

# Игры на преодоление застенчивости перед взрослыми

из книги Шишовой Т. "Застенчивый невидимка"

На психокоррекционных занятиях, которые мы ведем вместе с И.Я.Медведевой, побывало много застенчивых детей. И на каждого ребенка родители заполняли специальную анкету. Сейчас передо мной лежат две стопки таких анкет: в первой, довольно объемистой, — анкеты мальчиков и девочек, которые стесняются взрослых, но с детьми общаются хорошо, а во второй (она гораздо меньше) - «досье» на тех, кто предпочитает одиночество. Я помню всех этих ребят в лицо, помню их мам, взаимоотношения в семьях...

И вырисовывается интересная, но уж очень невеселая картина: глядя на эти две стопки, я отчетливо понимаю, что дети из первой группы были бы вполне благополучными, если бы не давление взрослых. И их не пришлось бы потом водить по врачам и психологам. Во второй же группе главная загвоздка все-таки в самом ребенке, в его характере и особенностях психики. И хотя у родителей объективно больше оснований для недовольства, они, как правило, стараются проявлять терпимость. Однако чрезмерной скованностью в общении со взрослыми страдают дети из обеих групп.

Увы, «в рамках отдельно взятой семьи» невозможно достичь эффекта, которого добиваются специалисты на психотерапевтических занятиях. И ничего тут не поделаешь. Вы же не можете собрать у себя дома незнакомых детей с родителями и создать такую обстановку, в которой все эти люди будут непринужденно общаться, говорить о сокровенном, играть и даже дурачиться. Но вам доступно иное. Вы как никто другой знаете привычки своего ребенка, вам известно множество подробностей, образующих духовную ткань его жизни. К тому же вы будете действовать в более естественных условиях, так что вам будет легче, чем посторонним людям, выбрать благоприятный момент для занятий с ребенком (когда он не устал, не раздражен, хорошо себя чувствует и т.п.).

Так что если влияние хороших групповых методов психотерапии можно сравнить с ударной дозой сильнодействующего лекарства (оно снимает остроту заболевания, но его нельзя принимать слишком долго), то эмоционально развивающие игры в семейной обстановке - это поддерживающая терапия или, если хотите, гомеопатия. Эффект будет, может быть, не столь быстрым, но зато более стойким.

К играм, которые описаны в данной части, особенно важно привлекать других взрослых. В конце концов, во дворе, на даче или в доме отдыха всегда найдутся люди, которые не прочь повозиться с детьми. Ну, а своих чересчур серьезных родственников (в основном, мужского пола), считающих игру пустой тратой времени и детскими глупостями, заставьте хотя бы иногда выступать в роли зрителей. Только благожелательных, а не суровых и вечно выискивающих недостатки. Хватит того, что они такие в повседневной жизни.

## 1. «САЛОЧКИ»

Игра для детей 4-12 лет. Сразу оговорюсь, что детям, о которых идет речь, полезны ЛЮБЫЕ подвижные игры с участием взрослых. Взрослые только должны следить за тем, чтобы застенчивый и, соответственно, не шустрый ребенок не оставался постоянно в проигрыше. Тактично помогайте ему, отмечайте малейшее его достижение и, главное, не привлекайте к этим играм ловких и конкурентных детей, которые всегда будут опережать вашего ребенка и подчеркивать свое превосходство над ним. Разнообразностей «салочек» очень много: во-первых, обычные, во-вторых, «салки-ножки-на-весу», когда севшего на скамейку уже нельзя осалить, в-третьих, «салки-в-домике», когда играющий должен успеть очертить магический круг, внутри которого он недостижим для водящего, в-четвертых, «салки-приседалки» - кто присел, тот не осаливается. Лучше, естественно, варьировать игры, чтобы они не приедались.

Многие дети, дичащиеся взрослых, боятся физического контакта: отстраняются, если кто-то хочет погладить их, съеживаются, втягивают голову в плечи. Малыши не хотят сидеть на коленях у чужих. С другой стороны, среди застенчивых детей достаточно и таких, которые жаждут нежности, явно недополучая ее от родителей. (Любопытно, что родители, как правило, не торопятся этого признавать и с жаром доказывают обратное, хотя их сын или дочь на глазах у всех льнут к другим, более «теплым» взрослым и, словно щенята, подставляют голову под их ладонь, буквально выпрашивая ласку). Первой категории детей будут полезны игры «Нарисовать фигуру», «Передай рисунок», «Доверяющее падение», «Конспиратор» и «Скульптура», а второй... второй самое главное — дарить больше тепла. Шести - и даже восьмилетнего ребенка еще вполне можно посадить к себе на колени, слегка покачать, как маленького (особенно перед сном), погладить по спине. В более старшем возрасте можно сесть рядом с ним, обняв за плечи, что-нибудь вместе почитать или тихонько посекретничать.

Не опасайтесь, что ваш сын вырастет не мужественным, а дочь будет заласканной неженкой. У каждого человека своя потребность в ласке, и недодать ее в детстве не только жестоко, но и опасно. Опасно для самих же родителей. Подросший сын или дочь будут искать душевное тепло на стороне и рано или поздно найдут. Когда человеку что-нибудь очень нужно, он это обретает. Но родителям в запоздалой гармонии вряд ли будет отведено местечко. А им к старости - так уж устроены люди - непременно захочется от своих детей не только формальной заботы, но и искреннего сочувствия. И все того же тепла.

Ну, а если вы все-таки захотите затронуть тему родительской ласки и покровительству взрослых в играх, обратитесь к «Бездомному котенку», «Роботу» и «Ученику волшебника».

## 2. «НАРИСОВАТЬ ФИГУРУ»

Игра для детей 6-12 лет. Играть нужно минимум вчетвером: двое детей и двое взрослых. Надо разбиться на пары (один взрослый, один ребенок). Лучше, конечно, чтобы дети оказались в паре с чужими родителями, но сразу на столь решительный шаг согласятся далеко не все, многих придется подводить к этому постепенно, повторяя игру в течение нескольких недель). Можно, правда, попробовать ввести условие, что игроки непременно должны меняться партнерами, но если вы увидите, что у застенчивого ребенка это вызывает сильное напряжение, не настаивайте. Лучше немного подождать. Когда он «дозреет», он сам с радостью будет испытывать свои силы. Правила таковы: партнеры договариваются, что они будут изображать (естественно, взрослый должен позаботиться о том, чтобы задумка не была слишком сложной и трудно выполнимой), затем один рисует пальцем на спине другого какую-то фигуру, а тот изображает ее мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное.

## 3. «ПЕРЕДАЙ РИСУНОК»

Игра для детей 6-12 лет. Число игроков неограниченно. Принцип как в «испорченном телефоне», только вы не шепчете какое-то слово на ухо партнеру, а рисуете на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Значки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т.п. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Далее играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) - создать веселую, непринужденную атмосферу.

## 4. «ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ»

Игра для детей 6-9 лет. В игре участвует один взрослый и несколько детей. Задача - упасть на руки спиной к ведущему взрослому. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадет, не оступившись, не согнув ноги в коленях и не взмахнув руками. В конце игры все должны получить поощрительные призы.

## 5. «КОНСПИРАТОР»

Игра для детей 5-10 лет. Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнавший игрок выходит из круга. Лучший конспиратор - тот, кого узнали последним.

## 6. «СКУЛЬПТУРА»

Игра для детей 5-7 лет. В игре должно участвовать как минимум три человека. Двое договариваются, какую фигуру они хотят изобразить, и затем первый игрок «лепит» ее из второго, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

## 7. «БЕЗДОМНЫЙ КОТЕНОК»

Игра для детей 4-8 лет. Эта и прочие игры, затрагивающие тему отверженности, которая гораздо более актуальна для застенчивых детей, чем кажется их родителям, более естественно проходят на ширме кукольного театра. Хотя можно играть и на полу, а мальчиков школьного возраста скорее привлечет игра на столе маленькими фигурками из киндер-сюрпризов (котенка, естественно, можно заменить

крокодильчиком, пингвинчиком или динозавриком -короче, любым симпатичным зверьком из шоколадного яйца).

В одном доме жил Котенок. Он был хорошенький и, главное, очень ласковый. Другие хозяева в нем бы души не чаяли, но хозяева Котенка (пусть ребенок придумает, кто они, сколько их) вели себя с ним ужасно (пусть он сам покажет, как именно. Предложите ему сыграть роль Котенка, а в другой раз поменяйтесь ролями). И вот однажды Котенок оказался без крыши над головой... (Хозяева либо выгнали Котенка, либо он сам убежал - оставьте выбор ситуации за ребенком.)

Если ребенок захочет, можно придумать и показать приключения бездомного Котенка, но настаивать на этом не следует. Для вашего малыша важно не вжиться в роль отвергнутого, а полнее ощутить радость обретения ласковых и заботливых близких.

Но потом ему повстречался... (пусть ребенок сам придумает персонаж, который приютит Котенка). И с тех пор жизнь Котенка в корне изменилась! (Не поленитесь и покажите во всех подробностях, как о нем заботился хороший персонаж.

Взрослым такая игра часто кажется скучной, но для одинокого ребенка именно в этих сентиментальных подробностях заключен подчас самый главный, самый сокровенный смысл).

## 8. «РОБОТ»

Игра для детей 5-9 лет. Вообще-то в этой игре действуют не животные, а люди, но если ваш ребенок непременно захочет играть с полюбившимся ему мишкой или поросенком, не противьтесь. При этом старайтесь «не переходить на личности», т.е. не надо открыто сравнивать его с героем игры. И даже если он сам заговорит об этом, ответьте уклончиво. Дескать, немного, может, и похоже, но не особенно. Ведь члены вашей семьи стараются понять друг друга, и у вас почти не возникает подобных ситуаций.

Чтобы еще больше завуалировать основную цель игры, можно вплести сюжет в привычные игры ребенка с конструктором, машинками, куклой Барби и других. (соответственно, видоизменив героев и некоторые обстоятельства действия; в конце концов, маленький автомобильчик — тоже персонаж, ничуть не хуже мишки или поросенка!).

Герой (дайте ему имя) жил в семье, где были мама и... (пусть ребенок сам назовет остальных персонажей). Члены этого семейства вечно куда-то торопились и опаздывали. По утрам в доме стоял такой гвалт! «Вставай! Вставай, а то опоздаешь, - тормозила мама героя. - Ты умылся? Зубы почистил? Нет? А ну марш в ванную!»

(Постарайтесь похоже изобразить поведение членов вашей собственной семьи, когда они спешат и нервничают. В этой игре, как и в предыдущей, обязательно надо будет потом поменяться с ребенком ролями и не обижаться, если он увлечется и начнет изображать вас не совсем такой, какой вы себя представляете).

Наконец, запыхавшаяся мама прибежала вместе с нашим героем в детский сад, сдавала его на руки воспитательнице и убегала на работу. А вечером, когда она забирала его из садика, у нее всегда было много домашних дел и она опять торопилась их выполнить. (Покажите вечернюю сцену, которая мало чем будет отличаться от утренней). Герою, конечно, такая жизнь не особенно нравилась.

(Поинтересуйтесь, хотел бы он, чтобы мама оставила его в покое или чтобы, наоборот, уделяла ему даже больше времени, чем раньше, но при этом находила возможность поиграть с ним). Он очень переживал, думал... (пусть ребенок постарше озвучит мысли героя). И однажды ночью случилось чудо! (Девочкам лучше преподнести это как колдовство волшебницы, а мальчикам — как потрясающее изобретение самого героя). На месте нашего героя оказался робот. Но такой, что он был с виду неотличим от живого человека. Поэтому мама не заметила подмены.

А герой... (придумайте вместе с ребенком приключения героя - их можно растянуть на несколько «сеансов» игры - но все-таки выведите его в конце на то, что без мамы жить грустно). Пусть он вернется к ней и обнаружит, что она тоже не очень-то счастлива. Хотя робот безропотно ее слушается, он не в состоянии проявлять человеческие чувства.

Здесь желательно разыграть несколько забавных сценок: например, мама дарит роботу подарки, а он приводит ее в замешательство заявлением, что игра - это бессмысленная трата времени и денег; у мамы начинается простуда, а робот вместо того, чтобы пожалеть ее и поухаживать за ней, начинает нудно перечислять ее ошибки, приведшие к простуде; мама купила сыну билет на прекрасный фильм (который обожает ваш ребенок) и ждет, что он обрадуется, а робот, которому искусство не интересно, недоумевает, что же в фильме хорошего.

Когда герой возвращается домой, все недоразумения выясняются, а главное, они с мамой додумываются, как же им все-таки жить дальше... (Эту стратегию нужно, естественно, выработать совместными усилиями. И не только выразить словами, но и опробовать в сценках).

Источник: "Застенчивый невидимка" Шишова Т.