****

**Игры, помогающие развивать навыки общения**

Приведу примеры игр способствующих развитию основных умений общаться, которые родители могут провести дома индивидуально со своим ребенком или вместе с его друзьями. Эти игры можно разделить на несколько различных направлений:

**1 направление – «Я и мое тело»**

Эти упражнения направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также двигательное раскрепощение. Это важно, т.к. только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически защищен.

**Игра «Походки»**

Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить как клоун в цирке, как лев, как котенок и т.д.

Затем вы можете предложить ребенку загадать какого-либо животного и походить его походкой, а вы по походке постараетесь угадать, кого ребенок хотел изобразить.

**Игра «Колпак мой треугольный»**

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с меня, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

**2 направление – «Я и мой язык»**

Игры, направленные на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых, существуют и другие средства общения.

**Игра «Испорченный телефон»**

Детям нужно по цепочке шепотом передать слово так, что бы оно не потерялось, и не изменилось. Ребенок, которому должны передать слово делает вид, что спит. Каждый передающий должен разбудить другого, делая это бережно и осторожно. Таким образом, мы тренируемся соблюдать 2 правила: никого не обижай и слушай внимательно.

**Игра «Через стекло»**

Ребенку предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно».

**3 направление – «Я и мои эмоции»**

Игры, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других людей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

**Игра «Дневник настроений»**

Заведите вместе с ребенком «дневник его настроений», в котором вы каждый день вместе с ним будете отмечать его настроение. Если оно в течение дня меняется, то сделайте несколько отметок. Вводятся условные обозначения:

* Веселое радостное настроение,
* Немножко грустно, хочется помолчать, подумать о чем-нибудь,
* Грустно и скучно, хочется плакать.

Вы можете вместе с ребенком придумать свои обозначения или расширить эти.

Дневник настроений усиливает внимание к своим эмоциям, настроению, дает осознание своего эмоционального состояния и умение выразить его словами.

**4 направление – «Я и Я»**

Здесь собраны упражнения, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

**Игра «Рисуем себя»**

Ребенку предлагается нарисовать цветными карандашами себя. После рисования обсудите вместе с малышом, что ему нравиться и не нравиться в себе и в своем изображении, почему. А затем попросить нарисовать ребенка себя, когда он вырастет.

**Игра «Конкурс хвастунов»**

Взрослый предлагает ребенку посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, один говорит «Я красивая», другой: «А я смелый» и т.д. Необходимо стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

**5 направление – «Я и другие»**

Игры, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей, формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям и друг к другу.

**Игра «Слепой и поводырь»**

Ребенку завязываются глаза. Родитель должен водить «слепого» по комнате, преодолевая вместе с ним различные препятствия. Важно показать и помочь почувствовать ту ответственность, которую несет ведущий за состояние и благополучие ведомого. Затем поменяйтесь местами.

**Упражнение «Рисунки на спине»**

Дети разбиваются на группы по три человека в каждой, образуя одну гигантскую звезду. Каждая группа становится одним из лучей этой звезды, для этого необходимо сесть на пол в один ряд, друг за другом, повернувшись спиной к ведущему.  Ведущий показывает сидящим ближе всего к нему детям картинки фигур, а им необходимо будет ее нарисовать на спине сидящих перед ними ребенку. Второй ребенок в ряду постарается «прочитать» своей спиной рисунок и должен будет нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до ребенка, сидящего в вершине своего луча, он должен будет нарисовать на листе бумаги, тот рисунок что «дошел» до него.

**Правила воспитания общительного ребенка**

Данные игры помогут ребенку преодолеть застенчивость, преобразив недостатки в достоинства. Однако родителям необходимо помнить, что неправильное воспитание и стиль общения может нивелировать полученный результат от игр. Поэтому родителям необходимо помнить:

**1. Не ставьте ярлык на ребенка**

Если вы назовете ребенка застенчивым, вы будете обращать внимание только на его застенчивость. Вместо этого указывайте на сильные стороны ребенка. Обращайте внимание на моменты, когда ребенок более общителен, чем на те, когда он застенчив. Кроме того, пользуйтесь описательными словами, подчеркивающими сильные стороны его поведения. Например, застенчивого человека лучше описывать как осторожного, осмотрительного.

**2. Интересуйтесь его чувствами**

Если он прячется за вас, вместо того, чтобы играть с друзьями, скажите: «Похоже, что ты не знаешь, хочется ли тебе сейчас играть». Подобные замечания должны быть точным отражением чувств ребенка, но не служить упреком.

**3. Будьте рядом со своим ребенком**

Для стеснительного ребенка общество большого количества людей может казаться пугающим. Не следует входить в комнату, полную людей, и оставлять ребенка в одиночестве. Держите его за руку пока он не почувствует себя в привычной обстановке. Пусть он сам опустит вашу руку. Подойдите к другому ребенку или группе детей и начните разговор с ними, ожидая, что ваш ребенок тоже вступит в разговор.

**4. Поощряйте своего ребенка, чтобы он разговаривал дома**

Установите дома ежедневное время «хороших новостей». Во время ужина или перед отходом ко сну пусть ваш ребенок поделится с вами хорошими новостями прошедшего дня. Прислушивайтесь к тому, что он рассказывает вам о самых интересных событиях, случившихся с ним в течение дня. Когда ребенка выслушивают и с уважением соглашаются с ним, это помогает повысить у него уважение к себе самому.

**5. Оставайтесь спокойным, уравновешенным и невозмутимым**

Даже если вы испытываете беспокойство по поводу того, как поведет себя ваш ребенок в новой ситуации, не показывайте этого, готовя ребенка к выходу в иную обстановку. Многие родители, которые сами были в прошлом застенчивыми, очень беспокоятся о том, что их ребенок повторит то же, что пережили они. Они могут проявлять такое напряжение, что оно передастся ребенку.

**6. Поделитесь своим опытом**

Поскольку 93 % всего населения признает, что они проявляли застенчивость, по крайней мере, иногда, у вас без сомнения есть, что рассказать своему ребенку и поделиться с ним опытом собственных переживаний. Такие рассказы помогут застенчивому ребенку чувствовать себя более уверенно в аналогичных ситуациях. Поделитесь с ребенком опытом, как вам удалось преодолеть неуверенность в себе. Детям нужно убедиться в том, что это всего лишь один аспект повседневной человеческой борьбы и что он может справиться со своими чувствами.

**7. Не требуйте совершенства**

Застенчивые дети должны понять, что умение дружить с другими детьми совсем не означает, что от них требуют совершенства.

Таким образом, изменение стиля общения и ежедневная организация родителями игр с детьми помогает последним развить коммуникативные умения и умения выражать эмоции, повысить самооценку, тем самым, устранив застенчивость.