

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий педагогический колледж»

**ИГРА КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа

Дергачева Юлия Денисовна

Специальность 44.02.01 – Дошкольное образование

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ДиНО,
ФГБОУ ВО «СибГИУ»
Капустина Лилия Ивановна

Новокузнецк

2023

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретическое состояние проблемы преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста в зарубежных и отечественных исследователей	
1.1. Сущность понятия «застенчивость» и его содержание.....	7
1.2. Особенности проявления застенчивости детей старшего дошкольного возраста и причины возникновения.....	14
1.3. Характеристика игры как средства преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста.....	20
Выводы по первой главе.....	33
Глава II. Использование игры для преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста	
2.1. Выявление уровня застенчивости детей старшего дошкольного возраста.....	35
2.2. Реализация комплекса игр по преодолению застенчивости детей старшего дошкольного возраста.....	43
2.3. Выявление динамики уровней застенчивости детей старшего дошкольного возраста.....	47
Выводы по второй главе.....	53
Заключение.....	56
Список литературы.....	58
Приложение.....	61

Введение

В настоящее время система дошкольного образования претерпела серьезные изменения в связи со сменой стоящих перед ней целей и задач. Если раньше главной задачей детского сада считалась подготовка детей к школе, путем выработки у них простейших знаний, умений и навыков, то теперь главный акцент будет делаться на всестороннее развитие ребенка (физическое, личностное, интеллектуальное). С учетом новых федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной Общеобразовательной программы дошкольного образования при оценивании результативности образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении прежде всего будут обращать внимание на то, как ребенок в целом развит физически, личностно и интеллектуально (умственно).

Личностно развитого ребенка на пороге поступления в школу можно охарактеризовать как общительного, активного, инициативного, любознательного, стремящегося получить новые знания, эмоционально отзывчивого, уважающего старших, владеющего основными культурными привычками и навыками самообслуживания, адекватными возрасту. Именно эти личностные качества позволят будущему первокласснику стать активным учеником, заинтересованным в успешном обучении.

Поэтому, для преуспевания в современном мире человеку необходимо практически освоить искусство общения. Преуспевание представляется маловероятным при отсутствии такого фактора личностного развития, как собственная активность личности. Застенчивому трудно общаться, но ещё труднее проявить свою активность и инициативу. Дети с высокой адаптивностью достаточно быстро усваивают модели поведения, принятые в обществе. Но далеко не каждый ребёнок имеет соответствующие врождённые качества и может адаптироваться к трудным психологическим условиям современного города. Поэтому очень важно выявлять и корректировать застенчивость и связанные с ней

трудности общения именно в дошкольном возрасте, когда идёт становление важных черт личности ребёнка.

Проблема застенчивости уходит своими корнями в детство и мешает детям радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Ребенку трудно выступать перед другими. Сама мысль о том, что сейчас он привлечет к себе внимание, ему неприятна. Они стараются быть не заметными, не брать на себя инициативу, и самое главное - не чувствуют себя полноценными людьми из-за всевозможных комплексов. С точки зрения психологии, это самый сложный феномен, в основе которого лежат многие личностные проблемы и особенности.

Так как застенчивость возникает в раннем возрасте необходимо как можно раньше начинать принимать меры по предотвращению развития застенчивости у детей. Способы преодоления застенчивости зависят, прежде всего, от степени проявления её у ребёнка и различны в конкретном случае.

Несмотря на наличие, достаточно обширной литературы по этой проблеме, обсуждение её чаще всего носит умозрительный характер и не опирается на конкретные исследования. Сегодня можно констатировать, что многие вопросы внутри этой проблемы остаются открытыми. Так, пока еще не ясна специфика взаимоотношений застенчивого ребенка с другими людьми, нет описания феномена застенчивости, охватывающего наиболее значимые для ребенка стороны его жизни, не выяснена структура его образа Я.

Исследованию проблемы застенчивости посвящены работы Ф. Зимбардо, Д. Бруно И. Бретт, российских психологов Л.И. Божович, И.С. Кона, А.А. Реана и др. [23]. Они рассматривали в своих работах причины, формы проявления и формы предупреждения отрицательных последствий застенчивости. Этими и другими авторами были предложены различные средства коррекции застенчивости детей, одним из которых можно назвать игру.

Недостаточно: используется игра как средство преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Противоречие: между задачей преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста и недостаточным использованием игры как средства её решения.

Проблема исследования: как необходимо использовать возможности игры для преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста?

Цель исследования: состоит в теоретическом изучении, выявлении и экспериментальной проверке возможностей игры как средства преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: преодоление застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: возможности игры как средства преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста посредством игры.

Гипотеза: преодоление застенчивости детей старшего дошкольного возраста будет эффективным и успешным, если:

-будет составлен комплекс игр с использованием разных видов игр способствующих формированию коммуникативных умений, повышению самооценки;

-будет создаваться ситуация успеха, способствующая появлению уверенности в себе и своих силах.

Задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста в зарубежных и отечественных исследователей.
2. Выявить уровни застенчивости детей старшего дошкольного возраста.
3. Составить и апробировать комплекс игр по преодолению застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Метод исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, наблюдение, беседа, тестирование, педагогический эксперимент, качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Теоретическая значимость: состоит в том, что была осуществлена конкретизация понятия, застенчивость, рассмотрены особенности проявления застенчивости детей старшего дошкольного возраста, выявление условий использования игры как средства преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость: состоит в составлении комплекса игр направленного на преодоление застенчивости детей старшего дошкольного возраста, который может быть использован в работе воспитателями дошкольных образовательных учреждений и родителями.

Глава I. Теоретическое состояние проблемы преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста в зарубежных и отечественных исследованиях

1.1. Сущность понятия «застенчивость» и его содержание

Для изучения проблемы преодоления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста, считаем необходимым в своей работе раскрыть сущность понятия «застенчивость», выявить особенности проявления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста и установить причины ее появления.

Застенчивость – это явление всеобщее и широко распространенное, поэтому проблемой застенчивости занимались и отечественные, и зарубежные ученые: Е.И. Гаспарова, А.А. Захаров, Ф. Зимбардо, Д. Изард, Ю.М. Орлов, Т.О. Смолева, В. Штерн, Т. Шишова и другие ученые[24].

Исследователей застенчивости интересуют ее природа, причины, форма проявления и формы предупреждения отрицательных последствий. В различных словарях и авторских исследованиях обнаруживается большое количество понятий «застенчивость». Сложно привести единственное определение, так как для разных людей оно означает не одно и то же. В связи с этим считаем целесообразным проанализировать это понятие, раскрыть его сущность, выявить особенности проявления застенчивости детей дошкольного возраста и установить причины её появления.

В педагогическом словаре застенчивость рассматривается как черта характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников [14].

По мнению Е.И. Гаспаровой и Ю.М. Орловой застенчивость представляет собой свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, характеризующееся наличием внутренней скованности поведения, не

позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал [6].

В Оксфордском словаре английского языка дано определение застенчивости: «Быть застенчивым» значит быть человеком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости». Словарь Уэбстера определяет застенчивость как состояние «стеснение в присутствии других людей» [20].

В «Русском толковом словаре» [8] В.В. Лопатина и Л.Е. Лопатиной застенчивость описывается как стыдливо – робкий в обращении, в поведении.

М.Е. Бурно пишет, что застенчивость часто связана с такими свойствами характера как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство, переживание, комплекс своей неполноценности, по причине которого человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми и одновременно отличается ранимым самолюбием, страдает от того, что так мало успевает в своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными [3, с.85].

По мнению психолога Ф. Зимбардо, застенчивость – это внутренняя позиция человека, которая предполагает излишнее внимание к тому, что о нем думают окружающие [10, с.18].

По определению Б.Н. Куницыной [22], застенчивость - это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

При всем многообразии понятий застенчивости, в своей работе мы выделили рабочее определение Е.И. Гаспаровой и Ю.М. Орловой и считаем, что застенчивость - это свойство личности, которое формируется при определенных условиях воспитания и характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности.

Для изучения проблемы преодоления застенчивости детей дошкольного возраста, считаем необходимым в своей работе так же рассмотреть понятие «замкнутость», так как его считают синонимом понятию «застенчивость», и развести эти понятия.

По мнению В. Карпенко, замкнутость - это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно. Но замкнутость - это не просто желание избегать разговоров, а более общая и глубокая проблема. Это не просто проблема отсутствия навыков общения, но результат неверного представления о природе человеческих взаимоотношений [11, с.14].

Замкнутость, по словам Ф. Зимбардо[10], – это «стремление застенчивого человека избегать контактов с другими, нежелание говорить даже в случае необходимости, склонность к молчанию, стремление избегать легкой беседы».

Можно сделать вывод, что однозначного подхода к определению замкнутости в литературе нет. В своей работе, мы считаем, что замкнутость - это особенность личности, заключающаяся в недостаточности или отсутствии стремления к общению с другими людьми.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить, что замкнутость, как и другие показатели, такие как страх, повышенная тревожность, склонность к молчанию, избирательность в контактах с людьми, предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми и отказ или затруднения в общении с посторонними людьми, является особенностью проявления застенчивости у детей дошкольного возраста [7].

Застенчивости посвящена книга американского психолога Ф. Зимбардо, имеющая ярко выраженную практическую направленность. Первая часть под названием «Застенчивость — что это такое» через высказывания и письма и личностных потребностей. Личностная застенчивость обычно имеет в генезисе, как биологическую предрасположенность, так и неблагоприятные социальные влияния[10].

До настоящего времени в педагогической литературе не существует ясности в определении понятий «застенчивый», «робкий», «стеснительный», «необщительный».

Словарь синонимов русского языка [18, с. 388] приводит определения понятий «застенчивый», «стыдливый», «робкий», «стеснительный». Однако в данных определениях встречаются повторения и некоторая расчлененность данных понятий. Хотя данные понятия и являются синонимами, их проявления в характере ребенка нуждаются в некоторой дифференциации.

«Сдержанный», «серьезный», «робкий», «непритязательный», «скромный» - такие характеристики обычно дают застенчивым людям. Более того, в изысканной форме их манеры могут рассматриваться как «утонченные» и «светские». Застенчивость выставляет человека в выгодном свете: он производит впечатление человека осмотрительного, серьезного, анализирующего свои поступки. Она оберегает внутреннюю жизнь от постоянного вторжения и позволяет, вкусить от радостей полного одиночества. Застенчивые люди не обижают ближних и не причиняют им боли, как это зачастую делают люди властные[18].

В психологии выделены причины, способствующие возникновению застенчивости. Их рассматривали Ф. Зимбардо, Е. И. Гаспарова. Так Ф. Зимбардо выделяет несколько причин, из-за чего может возникнуть застенчивость[10]:

-Негативного опыта общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за тем, как другие «погорели»;

-Отсутствия правильных навыков общения;

- Предчувствия неадекватности собственного поведения, и - как следствие - постоянной тревоги по поводу своих действий;

- Привычки к самоуничтожению из-за своей неадекватности («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный»).

Теперь считаем необходимым остановиться на видах проявления застенчивости. А.И. Захаров различает внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат [9, с.46].

Любые эмоциональные (рожденные эмоцией) нарушения деятельности могут более отчетливо проявляться либо в психомоторной, либо в интеллектуальной, либо в вегетативной сферах. Нарушение этих сфер и определяет три основных вида проявления застенчивости, которые рассматривала и выделила Н.А. Богачкина [1]:

- внешнее поведение человека, сигнализирующее о застенчивости;
- физиологические симптомы;
- внутренние ощущения и ранимость интеллектуальных функций.

Основными признаками, характеризующими внешнее поведение человека, как сигнализирующее о застенчивости является: нежелание вступать в беседу, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, свой голос оценивает как слишком мягкий, избегание людей, не проявление инициативы. Такое поведение

затрудняет социальное общение и межличностные контакты, необходимые всем людям без исключения. Из-за того, что застенчивым людям раз за разом не удастся выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир. Все это ведет к замкнутости человека. Замкнутость – это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно. Но замкнутость – это не просто желание избегать разговоров, а более общая и глубокая проблема. Это не просто проблема отсутствия навыков общения, но результат неверного представления о природе человеческих взаимоотношений [10, с.94].

На физиологическом уровне застенчивые люди испытывают следующие ощущения: учащается пульс, сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Однако подобные реакции люди испытывают при любом сильном эмоциональном потрясении. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение на лице, которое невозможно скрыть. Но опять-таки все люди время от времени краснеют, сильнее бьется сердце или сводит живот. Правда, незастенчивые люди к этим реакциям относятся как к мягкому неудобству, а застенчивые склонны сосредотачивать внимание на своих физических ощущениях.

Из внутренних ощущений застенчивого человека можно выделить смущение и неловкость. Часто люди краснеют от смущения – кратковременной острой потери уважения к себе, которую время от времени приходится переживать. В смущение приводит всеобщее внимание к каким-либо случаям из частной жизни, когда кто-то сообщает о нас другим людям, неожиданная похвала, когда застают за занятием, не предназначенным для посторонних глаз. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большинство застенчивых людей приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих недостатках [19, с.69].

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость

повергает человека в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя. Человек кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным и т. д.

У застенчивости есть и положительные стороны. Застенчивые люди не задевают других, сдержаны, скромные, уравновешенные, не обижают других людей, не причиняют им зла и боли. Человек может позволить себе быть более разборчивым в личных контактах. Застенчивость дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно. Застенчивость выставляет человека в выгодном свете: он производит впечатление человека серьезного, анализирующего свои поступки. Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной "Я" - концепции. Объективно осознающий себя человек становится более самокритичным, фиксация внимания на себе заставляет индивида осознать собственные внутренние противоречия. Кроме того, человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других. Усиленное сопротивление переживанию застенчивости может облегчить развитие самостоятельности, индивидуальности и взаимную любовь. Погруженные в себя люди часто обладают высокими творческими способностями [25, с.69].

Исходя из этого, застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, ее даже можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение.

Также, Н.А. Богачкина [1, с. 54] выделила последствия застенчивости. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

- Застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциального приятного отдыха;
- Она удерживает человека от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права;

- Застенчивость не дает другим людям возможность положительно оценить личные достоинства;

- Она усугубляет чрезмерно сосредоточенность на себя и на своем поведении;

-Застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;

- Застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии.

Быть застенчивым значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев - из-за неизвестности и неопределенности. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоции страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии людей с другими людьми и закрепляется.

Таким образом, исследователи застенчивости, в процессе наблюдений нашли причины, формы проявления и формы предупреждения отрицательных последствий застенчивости. Анализ теоретических источников показал, что, рассматривая понятие «застенчивость» психологи различных направлений убеждены, что застенчивость представляет собой индивидуальную особенность личности. Поскольку застенчивость является очень распространенным явлением жизни и, по мнению многих авторов, возникает в детстве, необходимо рассмотреть ее проявления у дошкольников.

1.2. Особенности проявления застенчивости детей дошкольного возраста и причины возникновения

Застенчивость может проявляться у ребенка с самого раннего возраста. С точки зрения психологии, это самый сложный феномен, в основе которого лежат многие личностные проблемы и особенности. Считаем необходимым изучить

взгляды ученых на особенностях и причинах проявления застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Е. И. Гаспарова, Т. А. Репина, Т. О. Смолева, Ю. М. Орлов, В. И. Гарбузов выделяют несколько предпосылок появления застенчивости [21]:

1. Биологическая (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, наличие физического дефекта - задержка физического развития, отклонение его от нормы: хроническая болезнь);

2. Социально-обусловленная - неприятие детей родителями, отсутствие в семье отца, неблагополучная семья, неправильный тип воспитания: тревожно-мнительный (родители постоянно тревожатся за здоровье ребенка и чрезмерно опекают его), авторитарный (ребенка не хвалят, не ласкают, требовательны), обособленный уклад жизни старших членов семьи.

Кроме того, в литературе указывается сопутствующие застенчивости явления:

- Неумение детей быстро включаться в коллективную деятельность;
- Стать полноправным членом группы;
- Боязнь начать какие-то новые дела;
- Страх перед темнотой, болезнью.

Так же мы рассмотрим, поведенческие реакции детей, которые выделяет Ф. Зимбардо [10]:

1. с трудом начинают разговор, действуют и высказывают новые идеи, задают вопросы, проявляют инициативу;
2. неохотно разрешают двусмысленные ситуации;
3. мало говорят;
4. проблемой являются неупорядоченные ситуации, когда отсутствуют четкие указания того, как следует себя вести;
5. при общении с противоположным полом мужчинам труднее завязать беседу, проявлять инициативу, контактировать глазами, они медленнее говорят; о застенчивости женщины свидетельствуют более частая улыбка и кивки головой;
6. более редкая жестикация при ответах на вопросы;

7. более дисциплинированы, больше сидят, чем ходят;
8. редко участвуют в специальных заданиях, таких как замещение учителя;
9. получают меньше общественных наград и меньше замечаний.

Недостаточный опыт общения не позволяет детям разобраться в причинах того или иного отношения к себе со стороны других людей. Он не знает, почему он нравится или не нравится, а привычно обобщает свой жизненный опыт: «У меня все равно ничего не выйдет, и все будут смеяться».

В детском учреждении такой ребенок адаптируется крайне медленно, с большим трудом. Активные контакты с воспитателем нередко остаются недоступными ему до окончания детского сада: он не может задать вопрос воспитателю, даже самый необходимый, стесняться попроситься в туалет и т. п. Не поняв задания воспитателя, такой ребенок не решается переспросить и в то же время боится не выполнить то, что требуется. В результате выполняет задание настолько неправильно, что вызывает недоумение, смех детей и недовольство воспитателя.

На занятиях такого ребенка трудно заставить отвечать на вопрос, а если это все-таки удастся, то он говорит тихо и невнятно, обычно кратко. Выступление на празднике превращается для таких детей в настоящую муку.

Положение подобных ребят в группе сверстников очень незавидное. Не пользуясь симпатией других детей, не вступая с ними в контакт, они обречены на изоляцию, одиночество. В лучшем случае остальные дети не замечают их, безразлично отстраняют их от своих игр. В худшем – обращаются с ними насмешливо и грубо, дразнят, бьют, отнимают игрушки и другие вещи (одежду, сандалии).

Ребенок может быть незастенчивым по природе, а наоборот обладать неумемной жадой лидерства. Но, не умея ее реализовать и столкнувшись с неудачей, предпочитает уходить от контактов (подсознательно). Застенчивые дети больше чувствуют и понимают, чем могут выразить, больше накапливают информации, знаний и умений, чем используют в реальной жизни.

Дети подобного склада особенно ранимы, чувствительны, обидчивы, и поэтому отношение к ним должно быть мягкое, теплое, поддерживающее.

Повышение голоса, крик, понукание, одергивание, частые заперты, порицания и наказания вызывают противоположную реакцию: ведут к заторможенности, повторению правильных действий или их усугублению.

А пренебрежительные высказывания воспитателя типа: «Эх ты, опять тебя обидели! Что же ты сдачи не даешь? Вечно с тобой так происходит!» — не только не дают положительного эффекта, но напротив, подкрепляют у детей убежденность в своей неполноценности, и могут привести к проявлению невротических расстройств у детей.

Застенчивый ребенок очень часто бывает настолько робок, скован, что создается впечатление, что он не в состоянии справиться даже с простейшим заданием. Но его неудачи объясняются тем, что он не знает, как действовать, а тем, что его будут ругать. Таким детям требуется достаточно много времени, чтобы ознакомиться с заданием, понять, что от него требуется, какой должен быть результат. А если взрослый начинает торопить, то ребенок, как правило, вообще прекращает работу. После нескольких таких случаев дети начинают отказываться или отклоняться от выполнения любых заданий.

Не прибавляет уверенности малышу и родительская тревожность. Взволнованность родителей передается детям и это оказывает влияние на его поведение. Родители часто передают детям свои тревожные ожидания, авторитарность, что порождает детскую застенчивость.

Многие родители не отдают себе отчета в том, что застенчивость представляет собой определенное нарушение поведения, и более того, личностного развития ребенка, обычно они довольны своими детьми, считая его застенчивость положительным и единственно социально приемлемым качеством, считают это скромностью. Родители не отличают скромности от застенчивости, что на самом деле – совсем не одно и то же. Если скромность положительное качество, неумение вести себя в обществе и т. д., то застенчивость, основанная на полной неуверенности в себе, — недостаток, ведущий ко многим неприятным

последствиям в развитии личности. Именно из-за непонимания этой разницы сознательная работа по преодолению застенчивости у детей кажется многим не только ненужной, но даже вредной: они боятся, что лишившись застенчивости, ребенок сразу станет неприятным и развязным, приставалой и зазнайкой.

Помимо сказанного в психологической литературе есть данные о застенчивости от пола и возраста детей. Как показали психологические исследования (Ф. Зимбардо, Н.В. Ключева и Ю.В. Касаткина), уровень застенчивости у мальчиков и девочек имеют относительные реакции. Так, например, в дошкольном возрасте застенчивости более подвержены девочки, чем мальчики. Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе слишком краткие, недооценивающие.

Мальчики считают, что они слишком слабые, слишком высокие, слишком толстые, очень некрасивые и вообще несимпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как тощих, непривлекательных и менее умных, чем их подруги. Все это определяет наиболее важный аспект самоощущения этих детей.

Иногда застенчивость у детей с возрастом проходит, из нее можно «вырасти», но такое счастливое преодоление застенчивости встречается не всегда. Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых: родителей – с одной стороны и воспитателей детского сада – с другой. Работа по преодолению застенчивости должна вестись согласовано, постоянно и терпеливо. Она требует от взрослых осторожности, деликатности, т. к. застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы от них ожидаете. Особая тактичность по отношению к таким детям требуется от воспитателя: в группе перед «зрителями» неуверенность в себе становится больше, и ребенок острее реагирует на все обращенные к нему слова и действия [16].

В психологии выделены так же три вида проявлений застенчивого поведения дошкольников:

Во-первых, это внешние наблюдаемые способы поведения, которые как бы сигнализируют окружающим: «Я застенчив». Для него характерна неуверенность, которая проявляется в ожидании неуспеха в осложненных ситуациях.

Во-вторых, это физиологические симптомы тревожности, например, краска стыда.

В-третьих, это сильнейшие ощущения стесненности и самососредоточенности, самоанализ. Хроническая неуверенность, распространяющаяся на все виды деятельности [21].

Застенчивость может быть временным проявлением (возрастная и ситуативная застенчивость) и постоянной личностной чертой. Возрастную и ситуативную застенчивость следует рассматривать, как социальную застенчивость, так как причинами ее возникновения могут быть разнообразные социальные факторы. Она поддается коррекции вплоть до полного преодоления при благоприятном стечении обстоятельств: успех в учебе, физическое и нервно – психическое здоровье, удовлетворение основных социальных и личностных потребностей правильной коррекционной работы. Личностная застенчивость обычно имеет в генезисе, как биологическую предрасположенность, так и неблагоприятные социальные влияния. Среди застенчивых по многим параметрам нет половых различий.

Основной принцип поведения, определяющий природу застенчивости, - вести себя ровно и тихо. Поэтому застенчивому человеку приходится подавлять множество мыслей, чувств и побуждений, постоянно грозящих проявиться. Именно собственный внутренний мир и составляет ту среду, в которой живет застенчивый человек. И хотя внешне он может казаться неподвижным, в душе у него бушуют и сталкиваются потоки чувств и неудовлетворенных желаний.

В ходе анализа литературы, мы изучили разнообразные понятия застенчивости, данные зарубежными и отечественными исследователями. Они выделяют застенчивость как свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, характеризующееся наличием внутренней скованности

поведения, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал.

Застенчивость очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Говоря о застенчивости, ее можно считать социально обусловленным явлением. Фундамент застенчивости, закладывается в детстве. Возникновение застенчивости во многом зависит от родителей, школы и социальной среды. От застенчивости почти никто не застрахован. Она может поразить многих. В дошкольном возрасте чаще причиной застенчивости становится чрезмерная опека родителей над ребенком.

Застенчивые дети представляют собой многочисленную категорию, которые ничем особенным не выделяются из общего количества детей, а часто являются «удобным». Внешне они скромны и нравственны, не нарушают правил поведения и не доставляют неудобства родителям и воспитателям. Поэтому так очень важно использовать различные методы по преодолению детьми застенчивости.

1.3. Характеристика игры как средства преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста

У детей дошкольного возраста игра является основным видом деятельности. Некоторые стихийные игры дошкольников имеют выраженное сходство с играми представителей животного мира, но даже такие простые игры как догонялки, борьба и прятки в большой степени являются окультуренными. В играх дети подражают трудовой деятельности взрослых, принимают на себя различные социальные роли. Уже на этом этапе происходит дифференциация по половому признаку. Особое положение занимают специально разработанные развивающие и терапевтические игры.

В играх проявляются индивидуальные и возрастные особенности детей. Играя, дети начинают придавать предметам контекстуально-обусловленные

воображаемые свойства, замещать ими реальные объекты (игры «понарошку»). В игре ребенку впервые открываются отношения, существующие между людьми в процессе их трудовой деятельности, их права и обязанности. Обязанности по отношению к окружающим - это то, что ребенок чувствует необходимым исполнять, исходя из роли, которую он взял на себя. При исполнении роли покупателя, например, ребенок постигает, что он не может уйти, не уплатив за то, что он выбрал.

Роль в сюжетной игре как раз и заключается в том, чтобы исполнять обязанности, которые налагаются ролью, и осуществлять права по отношению к остальным участникам игры. Соблюдение правил и сознательное отношение к ним ребенка показывает, насколько глубоко он освоил отражаемую в игре сферу социальной действительности. Отношение ребенка к правилам изменяется на протяжении дошкольного возраста. Сначала малыш легко нарушает правила и не замечает, когда это делают другие, потому что не осознает смысл правил. Затем он фиксирует нарушение правил товарищами и противится этому. Он объясняет необходимость следования правилам, опираясь на логику житейских связей: так не бывает. И только потом правила становятся осознанными, открытыми. Ребенок сознательно выполняет правила, объясняя следование им необходимостью. Так он учится управлять своим поведением. «Игра является школой морали, но не морали в представлении, а морали в действии», - писал Д.Б. Эльконин.

В игре ребенок использует разнообразные игровые предметы: игрушки, атрибуты, предметы-заместители. О последней группе следует сказать особо. Замещение возникает в проблемной ситуации: что делать, когда кукла хочет есть, а ложки нет? С помощью взрослого ребенок находит подходящий предмет - палочка будет вместо ложки. Истинное замещение возникает только в том случае, когда ребенок называет предмет-заместитель в соответствии с его новой функцией, т.е. наделяет сознательно новым значением. Главное условие состоит в том, чтобы с предметом-заместителем можно было выполнять ту же функцию, что и с замещаемым. Поэтому ложкой может быть палочка, карандаш, даже

градусник. А вот мяч нельзя использовать вместо ложки, так как им не зачерпнуть пищу. Использование предметов-заместителей обогащает детскую игру, расширяет возможности моделирования действительности и способствует развитию знаково-символической функции сознания.

Игра всегда предполагает создание воображаемой ситуации, которую составляют ее сюжет и содержание. Сюжет - та сфера действительности, которая моделируется детьми в игре. А, следовательно, выбор сюжета всегда опирается на определенные знания. Именно поэтому на протяжении всего дошкольного возраста игры в «семью» являются любимыми для детей, так как они сами ежедневно включены в подобные отношения, а значит, имеют о них наиболее полное представление.

Постепенно дошкольники начинают вводить в свои игры сюжеты из любимых сказок и кинофильмов. В играх переплетаются реальные и сказочные сюжеты, причем воссоздаваемая сфера реальности продолжает расширяться по мере

включения ребенка в более сложные общественные отношения. К бытовым сюжетам присоединяются профессиональные, а затем и социальные. Богатство и разнообразие сюжетов тесно связано с богатством детского воображения. В то же время создание сюжетов игр стимулирует развитие детской фантазии, творческой деятельности.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - общая задача педагогов и родителей. Необходимо решать эти задачи в дошкольном возрасте. В этом возрасте формируются не только те особенности психики детей, которые определяют общий характер поведения ребёнка, его отношение ко всему окружающему, но и такие, которые представляют собой «задел» на будущее.

Чем старше становится застенчивый ребёнок, тем прочнее у него складывается определённый стиль поведения, он начинает отдавать себе отчёт в этом своём «недостатке». Осознание своей застенчивости не только не помогает, а мешает её преодолеть. Ребёнок не в силах победить свою застенчивость,

поскольку он уже не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, ещё больше сковывает, мешает ему преодолеть свои переживания и трудности.

На начальном этапе (если ребенок на чужих людей - кричит, плачет, убегает или замирает около матери, избегая смотреть на чужого) следует постепенно расширять круг пассивного общения. Не нужно сразу без необходимости приглашать чужого взрослого человека, но можно начать разговаривать в присутствии малыша с кем-то посторонним на прогулке.

Надо учитывать, что у некоторых детей существует выборочная реакция на «чужих» - одни могут сильнее стесняться высоких громкоголосых женщин, другие - пугаться незнакомых мужчин (чаще, когда дома в окружении ребенка нет мужчин).

Родители застенчивого ребенка должны постепенно расширить круг его знакомств – чаще приглашать в гости друзей и знакомых, изредка, а потом и чаще брать малыша в гости к хорошо знакомым людям, при условии, что они близко живут (в том же доме или рядом с домом), что бы эти визиты не нарушили режима дня ребенка.

Очень часто родители стараются избавить ребенка от любого общения с чужими людьми, не подпускают к другим детям, таким образом, изолируют их от общества, а значит, не дают развиваться умению жить среди людей. Низкий уровень развития общения, затруднения в контактах с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками, замкнутости – мешают детям включаться в коллективную деятельность, стать, стать полноправным членом группы в детском саду.

Застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, малознакомыми и незнакомыми людьми. Даже среди хорошо знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы, на обращение к нему взрослых (за исключением близких родственников). Они разговаривают и общаются избирательно, только по своему выбору. В основном, естественно, с домашними. На профессиональном языке такое отклонение называется «избирательный

мутизм». Однако при ближайшем рассмотрении почти всегда отказывается, что у беззащитного, вроде бы робкого мутиста железная воля и очень властный, упрямый характер.

Давая детям задание, необходимо показывать ему свою уверенность в успешности его действий, но не акцентировать чрезмерно на этом свое внимание. Если ребенок почувствует пристальный интерес к его действиям, то застенчится еще сильнее. Если же взрослый отнесется к происходящему как к само собой разумеющемуся, малыш будет спокойным.

Застенчивые дети внушаемы: они хорошо чувствуют отношение к себе взрослого, его эмоциональный настрой. Поэтому спокойная уверенность взрослого – лучшее лекарство. За результат, достигнутый ребенком, его следует обязательно похвалить.

Работа детского сада и семьи по преодолению застенчивости должна вестись в двух основных направлениях[17].

Во-первых, необходимо постепенно расширить круг общения ребенка, формировать у него необходимые для этого навыки, при одновременной работе с остальными членами группы.

Во-вторых, следует всемерно укреплять у ребенка уверенность в себе, в собственных силах. И, естественно, при этом нужен индивидуальный подход, учет возможностей, так и его личных особенностей.

Застенчивых детей нужно приучать к выполнению поручений взрослого постепенно. От поручений разовых, простых следует переходить к постоянным, например, поливать цветы на подоконнике, раздавать бумагу перед занятием рисования и т.п. Те же задания, которые связаны с включением ребенка в общение с взрослыми, лучше не поручать ему одному, а «на пару» с другим, — более активным и общительным ребенком. При этом застенчивый ребенок стесняется меньше и одновременно усваивает необходимые в конкретной ситуации способы общения. Даже если он допустит какую-то оплошность, ему будет легче это пережить.

Еще одним эффективным методом включения застенчивых детей в коллективе является организация совместной деятельности, в которой в качестве партнеров выступают младшие дети. Как правило, застенчивые дети их не стесняются и охотно принимают на себя роль старшего умелого и опытного товарища. Эта роль обычно для них недоступна в общении со сверстниками и поэтому особенно привлекательна. Чувствуя свое превосходство над младшими детьми, робкий в других ситуациях ребенок здесь охотно помогает им в различных затруднениях, обучает тем действиям и умениям, которыми овладел сам. Копируя воспитателя или другого взрослого, ребенок наслаждается возможностью выполнить в общении непривычную для него активную роль, используют многие коммуникационные навыки, которые не решается реализовать в игре со сверстниками или в общении с взрослыми[19].

Актуальной проблемой является разработка педагогических условий коррекции застенчивости у детей старшего дошкольного возраста. Поэтому необходимо планировать коррекционную работу с детьми по преодолению застенчивости.

Современные психологи Н.В. Клюева и Ю.В. Касаткина считают, что коррекционную работу с детьми в группе целесообразно проводить поэтапно[21]:

1 этап - создание мотивации на общение и приобретение коммуникативных умений (игры, сказки, конгруэнтной коммуникация, релаксация).

2 этап - обучение детей устанавливать контакт (коллективные игры, проигрывание ситуаций, рисование, релаксация).

3 этап - развитие эмоционального мира ребенка (игры, психогимнастика, релаксация).

4 этап - творческое применение коммуникативных умений (творческие игры, свободное общение со сверстниками).

Проблема преодоления поведенческих и личностных проблем у ребёнка посредством игры широко изучалась отечественными и зарубежными исследователями А.В. Алексеева, А.В. Веденичева, Ф. Зимбардо и др. Как известно, существует великое множество самых разнообразных игр, стоит

применить немного фантазии – и ребенок в процессе своего любимого занятия попытается преодолеть своего злого врага – страх общения. Основными задачами в преодолении застенчивости являются повышение детской самооценки, достижение умения выражать свои эмоции и приобретение навыков общения[23].

А.В. Алексеева выделила определённые игры, специально направленные на преодоление проблем в поведении ребёнка, как коррекционные, которые в свою очередь можно разделить на два основных направления и практически использовать в работе с дошкольниками[7].

Первое направление предполагает использование свободных и самостоятельных игр детей, в которых поведение ребёнка направляется на полную самореализацию.

Цель такой игровой коррекции состоит в помощи ребёнку в самопознании и развитии самоуправления. Основная задача данного направления игровой ситуации состоит в создании или в восстановлении отношений между ребёнком и взрослым.

В ходе проведения подобной игры ребёнок получает возможность играть, как ему хочется. Взрослый принимает игру ребёнка, не требует ни каких изменений, создаёт чувство безопасности и вседозволенности, веру в возможности ребёнка, избегает указаний и оценок, но демонстрирует ребёнку сочувствие, отражая его чувства в речи так, что ребёнок постепенно приходит к осознанию своих переживаний. Такая позиция взрослого приводит к возрастанию социальной компетентности понимания ребёнка и даёт ему возможность самому справиться со своими проблемами.

Второе направление использования в практике коррекционных игр предполагает проигрывание взрослым вместе с детьми специальных игр и упражнений, помогающих преодолеть различные трудности в поведении, развивать эмоциональную сферу ребёнка, обучить его адекватным способам реагирования на проблемную ситуацию.

Под коррекционными играми понимают игры, в которых смоделированы определённые особенности поведения ребёнка, игры специально направленные на

развитие положительных черт и преодоление отрицательных стереотипов поведения[14].

Анализ литературы также позволил выявить наиболее эффективные способы преодоления застенчивости: организация совместной деятельности, эмоционально развивающие игры.

Большинство ученых, занимавшихся проблемой воспитания застенчивых детей, определили ряд условий для приобретения позитивного опыта в общении[17]:

- необходимо предоставлять ребенку немного свободы и возможность развиваться самостоятельно;
- воспитывать у него чувство самоуважения;
- стремиться сделать ребенка максимально зависимым от взрослого;
- доверять ребенку.

В своем исследовании мы рассмотрели методику Л.И Катаевой, и определили, что коррекционная работа должна проводиться 1-2 раза в неделю. На каждого из детей она рекомендует заводить дневник наблюдений, в который фиксируются особенности настроения и поведения ребенка. Материалом занятий должны служить игры и упражнения, способные развивать коммуникативные способности. Продолжительность занятий составляет 25-30 минут. Цикл занятий рассчитан на 7 месяцев, группа состоит из 4-6 детей в возрасте 4-6 лет[12].

Можно применить комплекс специальных коррекционно-развивающих упражнений согласно этапам и принципам работы с застенчивыми дошкольниками.

Рассмотрим цели и задачи игровой коррекции:

Цель: преодоление трудностей взаимоотношений с окружающими застенчивых детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Преодоление замкнутости, скованности, нерешительности детей, помощь в двигательном раскрепощении застенчивых дошкольников;

2. Преодоление нарушений коммуникации в системах «ребенок - взрослый», «ребенок –ребенок»;

3. Расширение поведенческого «репертуара» застенчивого дошкольника, развитие у них умения позитивно разрешать проблемные ситуации, способности к произвольной регуляции поведения;

4. Упражнять детей в самостоятельном применении детьми в играх навыков поведения, расширение их социальных связей, обеспечение успеха в наиболее трудных видах деятельности.

Работа строится поэтапно, что обеспечивает комфортное эмоциональное и физическое состояние:

Первый этап коррекционной работы направленна обеспечение, создание доброй, безопасной ситуации, где застенчивый ребенок чувствует взаимопонимание, поддержку, желание помочь в решении проблем.

Второй этап коррекционной работы обеспечивает осуществление основной коррекционной работы в подгруппах детей. Помимо коррекции негативных личностных черт и обучения социально желаемым формам общения собираются диагностические данные, касающиеся психологических особенностей детей. Эти данные позволяют нам дополнять, изменять запланированные методы и приемы коррекции, чтобы учитывать индивидуальные проблемы каждого ребенка.

Третий этап коррекционной работы направлен на закрепление полученных навыков и форм общения в совместных играх детей. Использовались разнообразные игровые и неигровые приемы, которые развлекают детей, проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию детей и взрослых, вырабатывают навыки рефлексии и контроля своего поведения[12].

Таким образом, коррекционная работа, рассмотренная в методике, строится с учетом особенностей детей. Это достаточно длительный процесс, который необходимо планировать, создавать условия для проведения коррекционной работы.

Для преодоления застенчивости организуются игры разной направленности: чаще всего используются игры и упражнения, направленные на повышение самооценки, развитие творческого мышления, формирующие коммуникативные навыки, а именно:

- театрализованные игры, развивающие мимическую, двигательную, интонационную выразительность, актёрские способности, а так же к театральной деятельности психологи отнесли игры с куклой [19, с.12].

Возможности использования игры с куклой в коррекционных целях при работе с застенчивыми детьми.

В современной психологии роль кукол рассматривается в различных аспектах. Куклы выступают атрибутом детства, детской культуры. С куклой ребенок быстрее и легче овладевает навыками общения (с игрушкой легче разговаривать).

Использование игры с куклой - это метод лечения с помощью кукол. Возможности игры с куклой позволяют решить разные важные коррекционные задачи, например: расширение репертуара самовыражения ребенка, достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции, коррекция отношений в системе ребенок - родитель [26, с.15].

Игра с куклой широко применяется для разрешения конфликтов, улучшения социальной адаптации, в коррекционной работе со страхами, застенчивостью, заиканием, нарушениями поведения, а также в работе с детьми, имеющими эмоциональную травму. На современном этапе используется психологами в решении проблем застенчивости, яркими представителями куклотерапии являются известные психологи - драматурги основатели терапевтического театра Т.Л. Шишова и М. Медведева[26].

Использование игры с куклой - это частный раздел арттерапии использующий в качестве основного приема психокоррекционного воздействия, куклу как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого. Идентифицируя себя определенным образом, ребенок в условной ситуации

проецирует свой внутренний мир и испытывает реальные чувства, диагностируемые, направляемые и корректируемые психологом.

Ребенок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию.

В своих трудах Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин отмечали, что в игре важен не результат, а сам процесс переживаний, связанных с игровыми действиями, хотя ситуации, проигрываемые ребенком, чувства им переживаемые, вполне реальны, и таким образом игра заключает в себе большие воспитательные возможности, а роли и правила могут способствовать развитию личностных качеств ее участников. Игра с куклой представляет собой уникальный опыт для социального развития ребенка, давая ему возможность вступить в значимую личностную связь с взрослыми другими детьми. В таких играх происходит социализация детей, развиваются позитивные межличностные отношения, происходит более адекватная адаптация детей[26].

Исследователи А.И. Захаров, А. Спиваковская, А. Осипова, отмечали, использование игры с куклой, как часть игровой терапии имеет большие возможности в работе с детьми в целях профилактики дезадаптивного поведения. Такая коррекция, достигается путем разыгрывания на куклах в паре с родителями или сверстниками типичных конфликтных ситуаций, в которых оказываются дети [9].

Выделяют основные функции игры с куклой:

- коммуникативную — установление эмоционального контакта, объединение детей в коллектив;
- релаксационную — снятие эмоционального напряжения;
- воспитательную— психокоррекция проявления личности в игровых моделях жизненных ситуаций;
- развивающую — развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия и т.д.), моторики;
- обучающую — обогащение информацией об окружающем мире[26].

Кукла имеет особое значение для личностного развития детей. Благодаря воле и воображению ребенка она «ведет» себя исключительно таким образом, как это нужно в данный момент ее хозяину. Ребенок переживает со своей куклой все события собственной и чужой жизни во всех эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию.

Коррекцию проявлений застенчивости в поведении детей лучше проводить групповым методом работы. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке, и тем самым получить позитивный опыт и скорректировать самооценку, помочь ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в группе.

Так же, помимо игры с куклой, в преодолении застенчивости помогают подвижные игры. По мнению исследователей, застенчивым детям обычно не хватает живости и подвижности, участие в таких играх помогают детям активно включиться в детский коллектив, в общую атмосферу жизнерадостности. Как правило, подвижные игры сопровождаются шумными выкриками, смехом, бурным весельем. Все это способствует выплеску детских эмоций, в том числе негативных, раскрепощению и умению выражать свои чувства и переживания.

Не маловажным средством по преодолению застенчивости могут помочь игры-пантомимы, благодаря которым ребенок учится выражать свои эмоции и распознавать эмоции, которые другие дети пытаются передать при помощи мимики и жестов. Такие игры способствуют сближению детей и устанавливают благоприятный эмоциональный контакт игроков[19].

Для повышения детской самооценки могут применяться игры, которые побуждают детей говорить друг другу комплименты, что способствует созданию и укреплению товарищеских отношений в коллективе. Несомненно, все дети любят слушать предназначенные для них комплименты, это повышает их настроение и придает чувство собственной значимости. Эти игры учат детей внимательному отношению к другим людям и друг к другу, помогут развить у

детей такие чувства, как уважительность, сопереживание, сочувствие. Они помогут детям научиться выражать свои эмоции, жизнерадостно и легко общаться со сверстниками, воспринимать себя равными другим людям.

Игры, которые учат детей мгновенному перевоплощению из слабого в сильного, из доброго в злого, из трусливого в уверенного, помогают застенчивым детям почувствовать себя уверенней. Застенчивые дети часто теряются, если к ним неожиданно обращаются с вопросом. Успешное участие в игре позволяет малышам снять эмоциональное напряжение, возникающее у застенчивых детей при необходимости быстро ответить на вопрос, почувствовать свое равенство (или даже превосходство) с другими детьми, способствует повышению самооценки, и, конечно, настроения. В процессе проведения игры педагог должен внимательно следить за тем, чтобы застенчивые дети не отставали от остальных, иначе смысл игры теряется.

Очень помогают в преодолении застенчивости различные ролевые игры и игры-фантазии. Родитель или педагог может предложить ребенку рассказ о вымышленном герое – это может быть сказочный персонаж или просто придуманный ребенок. Герой вашей истории должен обладать такими же чертами характера, что и ваш ребенок. Необходимо создать такие условия, чтобы ребенок максимально раскрепостился и вошел в игровую роль, тогда вы можете узнать, что беспокоит вашего ребенка и принять меры[19].

Итак, по нашему мнению, коррекционные игры и упражнения позволяют в определённой степени преодолевать проблемы застенчивости, стеснения, страха. Подобные игры насыщены, поэтому они обеспечивают эмоциональную разрядку, в которой так нуждаются современные дошкольники, и могут способствовать развитию основ их эмоциональной культуры. Ещё одной особенностью коррекционных игр является их разнообразие и многофункциональность. Поэтому в педагогическом процессе детского сада возможно использование отдельных коррекционных игр и включать их в повседневную деятельность старшей дошкольной группы. Таким образом,

коррекционные игры являются эффективным средством коррекции застенчивости у старших дошкольников.

Вывод по 1 главе

Чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность. Эмоции отражают состояние человека и его отношение к чему-либо. В этом мы убедились в нашей работе. Ребенок познает окружающий мир и делает это не отвлеченное и бесстрастно, а переживает происходящее с ним, формирует свое собственное отношение к тому, что его окружает, выбирает одни виды деятельности и ситуации и отвергает другие.

В ходе теоретического анализа по проблеме исследования, мы рассмотрели множество трактовок понятия «застенчивость» и составили на основе их свое определение. Под застенчивостью мы понимаем свойство личности, которое формируется при определенных условиях воспитания и характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности.

Анализ литературы позволил выявить, что замкнутость, как и другие показатели, такие как страх, повышенная тревожность, склонность к молчанию, избирательность в контактах с людьми, предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми и отказ или затруднения в общении с посторонними людьми, является особенностью проявления застенчивости у детей дошкольного возраста.

Застенчивость рассматривали многие зарубежные и отечественные исследователи. Одна из самых ярких работ по проблеме, была проведена американским психологом Ф. Зимбардо, он посвятил книгу проблеме застенчивости.

Мы определили, что застенчивость проявляется внутренне и внешне. Существуют три основных вида проявления застенчивости это внешнее поведение человека, физиологические симптомы и внутренние ощущения.

Исследователи застенчивости, в процессе наблюдений нашли причины, формы проявления и формы предупреждения отрицательных последствий застенчивости. Анализ теоретических источников показал, что, рассматривая застенчивость, психологи различных направлений убеждены, что она возникает в детстве.

Возникновение застенчивости во многом зависит от родителей, школы и социальной среды. В дошкольном возрасте чаще причиной застенчивости становится чрезмерная опека родителей над ребенком.

Застенчивость проявляется следующим образом, дети скромны и нравственны, робки и скованны, не нарушают правил поведения и не доставляют неудобства родителям и воспитателям, малоактивны и практически не контактируют с другими.

Проблема преодоления проблем застенчивости у ребёнка посредством игры широко изучалась отечественными и зарубежными исследователями. Анализ литературы также позволил выявить наиболее эффективные способы преодоления застенчивости: организация совместной деятельности, эмоционально развивающие игры. Для преодоления застенчивости организуются игры разной направленности: чаще всего используются игры и упражнения, направленные на повышение самооценки, развитие творческого мышления, формирующие коммуникативные навыки. Используются театрализованные игры, развивающие мимическую, двигательную активность, широко используется игра с куклой, подвижные игры, игры-пантомимы, игры-фантазии. Подобные игры обеспечивают эмоциональную разрядку, в которой так нуждаются современные дошкольники.

Поэтому, по нашему мнению, коррекционные игры позволяют преодолевать проблемы застенчивости, расслабляться, раскрепощаться, учиться взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, примерять на себя другие роли и другие. Они разнообразны и многофункциональны, доставляют большую радость детям. Поэтому необходимо использовать и включать их в повседневную деятельность детей. Таким образом, коррекционные игры являются эффективным

средством коррекции застенчивости у старших дошкольников. Мы считаем, что цель нашей работы над теоретическим анализом достигнута, а задачи решены.

Глава II. Использование игры для преодоления застенчивости детей старшего дошкольного возраста

2.1. Выявление уровня застенчивости детей старшего дошкольного возраста

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 279 г. Новокузнецка, проходило с сентября 2022 г. по апрель 2023 г.

В исследовании приняли участие дети в возрасте 5-6 лет старшей группы.

В эксперименте участвовали мальчики и девочки одного возраста, все дети прошли адаптацию и регулярно посещали ДОУ. Дети отбирались с учётом одновременного посещения детского сада. Список группы представлен в таблице 1 (Приложение 1).

Экспериментальное исследование состояло из 3 этапов.

1 этап констатирующий эксперимент. Его цель: выявление детей с признаками застенчивости.

2 этап формирующий эксперимент – подбор и реализация комплекса игр, направленных на преодоление застенчивости детей старшего дошкольного возраста;

3 этап констатирующий эксперимент – сравнительная характеристика результатов исследования констатирующего и контрольного экспериментов, определение изменений проявлений застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Психолого-педагогический анализ литературы позволил нам выявить показатели, на основе которого мы разработали уровни:

Высокий уровень: всегда низкая самооценка, высокая тревожность, всегда оценивает себя плохо? не умеет и не решается вступать в контакты с малознакомыми и не знакомыми за исключением близких и родственников. Всегда пытается уйти из центра внимания, меньше и тише говорит, всегда больше слушает, чем говорит сам и не смотрит собеседнику в глаза. Общается только с

близкими. Самостоятельно не принимает решения. Не высказывает и не отстаивает свое мнение, никогда не задает вопросов, не попросит помощи, не играет с детьми, а всегда сам по себе, где то в сторонке.

Средний уровень: иногда оценивает себя хорошо, тревога возникает, но не постоянно, самостоятельные решения принимает редко, переживают ситуации, когда оказываются в центре внимания. Общается с близкими и иногда может вступить в контакт с малознакомыми людьми. Отвечает на вопросы взрослого, но иногда может смутиться, может задать вопрос или обратиться за помощью взрослого но редко, при разговоре смотрит собеседнику в глаза, но не постоянно. Может высказать свое мнение но отстаивать его не будет. Самостоятельно трудно принимает решения. Играет в игры в которые ему хорошо знакомы но не со всеми детьми.

Низкий уровень: оценивает себя хорошо, тревога возникает, но редко. Общается с близкими, может вступать в контакт с малознакомыми людьми, но не долгое время. Может высказать свое мнение начать его отстаивать, но не отстоит. Оказавшись в центре внимания, будет находиться, но не долгое время, может обратиться за помощью к взрослому или задать вопрос, но не всегда. В играх играет с детьми, но не долгое время.

На этапе констатирующего эксперимента мы подобрали методики направленные на выявление признаков застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

1. Стандартизированное наблюдение (С.М. Валявко и А.А. Князева). Целью которого является выявление застенчивости детей (Приложение 2).

2. Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р.Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Целью, которого является исследование характерной для ребенка тревожности в типичных для него жизненных ситуациях общения с другими людьми (Приложение 3).

3. «Рисунок человека» А.Л. Венгера. Целью, которого является выявление личностной застенчивости детей (Приложение 4).

Данные методики подобраны с учётом психологических и возрастных

особенностей детей. Обследование проводилось в индивидуальной форме. Для работы была отведена специальная комната, где ребёнка ничего не отвлекало и было комфортно.

На начальном этапе было проведено стандартизированное наблюдение. Мы наблюдали за испытуемыми в естественных для них условиях во время нахождения их группе детского сада, на прогулке, занятиях. Сравнивали каждый показатель в разных условиях. Регистрировали данные в таблицу 1 (Приложение 5). Затем мы подсчитали все баллы, и в результате подсчета получили суммарный показатель. Чем больше получилась сумма баллов, тем больше застенчивым является ребенок.

Исходя из показателей зафиксированных в таблице, можно отметить, что у всех детей отмечается неуверенность в себе и нерешительность. Практически все дети при разговоре с незнакомым человеком, со взрослым опускают глаза вниз. Многие проявляют скованность, не могут расслабиться, иногда краснеют.

Отметим, что у четверых детей - Савелий В., Екатерина В., Саша К., Паша Б. получили наибольшее количество баллов, исходя из этого можно сделать вывод о том, что они являются застенчивыми (Высокий уровень - 40%). Остальных детей можно отнести к среднему уровню (60%), т.к. дети в течение дня шли на контакты как с детьми так и взрослыми, они играли со всеми детьми, иногда вступали в ссоры или были их инициаторами, отвечали на занятиях без робости и др. Данные мы обозначили на рисунке 1.

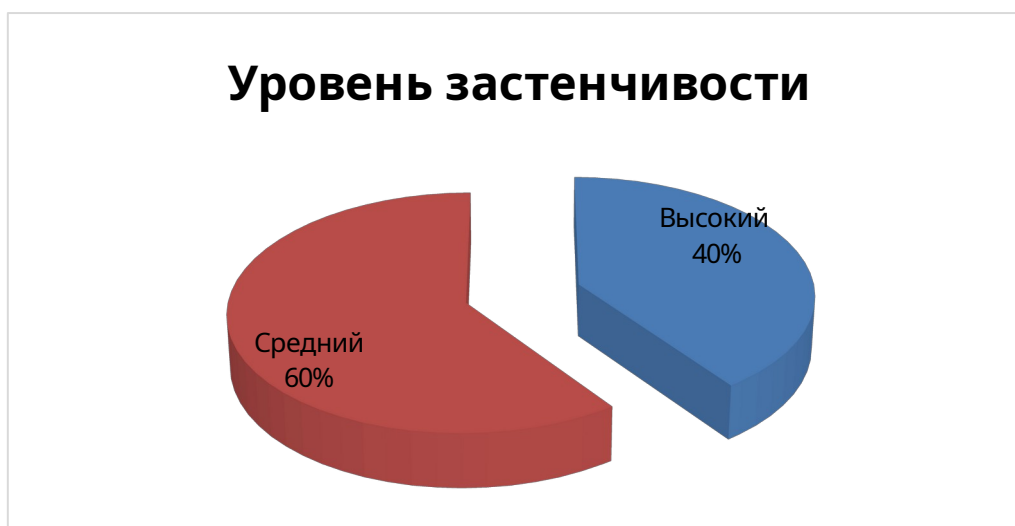


Рис. 1. Результаты стандартизированного наблюдения. Констатирующий эксперимент.

Следующим этапом в нашей работе, было проведение теста тревожности, с каждым ребенком индивидуально. Тест проводили в комнате сон часа, за столом. Ребенку по очереди давались иллюстрации, для мальчиков и девочек разные. Ребенку задавался вопрос и на картинке он должен был указать на соответствующее лицо.

Каждый ответ ребенка анализировался отдельно. Делались выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Результаты каждого ребенка фиксировались в протокол (Приложение 6).

Далее на основании данных протокола мы вычисляли индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Анализ данных протоколов показал, что большинство детей смотря на картинки, где дети выражают агрессию, отбирают игрушки, игнорируют ребенка выражают печальное настроение, говорят что мальчику/девочке было бы грустно, иногда принимают ситуация на себя и говорят: «я бы тоже ударил», «мама говорит нельзя обижать» и др., рассматривая картинки «Ребенок с родителями» дети выбирали веселые лица, выражали счастье и любовь, говорили как бы они гуляли с родителями, куда-нибудь ходили и др.

Таким образом, анализ данных показал, что низкого уровня тревожности не обнаружено ни у одного ребенка. У шестерых детей, это у Стас Б., Полины К.,

Витя В., Захар Л., Артема Г., Тимофея З., уровень тревожности находится на среднем уровне (60%). Высокая тревожность определена у оставшихся четверых детей (40%) - Гордей М., Вова Ф., Витя И., Данил Б. наглядно результаты можно увидеть на рисунке 2.



Рис. 2. Результаты теста тревожности. Констатирующий эксперимент.

Последним этапом констатирующего эксперимента было проведение теста «Рисунок человека». Данный тест мы проводили во второй половине дня с детьми экспериментальной группы, в спокойной обстановке. Каждому ребенку перед проведением теста мы положили вертикально лист бумаги. Далее дали инструкцию к тесту. Во время теста дети практически не отвлекались, сидели спокойно. Некоторые дети задавали вопросы, что можно нарисовать, кого, одного или нескольких людей, но несмотря на вопросы все дети нарисовали людей.

После окончания работы мы провели обсуждение рисунка с каждым ребенком отдельно (Приложение 7). Мы спрашивали у детей, кто этот человек, кем работает, что любит и т.д. Не все дети отвечали на вопросы, отвечали отдельными словами, некоторые испытуемые говорили полными предложениями, рассказывали про нарисованного человечка, чем он занимается. Затем после обсуждений, мы проанализировали каждый рисунок отдельно, в начале мы оценили особенности, относительно независимые от содержания изображения. Это сила нажима на карандаш, своеобразие линии, размер рисунков, их

размещение на листе, степень тщательности и детализированности изображений, наличие штриховки и т.п. Рисунки мы характеризовали по показателям: руки, голова, поза, резкая преувеличенность кистей, грубые искажения пропорций фигуры человека. После анализа каждого рисунка мы определили уровни застенчивости опираясь на стандартизированную шкалу оценки возрастных норм в изображении человека для детей разработанную А.Л. Венгером.

Итак, результаты проведенного теста, представлены нами на рисунке 3. Мы определили, что у Гордей М., Вова Ф., Витя И., Данил Б. (50%) был выявлен высокий уровень личностной застенчивости, рисунок был изображен примитивно, с туловищем, конечности нарисованы простыми линиями, рисунок малодетальный.

У Стас Б., Полины К., Витя В., Захар Л., Артема Г., Тимофея З.,(40%) выявили средний уровень, в их изображениях есть голова, туловище, конечности, нарисованные двойной линией. На некоторых отсутствуют уши, волосы, одежда, пальцы, ступни и др.

Низкий уровень был выявлен лишь у одного ребенка - Савелий В. (10%), синтетическое изображение головы, туловища, конечностей. Шея, соединяющая голову с туловищем. На голове – волосы, уши, глаза, нос, рот. Руки закончены кистью с пальцами. Ноги снизу загнуты. Приведены детали одежды. Некоторые детали отсутствуют (один палец).



Рис. 3. Результаты теста «Рисунок человека». Констатирующий эксперимент.

После проведения всех методик и обработки результатов, мы занесли данные исследования в сводную Таблицу 3.

Таблица 3- Уровень застенчивости детей на констатирующем этапе

№	Ф.И. ребенка	Тест тревожности	Стандартизированное наблюдение	Рисунок человека	Общий уровень застенчивости
1	Стас Б..	средний	средний	средний	Средний
2	Полины К.	средний	средний	средний	Средний
3	Гордей М.	высокий	высокий	высокий	Высокий
4	Витя В.	средний	средний	средний	Средний
5	Вова Ф.	высокий	высокий	высокий	Высокий
6	Захар Л.	средний	средний	средний	Средний
7	Виталья И.,.	высокий	высокий	высокий	Высокий
8	Данил Б	средний	средний	низкий	Средний
9	Тимофея З	высокий	высокий	высокий	Высокий
10	.Артема Г	средний	средний	высокий	Средний

Таким образом, как видно из данных отраженных в таблице, было определено 4 (40%) детей, которые проявляют признаки застенчивости: смущение от внимания взрослого, его оценки, испытывают робость, проявляют двигательное беспокойство, испытывают трудности в общении.

На основании полученных результатов, нами был выявлен общий для трех методик уровень застенчивости детей: высокий уровень - 4 детей (40%) участвующих в эксперименте, средний уровень – 6 детей (60%), низкого уровня не выявлено.

На основании результатов, полученных в констатирующем эксперименте, была построена диаграмма (рис. 4), на которой было отражено процентное соотношение детей старшего дошкольного возраста с симптомами застенчивости.

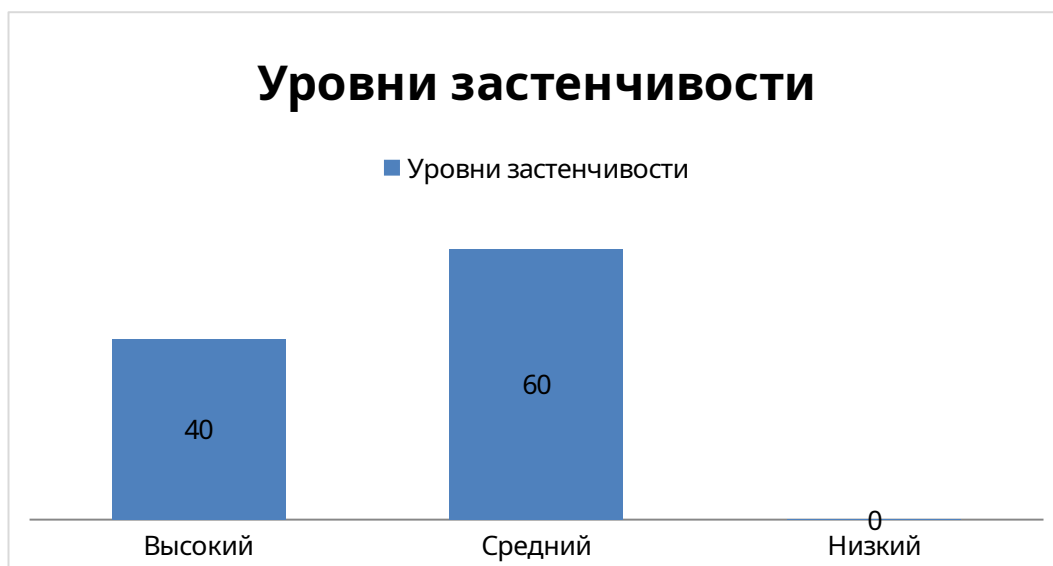


Рис. 4

Соотношение симптомов застенчивости в группе детей старшего дошкольного возраста. Констатирующий эксперимент.

Итак, на данной диаграмме наглядно видно распределение детей по уровням застенчивости: большинство детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе имеют средний и высокий уровень застенчивости, данным детям присуще следующее: высокий уровень самооценки ребенка и его представления об оценке его взрослым; имеющийся у него эмоциональный дискомфорт, тревожность; избирательность в контактах с людьми: предпочтения общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднения в общении с посторонними.

Таким образом, на основании данных полученных на этапе констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что дети являются застенчивыми, поэтому на следующем этапе формирующего эксперимента мы будем проводить работу по преодолению застенчивости с использованием комплекса игр.

2.2. Реализация комплекса игр по преодолению застенчивости детей старшего дошкольного возраста

Огромная роль в развитии и воспитании ребёнка принадлежит игре - важнейшему виду деятельности. В своей работе мы взяли игру, как один из основных методов работы с застенчивыми детьми, так как игра является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Кроме того взрослый в игре с ребёнком может открыть для себя совершенно незнакомый мир малыша, установить с ним более доверительные отношения и понять и понять, в какой помощи он больше всего нуждается. Именно в игре ребёнок отражает то, что происходит с ним в реальной жизни. Здесь сразу становятся заметны его конфликты с окружающим миром, проблемы контактов со сверстниками, его реакции на чувства. На основании результатов констатирующего эксперимента и учётом анализа психолого-педагогической литературы, нами были подобраны разнообразные игры, направленные на преодоление застенчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Формирующий эксперимент проводился с февраля по апрель 2023г. во время самостоятельной деятельности детей, свободного общения и на прогулках. В нём участвовали дети экспериментальной группы.

Суть формирующего эксперимента заключалась в поэтапном проведении игр, где на каждом этапе осуществлялся отбор методов и приёмов с позиции целесообразности.

На начальных этапах работы с застенчивыми детьми мы руководствовались следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру проходило поэтапно. Сначала мы ознакомили с правилами игры, если ребёнок не проявлял желания сразу играть, давали ему возможность посмотреть, как в нее играют другие дети, и лишь потом, при желании, он становился ее участником.

2. При проведении игр избегали в ней соревновательных моментов, в

которых учитывается скорость выполнения задания.

3. При введении новой игры, то для того чтобы застенчивый ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, проводили ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Использовали часть инструкций или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами использовали только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Работа проводилась 1-2 раза в неделю. Игры и упражнения проводились в течении 3-х месяцев, утром и вечером на прогулке, а так же в разное время дня, в условиях детского сада. Поскольку у всех застенчивых детей присутствуют такие признаки, как робость, смущение, мы постарались, чтобы во время выполнения работы их ничего не отвлекало. Все материалы, игрушки, картинки мы готовили заранее, потому что могли потерять время и внимание ребёнка. Игры мы проводили регулярно, так как при систематической работе вероятность результата выше. В начале своего эксперимента мы снизили требования к аккуратности работы, чтобы сформировать чувство успеха. Использовали тактильный контакт (прикосновения, поглаживание). Поощряли ребёнка сразу же, не откладывая на будущее. Говорили с детьми в спокойном мягком тоне. Предоставляли ребёнку право выбора.

Работая с застенчивыми детьми, мы помнили, что у данной категории детей состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения были включены нами в работу, так как являются просто необходимы.

Так же в своей работе мы использовали релаксационные упражнения на расслабление мышц тела «Поза покоя», «Загораем» и релаксационный диск «Разговор с морем» с мелодиями: пение птиц, шум ветра и моря (Приложение 9).

Подбирая игры, мы учитывали следующие особенности застенчивых детей: медлительность, неуверенность, скованность, боязливость.

Застенчивым детям трудно включаться в игру, так как они заранее настроены на неуспех, поражение, неуверенны в своих силах. Поэтому в

коллективную игру мы включали застенчивых детей поэтапно: сначала мы играли с каждым ребёнком индивидуально, затем привлекали его к играм в малых подгруппах и только потом включали в коллективные игры. Игры и упражнения мы использовали с чёткими правилами. На каждом этапе мы предлагали детям игры, цель которых снятие мышечного напряжения, установку доверительного, дружеского отношения по отношению к окружающим, дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки, сформировать у детей чувства доверия и уверенности в себе.

Свою работу по преодолению застенчивости у детей старшего дошкольного возраста мы начинали с релаксационных и дыхательных упражнений: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Винт», «Водопад» (Приложение 9).

На первом этапе мы играли с каждым ребёнком индивидуально. Перед каждой игрой, для работы с детьми в качестве ритуала мы использовали массажор для рук «Суджок». Катая в руках массажор, мы говорили такие слова:

«Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну».

Эти коррекционные упражнения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие мышечных зажимов. Кроме того развитие «чувствования» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая так же за внутреннюю речь и самоконтроль.

Далее, когда дети стали более раскрепощенные, мы добавили к этим

упражнениям следующие: «Подарок под елкой», «Драка», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Танцующие руки».

В коллективные игры застенчивых детей включали, если они чувствами себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у них особых трудностей. На этом этапе работы проводили игры: «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул», способствующие повышению самооценки, мы проводили на разных этапах работы. Для получения эффекта игры проводились многократно и регулярно (каждый раз мы вносили элемент новизны).

Отметим, что не всё получалось у наших детей экспериментальной группы. Но мы постарались подойти к каждому ребёнку индивидуально, заинтересовать их, так многие игры проводились с определёнными яркими предметами. У детей возникал дополнительный интерес к играм и упражнениям, которые мы предлагали в своём эксперименте.

Основная трудность заключалась в том, что нужно было продумать комплекс игр так, что бы у детей возник к ним интерес. Сейчас очень много современной литературы с различными играми и из всего разнообразия нужно было выбрать те игры и упражнения, которые были бы интересны этим детям. Если детям задание и игра интересна и доставляет им удовольствие, то они могут с интересом долго играть в неё. Так же нужно было продумать и создать лёгкую непринужденную обстановку для детей, чтобы в процессе работы их ничего не смущало. Если ребёнку вдруг не захотелось выполнять упражнение, то нужно было заменить его немедленно на другое. Потому, что у замкнутого ребёнка, в его поведении присутствует чувство страха. Он просто может замкнуться в себе и не пойти больше на контакт.

Например, Полина К. не могла проявить себя в игре «Море и корабль». Мы увидели типичное поведение застенчивого ребенка в данной ситуации. С интересом выслушав правила совместной игры, Полина взялась со взрослым за руки, но её поза и движения свидетельствовали о внутреннем напряжении и

скованности. Изображая вместе со взрослым шум моря и плеск волн, девочка испытывала одновременно и удовольствие, и смущение. Когда подошла её очередь сыграть роль капитана, Полина замерла на месте, шевеля губами и пытаясь произнести нужные слова, но так и не смогла пересилить себя, смущенно-виновато глядя на экспериментатора. На повторную просьбу взрослого остановить бушующее море, Полина, чуть не плача, начала высвобождать свои руки из рук экспериментатора, отчаянно повторяя «Я не могу».

Мы детей за это не ругали и не стыдили, а давали время отдохнуть, расслабиться, переключить его внимание. Бывали случаи, когда все задания откладывали на следующий день, убеждая ребёнка, что в следующий раз у него точно всё получится.

Таким образом, проведённая нами исследовательская работа дала возможность получить хотя и незначительные, но изменения в детях старшего дошкольного возраста по преодолению у них застенчивости. Мы научились с ними договариваться, сотрудничать. Преодоление застенчивости это очень долгий процесс, на который уходит не один месяц.

2.3. Выявление динамики проявлений застенчивости детей старшего дошкольного возраста

Целью контрольного эксперимента стала сравнительная характеристика результатов исследования констатирующего и контрольного экспериментов, определение изменений проявлений застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

Сроки проведения 7 по 14 мая 2023 года.

В его содержание были включены те же методы исследования, которые мы использовали в ходе проведения первого констатирующего эксперимента:

стандартизированное наблюдение, тестирование «Выбери нужное лицо»,

тест «Рисунок человека».

Первым этапом мы провели стандартизированное наблюдение, все результаты мы занесли в таблицу 4 (Приложение 10). Затем мы подсчитали все баллы, и в результате подсчета получили суммарный показатель.

Отметим, что здесь показатели значительно изменились. Полина К., Витя В., Захар Л., Стас Б. (60%) набрали наименьшее количество баллов, детей мы отнесли к низкому уровню проявлений застенчивости. На этапе констатирующего эксперимента детям был присвоен средний уровень.

Четверо (40%) детей - Вова В., Виталя И., Тимофей З., Артем Г., Гордей М. на данном этапе отнесены к среднему уровню. Результаты представлены графически на рисунке 5.

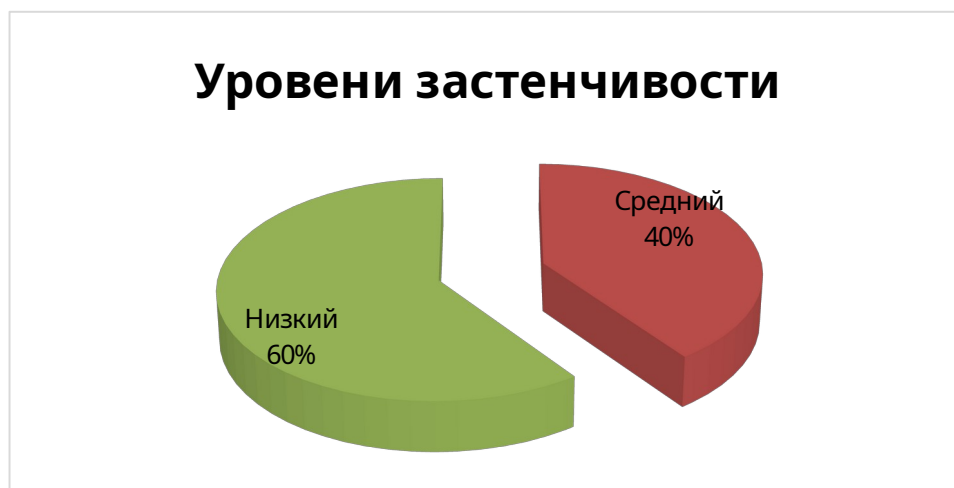


Рис. 5. Результаты стандартизированного наблюдения. Контрольный эксперимент.

Следующим этапом мы провели «Тест тревожности», по результатам тестирования направленного на выявление индекса тревожности у детей старшего дошкольного возраста можно отметить, что низкий уровень тревожности выявлен у Артема Г., Вова В. (20%), отмечено, что раньше на этапе констатирующего эксперимента дети находились на среднем уровне. Остальные восемь детей (80%) у Виталя И., Тимофей З., Полина К., Витя В., Захар Л., Стас Б., Гордей М. отмечен средний уровень тревожности. На этапе констатирующего у Вова В., Виталя И., Тимофей З., Артем Г. был выявлен

средний уровень, но на этапе констатирующего эксперимента дети значительно улучшили свои результаты, они стали меньше бояться, стали предлагать другие варианты на рассматриваемых картинках, как могут развернуться действия, и что испытывал мальчик/девочка. Увеличилось количество положительных выборов. Высокая тревожность на этапе констатирующего эксперимента была отмечена у Гордей М, Виталия И., Вани Т., Тимофей З., а на контрольном - у детей выявили средний уровень, это говорит, что индекс тревожности снизился в отличие от констатирующего эксперимента. Все протоколы обследования детей находятся в Приложении 11.

Результаты выявления индекса тревожности ребёнка отражены на рисунке 6.



Рис. 6. Результаты теста тревожности. Контрольный эксперимент.

Последний тест «Рисунок человека». Все рисунки детей представлены в Приложении 12.

Проанализировав рисунки детей, мы пришли к выводу, что рисунки детей стали более содержательными, дети стали лучше изображать и прорисовывать детали, стали использовать яркие цвета для рисунков и др.

Нами отмечено, что низкий уровень присвоен Вова В., Виталия И., Тимофей З., Артем Г. (40%), у Виталия И., Тимофей З., Полина К. (40%) - средний уровень, а Артема Г., Вова В. (20%) определены к высокому уровню, но все же мы

отметим, что рисунки данных детей были изображены не примитивно, как это отмечалось на констатирующем эксперименте. Дети прорисовывали туловище, конечности не простыми тонкими линиями, а делали их более объемными, но все же некоторые рисунки оставались малодетальными. Результаты представлены на рисунке 7.



Рис. 7. Результаты теста «Рисунок человека». Контрольный эксперимент.

После проведения всех методик и обработки результатов, мы занесли данные исследования в сводную Таблицу 5, где отметили результаты констатирующего и контрольных экспериментов. Если сравнить полученные результаты по завершению эксперимента с исходными данными, то становится ясно, что произошли значительные изменения.

Таблица 5 - Сводная таблица уровней застенчивости детей на констатирующем и контрольном этапе

№	Ф.И. ребенка	Тест тревожности		Стандартизированное наблюдение		Рисунок человека		Общий уровень застенчивости	
		Конст	Контр	Конст	Контр	Конст	Контр	Конст	Контр

1	Полина К.	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий
2	Стас Б.	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий
3	Гордей М.	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
4	Витя В.	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий
5	Вова Ф.	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
6	Захар Л.	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний	Средний
7	Виталья И.	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
8	Артем Г.	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
9	Данил Б.	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
10	Тимофей З.	Средний	Средний	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Средний

Результаты так же представлены графически на рисунке 8.

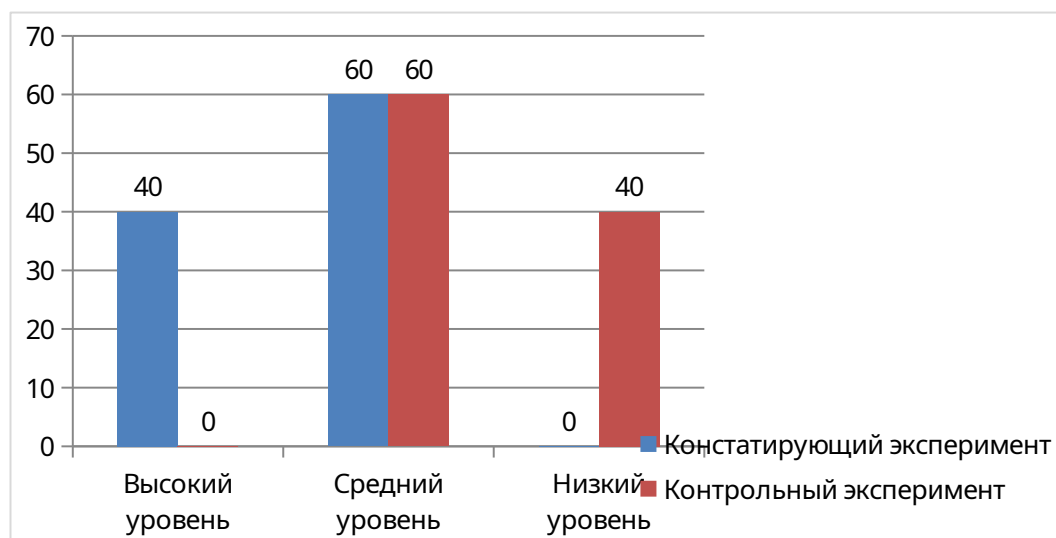


Рис. 8. Сравнительная диаграмма показателей полученных на констатирующем и контрольном экспериментах.

Отметим, что показатели уровня застенчивости детей старшего дошкольного возраста значительно снизились, на констатирующем этапе высокий уровень застенчивости составлял 40%, на контрольном результаты изменились, высокий уровень снизился до 0%, у данных детей теперь выявлен средний уровень. Средний уровень 60% был выявлен на констатирующем этапе, на контрольном 40% детей перешли на низкий уровень, остальные дети попали на средний уровень тревожности с высокого уровня. Низкий уровень на констатирующем этапе оставил 0%, на контрольном - 40%.

Отметим, что избавление полностью от застенчивости нет оснований, поскольку она даёт и положительное значение, так как оптимальный уровень застенчивости обеспечивает детям возможность заранее подготовиться к возможным неудачам, продумать пути их преодоления, и этим обеспечить успех и хорошую продуктивность деятельности.

Количественные характеристики, отражённые в таблицах и рисунках свидетельствуют о том, что в результате создания определённых педагогических условий и использование специально отобранных игр и упражнений произошли существенные изменения в преодолении застенчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, количественные и ранее качественные характеристики изучаемого явления, полученные в ходе экспериментальной работы, подтверждают правильность выдвинутой гипотезы: преодоление застенчивости детей старшего дошкольного возраста будет эффективным и успешным, если:

- будет составлен комплекс игр с использованием разных видов игр способствующих формированию коммуникативных умений, повышению самооценки;

- будет создаваться ситуация успеха, способствующая появлению уверенности в себе и своих силах.

Выводы по второй главе

После теоретического анализа литературы, мы приступили к эксперименту. Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 279» г. Новокузнецка, с сентября 2022 г. по апрель 2023 г. В исследовании приняли участие дети в возрасте 5-6 лет старшей группы.

На этапе констатирующего эксперимента мы выбрали методики направленные на выявление признаков застенчивости детей старшего дошкольного возраста: проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо», стандартизированное наблюдение, «Рисунок человека». Данные методики были подобраны с учётом психологических и возрастных особенностей детей.

Анализ результатов проведения экспериментальной работы позволил прийти к следующим заключениям.

В ходе первого констатирующего эксперимента мы выявили, что у большинства детей определен высокий индекс тревожности. Нами определено, что большинство детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе имеют средний и высокий уровень застенчивости, данным детям присуще следующее: высокий уровень самооценки ребенка и его представления об оценке его взрослым; имеющийся у него эмоциональный дискомфорт, тревожность; избирательность в контактах с людьми: предпочтения общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднения в общении с посторонними.

На основании полученных данных мы провели формирующий эксперимент с использованием игры как средства преодоления застенчивости у детей.

Суть формирующего эксперимента заключалась в поэтапном проведении игр, где на каждом этапе осуществлялся отбор методов и приёмов с позиции целесообразности.

Игры и упражнения проводились в течении 3-х месяцев, утром и вечером на прогулке, а так же в разное время дня, в условиях детского сада. Поскольку у всех застенчивых детей присутствуют такие признаки, как робость, смущение, мы

постарались, чтобы во время выполнения работы их ничего не отвлекало. Все материалы, игрушки, картинки мы готовили заранее, потому что могли потерять время и внимание ребёнка. Игры мы проводили регулярно, так как при систематической работе вероятность результата выше. Но чтобы подтвердить результаты своей работы, мы провели контрольный эксперимент. Целью, которого стала сравнительная характеристика результатов исследования констатирующего и контрольного экспериментов, определение изменений проявлений застенчивости детей старшего дошкольного возраста.

В его содержание были включены те же методы исследования, которые мы использовали в ходе проведения первого констатирующего эксперимента.

Отметим, что после проведения диагностики нами отмечено, что показатели уровня застенчивости детей старшего дошкольного возраста значительно снизились, но избавление полностью от застенчивости нет оснований, поскольку она даёт и положительное значение, так как оптимальный уровень застенчивости обеспечивает детям возможность заранее подготовиться к возможным неудачам, продумать пути их преодоления, и этим обеспечить успех и хорошую продуктивность деятельности.

Количественные характеристики, отражённые в таблицах и рисунках свидетельствуют о том, что в результате создания определённых педагогических условий и использование специально отобранных игр и упражнений произошли существенные изменения в преодолении застенчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

Итак, по нашему мнению, коррекционные игры и упражнения позволяют в определённой степени преодолевать проблемы застенчивости, стеснения, страха. Подобные игры насыщены, поэтому они обеспечивают эмоциональную разрядку, в которой так нуждаются современные дошкольники, и могут способствовать развитию основ их эмоциональной культуры. Ещё одной особенностью коррекционных игр является их разнообразие и многофункциональность. Поэтому в педагогическом процессе детского сада возможно использование отдельных коррекционных игр и включать их в повседневную деятельность старшей дошкольной группы. Таким образом, коррекционные игры являются эффективным средством коррекции застенчивости у старших дошкольников.

Чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность. Эмоции отражают состояние человека и его отношение к чему-либо. В этом мы убедились в нашей работе. Ребенок познает окружающий мир и делает это не отвлеченное и бесстрастно, а переживает происходящее с ним, формирует свое собственное отношение к тому, что его окружает, выбирает одни виды деятельности и ситуации и отвергает другие. Познание всего эмоционально. Любые психические окрашиваются эмоциями - будь то ощущение или воображение, мышление или память. Наш мир - это вечная борьба противоположностей. Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами и достижениями, предполагает наличие неудач, ошибок и срывов. Таков суровый закон жизни: только преодоление препятствий и барьеров, поднимаясь после «падений», учась на ошибках, человек познает себя и свои связи с миром. Важно научить детей не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать неудачи и ошибки.

На основе проведенной работы мы пришли к следующим выводам:

1. Проблема застенчивости в психолого-педагогической литературе

рассмотрена достаточно подробно. Описаны определения, виды формы проявления, возрастная динамика, половые различия, поведение и причины застенчивости.

2. С помощью экспериментальных исследований можно выявить группу застенчивых дошкольников и характерные особенности их личности и поведения (уклонение от того, чтобы первыми начать разговор, затеять какое-либо дело, задать вопрос).

3. Возможно, корректировать особенности личностной и поведенческой сферы застенчивости дошкольников путем предложенного нами комплекса игр (коррекционной программы).

Список литературы

1. Богачкина, Н.А. Застенчивый малыш. Как преодолеть детскую застенчивость [Текст]/ Н.А.Богачкина, Р.Н.Сиренко « Академия развития», 2007.-224с.
2. Бретт, Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя / [Текст]. Пер. с английского Г.А. Павлова – М.: Независимая фирма "Класс", 1996. – .94-95с.
3. Бурно, М.Е. О некоторых душевных расстройствах[Текст]/М.Е. Бурно «Академический проект»,1998.-50с.
4. Валявко С.М., Князева А.А. Психологические подходы к проблеме застенчивости[Текст] / С.М.Валявко, А.А.Князева // Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции – Н. Новгород-2012.- 12-16с.
5. Вемь, А. Застенчивость и как с ней бороться[Текст]/А.Вемь. -М.: Питер 2011.-256с.
6. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2003,– 160 с.
7. Галигузова, Л.Н. Застенчивый ребёнок[Текст]/Л.Н.Галигузова.- Дошкольное воспитание. – 2000. -№4-116-120с.
8. Гаспарова, Е. Застенчивый ребёнок [Текст] /Е.Гаспарова.- М.:Просвещение,1989.- №3.- 71-78с.
9. Гуревич,Ю. По ту сторону застенчивости [Текст] /Ю. Гуревич. Педагогический калейдоскоп –1998. - №5-37с.
10. Даль, В. И. Толковый словарь живого великого русского языка Владимира Даля [Электронный ресурс]: подгот. По 2-му печат. Изд. 1880-1882 г.г.- Электрон.дан.- М.: АСТ, 1998.- 127с.
11. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия[Текст] / А.И.Захаров. – М.: 2000. – 352 с.
12. Зимбардо, Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться)[Текст] / Ф.Зимбардо. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.

13. Карпенко, В. Застенчивость [Текст] / В.Карпенко // Воспитание школьников.- 1995. - 13-15с.
14. Катаева, Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми [Текст]/ Л.И.Катаева– М.: Книголюб, 2001-56с.
15. Кленкина, В.Ю., Халявина, О.В. Застенчивость, как проблема юношеского возраста [Текст] / В.Ю.Кленкина// Конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И.Вернадского- 2001-2002 гг. [Электронный ресурс].
16. Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров, А.Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений.) [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджасиров. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 176 с.
17. Лопатина, В.В, Лопатина, Л.Е.Русский толковый словарь [Текст] / В.В. Лопатина, Л.Е. Лопатина. - М.: Русский язык,1994.-300с.
18. Лютова, Е.К., Моница, Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст]/ Е.К.Лютова, Г.Б.Моница - СПб. : Издательство «Речь», 2007.-136 с.
19. Минаева, В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость[Текст]/ В. Минаева //Воспитание дошкольников- 2001.-29-31с.
20. Мишина, Е. Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения. [Текст]/ Е. Мишина -Питер,2012.-128с.
21. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст]/Под редакцией Н. Ю.Шведовой.-М., 1988. - 784с.
22. Петрова, Е. В., Крылова, В. В. Коррекция поведения застенчивых детей старшего дошкольного возраста средствами игры в ДОО [Текст] / Е.В.Петрова // Молодой ученый. -2016.-24-25с.
23. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий[Текст] / К. К. Платонов. - М.: Высшая школа, 1984.- 173 с.

24. Практическая психология: учебник[Текст] / под редакцией доктора психологических наук, профессора, БЛА М. К. Тугушкиной. – М.: Издательство АСВ; СПб.: Издательство «Дидактика Плюс», 1997. – 336 с.
25. Психологический словарь [Текст]/ Под редакцией А. В. Петровского. - М., 1990.-323с.
26. Психология личности и деятельности дошкольника [Текст]/Под редакцией А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. - М., 1965.-295с.
27. Репина, Т. А., Смолева, Т. О. Неуверенный ребенок / Дошкольное воспитание [Текст] / Т. А. Репина, Т. О. Смолева. - 1980, - 52с.
28. Рубинштейн, Т. М. Основы общей психологии [Текст]/ Т.М.Рубинштейн. - М., 1946.-280с.
29. Сакула И.Н. Проблема застенчивости у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/problema-zastenchivosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>.
30. Сиротюк, А.Л. Развитие и воспитание: упражнения для психомоторного развития дошкольников [Текст]/ А.Л.Сиротюк - М.: Аркти, 2008.-60с.
31. Тэмпл, Р., Дорки, М., Амен, В. Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо».
32. Шишова, Т.Л. Застенчивый невидимка: как преодолеть детскую застенчивость [Текст]/Т.Л.Шишова - М.: Издательский дом «Искатель».1997-95с.
33. Ярыгина А. Застенчивый дошкольник [Текст]/А. Ярыгина// Дошкольное воспитание. - 2006. - № 11 - 47 – 52с.

Приложение**Приложение 1****Таблица 1 - Список детей экспериментальной группы**

№	Ф.И. ребенка	Возраст
1	Полина К.	6 лет
2	Стас Б.	5 лет
3	Гордей М.	5 лет
4	Витя В.	6 лет
5	Вова Ф.	6 лет
6	Захар Л.	6 лет
7	Виталя И.	5 лет
8	Данил Б.	6 лет
9	Тимофей З.	5 лет
10	Артем Г.	6 лет

Приложение 2

Стандартизированное наблюдение (С.М. Валявко и А.А. Князева).

Стандартизированное наблюдение - наблюдение, которое выполняется по строго очерченной методической схеме и состоит в выполнении специально обученным наблюдателем определенной последовательности действий. Они включают в себя: фиксацию определенного материала наблюдения, выявление в этом материале определенных заданных элементов и признаков, запись в протокол наблюдения этих элементов и признаков в особой кодифицированной форме, подсчет по определенному принципу частоты встречаемости кодифицированных признаков в протоколе и т.п.

Этапы исследования методом наблюдения:

1. Определение предмета наблюдения, объекта, ситуации.
2. Выбор способа наблюдения и регистрации данных.
3. Создание плана наблюдения.
4. Выбор метода обработки результатов.
5. Собственно, наблюдение.
6. Обработка и интерпретация полученной информации.

Для оценки застенчивости детей используется оригинальная схема стандартизированного наблюдения, предложенная С.М. Валявко и А.А. Князевой

Обработка результатов.

Из 18 предложенных проявлений застенчивости отмечаются те, которые есть у испытуемого. Баллы распределяются следующим образом:

- Если никогда не проявлялась, данная характеристика ставится –0 баллов;
- Если редко или иногда, то ставьте – 1;
- Если часто или почти всегда ставьте – 2.

В результате подсчета мы имеем суммарный показатель. Чем больше сумма баллов, тем более застенчивым является испытуемый.

Приложение 3

Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо»

(Р.Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Задача методики-исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях общения с другими людьми (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

Оснащение. Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5*11см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни дошкольника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки(на рисунке изображена девочка) и для мальчика(на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из

дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Инструкция:

1. *Игра с младшими детьми.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

2. *Ребенок и мать с младенцем.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

3. *Объект агрессии.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. *Одевание.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».

5. *Игра со старшими детьми.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

6. *Укладывание спать в одиночестве.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».

7. *Умывание.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

8. *Выговор.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

9. *Игнорирование.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

10. *Агрессивное нападение.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

11. *Собирание игрушек.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

12. *Изоляция*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. *Ребенок с родителями*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

14. *Еда в одиночестве*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции допускаются чередования определений лица. При этом дополнительных вопросов ребенку не задают.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.

Описание количественного анализа.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ.

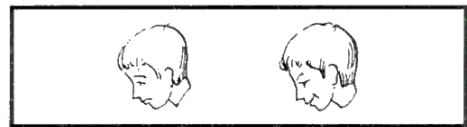
Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации.

Иллюстрации для методики

1



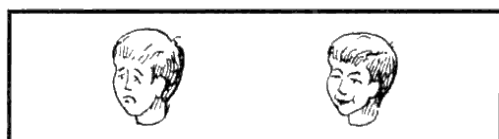
1



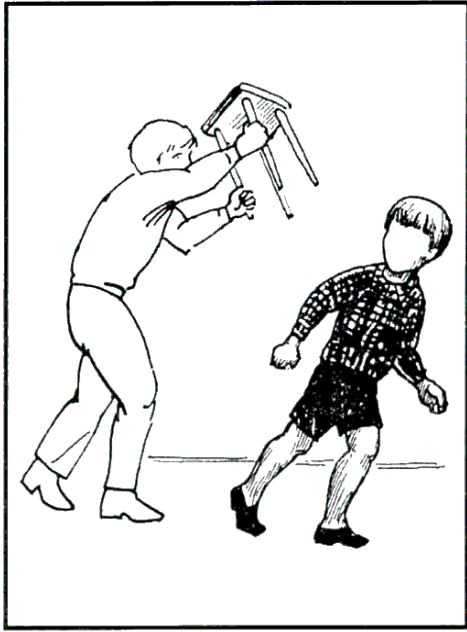
2



2



3



3



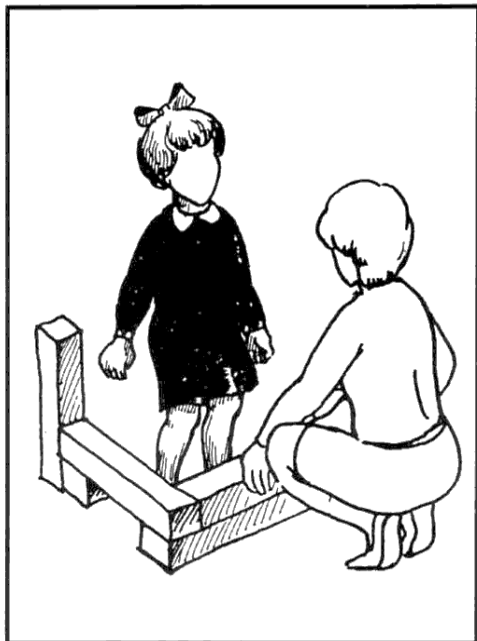
4



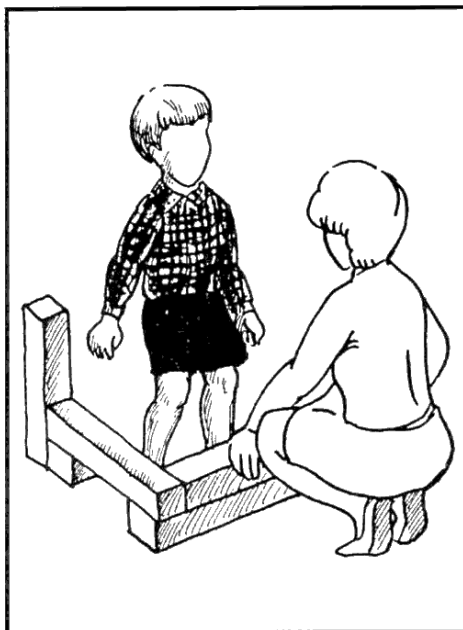
4



5



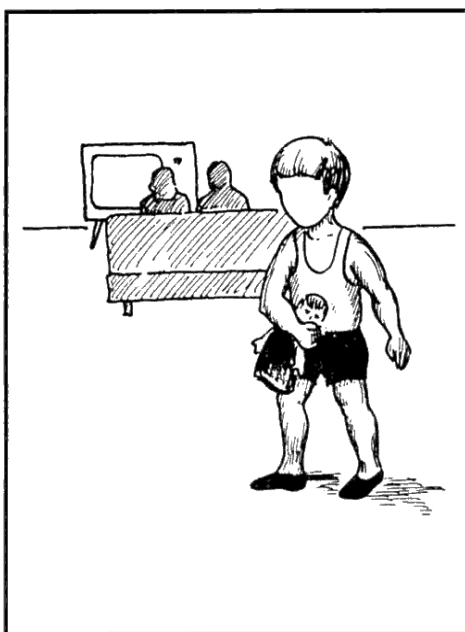
5



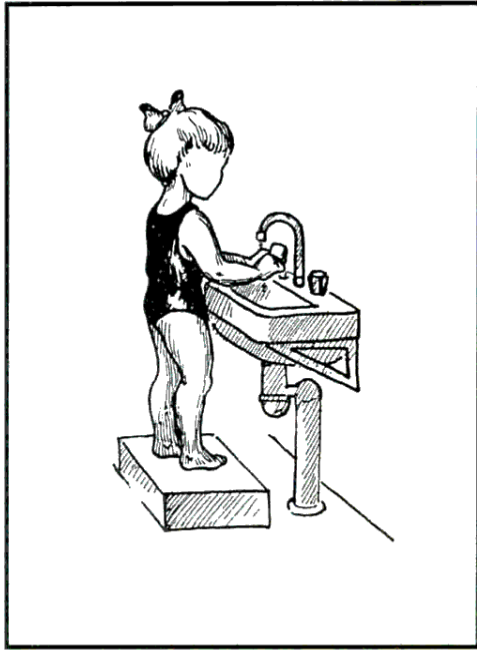
6



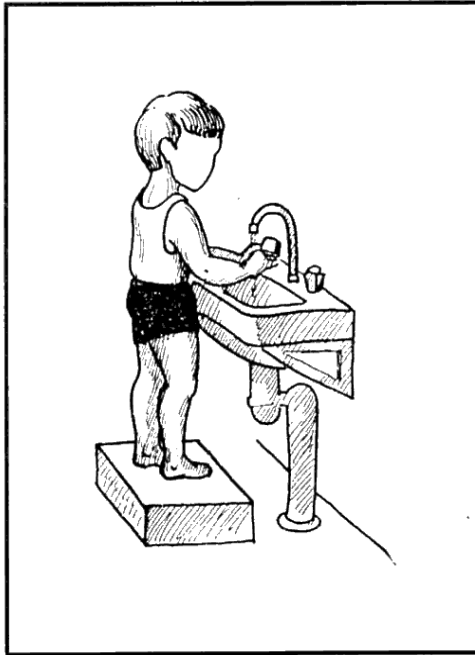
6



7



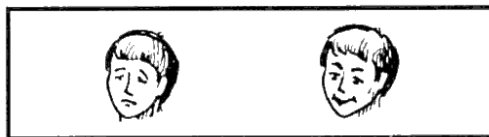
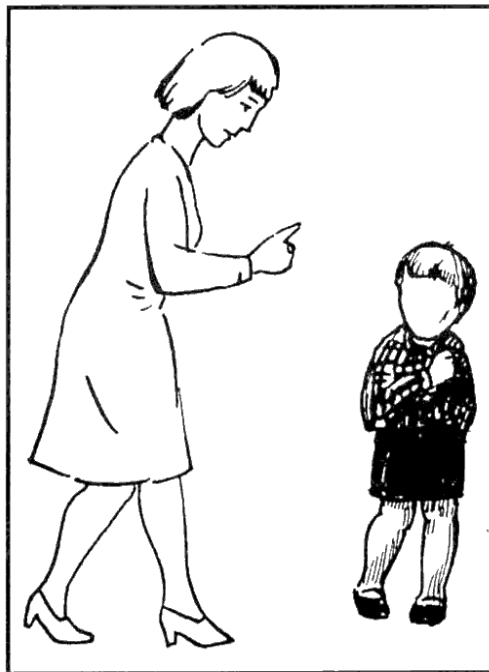
7



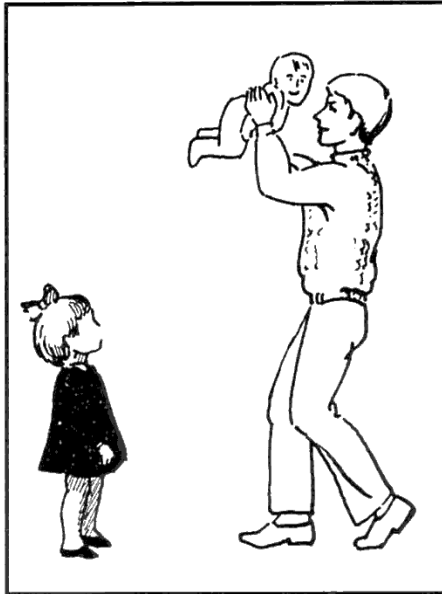
8



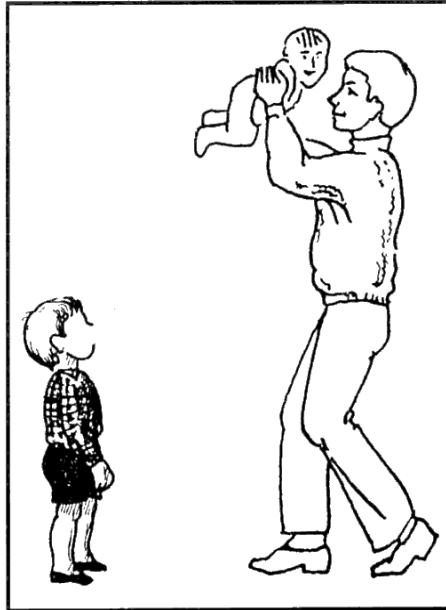
8



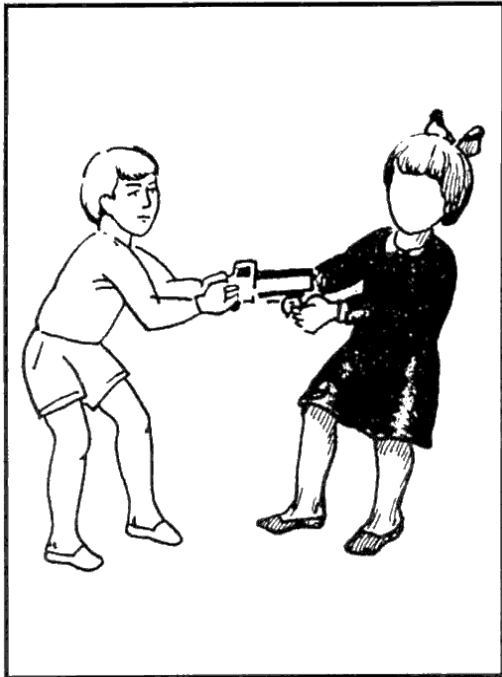
9



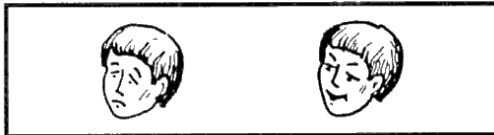
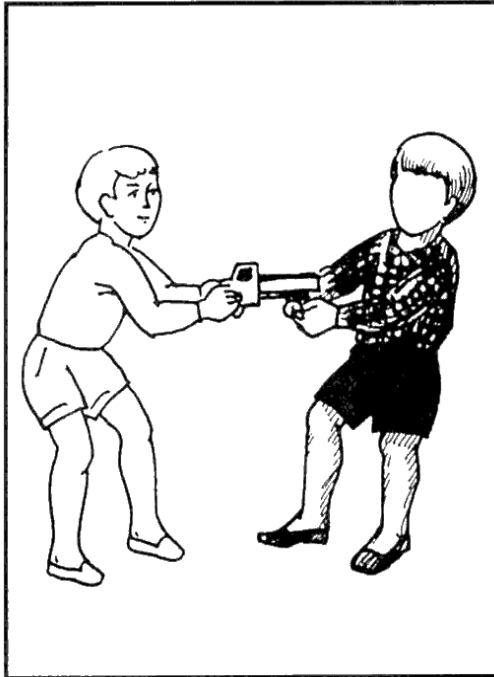
9



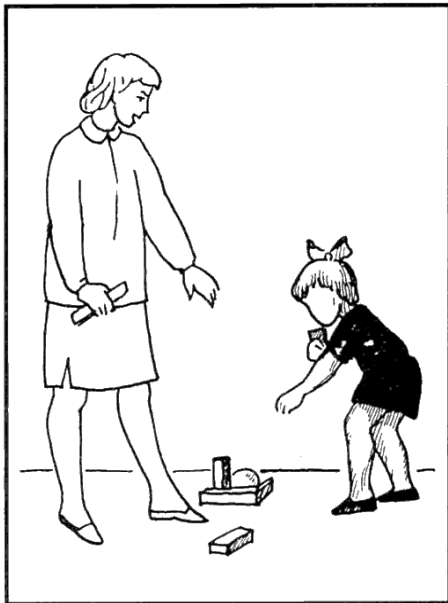
10



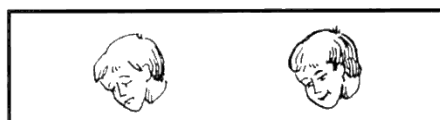
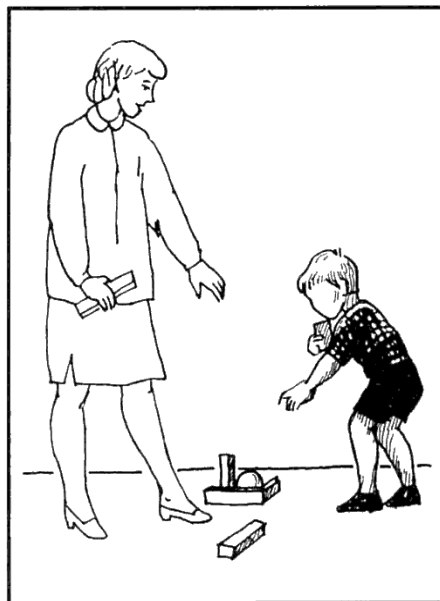
10



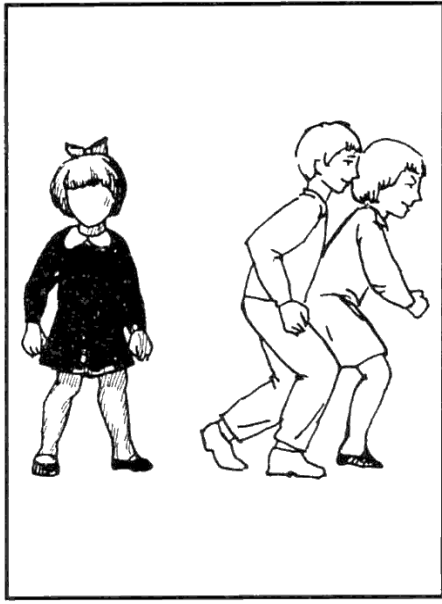
11



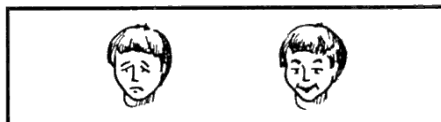
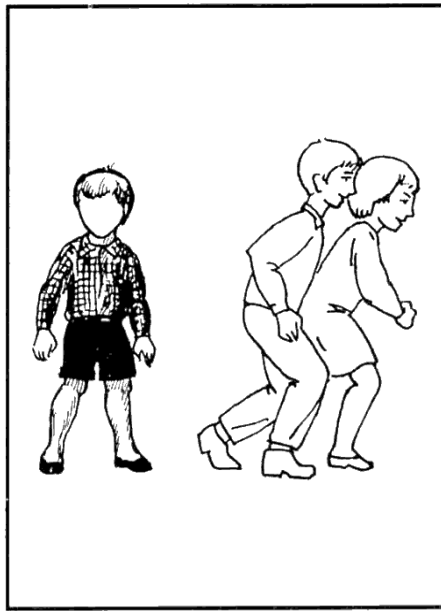
11



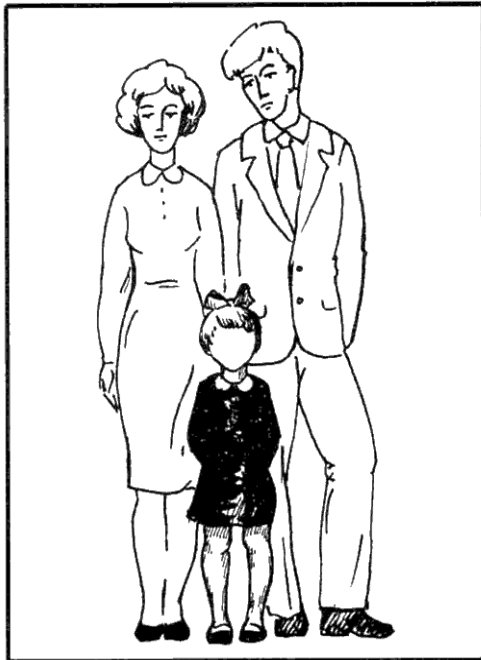
12



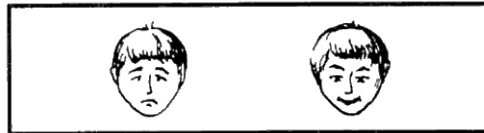
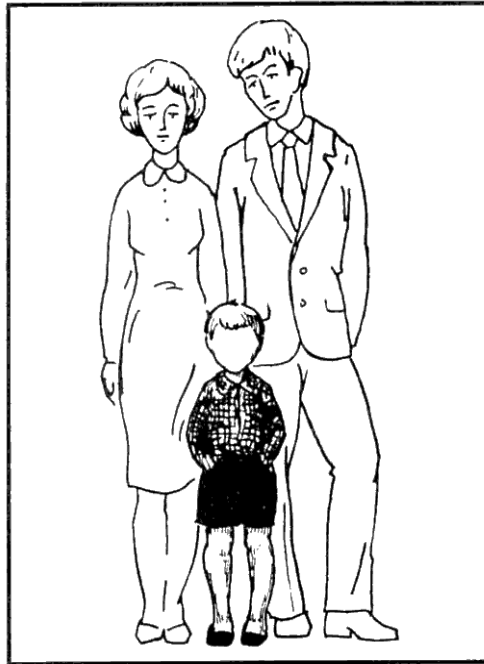
12



13



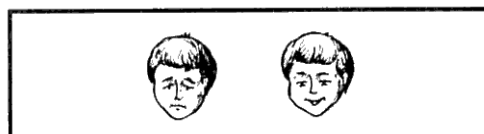
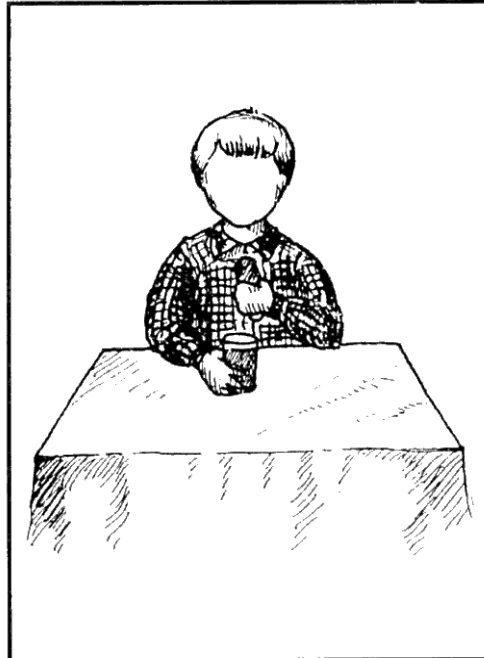
13



14



14



Приложение 4

«Рисунок человека» А. Л. Венгера.

Цель: выявление личностной застенчивости детей.

Описание процесса тестирования (по А. Л. Венгеру)

Испытуемому, перед проведением теста, нужно положить лист бумаги вертикально.

Инструкция к тесту: «Нарисуйте человека – всего, целиком. «Постарайтесь нарисовать как можно лучше – так, как ты умеешь». Если обследуемый задает уточняющие вопросы («Мужчину или женщину?», «Мальчика или девочку?», «Можно нарисовать принцессу?», «А можно, чтобы он был в шляпе?» и т.п.), то ему говорят: «Рисуй так, как ты хочешь». Если же вопрос противоречит инструкции, то ее частично повторяют. Так, на вопрос: «А можно нарисовать только лицо?», – следует ответ: «Нет, нарисуй всего человека, целиком». Если обследуемый говорит: «Я нарисую робота», – то ему отвечают: «Нет, нарисуй, пожалуйста, человека». Если обследуемый, рисуя, нарушает инструкцию (например, изображает только лицо или робота вместо человека), ноне задает при этом никаких вопросов, то проверяющий воздерживается от замечаний и не напоминает инструкцию до окончания рисунка. По окончании работы повторяют задание: «А теперь все-таки нарисуй человека – всего, целиком. Постарайся нарисовать как можно лучше – так, как ты умеешь», (то есть инструкция воспроизводится полностью). Нужно попросить сделать повторный рисунок и в том случае, если первоначальный получился схематическим («палочковый человечек») или шаблонно-карикатурным. Бывает, что обследуемый отказывается выполнять задание, утверждая, что он не умеет рисовать. Тогда надо ободрить его, сказать, что вам (проверяющему) интересны любые рисунки, что не очень хороший рисунок лучше, чем никакого и т.п.».

После окончания работы полезно провести обсуждение рисунка. Выяснить, что за человек нарисован – какого он возраста, пола (если это не ясно из рисунка), какой у него характер, чем он занимается, что любит и чего не любит, что ожидает его в будущем, о чем он мечтает и т.п. При обследовании дошкольников и младших школьников оно обычно не дает существенной дополнительной информации, хотя в отдельных случаях, когда нужно выявить отношение ребенка к сексуальной сфере, его можно рекомендовать и для маленького ребенка. Для оценки умственного развития недостаточно информативен рисунок женщины в юбке (непонятно, адекватно ли передается сочленение ног с туловищем. Поэтому, если первоначально изображена женщина в юбке, нужно дать дополнительное задание: «А теперь нарисуй мужчину (дядю)». Рисунок человека противоположного пола обсуждается так же, как и первый».

«Тревожность, застенчивость и общее психологическое состояние человека отражаются, прежде всего, в формальных показателях рисунка. К ним относятся особенности, относительно независимые от содержания изображения. Это сила нажима на карандаш, своеобразие линии, размер рисунков, их размещение на листе, степень тщательности и детализированности изображений, наличие штриховки и т.п.

Специальной оценке подлежат только достаточно выраженные отклонения от варианта, стандартного для данного возраста. В случаях, когда имеются сомнения в наличии такого отклонения, соответствующий показатель не интерпретируется».

Показатели общения.

Руки – ведущий показатель сферы общения. Редуцированные кисти рук или отсутствие кистей свидетельствует о сниженной практике общения. При этом потребность в общении не обязательно снижена. Она может быть высокой, но подавленной.

Голова. В случае если в рисунке пропущены части лица (глаза, рот), это нарушения в сфере общения, отгороженность. Уши обозначают открытость

восприятия или настороженность к окружающему миру. Открытый рот признак агрессии или вербальной активности агрессивного характера. Рисование зубов и выделение рта часты у детей, склонных к вербальной агрессии.

Поза – интровертная или экстравертная говорит о широте круга общения. Интровертная поза при хорошо прорисованных кистях рук может интерпретироваться как высокая избирательность в общении. Сочетание интровертной позы с отсутствием кистей рук дает основание предполагать аутизацию как снижение потребности в общении, влекущее бедность эмоциональных контактов. Экстравертная поза при отсутствии кистей рук интерпретируется как предельно широкое, но крайне формальное, поверхностное общение.

Резкая преувеличенность кистей при экстравертной позе – это, как правило, показатель очень напряженной, но неудовлетворенной потребности в общении.

Грубые искажения пропорций фигуры человека (резкая вытянутость, сплюснутость, подчеркнутая геометричность, роботообразность) отчасти связаны со сферой общения и обычно указывают на шизоидный вариант развития ребенка. Некоторые авторы полагают, что эти признаки в рисунке человека отражают отклонения в схеме собственного тела.

Показатели тревожности.

Тревожность хорошо прочитывается в рисунке человека. На нее указывают подчеркнуто прорисованные, преувеличенные глаза (особенно зачерненные). Тенденция к штриховке (особенно – к размашистой) свидетельствует о тревожности. Самоисправления (особенно частые, бессмысленные: когда они не ведут к улучшению результата) – показатель тревоги не только в рисуночных пробах, но и практически во всех поведенческих проявлениях. «Тревожная линия» - длинная линия, состоящая из отдельных мелких штрихов, когда ребенок как бы боится ее провести всю

сразу. К показателям тревоги относятся линия с сильным нажимом и преувеличенное внимание к деталям.

Показатели демонстративности.

Наличие украшений, необязательных деталей (сорочки, цветочки на платье, перья на шляпке, цепочки, бантики и пр.) При выраженной демонстративности дети изображают «демонстративных персонажей» (клоунов, принцесс, бандитов, фей).

Дополнительные показатели по изображению человека.

Девочки больше чем мальчики уделяют внимание рисованию лица, это указывает на хорошую половую идентификацию девочки. Пухлые губы у девочки, также, - признак половой идентификации. В случае если мальчик хорошо прорисовывает лицо, то это может указывать на озабоченность своей физической красотой, стремлением компенсировать свои физические недостатки, формированием стереотипов женского поведения.

Длинная шея может означать любопытство.

При высокой технике рисования (и только в этом случае) высокодиагностичное отсутствие или редуцированность в рисунке человека каких-либо первостепенных деталей. Так, к примеру, отсутствие или чрезвычайно примитивное изображение ног может указывать на низкую бытовую, житейскую ориентацию ребенка, на возможность ухода от реальной деятельности в сферу воображения.

Дополнительными диагностическими показателями могут служить размеры фигуры и ее расположение на листе. Так, очень маленькая фигурка (особенно – загнанная в угол) рассматривается как признак снижения настроения, депрессивных тенденций. Иногда маленькую фигурку рисует ребенок с конфликтной самооценкой, надеясь, что на мелком изображении несовершенства техники рисунка не так заметны. Резкое увеличение фигуры может говорить о тревоге, если оно сочетается с другими показателями тревоги.

Показатели хорошего уровня:

- равномерная плотность рисунка (изображение распределено по всему пространству листа; детали такого рисунка, как правило, тематически связаны).

- Адекватность цветового решения: отсутствие не раскрашенных мест (цветовых пустот).

- Наличие в рисунке перспективы: изображения «не прозрачны» – более далекие объекты частично скрыты за более близкими и имеют относительно меньшие размеры;

Детализированность изображения.

Стандартизированная шкала оценки возрастных норм детализированности в изображении человека для детей 6-7 лет разработана в тесте Йирасека.

Высокий уровень: синтетическое изображение головы, туловища, конечностей. Шея, соединяющая голову с туловищем, не больше туловища. На голове – волосы (или головной убор), уши, глаза, нос, рот. Руки закончены кистью с пальцами. Ноги снизу загнуты. Приведены детали одежды. Может допускаться отсутствие трех деталей (шея, волосы, один палец, но не части лица).

Средний уровень: в изображении есть голова, туловище, конечности, нарисованные двойной линией. Но могут отсутствовать уши, волосы, одежда, пальцы, ступни.

Низкий уровень: примитивный рисунок с туловищем, конечности рисуются простыми линиями.

Пропорциональность объектов.

Соразмерность изображаемых объектов и их частей – важный положительный показатель. К примеру, на рисунке человека длина рук должна соответствовать размерам тела.

Оригинальность изображения.

Хорошо, если изображение типичных видов рисунков несет отпечаток своеобразия, – к примеру, девочка рисует не «принцессу в длинном платье»,

а «бегущую девочку со скакалкой». Хотя стандартное изображение не является признаком низкого уровня интеллектуального развития, а отражает стремление ребенка овладеть образцом, приобщиться к ценностям своей группы.

Приложение 5

Таблица 2 - Схема стандартизированного наблюдения. Констатирующий эксперимент

№	Ф.И. ребенка	Чрезмерно скован, не может расслабиться	Болезненно воспринимает оценку сверстников и взрослых	Старается меньше разговаривать /тихий голос	Опускает глаза во время разговора	Не уверен в себе, не решителен	Легко краснеет или бледнеет	Бойтся публичных выступлений (т.е. отвечать на	Ощущает себя не защищённым, беспомощным в некоторых	Испытывает робость при общении со сверстниками и	Зависимость от взрослого; самостоятельно не начинает	Избегает ссор	Стремится к одобрению	Стесняется незнакомых людей	Редко «огрызается» на замечания	Склонен играть в одиночестве /с избранными	Не любит привлекать к себе внимание	Заикливается на своих	Бойтся быть неправым / знает страх на страшает	Итого:
1	Полина К.	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	10
2	Стас Б.	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	10
3	Гордей М.	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	28
4	Витя В.	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	2	1	1	1	0	1	1	14
5	Вова Ф.	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	27
6	Захар Л.	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	10
7	Виталья И.	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	24
8	Артем Г.	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	8
9	Данил Б	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	0	2	0	2	2	2	1	27
10	Тимофей З.	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	15

**Протоколы проведения теста тревожности
Констатирующий эксперимент**

Имя: Полина К. Возраст: 6 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Не хочет играть в мяч		+
2. Ребенок и мать с младенцем	Люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Дерется		+
4. Одевание	Идет гулять.	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть с мамой	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Хочется спать с кошечкой, а так страшно		+
7. Умывание	Умываться весело	+	
8. Выговор	Мама злится		+
9. Игнорирование	Потому что маленький	+	
10. Агрессивность	У него отбирают игрушку		+
11. Собираение игрушек	Уберет игрушки пойдут в гости	+	
12. Изоляция	Играют в догонялки	+	
13. Ребенок с родителями	Фотографируются	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет вкусный сок	+	

$$ИТ = (5 / 14) * 100\% = 36\%$$

Имя: Стас Б. Возраст: 5 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Они не умеют играть		+
2. Ребенок и мать с младенцем	Гулять интересно	+	
3. Объект агрессии	Они дерутся		+
4. Одевание	Идем к Маше	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть, придумываем много игр	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Включают мультики	+	
7. Умывание	Идем в садик, нужно умыться	+	
8. Выговор	Мама ругается		+
9. Игнорирование	Сейчас поиграем вместе	+	
10. Агрессивность	Хотят отобрать игрушку		+
11. Собираение игрушек	Не люблю собирать игрушки		+
12. Изоляция	Сейчас поиграем в прятки	+	
13. Ребенок с родителями	Сейчас пойдём в кино	+	
14. Еда в одиночестве	Скучно кушать без мамы		+

$$\text{ИТ} = (6 / 14) * 100\% = 43\%$$

Имя: Гордей М. Возраст: 5 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	В игре я главная	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Мама водит нас в парк	+	
3. Объект агрессии	Больно когда ударят		+
4. Одевание	Не хочу в садик, нужно одеваться		+
5. Игра со старшими детьми	Не берут меня в игру		+
6. Укладывание спать в одиночестве	Не хочу спать одна		+
7. Умывание	Водичка холодная		+
8. Выговор	Мама наругала		+
9. Игнорирование	Они весело играют	+	
10. Агрессивность	Забрали игрушку		+
11. Собираение игрушек	Собирать много		+
12. Изоляция	Убегают он нее		+
13. Ребенок с родителями	Мы всегда весело проводим время	+	
14. Еда в одиночестве	Неинтересно сидеть одной		+

$$\text{ИТ} = (10 / 14) * 100\% = 71\%$$

Имя: Витя В. Возраст: 6 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Играем вместе пока не надоест	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляем с другими детьми	+	
3. Объект агрессии	Мама говорит не обижать		+
4. Одевание	Идем гулять	+	
5. Игра со старшими детьми	Строить интересно вместе	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Буду спать с ночником		+
7. Умывание	Пойдем в гости	+	
8. Выговор	Очень злится		+
9. Игнорирование	Играют всегда с маленьким		+
10. Агрессивность	Зачем забирает, нужно попросить		+
11. Собираение игрушек	Мама мне помогает	+	
12. Изоляция	Я их догоню	+	
13. Ребенок с родителями	Интересно вместе с мамой и папой	+	
14. Еда в одиночестве	Я смотрю мультики когда ем	+	

$$ИТ = (5 / 14) * 100\% = 36\%$$

Имя: Вова. Возраст: 6 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Веселое, потому что интересно играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Печальное, они не пойдут на площадку		+
3. Объект агрессии	Оно будет печальное, его обижают		+
4. Одевание	Веселое, они пойдут в гости	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть и весело	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Веселое, утро наступит быстро	+	
7. Умывание	Веселое, умывается потому что	+	
8. Выговор	Печальное, ее наказывают		+
9. Игнорирование	Печальное, с ним не играют		+
10. Агрессивность	Печальное, отбирают игрушку		+
11. Собираение игрушек	Печальное, мама не хочет помогать		+
12. Изоляция	Печальное, не играют вместе		+
13. Ребенок с родителями	Куда-нибудь пойдём, веселое	+	
14. Еда в одиночестве	Веселое, вкусное печенье молоком	+	

$$ИТ = (7 / 14) * 100\% = 50\%$$

Имя: Захар Л. Возраст: 6 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Печальное, хочу играть с большими		+
2. Ребенок и мать с младенцем	Люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Ему больно		+
4. Одевание	Пойдем на тренировки	+	
5. Игра со старшими детьми	Будем играть вместе, веселое	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Печальное, хочется еще поиграть		+
7. Умывание	Веселое идем на улицу	+	
8. Выговор	Печальное, мама ругается		+
9. Игнорирование	Они весело играют	+	
10. Агрессивность	Печальное, я заберу у него тоже		+
11. Собираение игрушек	Печальное, не люблю собирать		+
12. Изоляция	Я считаю, они прячутся	+	
13. Ребенок с родителями	Пойдем гулять	+	

14. Еда в одиночестве	Веселое, чай с колбасой люблю	+	
-----------------------	-------------------------------	---	--

$$ИТ = (6 / 14) * 100\% = 43\%$$

Имя: Виталия И. Возраст: 5 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Печальное, не интересно играть		+
2. Ребенок и мать с младенцем	Идем вместе на площадку	+	
3. Объект агрессии	Не люблю драться		+
4. Одевание	Пойдем гулять	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть с другими в игры	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Скоро утро	+	
7. Умывание	Нужно умываться	+	
8. Выговор	Мама расскажет папе		+
9. Игнорирование	Печальное, они играют вместе больше		+
10. Агрессивность	Забирают игрушку		+
11. Собираение игрушек	Неинтересно, но нужно собирать		+
12. Изоляция	Не хотят дружить с ним		+
13. Ребенок с родителями	С папой пойдем чинить машину	+	
14. Еда в одиночестве	Посмотрю мультики	+	

$$ИТ = (7 / 14) * 100\% = 50\%$$

Имя: Артем Г. Возраст: 6 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	С ним смешно играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гулять весело	+	
3. Объект агрессии	Когда обижают грустно		+
4. Одевание	Нужно одеваться		+
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть с ними	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я сплю под мультики	+	
7. Умывание	Нужно умываться	+	
8. Выговор	Мама часто ругает		+
9. Игнорирование	Поиграем с малышом	+	
10. Агрессивность	Зачем он забирает пусть попросит		+
11. Собираение игрушек	Поиграю весело	+	

12. Изоляция	Они идут прятаться	+	
13. Ребенок с родителями	Фотосессия весело	+	
14. Еда в одиночестве	Неинтересно одному сидеть		+

$$ИТ = (5 / 14) * 100\% = 36\%$$

Имя: Данил Б. Возраст: 5 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Будет весело	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гулять хорошо вместе	+	
3. Объект агрессии	Больно когда бьют, а стулом очень сильно		+
4. Одевание	Не люблю, нужно быстро одеваться		+
5. Игра со старшими детьми	Не хочу играть		+
6. Укладывание спать в одиночестве	Не люблю спать, хочу играть		+
7. Умывание	Мама говорит нужно	+	
8. Выговор	Не люблю когда меня ругают		+
9. Игнорирование	Играют с малышом	+	
10. Агрессивность	Забирают игрушку, не отдам		+
11. Собираение игрушек	Быстро соберу и пойду играть в телефон	+	
12. Изоляция	Не нравится играть со мной		+
13. Ребенок с родителями	Папа пойдет играть в танки		+
14. Еда в одиночестве	Мама делает вкусные печенья	+	

$$ИТ = (8 / 14) * 100\% = 57\%$$

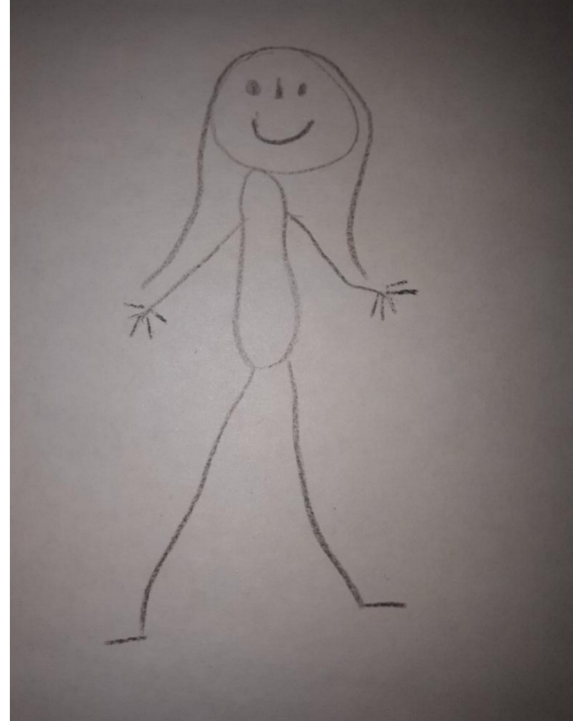
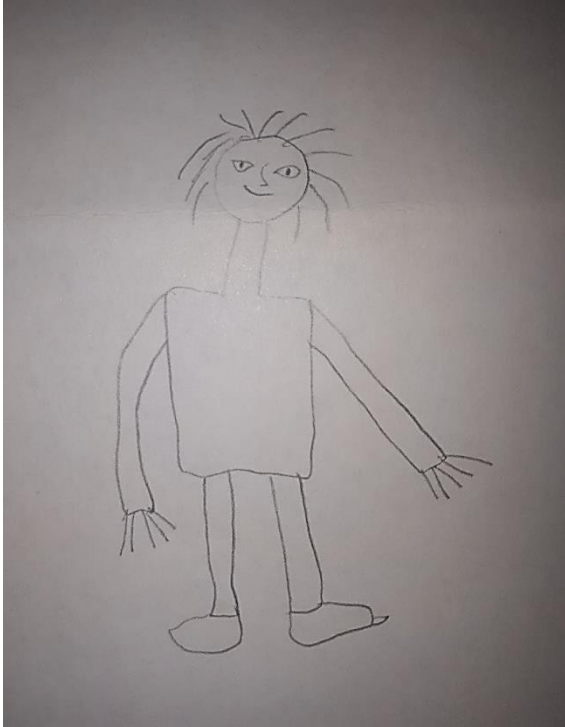
Имя: Тимофей З. Возраст: 6 лет Дата: 06.10.22 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Весело с ними играть, они смешные	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Мы пойдем в гости	+	
3. Объект агрессии	Стулом нельзя драться		+
4. Одевание	Идем на прогулку в садике	+	
5. Игра со старшими детьми	Можно что -нибудь придумать	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Хочу смотреть телевизор		+
7. Умывание	Пойдем в садик, там друг Коля	+	
8. Выговор	Если расскажет папе, он накажет		+
9. Игнорирование	Меня сейчас тоже подкинут	+	
10. Агрессивность	Я не отдам игрушку		+
11. Собираение игрушек	Никто не хочет помогать, ну люблю собирать		+
12. Изоляция	Я их догоню	+	
13. Ребенок с родителями	Мы пойдем в кафе	+	
14. Еда в одиночестве	Поиграю с машинками за столом	+	

$$ИТ = (5 / 14) * 100\% = 36\%$$

Рисунки детей экспериментальной группы «Рисунок человека».

Констатирующий эксперимент.



Комплекс игр и упражнений, направленных на преодоление застенчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Предлагается методика Л.И Канаевой, коррекционная работа проводится 1-2 раза в неделю. На каждого из детей заводится дневник наблюдений, в который фиксируются особенности настроения и поведения ребенка. Материалом занятий служат игры и упражнения, способные развивать коммуникативные способности. Продолжительность занятий составляет 25-30 минут. Цикл занятий рассчитан на 3 месяца, группа состоит из 10 детей в возрасте 5-6 лет. Можно применить комплекс специальных коррекционно-развивающих упражнений.

Комплексные игры, снимающие страх публичных выступлений.

Живая иллюстрация

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи А.Л. Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше — «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и

поощрять застенчивого ребенка, даже если он окажется не на высоте. Задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

Где мы были - мы не скажем, а что делали покажем

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

Зоопарк

Надо стараться, чтобы в этой игре было как можно больше выдумки и юмора. Хорошо бы привлечь к ней еще кого-нибудь из взрослых. Взрослые будут посетителями в зоопарке, ведущий (ребенок) — экскурсоводом, а остальные дети должны изображать животных. Надо дать ребятам время на подготовку. Пусть придумают, кто кого будет изображать, и договорятся с «экскурсоводом», который постарается подготовить какие-то смешные пояснения. Взрослые должны подбадривать ребят шутками и одобрительными замечаниями, а когда игра будет окончена, отметить особенно удачные выступления.

Фанты

Эта игра, особенно популярная до революции, неизменно вызывает у детей восторг. Фанты можно придумывать всем вместе, а можно оставить это на усмотрение взрослых. Главное, постараться, чтобы в заданиях было как можно больше юмора и чтобы они были детям по силам. Стеснительному ребенку при малейшем затруднении надо помогать, ни в коем случае не укоряя его за робость, а то веселая игра станет для него еще одним источником мучительных переживаний.

Кроме обычных просьб прочитать стихотворение, спеть песенку, покукарекать, похрюкать и рассказать анекдот, в записках, которые играющие выуживают из шапки, могут содержаться просьбы изобразить:

—обезьяну,

—льва и др. пр.

Игры, помогающие преодолеть застенчивость, перед взрослыми.

Описанные игры помогают застенчивому ребенку преодолеть барьер в отношениях со взрослыми.

Доверяющее падение

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.

Конспиратор

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). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор — тот, кого узнали последним.

Игры, позволяющие преодолеть боязнь мира, желание остаться маленьким.

Следующие игры помогут ребёнку отграничить одно от другого. Необходимо избегать страшные моменты и обязательно давать четкие инструкции: как следует вести себя в такой-то ситуации. Иначе вы просто запутаете ребят, собьете его с толку. Дети дошкольного и младшего школьного возраста еще не особенно различают нюансы: и людей делят жестко на «хороших» и «плохих», и вещи любят яркие, чистых, т.е., не смешанных цветов, и сложные вкусовые ощущения им непонятны. Более тонкие различия дети улавливают позднее. Сначала нужно заложить фундамент, а уж потом возводить на нем стены.

Рисуем город

Как правило, «городские зарисовки» детей не отличаются оригинальностью: машины, дома, человечки. Иногда деревья и светофоры.

Необходимо предложите ребёнку делать жанровые зарисовки. Никаких новых умений для этого не требуется (дети часто отказываются что-то нарисовать, боясь неудачи). Элементы будут все те же, только в разных сочетаниях. А главное, в рисунках появится сюжет. Не просто улица и машины, а мальчик хочет перебежать через дорогу, но прохожий останавливает его. И вовремя! Мальчик чуть было не попал под колеса... А вот милиционер объясняет приедем, как пройти на Красную площадь. А вот ребята играют в снежки и катаются с горки.

Вспоминайте, что вы видели на прогулке, подсказывайте идеи рисунков. При этом незаметно направляйте внимание ребенка на взаимоотношения самых разных людей. Давайте ему понять, что человеческие контакты пронизывают всю нашу жизнь. И пусть он творит по принципу «один пишем, три в уме»: не столько рисует, сколько придумывает. Что сделал изображенный человек? Что сказал? А что ему сказали в ответ? Какое у него было настроение?

Игры, позволяющие преодолеть застенчивость перед детьми.

Многие застенчивые дети тянутся к общению с другими детьми и достаточно легко вступают с ними в контакт. Сложности обычно возникают лишь в том случае, если им приходится контактировать с конфликтными, драчливыми, хулиганистыми сверстниками. Если родители не пытаются защитить такого ребенка от нападков хулигана, а заставляют его рассчитывать на свои силы (которых заведомо мало) и принимают за малодушие. Используя природные склонности ребенка, активно предоставляйте ему возможность проявить их в общении с детьми.

Оригинальное знакомство

Играющие становятся в круг. Каждый называется героем какой-то сказки, фильма или мультфильма и изображает его либо пантомимой, либо какими-то характерными возгласами. А можно предстать перед друзьями в образе животного. Второй игрок должен повторить имя и жесты первого, а затем представляется сам. Третий повторяет, как зовут двух предыдущих игроков (соответственно, передавая их жестикуляцию), и называет свой псевдоним. И так по кругу, пока кто-нибудь не ошибется. Тогда игра начинается снова, совершивший ошибку получает штрафное очко, а тот, кому удалось запомнить самую длинную цепочку — призовое очко. Игроков может быть и всего двое-трое. В таком случае, когда до них опять дойдет очередь, они должны будут повторить всю предыдущую цепочку и изобрести себе новый псевдоним.

Дорисуй рисунок

Игра, которую любят многие психологи, занимающиеся с группами. Но вообще-то в нее можно играть и вдвоем. Застенчивому ребенку она поможет стать более инициативным, преодолеть страх самовыражения. Условия такие: дети по очереди рисуют на листе бумаги, стараясь угадать и развить замысел друг друга. Вслух этот замысел не разглашается. Когда рисунок будет закончен, ребенок, который начал рисовать первым, говорит, что же он задумал, и игроки сравнивают его идею с получившимся результатом.

Рычи, лев, рычи

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».

Покажи себя

Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения,

которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.

Упражнения на выразительность речи.

Многие стеснительные дети, получив возможность самовыражения в игре за ширмой кукольного театра, почти сразу же начинают говорить гораздо свободней и выразительней, чем раньше. Многие, но не все. Сверхзастенчивые дети и за ширмой говорят еле слышно, а о богатстве интонаций в их случае нечего и мечтать. Поэтому им стоит предложить специальные речевые игры и упражнения.

Кто больше?

Надо произнести какое-либо слово или фразу с разными интонациями. Например, коротенькое «дай» можно сказать требовательно, просительно, умоляюще, робко, испуганно, возмущенно, обиженно и т.д. А «здравствуй» — радостно или уныло, удивленно или разочарованно, с любовью, с ненавистью, равнодушно, высокомерно, униженно, презрительно, многообещающе, таинственно и т. д. Уровень сложности этой игры зависит прежде всего от интеллектуального развития ребенка. По наблюдениям многих психологов, современные дети, особенно те, кто воспитывается на комиксах и западных фильмах, довольно плохо различают оттенки эмоций. И уж тем более затрудняются их называть. Это упражнение будет для них не только раскрепощающим, но и развивающим.

Игры, направленные на создание атмосферы сотрудничества, дружбы и взаимопомощи.

Колдун

Колдун заколдовывает одного из участников игры так, что он теряет

способность говорить. На все вопросы ребенок отвечает жестами. С помощью задаваемых вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Другие дети должны пересказать то, что «заколдованный» показывает.

Расскажи стихи руками

Ребенок старается без слов, с помощью пантомимы, рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются понять, что он рассказывает.

Сказка

Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как и его. Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но развитию умения говорить о себе без стеснения.

Какой я есть, каким я хотел бы быть

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас. На втором, - каким он хотел бы быть.

Представь себя

Для этой игры вы можете сделать костюмы короля и королевы, их придворных и гостей. Дети облачаются в королевские наряды. Король и королева сидят на троне, а придворные по очереди подходят к ним, с поклоном представляются и рассказывают что-либо о себе, после чего получают от короля или королевы подарок (конфету, небольшую игрушку и т. п.).

Закончи предложение

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений: Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

Это упражнение способствует повышению уверенности в себе, в своих силах.

**Релаксационные и дыхательные упражнения
из книги А.Л. Сиротюк**

Поза покоя

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится воспитателем медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Кулачки

Исходное положение – сидя на полу.

Воспитатель. Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (*сжать пальцы*).

Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем (*легко поднять и уронить расслабленную кисть*).

Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики.

Олени

Воспитатель. Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

Загораем

Педагог. Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (*вытянуть ноги вперед, сидя на полу*). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (*можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы*). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало!

Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (*ноги резко опустить на пол*).

Ноги не напряжены, расслаблены.

Штанга

Цель: расслабить мышцы спины. Исходное положение – стоя. Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (*руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища*). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
(*наклониться вперед*).

Штангу с пола поднимаем
(*выпрямиться, руки вверх*).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.

Кораблик

Воспитатель. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Любопытная Варвара

Цель: расслабление мышц шеи.

а) Воспитатель. Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена

И расслаблена.

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Воспитатель. Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно!

Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!
 Выше всех, все дальше вверх!
 Возвращается обратно –
 Расслабление приятно!
 Шея не напряжена
 И расслаблена.

в) Воспитатель. Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –
 Мышцы шеи напряглись!
 Возвращаемся обратно –
 Расслабление приятно!
 Шея не напряжена
 И расслаблена.

Раскачивающееся дерево

Исходное положение – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Море

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с учителем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие (*сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну*).

По волнам плывут дельфины (*совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед*). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (*совершает поочередные волнообразные движения рук*). За ними плывут их дельфинята (*руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед*). Они ныряют вместе и по очереди (*выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук*). Вот так двигаются их хвостики (*каждый палец поочередно совершает волнообразные движения*).

Вместе с дельфинами плавают медузы (*руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются*). Все они танцуют и смеются (*вращение рук в лучезапястных суставах*).

Парусник

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Воспитатель. Подул ветерок, и парус расправился, надулся (*на выдохе, не расцепляя рук, выпятит грудь, свести лопатки, голову откинуть назад*). Ветер утих, и парус сник (*на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой*).

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Росток

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Воспитатель. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" – медленно выпрямляются ноги;

"два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки";

"три" – постепенно выпрямляется позвоночник (*от поясницы к плечам*);

"четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

"пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10–20 стадий. После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "Потянулись – сломались".

Воздушный шарик

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

Корабль и ветер

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните

в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

Дудочка

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. "Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

Винт

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. "Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!"

Водопад

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

Подарок под елкой

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

Сосулька

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую —

уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

Шалтай-Болтай

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

Драка

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!".

Танцующие руки

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

Слепой танец

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Гусеница

Цель. Учить доверять друг другу.

В игре партнеров не видно, но слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с усилиями остальных участников.

«Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до него строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

Насос и мяч

Цель. Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Дети, разбейтесь на пары: один - большой надувной мяч, другой - насос. "Мяч" стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). "Насос" начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха "мяч" становится все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого - надулись щеки, и даже руки отошли от боков. "Мяч" надут - "насос" перестал накачивать. Он выдергивает из "мяча" свой шланг... Из "мяча" с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Головомяч

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Ведущий: «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шарикку между лбами и по одному между животами. Задача: перенести шарики в противоположный угол комнаты без помощи рук.

Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе?

Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

Бумажные мячики

Цели: Эта игра дает детям прекрасную возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя. Она также позволяет им сбросить свое беспокойство, напряжение или расстройство и войти в новый жизненный ритм.

Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначать линию, разделяющую две команды.

Инструкция: Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. (2-3 минуты.)

Зайки и слоники

(Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

Цель. Дать детям возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Я хочу вам предложить игру "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем заяка-ми-трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, стараясь, стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся (*дети показывают*). Покажите, что делают зайки, если слышат

шаги человека? (*Разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д.*) А что делают зайки, если видят волка? (*Игра продолжается несколько минут.*) А теперь мы с вами станем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что они делают, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра».

Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. Затем садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Волшебный стул

(И.В. Шевцова)

Цель. Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме того, надо изготовить корону и трон - он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (в группе не более пяти-шести воспитанников); причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Совместный рисунок

«Как мы боремся с трудностями»

«Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день ставит перед нами новые задачи, с которыми нам нужно справиться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойтись без ошибок и неудач. Не бойтесь их! Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное - не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности! Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся». Наши ошибки помогают понять нам , что было сделано не так, и в следующий раз поступить так, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, попросите о помощи других ребят или взрослого человека. Может быть они уже сталкивались с такой ситуацией, и у них есть опыт выхода из нее, который они могут вам передать».

После беседы обговорите вместе с детьми различные способы преодоления трудностей, пусть они попробуют придумать их сами, вспомнят примеры, как они или их друзья преодолевали различные жизненные препятствия. После беседы предложите детям нарисовать эти способы. Совместное рисование на эту тему, помимо развития уверенности в себе, поможет замкнутому ребенку вступить в контакт с другими людьми, приоткрыть сверстникам свой внутренний мир.

Таблица 2 - Схема стандартизированного наблюдения

№	Ф.И. ребенка	Чрезмерно скован, не может расслабиться	Болезненно воспринимает оценку сверстников и взрослых	Старается меньше разговаривать /тихий голос	Опускает глаза во время разговора	Не уверен в себе, не решителен	Легко краснеет или бледнеет	Бойся публичных выступлений (т.е. отвечать на	Ощущает себя не защищённым, беспомощным в некоторых	Испытывает робость при общении со сверстниками и	Зависимость от взрослого; самостоятельно не начинает	Избегает ссор	Стремится к одобрению	Стесняется незнакомых людей	Редко «огрызается» на замечания	Склонен играть в одиночестве /с избранными	Не любит привлекать к себе внимание	Заикливается на своих	Бойся быть неправым / знает страх на страшает	Итого:
1	Полина К.	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	7
2	Стас Б.	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	6
3	Гордей М.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	18
4	Витя В.	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
5	Вова Ф.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	2	18
6	Захар Л.	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	8
7	Виталия И.	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	17
8	Данил Б.	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	6
9	Тимофей З.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	1	2	1	1	17
10	Артем Г.	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	11

**Протоколы проведения теста тревожности
Контрольный эксперимент**

Имя: Полина К. Возраст: 6 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Сейчас поиграем	+	+
2. Ребенок и мать с младенцем	Люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Дерется		+
4. Одевание	Идет гулять.	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть с мамой	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Хочется спать с кошечкой, с ней лучше	+	
7. Умывание	Умываться весело	+	
8. Выговор	Мама говорит что делать	+	
9. Игнорирование	Потому что маленький	+	
10. Агрессивность	У него отбирают игрушку		+
11. Собираение игрушек	Уберет игрушки пойдут в гости	+	
12. Изоляция	Играют в догонялки	+	
13. Ребенок с родителями	Фотографируются	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет вкусный сок	+	

$$ИТ = (3 / 14) * 100\% = 21\%$$

Имя: Стас Б. Возраст: 5 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Они смешные	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гулять интересно	+	
3. Объект агрессии	Они дерутся		+
4. Одевание	Идем к Маше	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть, придумываем много игр	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Включают мультики	+	
7. Умывание	Идем в садик, нужно умыться	+	
8. Выговор	Мама говорит что так нельзя	+	
9. Игнорирование	Сейчас поиграем вместе	+	
10. Агрессивность	Хотят отобрать игрушку		+
11. Собираение игрушек	Поиграю	+	
12. Изоляция	Сейчас поиграем в прятки	+	
13. Ребенок с родителями	Сейчас пойдём в кино	+	
14. Еда в одиночестве	Скучно кушать без мамы		+

$$ИТ = (3 / 14) * 100\% = 21\%$$

Имя: Гордей М. Возраст: 5 лет Дата: 10.05.23г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	В игре я главная	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Мама водит нас в парк	+	
3. Объект агрессии	Больно когда ударят		+
4. Одевание	В саду можно поиграть	+	
5. Игра со старшими детьми	Они не всегда берут в игру		+
6. Укладывание спать в одиночестве	Посмотрю мультики	+	
7. Умывание	Водичка теплая	+	
8. Выговор	Мама наругала		+
9. Игнорирование	Они весело играют	+	
10. Агрессивность	Забрали игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама обещала шоколадку	+	
12. Изоляция	Убегают он нее		+
13. Ребенок с родителями	Мы всегда весело проводим время	+	
14. Еда в одиночестве	Поиграю	+	

$$ИТ = (5 / 14) * 100\% = 36\%$$

Имя: Витя В. Возраст: 6 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Играем вместе пока не надоест	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляем с другими детьми	+	
3. Объект агрессии	Мама говорит не обижать		+
4. Одевание	Идем гулять	+	
5. Игра со старшими детьми	Строить интересно вместе	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Буду спать с ночником	+	
7. Умывание	Пойдем в гости	+	
8. Выговор	Маму нельзя огорчать	+	
9. Игнорирование	Сейчас поиграют	+	
10. Агрессивность	Зачем забирает, нужно попросить		+
11. Собираение игрушек	Мама мне помогает	+	
12. Изоляция	Я их догоню	+	
13. Ребенок с родителями	Интересно вместе с мамой и папой	+	
14. Еда в одиночестве	Я смотрю мультики когда ем	+	

$$ИТ = (2 / 14) * 100\% = 14\%$$

Имя: Вова Ф. Возраст: 6 лет Дата: 10.05.23г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Веселое, потому что интересно играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	пойдем на площадку	+	
3. Объект агрессии	Оно будет печальное, его обижают		+
4. Одевание	Веселое, они пойдут в гости	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть и весело	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Веселое, утро наступит быстро	+	
7. Умывание	Веселое, умывается потому что	+	
8. Выговор	Печальное, ее наказывают		+
9. Игнорирование	Играют	+	
10. Агрессивность	Печальное, отбирают игрушку		+
11. Собрание игрушек	Нужно помочь маме	+	
12. Изоляция	Печальное, не играют вместе		+
13. Ребенок с родителями	Куда-нибудь пойдём, веселое	+	
14. Еда в одиночестве	Веселое, вкусное печенье молоком	+	

ИТ = (4 / 14) * 100% = 29%

Имя: Захар Л. Возраст: 6 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Они смешные	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Ему больно		+
4. Одевание	Пойдем на тренировки	+	
5. Игра со старшими детьми	Будем играть вместе, веселое	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Поиграю с игрушкой в кровати	+	
7. Умывание	Веселое идем на улицу	+	
8. Выговор	Печальное, мама ругается		+
9. Игнорирование	Они весело играют	+	
10. Агрессивность	Печальное, я заберу у него тоже		+
11. Собрание игрушек	Пока собираю поиграю	+	
12. Изоляция	Я считаю, они прячутся	+	
13. Ребенок с родителями	Пойдем гулять	+	
14. Еда в одиночестве	Веселое, чай с колбасой люблю	+	

ИТ = (3 / 14) * 100% = 21%

Имя: Виталия И . Возраст: 5 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Они хорошие	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Идем вместе на площадку	+	
3. Объект агрессии	Не люблю драться		+
4. Одевание	Пойдем гулять	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть с другими в игры	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Скоро утро	+	
7. Умывание	Нужно умываться	+	
8. Выговор	Мама расскажет папе		+
9. Игнорирование	Сейчас будем играть	+	
10. Агрессивность	Забирают игрушку		+
11. Собираение игрушек	Неинтересно, но нужно собирать		+
12. Изоляция	Не хотят дружить с ним		+
13. Ребенок с родителями	С папой пойдем чинить машину	+	
14. Еда в одиночестве	Посмотрю мультики	+	

$$ИТ = (5 / 14) * 100\% = 36\%$$

Имя: Артем Г. Возраст: 6 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	С ним смешно играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гулять весело	+	
3. Объект агрессии	Когда обижают грустно		+
4. Одевание	Нужно одеваться к бабушке	+	
5. Игра со старшими детьми	Интересно играть с ними	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я сплю под мультики	+	
7. Умывание	Нужно умываться	+	
8. Выговор	Мамаговорит как нужно сделать	+	
9. Игнорирование	Поиграем с малышом	+	
10. Агрессивность	Зачем он забирает пусть попросит		+
11. Собираение игрушек	Поиграю весело	+	
12. Изоляция	Они идут прятаться	+	
13. Ребенок с родителями	Фотосессия весело	+	
14. Еда в одиночестве	Мама всегда сиди со мной	+	

$$ИТ = (2 / 14) * 100\% = 14\%$$

Имя: Тимофей З. Возраст: 5 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Будет весело	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гулять хорошо вместе	+	
3. Объект агрессии	Больно когда бьют, а стулом очень сильно		+
4. Одевание	Одеваться весело	+	
5. Игра со старшими детьми	Они знают много игр	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Не люблю спать, хочу играть		+
7. Умывание	Мама говорит нужно	+	
8. Выговор	Не люблю когда меня ругают		+
9. Игнорирование	Играют с малышом	+	
10. Агрессивность	Забирают игрушку, не отдам		+
11. Собираение игрушек	Быстро соберу и пойду играть в телефон	+	
12. Изоляция	Он их догоняет	+	
13. Ребенок с родителями	Поиграем вместе с папой	+	
14. Еда в одиночестве	Мама делает вкусные печенья	+	

$$ИТ = (4 / 14) * 100\% = 29\%$$

Имя: Данил Б. Возраст: 6 лет Дата: 10.05.23 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Весело с ними играть, они смешные	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Мы пойдем в гости	+	
3. Объект агрессии	Стулом нельзя драться		+
4. Одевание	Идем на прогулку в садике	+	
5. Игра со старшими детьми	Можно что -нибудь придумать	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Буду смотреть телевизор	+	
7. Умывание	Пойдем в садик, там друг Коля	+	
8. Выговор	Если расскажет папе, он накажет		+
9. Игнорирование	Меня сейчас тоже подкинут	+	
10. Агрессивность	Я не отдам игрушку		+
11. Собираение игрушек	Надо собрать пойдем в гости	+	
12. Изоляция	Я их догоню	+	
13. Ребенок с родителями	Мы пойдем в кафе	+	
14. Еда в одиночестве	Поиграю с машинками за столом	+	

$$ИТ = (3 / 14) * 100\% = 21\%$$

Приложение 12

Рисунки детей экспериментальной группы «Рисунок человека».

Контрольный эксперимент.

