|  |
| --- |
| **Консультация для родителей**  **Подготовила Костюк Т.Н**  **воспитатель**  Мультяшные дети с книгами  **«Упражнения и игры для профилактики застенчивости, стеснения, неуверенности в себе»**  **1. Рисование страха и превращение его в прах**  Побеседуйте с ребенком, узнайте, чего он боится, дайте ему краски или фломастеры, пусть он нарисует то, что его пугает. Не оставляйте ребенка одного в процессе рисования, помогите ему. Обыграйте процесс исчезновения страха. Дайте ребенку ножницы, чтобы он разрезал на кусочки свои страхи, которые он нарисовал. Предложите ребенку сложить из мелких бумажек прежний большой рисунок - окажется, что это невозможно сделать. Сложите кусочки рисунка в конверт, запечатайте его и выбросите в мусор. Можно сжечь конвертик на глазах у ребенка в тарелке или на улице. Если ребенок еще ощущает, что страх присутствует, повторите упражнение столько раз, пока ребенок скажет Вам, что страха больше нет!  **2. Рисование страха и волшебное превращение.**  Пусть ребёнок нарисует свой страх. Вместе подумайте, как его изменить. Как сделать весёлым, добрым, заботливым, ласковым? Дайте яркие краски, может быть пластилин. Нарисуйте радугу, разноцветный дождь, яркое солнышко!  **3. Рисование страха и полёт страха.**  Предложите Вашему ребенку нарисовать свой страх. Скрутите рисунок трубочкой и положите в воздушный шарик. Надуйте его и отпустите на улице в небе. Страх улетел! Его больше не существует!  **4. "Я сегодня", "Я вчера", "Я завтра".**  Научите ребенка сравнивать себя “сегодняшнего” с собой “вчерашним” и видеть себя ” завтрашнего”. Вы можете сказать своему ребенку: “Вчера ты не мог это делать, но сегодня ты это сделал. Я горжусь тобой”. Или: “Сегодня ты опять не справился с заданием. Но завтра, если сделаешь то-то и то-то сможешь сделать задание лучше”. Всегда оставляйте ребенку шанс измениться к лучшему. Такой подход откроет ребенку перспективы своего развития и создаст благоприятную почву для формирования чувства уверенности в своих силах и в своих широких возможностях.  **5. Игра "ИМЯ".**  Расскажите ребенку о значении имен. Специально   подготовьтесь и узнайте, какое значение имеют имена родственников ребенка,   его друзей, педагогов и т.д. Затем предложите ребенку нарисовать (или   нарисуйте вместе с ним) рисунок на тему: “О чем говорит мое имя”.   Постарайтесь сделать его ярким и красочным, в образной форме подчеркнув особые свойства, которое носит имя ребенка. Попробуйте придумать для ребенка историю о герое, который носит такое же имя, вызывая у ребенка чувство гордости за   свое имя.  **6. "Как можно поступить?"**  Учите ребенка обдумывать возможные варианты своих поступков и замыслов. Если Вы вместе с ребенком обдумаете несколько альтернативных целей и возможностей их осуществления, это даст ребенку, да и вам тоже, особое  отношение к своим перспективам. В таком случае даже, возможное при неудачи, чувство неуверенности в себе не будет носить тотального характера, а может быть логично включено в картину мира а, следовательно, будет иметь свое логичное начало и свой логичный конец.  **7.  "Волшебная палочка"**  Ребенок берет в руки любой предмет –   “волшебную палочку” и превращает играющего с ним взрослого или   других детей в те или иные “образы”. Затем партнер по игре “превращает”   самого ребенка. “Превращения ” могут быть разные (их подсказывает   взрослый) – в цветы, в буквы, в животных, в птиц, в виды спорта, в любимых   героев и т.д. Необходимо следить, чтобы дети использовали положительные образы. Иногда дети сами просят, чтобы их превратили то в одного героя, то в другого. Даже если взрослому кажется, что выбранный герой не очень положительный (например, волк), можно пойти навстречу ребенку. Так как возможности нравственного анализа детей могут быть ограничены, и ребенок выбирает такого героя часто потому, что он “сильный”, “может постоять за себя” и т.д., желая иметь именно эти качества для себя, а остальных просто не замечая. |