

# *Как преодолеть застенчивость и неуверенность ребёнка?*





## *Упражнение №1. «Авторитет»*

Предложите ребёнку нарисовать свой портрет и описать его с положительной стороны. Пусть ребёнок ещё раз опишет портрет, но от лица другого человека. Например: «На этом портрете нарисована девочка, которая ...»



## *Упражнение № 2.* *«Мои эмоции»*

Предложите ребёнку изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает. К примеру, страх, ужас, неуверенность, застенчивость, стыд.



## *Упражнение № 3.* *«Неоконченный рассказ»*

Предложите ребёнку закончить рассказ, начатый вами. К примеру, «Маленькая девочка пошла с мамой в лес за грибами и ...»



## *Упражнение № 4. «Свет мой, зеркальце ...»*

Ребёнку предлагается поработать с зеркалом и спросить его: «Свет мой, зеркальце, скажи - я ль на свете ...»



## *Упражнение № 5.*

### *«Маски»*

Ребёнку предлагается надеть маски различных сказочных персонажей и представить себя в их образе с помощью пантомимы и интонации, характерной для этих персонажей.



## *Упражнение № 6. «Приятный или неприятный разговор»*

Дайте ребёнку трубку воображаемого телефона и предложите ему поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской разговора: зло, грубо, напористо, тепло и сердечно и т.д.



## *Упражнение № 7.* *«Дневник»*

Учите ребёнка записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть ребёнок время от времени их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не всё так плохо, а некоторые его переживания ему самому покажутся смешными.





## *Упражнение № 8.* *«Сказочное волшебство»*

Назовите ребёнку сказочный персонаж с отрицательными качествами характера, пусть ребёнок придумывает о нем сказку, в которой этот сказочный персонаж становится положительным героем.



## *Упражнение № 9.*

### *«Письмо»*

Предложите ребенку написать письмо своему сверстнику и взрослому, с которым у ребёнка не складываются отношения или которого он боится.

В этом письме он может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.



## *Упражнение № 10. «Перевоплощение»*

Предложите ребёнку перевоплотиться в индейца - вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!» Волка, Сказочного Гулливера, Кощея Бессмертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.



**Все перечисленные упражнения помогут ребёнку преодолеть неуверенность и застенчивость гораздо спокойнее и с меньшими эмоциональными потерями. Самое главное - не констатировать, что мой ребенок застенчивый и неуверенный, а приложить все усилия, чтобы помочь ему.**