дать ребёнку возможность ощутить близость и тепло другого человека, вызвать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности.

Ребенок и ведущий садятся друг напротив друга. Ведущий предлагает закрыть глаза. «Сейчас я протяну тебе руку, и мы поздороваемся с закрытыми глазами. Потом мы положим друг другу руки на плечо, погладим друг друга, затем возьмемся за руки».