Индивидуальная программа

коррекции застенчивости у ребенка.

**Пояснительная записка**

Застенчивость (некоммуникабельность) – это свойство личности, характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности. Ее называют наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Последствия застенчивости могут быть удручающими: отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых; невозможность выразить свое мнение и отстоять свои права; боязнь людей, особенно от тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая – то эмоциональная угроза.

Наблюдая за детьми, можно обнаружить тех, которые ничем не выделяются из общей массы, но заслуживают пристального внимания воспитателя, это социально неуверенные дети. Они не дерутся и не так уж часто плачут. Внешне скромны и нравственны, не нарушают правил поведения и не доставляют неудобства родителям и воспитателям. Однако при глубоком и внимательном изучении этих детей, их поведения, достижений, можно увидеть, что дети не до конца реализуют свои возможности. Они как бы растворяются, теряются в общей массе своих сверстников, уступая им первенство во всем. Частично осознавая свой потенциал и, не имея возможности его реализовать, они не осваивают многие навыки, доступные им, становятся неудовлетворительными, на основе чего возникает внутренняя тревожность развивающейся личности.

Поэтому социально неуверенные дети нуждаются в помощи взрослого больше других.

**Цель коррекционной программы:** Снижение уровня застенчивости дошкольника.

**Задачи:**

1.Коррекция застенчивого состояний у дошкольников, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе и своих силах.

2.Помочь в преодолении негативных переживаний и снятию страхов. Развивать коммуникативные умения и навыки

3.Профилактика конфликтов детско-родительских отношений. Дать родителям психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка.

**Поведенческие проявления застенчивости ребенка**

* теряется в общении с мало и незнакомыми людьми с трудом отвечает на вопросы и обращении взрослых;
* адаптация в детском саду происходит крайне медленно: стесняется попросится в туалет, задать вопрос;
* на вопросы воспитателя не отвечает, если отвечает, то невнятно, кратко и тихо;
* скован в движениях, при общении принимает напряженную позу, сутулятся, нагибают голову, трогают волосы и лицо. Избегает контакта глаз, быстро отводят взгляд, краснеют, отворачиваются, стараются спрятаться за сверстников. Главное стремление – не привлекать внимание к себе, быть незаметным, остаться в стороне;
* в общении с другими детьми они изолированы, их отстраняют от участия в совместных играх. Ребенок становиться объектом для выражения агрессивных тенденций других детей, т. к. скован стеснительностью и страхом обидчика.
* склонность к внутреннему способу выражения эмоций. Они больше чувствуют, чем могут выразить, больше накапливают знаний, чем используют в реальной жизни;
* неудачи при выполнении заданий объясняются тем, что он боится ошибиться, не угодить взрослым.

**Условия создания и реализации**

**индивидуальной коррекционной программы**

Диагностика застенчивости ребенка

- изучение анамнеза и карты развития;

- беседа с родителями и педагогами для получения сведений о ребенке;

- наблюдение в деятельности;

- использование методик для выявления агрессивности.

Работа с родителями с целью, обратить внимание на особенности своего ребенка, повысить знания о педагогических приемах общения с ним.

- налаживание контакта

- психолого – педагогическое просвещение (беседы, консультации, буклеты, памятки, наглядной информации)

**Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня общего состояния ребенка.
2. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделированных ситуаций, игр, подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно выполнить.
3. Принцип систематичности и последовательности, заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционной работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма.

**Приемы и методы**

- обучение способам расслабления;

- проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и т.д.);

- подвижные игры для развития коммуникативных навыков;

- постановка спектаклей;

- рисование для выявления и отработки страхов;

- использование элементов сказкотерапии, художественных произведений с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем;

- обучение диалоговому общению в сюжетно-ролевых играх

Прямые методы воздействия: создание ситуации успеха, похвала, поощрение, тренинги, упражнения, этюды, поручения.

Косвенные методы воздействия: чтение художественных произведений, организация различных видов игр, создание положительного микроклимата, работа с социумом детей.

**Обоснование методических средств.**

      Так как коррекция направлена на детей дошкольного и младшего школьного возраста, основным методическим средством используем игру.  Игра, как средство познания мира и себя, как очередной этап психического развития. По мнению Д.Б. Эльконина, игра есть деятельность, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально, осваивает всю систему человеческих отношений. Игра – это особая форма освоения действительности путем ее воспроизведения, моделирования. Д.Б. Эльконин писал, что символика игры дает возможность смоделировать систему отношений между людьми, в игре происходит рождение смыслов человеческих действий – все делается  для другого человека,и в этом есть величайшее гуманистическое значение

**Форма коррекционной работы.**

 Используем групповую форму коррекционной работы, так как во время групповой работы (совместной игры со сверстниками и взрослыми), моделируя различные ситуации, ребенок постепенно обучается тонкой  рефлексии на другого человека, которая в свою очередь имеет сильное влияние на психическое развитие ребенка. Групповая форма наиболее популярна и более эффективна, так как человек получает в группе не только обратную связь на свои слова и действия, но и многочисленные алгоритмы разрешения своей проблемы.

**Содержание индивидуальной коррекционной программы**

**1 этап.**

Цель: Обучить приемам, выражать свои чувства и эмоции.

1. «Угадай эмоцию», «Живая иллюстрация», «Колдун», «Расскажи стихи руками», «Сказка», «Какой я есть, каким я хотел быть», «Изобрази животное», «Где мы были мы не скажем, а что делали – покажем»,

«Пантомимические сценки», «Разговор с глухой бабушкой»» (вариант игры, предложенной М.И. Чистяковой), «Через стекло» (игра, предложенная Н.Кухтиной), «Различная походка» ( упражнение, предложенное В.Леви).

2. Игры: «Незнайка», «Змейка», «Дракон ловит свой хвост», «Веселый мячик».

Упражнения: «Разыгрываем сказку», «Рисуем свое настроение», «Иностранец», «Через стекло», «Связующая нить», «Закончи предложение».

Этюды: «Два клоуна», Встреча с другом».

(Катаевой Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М.: Книголюб, 2004. — 56 с.)

3. Изотерапия: Рисование самого себя «Автопортрет», «Кляксография», «Штриховка», "Какой я есть и каким бы я хотел быть", «Дорисуй рисунок».

4. Подвижные игры: “Кричалки-шепталки-молчалки” (Шевцова И.В.) Игра “Давайте поздороваемся” Игра “Бумажные мячики” (Фопель К., 1998)

Игра “Дракон” (Кряжева Н.Л., 1997), «Салочки», «Гуси и серый волк», «Сосны, елочки, пенечки», «Где твой домик?»

**2 этап.**

Цель: обучить приемам снятия напряжения.

1. Цель: обучить расслаблению посредством показа и тактильной помощи с улавливанием локализации ощущений.

Упражнения: «Роняем руки», «Трясем кистями», «Стряхиваем воду с пальцев», «Мельница».

2. Цель: отличать мышечное напряжение от расслабления, не фиксировать внимание на дыхании.

Упражнения: «Медвежата в берлоге», игры с шишками, песком, «Игра с пчелой», «Холодно – жарко», «Игра с шарфиком», «Пчелка мешает спать», «Отдых», «Кулачки», «Пружинки», «Шарик» (М.И.Чистякова).

3. Цель: обучить мышечному расслаблению с фиксацией внимания на дыхании.

Упражнения: «На берегу моря», «Игра с песком», «Игра с муравьем», «солнышко и тучка», «В уши попала вода», «Лицо загорает», «Отдых». Сон на берегу у моря» (М.И. Чистякова).

4. Цель: выполнять отдельные упражнения для расслабления рук, ног, туловища, шеи, лица без использования формул самовнушения.

Упражнения:

Для рук: «Заборчик», «Душистые цветы», «Кулачки», «Олени».

Для ног: «Шагают ножки по лесной дорожке», «Пружинки».

Для туловища: «Напрягаем животик», «Чужой», «Штанга», «Кораблик».

Для лицевых мышц: «Стиснем зубы», Откроем рот», «Ох!», «Широкая улыбка», «Хоботок», «Лягушки».

5. Цель: выполнять упражнения с использованием формул самовнушения.

Упражнения формулы для покоя и отдыха, для активности, бодрости, положительных эмоций: «Солнечный зайчик», «Волшебный сон».

**3 этап**

Цель: Развивать положительную самооценку у ребенка, учить говорить о своих чувствах.

1. «Я – смелый», «Я – ловкий», «Я – умный», «Я – сильный»,

«Я – добрый», «Повторяем стихотворение», «Вода – камешки – песок – вода», «Я умею рисовать» «Лепим волшебный шар», «Вот так храбрец», «Волшебная палочка», «Царь горы», «Показываем стихотворение», «Я – сильный, ты – сильный», «Веселые лягушки, с подушки на подушку».

(Аралова М.А. справочник психолога ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 272с).

2. "Зайки и слоники" (Лютова Е.К., Монина Г. Б.), "Волшебный стул" (Шевцова И.В.) ;«Хорошие слова», «Комплименты», «Самый лучший».

3. Сюжеты сказок для обыгрывания: «Гадкий утенок», «Дюймовочка»;

**4 этап**

Цель: Развивать коммуникативные умения и навыки

1. «Возьмите меня в игру», «Совет волшебника», «Тихо, громко, очень громко», «Придумываем и рисуем правила игры», «Что ты можешь предложить?», «Твой друг плачет», «Протяни другу руку», «Поссорились – помиримся», «Я хочу играть один», «Помогаю другу», «Давай познакомимся», «Поступает хорошо, поступает плохо», «Заслуженная награда», «Добрый и злой», «Кто с кем дружит».

(Аралова М.А. справочник психолога ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 272с).

1. Игры: "Клубочек", "Поварята", "Танец шляпы","Быстрые ответы".

"Режиссер", "Выставка", "Гроза", "Трудный путь", «Разыгрывание ситуаций», «Путешествие по лесу», «Перейди через ручей»

3. Подвижные игры: Море волнуется раз...», «Гуси и серый волк», «Где твой домик?», «Сосны, елочки, пенечки», «Веселые старты», «День и ночь», «Веселые кузнечики», «Живые бусы», «Кто вперед», «Салочки». Игра «Тихо и громко»

**Работа с родителями** (в виде лекции).

Цель: дать родителям психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка; формирование адекватной установки на восприятие изменения ребенка.  
      Для начала определим, что же это такое, застенчивость?

 Застенчивость - комплекс ощущений, растерянности, стыда, страха препятствующий нормальному общению.

Общая характеристика застенчивых детей:

* Застенчивым детям не свойственны самоуверенность и агрессивность
* Застенчивым детям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду
* Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно
* Они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств
* Чувствительны к реальной или подразумевающейся критике, болезненно относятся даже к подшучиванию
* Застенчивые дети часто принижают свои качества
* Застенчивые дети часто недовольны собой
* В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими
* Постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других
* Часто колеблются в принятии решений
* Не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя
* Неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык” слишком смиренен
* Застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку
* Застенчивость мешает детям ясно мыслить и эффективно общаться с другими
* Застенчивые дети часто чувствуют неадекватность собственного поведения и испытывают постоянную тревогу по поводу своих действий
* Как правило, у застенчивых детей занижен уровень самооценки
* Не замечают свои положительные качества и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д.

 Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

***1. Поощряйте контакт взглядом.*** Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

***2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.*** Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

***3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.*** Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

***4. Тренировка навыков общения с младшими детьми.*** Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги The Shy Child ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

***5. Создавайте условия для игр в паре.*** Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.  
**План поэтапного изменения поведения ребенка.**

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?  
Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.   
***1. Проанализируйте свои родительские ожидания.*** Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?

- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?

- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?

-    Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?

- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?

- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?

- Сравниваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер?

***2. Подумайте о своем поведении.*** Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

 Работая с ребенком, нужно помнить, что в жизни маленького человека нет и не может быть никаких психологических, поведенческих отклонений, не связанных в той или иной мере с особенностями семьи, окружающих его взрослых, их чувств, действий. Изменить поведение ребенка - нереальная задача, если взрослые не присмотрятся к себе, не изменят себя.

В конце занятия каждому родителю можно раздать в виде брошюры памятку:

**Рекомендации «Как помочь застенчивому ребёнку?»**

* Прежде всего, родителям следует обратить внимание на свое собственное поведение
* Не надо лишний раз демонстрировать свое собственное беспокойство и мнительность, ребенок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым
* Не стоит навязывать ребенку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребенку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведет к тому, что ребенок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестает оценивать себя адекватно
* Если взрослые будут каждый раз говорить ему, что он лентяй, потому что приносит плохие оценки, то в скором времени он действительно будет считать себя ленивым, т. к. не оправдывает их ожидания и не получает ни малейшей поддержки со стороны
* Не стоит постоянно читать мораль о том, что должен делать "порядочный человек" или "хороший мальчик", или "послушная девочка" и стыдить по любому поводу
* Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Излишнее давление только усилит неуверенность в себе
* Постараться чаще подавать пример уверенного, контактного поведения
* Не создавать проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизировать ситуацию, если у ребенка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это еще не конец света
* Расширять круг знакомств ребёнка, чаще приглашать к себе друзей, чаще брать с собой в гости, учить спокойно, относиться ребёнка к новым местам
* Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей
* Постоянно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах
* Важно не только научить детей соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства
* Необходима помощь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей
* Исключительно важна похвала
* Доказывать ребенку, что взрослые о нем высокого мнения
* Привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением
* Создавать ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с «чужими» взрослыми.

**Список литературы:**  
1. А.А. Луговская «Решебник для родителей» М., изд-во «ЭКСМО», 2007г.  
2. Дюга А. Застенчивость и ее лечение/Пер, с фр. — СПб., [б., г.].—С. 5  
3. Зимбардо Ф. «Застенчивость, что это такое  и как с ней бороться»-1996г  
4. Зимбардо Ф. «Застенчивость» (пер. с англ. - М. Педагогика, 1991, 208 с  
5.  И.А. Ермакова «Психологические игры и упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста».- Санкт-Петербург «КОРОНА-принт» 2006г  
6. Л.В. Останко «Сто веселых упражнений для детей» Спб «Корона-принт». – 2005  
7. Мишель Борба "38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться".  
8. Шольц Ф. Недостатки характера в детском возрасте. — СПб., 1914.—С. 33.

**Психокоррекционная сказка**

(коррекция застенчивости у ребенка)

Жил-был на свете маленький Дракончик Дракоша со своей Мамой-драконихой. Дракончик был очень застенчивый. Выйдя погулять, он не спешил к шумно играющим зверушкам, а стоял в стороне, наблюдая за их игрой. Когда к Маме-драконихе прилетала подруга или в доме собирались гости, Дракоша прятался, никогда не здоровался и не выходил к ним. Мама-дракониха замечала его скованность: она видела, что он не любит себя, боится других, и все это ее огорчало.

— Что происходит с тобой, Дракоша? — часто спрашивала Мама-дракониха. — Почему ты не играешь с другими зверушками?

— Я их всех боюсь, — огорченно отвечал Дракоша.

— Но ведь драконы — это самые сильные и храбрые животные! Мы ничего не боимся! — говорила Мама-дракониха. — Я очень хочу, чтобы ты был спокойным и уверенным в себе, и я хочу помочь тебе, но это невозможно сделать без твоего участия. Ты согласен?

— Да, мама, я постараюсь, — ответил Дракоша.

«А еще нам поможет один мудрый гном», — подумала Мама-дракониха.

 Утром Мама-дракониха и Дракоша позавтракали и стали собраться в путь. Дракоша еще не знал, что они летят к доктору всех медицинских наук — великому Гномику Листочкину. Он жил в своем крохотном домике на берегу небольшой реки.

Гномик Листочкин очень любил зверей и всегда был занят. Но если кому-то была нужна его помощь, он, не задумываясь, летел на выручку.

Однако драконы появились возле его домика впервые. Поэтому Гномик сначала испугался, спрятался под кровать и пролежал там, дрожа, целых пятнадцать минут. Потом он все-таки высунул свое бородатое личико в окно, думая, что это сон. Но драконы продолжали расхаживать возле его домика. Малыш Дракоша увидел свисающую откуда-то веревочку, потянул за нее, и дрова, аккуратно уложенные Г номиком возле домика, со стуком покатились по всему двору. Гномик Листочкин хотел было снова спрятаться, но потом подумал, что так, по бревнышку, эти великаны могут раскатать и весь его дом. Он закричал:

— Перестаньте безобразничать! Вы что, хулиганить сюда пришли?!

— Многоуважаемый Гномик, мы вовсе не пришли, а прилетели, — сказала Мама-дракониха и в доказательство на несколько секунд расправила свои огромные крылья, отчего на поляне стало темно и подул сильный ветер. — Я давно наслышана о вашей доброте и способностях и думаю, вы не откажете нам в помощи.

— Вам, такой большой, нужна помощь маленького Гномика?! — удивился Листочкин.

— Ваша помощь нужна моему сыночку Дракоше. Вот он! — Мама-дракониха кивнула на Дракончика, который делал неудачные попытки спрятаться за деревом: то и дело его лапа, хвост или часть крыльев выглядывали из-за дерева.

Дракоша хотел спрятаться, потому что сначала испугался, когда покатились дрова, а потом еще больше испугался, когда Гномик стал ругаться.

Гномик Листочкин вышел из своего домика и направился к дереву.

— Эй, Дракончик, я тебя увидел! Выходи, хватит прятаться! — дружески воскликнул бородач.

Дракоша испуганно выглянул из-за дерева: в его глазах блестели слезы. Гномика позабавил вид такого большого плачущего дракона.

— Хватит хныкать!

— Извините, дяденька, я больше не буду, — сказал Дракончик.

— Да, конечно, больше не надо. Тебе спасибо — ты нашел мою веревочку, а то я ее обыскался! — улыбнулся Гномик Листочкин. — Твоя мама сказала, что я могу тебе чем-то помочь...

— Моя мама? Помочь? Ну... моя беда в том, что я всех боюсь. Мама-дракониха говорит, что драконам не подобает так себя вести.

— Ах вот оно что! Дело сложное, однако, у меня есть заговоренный талисман: мне подарил его мой дедушка, потому что, когда я был маленьким, я тоже всего и всех боялся. Подожди, я сейчас! — Гномик побежал домой, залез в погребок и достал оттуда маленький круглый предмет — это и был тот самый талисман.

Гномик радостно побежал назад к Дракончику.

— Вот, Дракоша, это и есть талисман. Только шнурок от пего потерялся. Как кстати к нему придется найденная тобой веревочка! — С этими словами Гномик продел веревочку через отверстие в талисмане и с большим трудом повесил его на шею Дракоше. — Для начала талисман надо проверить, ведь он долго пролежал без дела. Вот тебе первое задание. Я вижу, ты неплохо летаешь... Так вот, за большой горой живет моя Бабушка-гном. Отнеси ей от меня письмо, передай огромный привет и возвращайся. Мы с твоей мамой будем ждать тебя здесь.

— Я полечу один? — испуганно спросил Дракончик.

— Да, но не забывай, что ты полетишь с моим талисманом — он поможет тебе. Да и моя бабуля очень любит животных, — успокоил Дракошу Гномик.

Дракончик полетел выполнять поручение Гномика Листочкина. Он перелетел большую гору и опустился перед небольшим домиком. Он осторожно постучал в дверку и замер на пороге. Дверь скрипнула, и Дракоша увидел маленькую женщину с седыми волосами, аккуратно уложенными в прическу. Увидев дракона, Бабушка-гном, конечно, испугалась, но не подала виду и заговорила:

— Давненько ко мне не залетали драконы. Разве что лет триста назад был здесь один дракончик вроде тебя... Ну, здравствуй! С чем пожаловал?

— Здравствуйте, Бабушка! Я принес вам письмо и большой привет от вашего внука Гномика Листочкина

— Ой, как это мило, что ты согласился стать почтальоном! — Бабушка взяла письмо. — Надеюсь, ты сможешь подождать? Я хочу написать ответ. Погуляй пока во дворе.

«Что ж, подожду», — подумал Дракоша и уселся на свой хвост.

— Посмотрите, какой большой! — послышалось вдруг из-за куста.

— Какие у него красивые крылышки! — восхитился уже кто-то другой. — А какая грациозная шея...

— Кто здесь? — оглянулся Дракончик. — Это очень нехорошо, когда тебя разглядывают и перешептываются, а ты никого не видишь. Дайте и мне посмотреть на вас!

В кустах долго шушукались, и наконец к Дракончику кубарем выкатился Ежик.

— Ну, ну это...я...мы... вот! — выпалил Ежик.

— Ты говоришь очень непонятно, — удивился Дракоша.

— Ме-меня зовут Ежик, и-и я никогда не видел таких больших зверей. Мои друзья хотели бы познакомиться с тобой, но они боятся, что ты их слопаешь.

— Сегодня мы с моей Мамой-драконихой уже завтракали. Да и вообще я люблю есть сочные фрукты. И никого из вас я есть не хочу, — сказал Дракоша, а потом добавил: — Я бы очень хотел познакомиться с твоими друзьями. Пожалуйста, позови их!

Ежик позвал своих друзей, и на поляне появились Белочка, Зайчонок и Галчонок. Вскоре новоиспеченные друзья уже весело прыгали через драконий хвост, катались по большим крыльям, как на аттракционе. Дракончик понял, что талисман действует, и был очень этому рад. Неожиданно Дракончика позвала Бабушка-гном, которая написала ответ своему внучку и даже еще успела напечь вкусных пирожков. Дракончик понял, что настало время возвращаться. Он взял в зубы корзину с пирожками, сделал почетный круг над поляной, прощаясь со своими новыми  друзьями, и полетел назад к своей Маме-драконихе и Гномику Листочкину.

— А вот и ваш малыш Дракоша! — обрадовался Гномик Листочкин, показывая на небо.

Дракончик приближался и вскоре опустился перед своей мамой. Он выпустил изо рта корзинку и закричал:

— Мама, мама, талисман Гномика действует! Я передал привет его бабушке, а пока она пекла пирожки и писала ему ответ, я познакомился с Ежиком, Белочкой, Зайчонком и Галчонком! Правда, здорово?

Гномик Листочкин тем временем изучал содержимое корзины, привезенной Дракошей:

— О, моя Бабушка-гном испекла мои любимые пирожки. Что ж, я приглашаю вас на чай!

Гномик вынес на улицу стол, самовар, красивые чашечки и тарелочки. Все уселись вокруг стола. Но тут Гномик Листочкин взглянул на Дракончика и неожиданно подскочил на своем стуле, воскликнув:

— Ой, что же я тебе повесил на шею?!

— Талисман! — ответил Дракончик.

— Да нет, это колесо от моей старой тачки. Ой-ей-ей! — И с этими словами I номик схватился за голову.

— А я думал, что это талисман, что он действует и притягивает ко мне друзей... — удивился Дракоша.

— Мой мальчик, получается, то, что ты нашел друзей — это только твоя заслуга. И тебе не нужны никакие талисманы, чтобы научиться дружить и общаться! — сказала Мама-дракониха, ласково погладив сына по голове.

И все трое продолжили пить чай. Это был очень счастливый день в жизни отныне общительного Дракончика.

Вопросы для обсуждения и задания

Почему Дракончик боялся вступить в игру с другими зверятами?

Согласился ли Дракоша, когда Мама-дракон предложила ему помочь?

Почему Дракончик, чтобы выполнить поручение Гномика Листочкина, согласился первый раз полететь куда-то без мамы? Что ему помогало?

Кого он встретил возле домика Бабушки-гнома?

Почему Дракончик стал уверенным в себе, чья это заслуга?

Продолжи рассказ и придумай, во что играли Дракончик и его друзья на следующий день.

Коррекционное воздействие сказки

В сказке показан прием с использованием магического предмета — талисмана, подаренного Дракоше Гномиком Листочкиным. Гномик убеждает Дракончика, что с этим талисманом он обязательно справится с порученным заданием. Талисман придает застенчивому Дракончику силы и уверенность в себе, снимает его страхи перед общением.

Неожиданная, казалась бы, ошибка Гномика Листочкина на самом деле сделана намеренно: талисманом оказывается старое колесо от тачки, а значит, Дракоша сумел справиться со своей проблемой самостоятельно. Таким образом, он избавился от застенчивости не с помощью магического предмета, а своими собственными усилиями. В обычной жизни так же, как и в сказке, можно использовать  психологический прием «Талисман». Талисманом может быть любой предмет: игрушка, брелок, монетка, подаренная ребенку на удачу значимым для него человеком. Чтобы прием сработал, нужно убедить ребенка в том, что талисман волшебный. Пусть первый раз ребенок возьмет его с собой, когда вы точно уверены в успехе любых его действий. Но все же нужно сказать ребенку, что ему тоже придется постараться, чтобы все получилось так, как он хочет. Теперь «талисман» прошел проверку — он действительно волшебный. За талисманом закрепляется его магическая сила, и ребенок чувствует невидимую поддержку, его тревога ослабевает. Со временем потребность в постоянном ношении талисмана проходит сама собой, но приобретенная уверенность и вера в свои силы остается с ребенком навсегда.

Мосина Е.С. Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей. - М.: Генезис, 2012. С. 93-100.