МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №1»

КУРСОВАЯ РАБОТА

**КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Студент:  
Мишина Анастасия Евгеньевна

Специальность **44.02.01**

«Дошкольное образование»

Группа №34

Руководитель:

Ивашкина Галина Васильевна,

преподаватель психолого-педагогических дисциплин.

2022

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc102193666)

[Глава теоретическая 7](#_Toc102193667)

[1.1. Сущность понятия «застенчивость» в психолого-педагогической литературе 7](#_Toc102193668)

[1.2. Особенности проявлений застенчивости в поведении детей дошкольного возраста 12](#_Toc102193669)

[1.3. Причины и факторы проявления застенчивости у дошкольников 18](#_Toc102193670)

[1.4. Направления коррекционно – развивающей работы с застенчивым ребенком и его родителями 24](#_Toc102193671)

[Глава практическая «Разработка комплекса коррекционно – развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости в поведении дошкольников» 32](#_Toc102193672)

[2.1. Пояснительная записка. 32](#_Toc102193673)

[2.2. Содержание комплекса коррекционно – развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости в поведении детей дошкольного возраста 37](#_Toc102193674)

[Заключение 48](#_Toc102193675)

[Библиографический список 51](#_Toc102193676)

[Приложение 1](#_Toc102193677)

# Введение

Застенчивость является одной из самых распространенных и самых сложных проблем межличностных отношений. Известно, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении людей и в их отношениях. Среди них такие, как проблема познакомиться с новыми людьми, отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других людей и пр.

Происхождение этой особенности, как и большинства других внутренних Педагогических проблем человека, уходит своими корнями в детство. Застенчивость появляется у многих детей уже в 3 - 4 летнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства.

Повышенная тревога о своем «Я» часто заслоняет содержание совместной деятельности и общения. Мотивы признания и уважения всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные, и деловые, что препятствует реализации своих способностей и адекватному общению с другими. В общении с близки­ми людьми, где характер отношения взрослых ясен для ребенка, его тревога уходит в тень, а в общении с посторонними она опять выступает на первый план, провоцируя защитные формы поведения, которые проявляются в «уходе в себя», а иногда в принятии «маски равнодушия». Мучительное переживание своей уязвимости сковывает ребенка, не дает ему возможности проявить подчас весьма хорошие способности, выразить свои переживания. Но в ситуациях, когда ребенок перестает ждать оценки окружающих, он становится таким, же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, в пункте 3.1. подчеркивается «гарантия охраны и укрепления физического и психического здоровья детей; обеспечение эмоционального благополучия детей». Пункт 3.2.1. регламентирует о том, что для успешной реализации программы должны обеспечиваться «интересы и возможности каждого ребенка и учитывать социальную ситуацию его развития; поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности». В пункте 3.2.3. «результаты педагогической диагностики оптимизируют работу с группой детей; участие ребенка в Педагогической диагностике могут использовать для решения задач».

Причиной возникновения застенчивости или ее усиления может быть мать, поведение которой является образцом для ребенка. Такая мать избегает общения с людьми, углубляется в свои переживания, в итоге ребенок, если не получает с раннего детства опыта другого поведения, часто становится похожим на нее. Другим, не менее важным фактором формирования застенчивости, является отношение к ребенку значимых для него людей. Если родители, бабушки и дедушки сравнивая ребенка с братьями, сестрами и другими сверстниками и делая оценки не в его пользу, снизить его самооценку, побуждая тем самым избегать контактов с другими людьми.

Неидеальные внешние данные ребенка - еще одна из причин застенчивости. Как часто в подростковом возрасте дети ощущают себя «гадкими утятами». Несмотря на то что эта ситуация часто является временной и многие из детей превращаются в прекрасных «лебедей», переживания их искренни и эмоционально значимы.

Застенчивость мешает детям радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку.

Как мы уже с вами поняли, застенчивость не привязана жестко к периоду детства. Она может пройти с возрастом, а может стать чертой личности, мешающей человеку в общении не только с малознакомыми людьми, но и с близкими. Так давайте попробуем помочь застенчивому ребенку преодолеть себя и научиться легко, и открыто контактировать с окружающими.

**Объект исследования**: проявления застенчивости у детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** содержание коррекционно-развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости у детей дошкольного

**Цель работы:** теоретическое обоснование необходимости и проектирование комплекса коррекционно-развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости у дошкольников.

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме застенчивости у дошкольников;

2. Рассмотреть направления коррекционной работы с застенчивыми детьми и их родителями;

3. Подобрать пакет диагностических методик, позволяющих выявить проявления застенчивости в поведении у детей;

4. Составить комплекс коррекционно-развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости у дошкольников;

5. Составить рекомендации для воспитателей и родителей по конструктивному взаимодействию с застенчивыми детьми.

**Методологическая основа исследования:**

- теория отношений В.Н. Мясищева: система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия. Положительный или отрицательных опыт взаимодействия с людьми однозначно формирует и соответствующую систему внутренних отношений личности;

- исследования проблемы застенчивости в работах таких ученых, как Ф.Зимбардо, Д.Филдипс, Р.Кеттел, Д.Дениелс, С.Суоми, Д.Каган и другие. В отечественной психолого-педагогической науке данной проблемой занимались Л.Н.Галигузова, Е.П.Ильин, А.Б.Добрович, В.Н.Куницина, Н.В. Шингаева, Т.Л.Шишова, Е.О. Смирнова, В.М..Холмогорова и др.;

- положение Д.Б. Эльконина о роли ведущего вида деятельности в развитии личности (в дошкольном возрасте – это игра);

- рекомендации по организации коррекционно – развивающей работы с застенчивыми детьми и их родителями Смирновой Е.О., Хухлаевой О.В., Шишовой Т.Л. и др.

# **Глава теоретическая**

# **Сущность понятия «застенчивость» в психолого-педагогической литературе**

Анализ психического развития ребенка, данный в работах отечественных психологов (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Запорожец А.В., Божович Л.И. и др.), обнаруживает, что на каждом возрастном этапе существует определенный типичный для данного этапа вид деятельности ребенка, и типичная система его взаимоотношений с окружающими людьми. В каждом возрасте ребенок занимает определенное место в жизни, в системе доступных ему общественных отношений, и благополучие его существования – его самочувствие, строй его эмоций, все его мироощущение – зависит, прежде всего, от того, в какой мере он сможет ответить тем требованиям, которые к нему предъявляют окружающие. Застенчивость зачастую делает невозможным ребенку адекватно реагировать на требования, предъявляемые ему окружающими детьми и взрослыми. В связи с этим возникают дальнейшие проблемы в развитии и жизни ребенка.

Существуют разные определения понятия «застенчивость».

Застенчивостью называют одну из самых распространенных проблем в коммуникативной сфере, межличностных отношениях. Среди трудностей, вызванных застенчивостью, находятся боязнь или невозможность знакомства с новыми людьми, отрицательные порывы и состояния в ходе общения с незнакомым или мало близким человеком. У застенчивого человека существуют трудности в выражении и отстаивании собственного мнения, они не могут представить и положительно презентовать себя. Застенчивые, робкие, стеснительные дети испытывают страх и сильнейший дискомфорт в присутствии других людей.

Застенчивость – это сложное многогранное состояние, которое включает в себя комплекс характеристик. Застенчивость может выражаться в различных видах и формах, начиная от легкого дискомфорта, заканчивая глубоким душевным неврозом.

Проблемой застенчивости занимались такие исследователи как Зимбардо Ф., Куницына В.Н., Платонов К.К. «Под застенчивостью принято понимать широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека» [8, с. 28].

«Застенчивость (стеснительность, робость) – состояние психики и обусловленное им поведение человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков» [8, с.17].

Застенчивость – это свойство личности, которое приводит к определенным трудностям и напряжению в общении с незнакомыми людьми или в некоторых ситуациях. Застенчивость проявляется как неудовлетворительная саморегуляция, недостаток легкости, спонтанности и раскованности [13, с. 351].

В трудах. Бурно М.Е. отмечается, что застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в собственных силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливость, мнительность, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство переживания, комплекс своей неполноценности, по причине которого человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, 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 решительными [3, с.85].

Как отмечает И.Н. Сакула, в русском языке такие слова как застенчивый, робкий, стеснительный, необщительный часто используются как синонимы. «В психолого-педагогической литературе эти понятия находят детальное рассмотрение. Робость проявляется в неуверенности ребенка в себе, в своем поведении, несмелости в отношениях с людьми. Стеснительность выражается в смущении, чувстве неловкости, замешательстве при отсутствии видимой на то объективной причины. Стыдливость проявляется в смущении по объективной причине. Указанные особенности поведения с возможным отсутствием некоторых в совокупности характеризуют застенчивого ребенка. Таким образом, под застенчивостью понимают совокупность индивидуальных особенностей характера, проявляющихся в робости, стеснительности, часто молчаливости, сопровождающихся эмоциональной скованностью, которые приводят, в конечном счете, к укоренению отрицательных привычек поведения и соответствующих качеств личности» [9, с.18].

По мнению психолога Зимбардо Ф., быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать), начальников (они обладают властью), представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении) [9, с.18].

В современном мире среди психологов распространена точка зрения, что застенчивость – это результат реакции на эмоцию страха, который возникает в пиковый момент при взаимодействии застенчивого ребенка с другими людьми. Это подтверждено в исследованиях А. Фромма. Автор считает, что «робость нередко возникает у детей, особенно в присутствии взрослых или незнакомых ребят. Они начинают стесняться смущаться и выглядят более заторможенными, чем обычно».

Для своей работы, на основе анализа литературы, мы выбрали следующее определение застенчивости: застенчивость – это особенное свойство личности, которое формируется при определенных некорректных формах воспитания. Застенчивость выражается в отсутствии коммуникативных навыков, свободы общения, наличии внутренней скованности.

К категории застенчивых детей относятся дети, которым сложно вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, при этом они чувствуют дискомфорт, напряжение, страх и смущение. Застенчивые дети не уверены в своих силах, не способны ориентироваться в человеческих отношениях, испытывают разнообразные страхи и опасения, частью реальные, а частью вымышленные. Такие дети постоянно находятся в ожидании неудачи или неприятности, пребывают в состоянии непрерывного напряжения, граничащего со стрессом [6, с.39]. При этом есть круг близких людей, с которыми такой ребенок открыт и готов к эффективному общению.

В поведении застенчивых, стеснительных детей прослеживается тенденция к противоречиям. С одной стороны, ребенок хочет наладить контакт с незнакомым человеком, начать общение, но по мере приближения такой ситуации останавливается в своих желаниях, зажимается и обходит стороной нового человека. Такие действия могут повторяться неоднократно, ребенок как бы мечется от своего желания завести новый контакт до страха перед этим контактом. Такое выражение эмоций называют амбивалентным.

В новых ситуациях и обстоятельствах общения с незнакомыми людьми застенчивый ребенок испытывает психоэмоциональный дискомфорт, он выражается во внутренней напряженности, неуверенности в себе и своих силах, в страхе и тревоге перед неизвестным, боязни сделать что-то не то. Эти дети боятся всего публичного, как творческих театральных выступлений, так и простых ответов на задания на занятиях. В крайнем случае, застенчивость приобретает форму глубокого психического невроза – паралича сознания, который не дает говорить, предпринимать какие-либо действия. При этом наступает депрессия, в тяжелых случаях, которая даже приводит к детским и подростковым самоубийствам.

Анализ существующих исследований по проблеме детской застенчивости говорит о том, что у этих детей есть повышенные ожидания к хорошей положительной оценке взрослого. У них наблюдается обостренная реакция на отрицательную оценку их поведения, внешнего вида, которая может выражаться в приступах гнева, истерике. Похвала, удача, наоборот, вдохновляет, успокаивает, умиротворяет их, что приводит к душевному спокойствию и раскрепощению. Застенчивые дети ведут себя скованно в ситуациях, когда они не знают, правильно ли действуют, выполняют задание. Ожидание неудачи нервирует, сковывает таких детей. Когда у ребенка что-то не получается, он не может сообщить об этом взрослому, обратиться за помощью, а робко будет ждать когда педагог или родитель сами обратят на него свое внимание. В редких случаях, преодолевая смущение, застенчивый ребенок может признаться, что у него не получается, при этом, зачастую, не попробовав сделать самостоятельно, он просто заранее ожидает свою неудачу. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки со стороны взрослого, его гнева или недовольства, поэтому неуверен в собственных силах, он попросту боится разочаровать, считая, что тем самым привлечет к себе еще большее внимание.

Застенчивость выражается в том, что ребенок, с одной стороны, хочет обратиться, привлечь внимание взрослого, у него есть мотив к общению, но, с другой стороны, боится привлечь внимание сверстников, выделиться из общей группы. Эта особенность ярко проявляется в ситуациях первой встречи взрослого с ребенком, а также в начале любой совместной деятельности [5, с.23].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы о том, что:

* застенчивость становится душевным расстройством, которое оказывает большое влияние на психику ребенка и калечит его не менее чем тяжелая болезнь тела. Ее последствия, результат в будущем могут быть тяжелыми и плачевными;
* застенчивость мешает заводить новые знакомства, друзей, получать удовольствие и испытывать приятные ощущения от общения, совместного труда и отдыха;
* застенчивость мешает выражать свои мысли и мнение, отстаивать права и интересы, тем самым, затрудняя развитие и духовное обогащение;
* застенчивость не дает другим людям возможность положительно оценить личные достоинства;
* застенчивость мешает ясно мыслить, тем самым затрудняет способность к обучению и общему развитию;
* застенчивости сопутствуют одиночество, замкнутость, скованность, тревожность и депрессия;
* застенчивость сопровождает страх перед всем неизвестным и новым (иногда доходящий до абсурда, например, отказ одевать новую одежду);
* у застенчивых детей есть и положительные стороны. Они неконфликтные, скромные, не затевают ссор и драк. Застенчивые люди более тщательно выбирают себе круг близких людей, тем самым дружба с ними более крепкая и искренняя;
* застенчивость дает оправдание поступкам, а также позволяет более тщательно продумывать план дальнейших действий в различных ситуациях и общении.

Проанализировав литературу по теме исследования, было сформулировано определение застенчивости.

Застенчивость – причина отклонений в развитии эмоциональной и психической сферы. Она может проявляться в различных формах: от небольшой неловкости, дискомфорта до оцепеняющего страха перед другими людьми и новыми обстоятельствами.

# **Особенности проявлений застенчивости в поведении детей дошкольного возраста**

Застенчивость уходит своими корнями в раннее детство. И в основном зависит от типа воспитания, принятого в семье. Но на формирование застенчивости, стеснительности влияют также и другие сторонние факторы.

Все проявления застенчивости принято разделять на:

1. Внешние (выражающиеся в поведении) – ребенок отказывается заводить новые знакомства, общаться. Он боится индивидуального контакта, не может смотреть в глаза собеседнику. Никогда первый не начинает беседу, старается быстрее ее прекратить. Если приходится отвечать, то голос его тихий, говорит быстро, чтобы поскорее закончить.
2. Внутренние (психоэмоциональные) – сосредоточенность на своем внутреннем мире. В голове и душе ребенка может буйствовать целая куча эмоций и чувств, но внешне он будет казаться безучастным.
3. Физиологические – застенчивость проявляется в учащении пульса, сильном сердцебиении, покраснении кожи щек и рук, усилении потоотделения.

Застенчивость может носить временный характер, но если не предпринять коррекционной работы может стать постоянной личностной чертой, что, как правило, приводит к замкнутости.

Застенчивых детей отличает ряд особенностей:

1. В их поведении обычно отражается борьба двух противоположных тенденций: приближения – удаления, чаще всего проявляющаяся при встрече с незнакомыми людьми. Застенчивый ребенок, с одной стороны, хочет подойти к незнакомому взрослому, начинает движение к нему, но по мере приближения останавливается, возвращается назад или обходит нового человека стороной. Такое поведение называют амбивалентным.
2. Избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми и отказ или затруднения в общении с посторонними людьми. При встрече и в ходе общения с посторонними ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, страхе.
3. Страх любых публичных выступлений (даже если это необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога или воспитателя на занятиях) [11, с.47].

Помимо особенностей, сопутствующих застенчивости, можно выделить явления, которые также сопровождают застенчивого ребенка:

* неумение ребенка работать в коллективе, быстро включаться в работу;
* неумение быть наравне с другими детьми;
* боязнь начать какие-то новые дела;
* боязнь темноты, незнакомых помещений;
* большого количества людей и неопределенности.

И.П. Белоус отмечает, что «анализ возрастного аспекта проявления застенчивости показывает, что ее предпосылки прослеживаются уже в раннем возрасте. В дошкольном возрасте эти качества уже во многом определяют поведение ребенка» [1, с.25].

Выделяют две категории детей, которым свойственно проявление застенчивости.

К первой категории можно отнести детей, у которых застенчивость проявилась в раннем возрасте. Они, как правило, поступают в детское учреждение с раннего возраста. Это часто воспринимается детьми, как желание родителей «отделаться от них, оставить». Они отличаются молчаливостью, стеснительностью, желанием побыстрее покинуть детский коллектив. Дети данной категории часто плачут, плохо едят и спят, не вступают в контакт с незнакомыми людьми. А появление незнакомца может вызвать у них тревожность и агрессию. В дошкольном учреждении они стараются не привлекать к себе внимания, не требуют, чтоб их брали на руки, гладили по голове. Стараются остаться в одиночестве, тихо играя с одной игрушкой. При этом, видя, наконец-то, родителей в конце дня, они становятся активны, разговаривают с ними, рассказывают о событиях прошедшего дня. Дома ребенок активен, общителен до того момента, пока в доме не появится кто-то малознакомый. Педагоги образовательного учреждения отмечают у таких детей отказ в коммуникативной сфере, они не идут на контакт, не отвечают на вопросы и обращения. Причем эти трудности не исчезают, не проходят с возрастом, во что верят, отмахиваясь от педагога, родители. Наоборот, уже в школьном возрасте дети испытывают еще большие симптомы застенчивости, сильную скованность, онемение языка и тела, и, как следствие, всячески стремятся избежать общения, что в дальнейшем приводит к невозможности формирования необходимых знаний, умений и навыков, отставании в учебной деятельности.

Ко второй категории застенчивых детей относят детей, у которых проявления застенчивости, стеснительности наступает в более позднем возрасте. Дети этой категории попадают в детское учреждение в возрасте 3-4 лет. До этого они воспитываются дома и не проявляют каких-либо отклонений в развитии. Родители не замечают застенчивости, стеснительности, так как ситуаций общений с незнакомыми людьми не так много, а если они случаются, то родители рядом и ребенок чувствует защиту. В детском коллективе ребенок не агрессивен, отрицательных качеств у него не наблюдается. Он спокоен, ответственен, выполняет все поручения и соблюдает правила распорядка. «Они лишь немного более нуждаются в помощи, внимании, приветливом тоне общения» [1, с.26].

Е.О. Смирнова отмечает, что застенчивых детей отличает повышенная чувствительность к оценке взрослого (как реальной, так и ожидаемой). У них наблюдается обостренное восприятие и ожидание оценки. Удача вдохновляет и успокаивает их, но любое замечание замедляет деятельность и вызывает робость и смущение. Ребенок ведет себя застенчиво в ситуациях, в которых ожидает неуспеха в деятельности и не решается попросить помощи у взрослого в случаях затруднения. Он одновременно неуверен и в правильности своих действий, и в положительной оценке взрослого [3, с.26].

На основании этого можно сделать вывод, что застенчивость у ребенка проявляется тогда, когда его ожидания по отношению к другому не соответствуют действительности, а также разностью в отношениях его самого к себе и окружающих. В связи с этим возникает необходимость рассмотреть самооценку застенчивого ребенка.

Так как в ситуации общения с застенчивыми детьми происходит несоответствие между собственной самооценкой и оценкой их окружающими, происходит дискомфорт, неуверенность в собственных силах. Во время дошкольного возраста у этих детей наблюдается высокая самооценка, но так как у других людей нет возможности реально его оценить (так как он закрыт и абстрагирован от них), другие его оценивают гораздо ниже. Поэтому ребенок всегда ждет, что его плохо оценят, не поймут. Это вызывает зажатость, смущение.

Другим критерием самооценки выступает собственное отношение к результатам своей деятельности. Они очень тяжело переносят неудачу. Как правило, в умственном и интеллектуальном развитии застенчивые дети не уступают детям без проблем в общении. Разница в том, что эти дети более осмысленны в своих действиях, ответах и решениях. Они дольше продумывают план действий, поэтому их считают медлительными. Но стоит взрослому упрекнуть его в этом, и ребенок может совсем прекратить выполнять действие или общение.

Существуют специфические особенности собственного отношения застенчивых детей к успеху или неудаче в деятельности. Вначале они могут просто приостанавливать работу, говоря «Не могу, не умею», затем этот процесс переходит во все возрастающую неуверенность, которая выражается в молчании, отказе от общения и практической деятельности. Если на этом этапе не помочь ребенку преодолеть застенчивость, смущение, это приведет к замкнутости, неврозу, депрессии. С возрастом застенчивому ребенку становится все труднее дать отрицательную оценку своим конкретным действиям.

Постоянная неуверенность в собственных силах и возможностях ведет к тому, что ребенок даже на похвалу и одобрение со стороны взрослого испытывает амбивалентное чувство: одновременно и радость, и смущение, стыд.

При этом успех в деятельности не играет решающей роли. Застенчивый ребенок как бы заранее готовит себя к неудаче. Умея правильно оценить свои действия, ребенок не решается сообщить об этом взрослому. Ожидание, что его оценят хуже, чем он сам, сковывает ребенка, и он боится признаться не только в неудаче, но и в успехе [3, с.25]. Застенчивый ребенок стесняется рассказать о своих победах, боясь, что взрослых не воспримет это всерьез и с должной радостью.

Внешне застенчивого ребенка отличает скованность в движениях, напряженность во всем теле. Они принимают и выдерживают определенную позу. При этом, могут теребить себя за руки, уши, волосы, одежду с опущенной головой. Застенчивый ребенок старается прямо не смотреть на другого, делает вид, что чем-то занят. Также характерно покраснение кожных покровов.

Речь застенчивых детей отличается невнятностью, беглостью. Выражения бедны по составу и смыслу. Этим он старается побыстрее отделаться от собеседника. Застенчивые дети с трудом адаптируются к детскому учреждению, а, например, смена педагога группы может вызвать тревожность, агрессию, плач, неприятие ситуации. Коммуникативный контакт налаживается с большим трудом. Для того, чтобы завоевать их доверие должно пройти немало времени, а педагогу необходимо приложить массу усилий.

Важной особенностью застенчивых детей является склонность к внутреннему способу выражения эмоций, сдержанность в их внешних проявлениях. Дети почти никогда не смеются громко и не плачут, в страхе не кидаются прочь, а, оцепенев, остаются на месте. Даже их редкие шалости отличаются робостью и наивностью, они не шумят, не прыгают, редко делают что-то недозволенное [10, с.85].

Подводя итоги, необходимо обозначить, что последствия отсутствия коррекционной работы с застенчивыми детьми, могут быть самыми разными:

* застенчивость будет создавать трудности при встречах с новыми людьми и знакомствах;
* она не позволит ребёнку высказать своё мнение и заявить о своих правах и желаниях;
* невозможность получения положительного отзыва о своих качествах и результатах умозаключений со стороны других людей;
* застенчивость способствует развитию замкнутости, возникновению неврозов и депрессии и, как следствие одиночества;
* застенчивость препятствует ясности мысли и эффективности общения, что в свою очередь ведет к отказу от коммуникации;
* сопровождается таким чувством, как беспокойство, мышечная напряженность.

Исходя из выше перечисленного, делаем вывод о том, что застенчивость мешает развитию личности ребенка, затрудняет его жизнь в коллективе. Ребенок всегда чего-то ждет от других, опасается. Таким образом, застенчивый ребёнок чаще всего имеет мотив, желание общаться, но либо не имеет средств и навыков общения, либо не может по каким-то причинам (низкая самооценка, боязнь наказания и т.д.) [14, с.30]. Портрет практически всех застенчивых детей схож – у них опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол или бегающие глаза, тело напряжено. Они готовы спрятаться куда угодно, только бы их не трогали. Застенчивых детей не видно в группах, они послушны и выполняют просьбы взрослого, такие дети наиболее ведомы более активными сверстниками.

# **Причины и факторы проявления застенчивости у дошкольников**

В современном мире, при наличии большого количества коммуникативных связей, застенчивость и смущенность может испытывать каждый человек. Ситуаций, вызывающих эти ощущений масса уже в дошкольном возрасте.

По мнению Е.О. Смирновой, происхождение этой особенности уходит своими корнями в детство. Застенчивость появляется у многих детей уже в 3 – 4-летнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства. Вместе с тем выраженность застенчивости претерпевает изменения на протяжении дошкольного периода. Слабее всего она проявляется в младшем дошкольном возрасте, резко возрастает на пятом году жизни и сокращается к семи годам. При этом на пятом году жизни усиление застенчивости приобретает характер возрастного феномена. Выраженность застенчивости в этот период, очевидно, связана со становлением новой потребности в общении ребенка с взрослым. Именно в этом возрасте складывается потребность ребенка в признании и уважении. Возникнув в данный период, у некоторых детей это качество остается устойчивой чертой личности, которая во многом усложняет его дальнейшую жизнь [15, с.28].

Проявления застенчивости могут быть различными: от испытываемой время от времени неловкости, небольшого смущения перед другими людьми, до тревоги и необъяснимого страха перед ними.

Иногда застенчивого ребёнка могут называть замкнутым, считая эти понятия одинаковыми, но между ними есть разница. Главное отличие – в наличии мотива, желания к общению, присущие застенчивому ребенку. Замкнутый же не хочет и не может (в связи отсутствия коммуникативных навыков).

Застенчивый ребенок на определенных этапах взаимодействия может активно общаться, при условии отсутствия угрозы и нахождении с близкими людьми. Но при возникновении каких-либо затруднений, непонимания со стороны, он вновь сосредотачивается на своем внутреннем мире, оценочном суждении о себе, и боясь, отрицательной оценки, прекращает дальнейшее общение и совместную деятельность.

Проявления застенчивости могут быть вызваны:

* незнакомыми людьми (неизвестно чего от них можно ожидать);
* незнакомыми ситуациями (неизвестно, что произойдет далее и к чему надо готовиться);
* сверхзначимыми ситуациями (например, публичное выступление, участие в театрализованной деятельности).

Чаще всего застенчивость – черта врожденная или приобретенная в детстве, зависящая от взаимоотношений с родителями и типа воспитания в семье. В большинстве исследовательских работ в этой области говорится о том, что на формирование застенчивости влияет социум, общество, в котором развивается и воспитывается ребенок. Наследственный фактор возникновения застенчивости вызывает сомнения. Рассмотрим причины, формирующие детскую застенчивость.

Е. Мишина выделяет следующие причины застенчивости:

1. Наследственный фактор.

Застенчивость ребенка как отражение защитной реакции при врожденных физических недостатках.

Глубина стеснительности и застенчивости зависит от того, какой по счету ребенок. Так старший ребенок более застенчив, тревожен (в первую очередь это связано с тем, что первых детей родители более опекают, чем следующих).

Принятие ребенком модели поведения и общения, которую используют его родители. У скромных, малообщительных родителей ребенок вряд ли будет болтуном. Такие родители не стремятся расширить свой круг общения и, соответственно ограничивают круг общения своего ребенка.

1. Социальный фактор.

Безразличное отношение родителей к своему ребенку. Они избегают хвалить его, не умеют радоваться его маленьким успехам и победам [15, с.37].

Неблагоприятная психоэмоциональная обстановка в семье. С. Усова по этому поводу отмечает, что «очень частый источник появления застенчивости у дошкольника – мать, которая отличается повышенной мнительностью и тревожностью. Она непрерывно находится в теснейшем контакте с ребенком, воспринимает малейшие оттенки его настроения. Она в постоянном беспокойстве и страхе за ребенка, стремится оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных ею, пытается оградить от всех, даже минимальных трудностей и вполне посильных задач. У дошкольника формируется твердое убеждение в том, что без мамы он совершенно беспомощен, ничего не может сделать сам без неё. При ослаблении привычной эмоциональной подпитки такие дети ощущают резкий дискомфорт и неуверенность. Они крайне тяжело адаптируются к детскому саду, в частности, из-за недостатка опыта общения со сверстниками, неумения объяснить свои потребности и переживания. Такое поведение матери полностью лишает ребенка самостоятельности, подчиняет его ее настроениям. Окружая ребенка болезненно обостренным вниманием, она передает ему свою тревогу и неуверенность. Подобная эмоциональная атмосфера чрезвычайно вредна для маленьких детей и может привести не только к застенчивости, но и к более серьезным нарушениям, вплоть до невротических реакций» [6, с.104].

Порождает детскую застенчивость, по С. Усовой:

* Авторитарный тип воспитания – отцовская жестокость, материнская настойчивость и бесспорность родительского мнения. Родители организовывают жизнь в соответствии с твёрдыми нормами и правилами, без учета индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. В такой семье дети растут в атмосфере постоянных запретов, приказов, одергиваний, их часто наказывают и редко хвалят, почти не ласкают. В результате вопреки установкам родителей, которые убеждены, что делают все для того, чтобы ребенок стал сильным, настойчивым, уверенным в себе, он растет забитым, стеснительным, покорным и часто трусливым. Это естественно, поскольку родители подавляют любые попытки ребенка к самостоятельности и независимости, принимая их за проявление упрямства. Для подобных семей характерна однообразная жизнь, ограниченность внешних связей – мало знакомых, друзей, встречи, с ними редки. Стеснительность, застенчивость становятся их основной формой поведения [6, с.105].
* Скептическое отношение родителей к своим детям и их начинаниям, недоверие своему ребенку, сомнение в возможностях ребенка, принижение его достоинств и положительных качеств так же влияют на проявления застенчивости у детей.
* Излишнее внимание к ребенку тоже не является благоприятным фактором его развития. Постоянное восхваление, восхищение его внешностью, поступками, результатами ежедневного самостоятельного труда приводит к тому, что в дальнейшем ребенок боится обмануть ожидания родителей и предпочитает вообще ничего не делать.

Одобрение педагогом застенчивости ребенка (в принципе педагогу так проще, ребенка не видно, не слышно, проблем с ним нет) может сформировать данную привычку [15, с.22].

Для застенчивого ребенка особенно сложно привыкнуть к новой обстановке, новым людям и окружению. Проходит длительное время для того, что эти факторы стали приятными для него, расслабляющими. Поэтому часто включается защитная реакция - стеснительность, застенчивость.

Для гармоничного развития ребенку необходимо участие двух родителей, мамы и папы. Ребенок должен на примере разных ролей видеть способы и навыки общения, поведения в различных ситуациях. В случае развода, ребенок «берет» вину на себя, разрываясь между отцом и матерью. Он считает, что развод случился из-за него, потому, что он недостаточно хороший, что тоже в итоге ведет к застенчивости.

Подоплекой формирования застенчивости может стать одна неблагоприятная ситуация, которую пережил ребенок. Этот вид застенчивости наиболее сложно поддается коррекции, так как ситуация с отрицательным результатом может глубоко на подсознательном уровне запомниться ребенку. И хотя ребенок с возрастом забудет детали, негативное воздействие на поведение будет сохраняться.

Галигузовой А.Н. были выделены четыре причины застенчивого поведения детей.

* Наиболее распространенная причина – отношение ребенка к оценке взрослым (как реальной, так и ожидаемой) его деятельности в целом или отдельных действий. У застенчивых детей наблюдается обостренное восприятие и ожидание оценки.
* Собственное отношение ребенка к своим конкретным действиям вне зависимости от оценок взрослого. Ребенок ведет себя застенчиво в ситуациях ожидания неуспеха в деятельности. Это ярко проявляется в новых для ребенка ситуациях, страх перед всем новым вообще характерен для застенчивых детей.
* Общая самооценка ребенка, которая отражается в его неуверенности в положительном отношении к нему взрослого, в одновременном желании и боязни привлечь к себе его внимание, выделиться из группы сверстников, а в целом – оказаться в центре внимания. Эта особенность ярко проявляется в ситуациях встречи взрослого с ребенком, а также в начале любой совместной деятельности.
* Четвертая причина отражает особую, характерную для застенчивых детей потребность оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства. Эта потребность действует одновременно с доброжелательным отношением ребенка к взрослому, желанием общаться с ним. У пяти, шестилетних детей в разных вариантах внеситуативно-личностного общения такая причина застенчивости встречается чаще всего [8, с.34].

На образование обостренной реакции, тревожности и застенчивости, кроме врожденной эмоциональности, могут влиять следующие стрессоры:

* преждевременное и в результате особенно болезненное расставание с матерью, которое принесет за собой чрезмерную восприимчивость, зависимость от чужого состояния и настроения;
* крайняя твердость и суровость родителей, взаимосвязь выказывания любви и внимания с тем, насколько сбываются ожидания и мечты родителей в отношении ребенка;
* преувеличенный спрос с ребенка, который часто становится фактором развития проблем в дальнейшей жизни.

Родителям и педагогам принципиально важно корректно и справедливо воспитывать застенчивого ребенка для того, чтобы уменьшить признаки тревожности, напряженности, зажатости, снизить проявления застенчивости.

Обобщая выше изложенное, можно выделить следующие причины застенчивости:

* характерно-типологические черты, уникальная эмоциональность, присущая конкретному ребенку, влияют на его мироощущение и ответную реакцию на коммуникацию;
* устоявшаяся болезненная самооценка благоприятствует развитию недостаточной степени притязаний. Самооценка формируется в процессе овладения ребёнком признания, которое исходит от окружающих взрослых и сверстников в результате динамичного участия, коммуникации с окружающими. В период дошкольного развития самооценка ребенка становится все более осмысленной, продуманной, конкретизированной;
* застенчивость может иметь социальную природу, т.е. развивается вместе с недостатком у ребёнка адекватных возрасту навыков общения. Ребёнок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвлённым. Это может привести к резкому снижению самооценки, возрастанию робости в контактах, застенчивости.

# **Направления коррекционно – развивающей работы с застенчивым ребенком и его родителями**

Застенчивость детей во многом зависит от родителей. Некоторые психологи даже уверены, что застенчивость передается по наследству, как цвет глаз или волос. Большинство, правда, с ними не согласны, но влияния родителей не отрицает никто. Маленький ребенок почти все усваивает по принципу подражания. И пример для подражания – это в первую очередь родители.

Замечено, что часто родители застенчивых детей сами не очень общительны. Некоторые из них стараются избавить ребенка от любых контактов с чужими людьми, не подпускают к другим детям, изолируют, таким образом, от общества, а значит, не дают развиваться умению жить среди людей. Часто это объясняется характером, привычками, жизненным укладом.

Не прибавляет уверенности малышу и родительская тревожность (гиперопека). Очень частый источник появления застенчивости у дошкольника, когда мать ребенка отличается повышенной мнительно­стью и тревожностью. Такая мама непрерывно находится в теснейшем контакте с ребенком, воспринимает малейшие оттенки его настроения. Она в постоянном беспокойстве и страхе за ребенка, стремится оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных ею, пытается оградить от всех, даже минимальных трудностей и вполне посильных задач. У дошкольника формируется твердое убеждение в том, что без мамы он совершенно беспомощен, ничего не может сделать сам без неё. При ослаблении привычной эмоциональной подпитки такие дети ощущают резкий дискомфорт и неуверенность. Они крайне тяжело адаптируются к детскому саду, в частности, из-за недостатка опыта общения со сверстниками, неумения объяснить свои потребности и переживания (мама-то понимала все без слов).

Другим не менее важным пусковым фактором формирования застенчивости является отношение к ребенку значимых для него людей. Они, например, могут, сравнивая ребенка с братьями, сестрами или сверстниками и делая оценки не в его пользу, существенно снизить его самооценку, побуждая тем самым избегать контактов с людьми. Нередки случаи, когда ребенка в раннем детстве обзывают, дразнят, высмеивают, что также не спо­собствует развитию открытости и общительности [9, с.29].

Порождает детскую застенчивость и авторитарность взрослых. Родители организовывают жизнь в соответствии с твёрдыми нормами и правилами, без учета индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. В такой семье дети растут в атмосфере постоянных запретов, приказов, одергиваний, их часто наказывают и редко хвалят, почти не ласкают. В результате вопреки установкам родителей, которые убеждены, что делают все для того, чтобы ребенок стал сильным, настойчивым, уверенным в себе, он растет забитым, стеснительным, покорным и часто трусливым. Это естественно, поскольку родители подавляют любые попытки ребенка к самостоятельности и независимости, принимая их за проявление упрямства. Для подобных семей характерна однообразная, скучная жизнь, ограниченность внешних связей – мало знакомых, друзей, встречи, с ними редки. Дети лишены достаточных контактов в раннем возрасте, не получают опыта общения с другими людьми, навыками общения овладевают формально. Из-за бедности эмоционального опыта они порой не понимают и не уважают чувства других людей, что затрудняет отношения с ними. Для многих детей, растущих в таких условиях, характерно сочетание запуганности, с одной стороны, и трусливой злобности – с другой. Поскольку в жестких условиях подобного авторитарного воспитания эмоциональная сфера ребенка постоянно травмируется с самых ранних пор, дети растут скованными. Стеснительность, застенчивость становятся их основной формой поведения, которая до поры до времени вполне устраивает родителей.

Застенчивость может развиться, если между родителями и ребёнком нет прочного контакта. Это случается, если ребёнок родился не вовремя или не обладает теми качествами, о которых мечтали родители. Невнимание или недостаточное внимание родителей к детям в его количественном и качественном выражении означает утрату важнейшего воспитательного фактора – общения. В таких случаях родители оказываются неспособными проникнуть во внутренний мир детей, правильно осознать их потребности и интересы. Утрата духовных контактов и духовной близости с родителями остро переживается детьми, в конце концов, они становятся замкнутыми, переста­ют делиться с родителями своими радостями и огорчениями. Недостаток общения и порождает эмоциональный голод. Возникшая в обстановке дефицита общения скрытность и замкнутость детей, с одной стороны, неспособность родителей проникнуть в их мир – с другой, способствуют утере контактов между ними, порождают отчужденность [2, с.308].

В воспитании ребенка большая часть ответственности лежит на воспитывающем взрослом, так как его личность – мощный фактор развития личности ребёнка, его функция – приобщение к культурному наследию, общественному опыту поколений, его роль - наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности [14, с.23].

Ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Родителям очень важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее.

Этап дошкольного развития – период быстрого психического и эмоционального развития, проявления новых психических качеств и свойств, становления важнейших черт личности ребенка. Это период становления и формирования качеств личности человека, которые будут сопутствовать ему в течение всей дальнейшей жизни.

В этот период необходима помощь ребенку в преодолении застенчивости, смущения, скованности. Сформировать у него желание общаться – общая задача первых педагогов и родителей маленького человека.

С возрастом у ребенка формируются определенные взгляды, модель поведения. Уже в младшем школьном возрасте он отдает себе отчет в том, как он себя ведет, какие поступки совершает и как реагирует на окружающую действительность. Но это осознание своей особенности реакции, осознание того, что он скован и застенчив не только не помогает, но и мешает её преодолеть. Дошкольнику тяжело справиться со своей робостью, стеснительностью, застенчивостью, так как он уже не верит в свои силы, в то, что у него может получиться отличный результат деятельности, а общение окажется продуктивным. То, что он фокусирует свое внимание на таких особенностях своего характера и поведения, ещё больше усугубляет проявления застенчивости, мешая ему преодолеть свои переживания и трудности.

Воспитательная работа и работа по обучению застенчивого ребенка связана с множеством трудностей и занимает гораздо более длительное время, чем такая же работа с ребенком без проблем в психическом развитии и свободными навыками общения. В настоящее время существует большое количество разработок методов, приемов и тренингов, улучшающих коммуникативную функцию у дошкольников. А также отдельные игры и упражнения, которые необходимо включать в ежедневную свободную деятельность детей. На занятиях необходимо большое внимание уделять сохранению тесной взаимосвязи моделей поведения и реагирования в поведении и осмысления собственных проблем. Полученная информация и знания должны проходить через эмоциональную, чувственную сферу ребенка, чтобы он мог почувствовать состояние и реакцию не только своей личности, но и другого человека. Необходимо дать возможность ребенку откликнуться на состояние и проблемы другого человека.

В работе с застенчивыми детьми могут возникнуть определенные трудности, связанные не с своевременным выявлением их особенностей. Как правило, эти дети тихие и незаметные, они стараются не привлекать к себе внимания педагога и других взрослых и детей. Застенчивые дети не дерутся, они не конфликтны (никогда не пойдут на конфликт первыми). Они не принимают участия в подвижных, шумных играх, предпочитая находиться в укромном месте. При этом если кто-то посягнет на его «укромное место», он предпочтет молча уйти в сторону, найдя себе замену.

На групповых занятиях застенчивые дети стараются остаться незамеченными, могут промолчать, даже если знают правильный ответ и имеют свое мнение на поставленную задачу.

Когда приходит время предшкольной подготовки, у застенчивых детей возникает множество проблем: они стесняются переспрашивать, уточнять, когда им что-то непонятно или интересно. Эти дети впадают в ступор, когда им задают вопрос или им надо презентовать себя, они остро реагируют на любую смену обстановки (даже на новую одежду или, к примеру, школьную форму).

В этом возрасте психические, эмоциональные характеристики и качества личности ребенка прошли свое становление и полностью сформированы, и изменить и скорректировать их поведение становится очень сложно, и даже невозможно. Поэтому желательна как можно более ранняя диагностика проблем развития ребенка.

**Главные задачи педагога в этот период следующие:**

1. Отслеживать ситуации, в которых застенчивость больше всего проявляется, и наблюдать динамику этих проявлений. Не стараться сразу оградить ребенка от попадания в эти ситуации.
2. Выявить застенчивых детей и детей с нарушениями в психическом развитии для принятия решения о возможности коррекционной работы.
3. Проводить беседы с ближайшими родственниками ребенка, наблюдать и анализировать характер общения родителей с ребенком для установления методов и типа воспитания в семье (для более точной диагностики и составления плана коррекционной работы).
4. Грамотно выстроить процесс взаимоотношений в детском коллективе. Необходимо выработать общий для всех участников воспитательного процесса стиль воспитания и обучения, который будет подкреплять, и совершенствовать уверенность ребенка в собственных силах и способностях.
5. Помочь ребенку в овладении и принятии навыков свободного общения. На первых порах возможно «совместное» общение с другими детьми, когда взрослый как бы берет на себя часть коммуникативных обязанностей.

В период старшего дошкольного возраста приобретается такая способность, как эмоциональное переживание, способность предвидеть результаты своего поведения и общения, а также результаты его деятельности и ответной реакции окружающих, что ведет к обогащению его эмоционально-внутреннего мира. В это же время возникает аффективное общение. Это означает, что если ребенок постоянно (хотя бы несколько раз) будет испытывать неудачу в какой-нибудь ситуации или неприятия его, то у него в ближайшее время возникнет отрицательная оценка своих возможностей и способностей в этой деятельности. Как правило, эта неудача приведет к дальнейшему отказу от этой деятельности и избегания подобных ситуаций. Это формирует неуверенность в себе, смущение, застенчивость и как вывод замкнутость и желание быть отстраненным. Способности и возможности формируются индивидуально у каждого ребенка в зависимости от условий развития и воспитания. Для того, чтобы сформировать доброжелательное, отзывчивое отношение к ребенку и принятие его в детский коллектив, педагог детского учреждения должен содействовать обращению внимания на ребенка, который этого внимания, казалось бы, не хочет и избегает. При этом необходимо, что бы это обращение внимания было незаметным и ненавязчивым, так как излишнее внимание приведет к тому, что ребенок заподозрить в неискренности отношения, испугаться, заподозрить угрозу от контакта. Внимание может отражаться в добрых словах поддержки, похвале. Застенчивых детей нужно хвалить не только за реальные успехи и достижения, но и за внешние черты: «Смотри, как ты аккуратно одет! Мы тебя ждали!»

Если застенчивый ребенок оказывается в ситуации принятия и одобрения его другими, это дает ему возможность испытать состояние успешности, что приводит к повышению уверенность в себе. Ребенок понимает, что ничего страшного в заинтересованности его личностью другими нет.

Такие ситуации успокаивают застенчивых детей, служат компенсацией утраченных способностей, восстанавливают навык коммуникации. Дети позитивно смотрят на окружающий мир и ситуации, случающиеся с ним. Для того, чтобы уверенность четко закрепилась в поведении ребенка, нужна не только положительная оценка его поступков. Но отрицательный окрас оценки должен больше присутствовать в его собственных суждениях и анализе. Для полного приобретения уверенности в себе, избавлении страхов и тревожности, скованности и боязни быть непризнанным, должно пройти значительно долгое время, а коррекционная работа должна вестись плавно и ненавязчиво.

**Формы и методы работы с родителями застенчивого ребенка**

Родители – главные воспитатели ребенка. От того, насколько они терпеливы, участливы, грамотны, зависит процесс взросления и становления личности школьника.

Система воспитательной работы складывается на основе взаимодействия детского сада, родителей и воспитателей.

Формы и методы работы с родителями должны быть направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

Методы работы: наблюдение, беседа, анкетирование взрослых, тестирование детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что только совместная деятельность педагога и родителей по перечисленным выше направлениям коррекционной работы, внимательное и доброжелательное отношение к ребенку будет способствовать снижению проявлений застенчивости в его поведении.

# Глава практическая «Разработка комплекса коррекционно – развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости в поведении дошкольников»

# 2.1. Пояснительная записка.

Начальным этапом в работе с застенчивыми детьми считается комплексная медико-психолого-педагогическая диагностика ребенка и изучение социальной ситуации его развития.

Работа детского сада и семьи по преодолению застенчивости должна вестись в двух основных направлениях:

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 разовых, простых следует переходить к постоянным, например, поливать цветы на подоконнике, раздавать бумагу перед занятием рисования и т. п. Задания, которые связаны с включением ребенка в общение с взрослыми, лучше поручать ему не одному, а совместно с другими, более активными и общительными детьми. 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.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём «недостатке», и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

Изучение ребенка должно начинаться с анализа социальной ситуации его развития, выяснения круга общения, характера и способов взаимодействия в его ближайшем окружении.

Выясняя ситуацию социального развития ребенка, необходимо обратить внимание на режим дня в семье, состояние предметно-развивающей среды и возможности ее динамического изменения в соответствии с запросами и потребностями малыша [1].

Первостепенным методом выявления данного явления стало наблюдение. В связи с этим мы определили для себя следующие направления поиска необходимой информации:

− наблюдение за поведением застенчивого ребёнка;

− диагностика детей дошкольного возраста (проективные рисуночные тесты);

− анкетирование родителей (для выявления проявлений застенчивости ребенка в кругу близких ему людей);

− анкетирование воспитателей (для выявления проявлений застенчивости ребенка в кругу сверстников и специалистов детского сада).

Нами была разработана технологическая модель организации исследования индивидуальных характеристик детей дошкольного возраста.

I. Исследовать личностные и поведенческие характеристики детей.

1. Метод наблюдения за поведением ребенка.

2. «Проективная визуально-вербальная методика» (автор Рене Жиль).

3. «Рисунок несуществующего животного» (автор М.З. Дукаревич).

II. Исследовать взаимоотношения в семье.

1. «Проективная визуально-вербальная методика» (автор Рене Жиль)

2. «Кинетический рисунок семьи» (автор Р. Бернс).

III. Выявить мнение педагогов о степени проявления застенчивости у детей.

1. Опросник «Ребенок глазами взрослого (родителя)» (Модифицированный опросник А.А. Романова).

2. Индивидуальная беседа с педагогами.

IV. Выявить мнение родителей о степени проявления застенчивости у детей.

1. Анкета «Застенчивость и поведение».

2. Опросник «Ребенок глазами взрослого (родителя)» (Модифицированный опросник А.А. Романова) [2].

Нами были выбраны следующие методы для выявления самооценки ребёнка:

1. Методика исследования самооценки ребёнка (автор Проб де Грееф)

2. Методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур);

3. Метод социометрического измерения.

Нельзя использовать только одну диагностическую методику, так как результаты одной методики дополняют результаты другой и позволяют получить более точную картину характера самооценки у детей дошкольного возраста.

Проблема застенчивости детей дошкольного возраста является актуальной и требует обязательной коррекции в рамках ДОУ, поскольку модель взаимодействия, усвоенная в дошкольном детстве, может остаться прочной и трудно корректируется в последующей жизни. Для этого нужно только выделить посредством наблюдения, анкетирования взрослых и тестирования детей проявления застенчивости у дошкольников и определить дальнейшую работу с детьми и родителями.

На помощь в преодолении застенчивости может прийти самый любимый детьми вид деятельности – игра. Как известно, существует великое множество самых разнообразных игр, стоит применить немного фантазии – и ваш малыш 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. [12; с. 31]

Очень любимы детьми подвижные игры. Застенчивым детям обычно не хватает живости и подвижности, участие в таких играх помогает 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.

При организации коррекционной работы необходимо опираться на следующие принципы:

1. Принцип гуманизма - веры в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

2. Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

3. Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование ребенка.

4. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы, позиции и возможностей специалистов [6].

Психолого - коррекционная работа с застенчивыми детьми должна вестись по следующим направлениям:

* 1. Развитие позитивного самовосприятия. Застенчивому ребенку не всегда присуща заниженная самооценка, но для того что его хорошее отношение к самому себе выходило наружу, необходимо подкреплять его самооценку, повышать ее. Помогая застенчивому ребенку, нужно чаще хвалить его, даже за незначительные и практически незаметные успехи, делать акцент на них в присутствии других. При этом похвала должна быть искренней, так как застенчивые дети чутко чувствуют фальшь и лесть. Педагогу и родителям нужно научиться искренне, радоваться успехам, достижениям и маленьким победам застенчивого ребенка, о чем, непременно, говорить ему.
  2. Повышение уверенности в себе и своих силах. Главный страх застенчивого ребенка выражается в мысли «У меня не получится, надо мной будут смеяться». Необходимо чаще создавать ситуации успешности ребенка.
  3. Развитие умения доверять другим взрослым и детям, умения работать в коллективе. Как правило, застенчивые дети не спешат сообщить взрослому о проблемах, беспокоящих его. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится и его ничего не беспокоит, это не означает, что это не происходит в действительности. Чаще всего, это и есть первые проявление застенчивости, в которой ребенок не может или не хочет признаться, так как не доверяет или боится быть отвергнутым.
  4. Снятие телесного мышечного напряжения. Как правило, застенчивый ребенок испытывает не только психологические трудности. В его общем состоянии происходят зажимы, мешающие говорить, двигаться, адекватно реагировать на ситуацию.
  5. Развитие умения выражать свои эмоции, навыки самоконтроля. Совершенствование и отработка способов и навыков поведения в разных жизненных ситуациях считается необходимой и важной частью коррекционной работы с застенчивыми детьми. Главным инструментом педагога могут стать игры с проигрыванием различных ролей. В игре примеряя на себя функции, роли различных героев и персонажей, ребенку легче понять свои проблемы, страхи и, соответственно ему проще найти правильные поступки, нормализовать свои реакции на окружающую действительность [10].

Таким образом, коррекционную работу с застенчивыми детьми в группе необходимо строить поэтапно:

1. Создание мотивации на общение и приобретение коммуникативных умений (игротерапия, сказотерапия, релаксация).
2. Обучение детей устанавливать контакт (коллективные игры, проигрывание ситуаций, рисование, релаксация).
3. Развитие эмоционального мира ребенка (игротерапия, психогимнастика, релаксация).
4. Творческое применение коммуникативных умений (творческие игры, свободное общение со сверстниками) [6].

С целью коррекции проявлений застенчивости был составлен комплекс коррекционно – развивающих игр и упражнений с застенчивыми дошкольниками, который раскрывается в пункте 2.2.

# 2.2. Содержание комплекса коррекционно – развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости в поведении детей дошкольного возраста

Цель комплекса игр и упражнений: создание условий для снижения проявлений застенчивости в поведении детей дошкольного возраста.

Задачи комплекса игр и упражнений:

1. Помочь в преодолении застенчивости, скованности, не­решительности, двигательном раскрепощении;
2. Повысить уверенность в себе и своих силах, развивать коммуникативные умения и навыки;
3. Развивать язык жестов, мимики и пантомимики, понимание того, что кроме речевых, существуют и другие средства обще­ния;
4. Познакомить с эмоциями человека, осознать собствен­ные эмоции, научить распознавать эмоциональные ре­акции других людей и развить умение адекватно выражать свои эмоции;
5. Развивать навыки совместной деятельности, воспитывать доб­рожелательное отношение друг к другу.

Работая с застенчивыми детьми, следует помнить, что состояние стеснительности, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

Для снижения проявлений застенчивости у детей дошкольного возраста можно использовать релаксационные упражнения, коллективные игры, которые вселяют чувство доверия в душу ребёнка.

В своих играх дети обычно отражают события явления и ситуации, которые вызвали их интерес.

**Комплекс коррекционно – развивающих игр с застенчивыми дошкольниками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Возраст** | **Цель** | **Содержание** |
| **«Гуси и серый волк»** | От 3 лет | Развитие ловкости и быстроты у детей, снятие эмоционального напряжения. | Игровой зал делится пополам. При помощи считалки выбирается водящий – он будет волком. Остальные дети собираются в одной половине комнаты, педагог говорит слова народной потешки «Гуси-гуси», дети отвечают:  – Гуси-гуси!  – Га-га-га!  – Есть хотите?  – Да-да-да!  – Так летите!  – Мы не можем.  – Почему?  – Серый волк под горой  Не пускает нас домой.  – Ну летите, как хотите,  Только крылья берегите.  После этих слов дети пытаются перебежать на другую сторону комнаты. Волк, бегая вдоль черты, ловит детей. Пойманных детей волк забирает в свое логово, и они выбывают из игры. Игра продолжается, педагог переходит на другую сторону зала и снова зовет «гусей».  Таким образом, игра проводится 2–3 раза, затем при помощи считалки дети выбирают нового водящего |
| **«Где твой домик?»** | От 3 лет | Развитие внимательности, командного духа, умение управлять своим поведением. | Дети делятся на три команды: рыбки, птички, зайчики. Педагог объясняет детям, что у каждого животного есть своя среда обитания, т. Е. Птицы летают в небе, рыбки плавают в воде, зайчики прыгают на суше. В середине игровой площадки рисуется небольшой круг диаметром приблизительно 1,5 м. Включается негромкая веселая музыка, под нее дети бегают, прыгают, танцуют. Через некоторое время музыка выключается и педагог командует: «Небо», «Суша» или «Вода». Дети, персонажи которых относятся к названной среде, должны быстро забежать в круг. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры. Игра повторяется несколько раз. Затем дети меняются ролями, и игра продолжается до тех пор, пока к ней наблюдается интерес. Малышам можно заранее изготовить шапки-маски, которые помогут им запомнить, кем они являются в игре. |
| **«Сосны, елочки, пенечки»** | От 4 лет | Развитие внимательности, умение управлять своим поведением. | Дети встают в круг, взявшись за руки. Педагог находится в центре круга. Звучит негромкая музыка, дети движутся по кругу. По команде педагога «Сосны», «Елочки» или «Пенечки» дети должны остановиться и изобразить названный предмет: «Сосны» – подняв руки высоко вверх, «Елочки» – раскинув руки в стороны, «Пенечки» – присев на корточки. Ошибившиеся игроки выбывают из игры или получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Педагог должен объяснить детям, что те, кто не стоит в кругу, не должны обходить круг стороной, иначе играть будет неинтересно. |
| **«Море волнуется раз...»** | От 5 лет | Совершенствование умения детей изображать различные предметы. | При помощи считалки дети выбирают водящего, дети встают в круг, водящий – в его центр. Водящий говорит такие слова:  Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте замри.  В зависимости от фантазии водящего фигура может быть не только морской, но и небесной, огородной, красивой, балетной и т. Д. Дети в кругу должны изобразить вариацию фигуры на заданную водящим тему и замереть. Водящий ходит среди замерших фигур и внимательно за ними наблюдает в течение 1–2 минут. Тот, кто пошевелился, улыбнулся или засмеялся, становится новым водящим. |
| **«Кто вперед»** | От 5 лет | Развитие быстроты и ловкости, умения опережать соперников. | Играет небольшая группа детей – примерно 6–7 человек. Кругом ставятся стулья, их количество должно быть на один меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети ходят вокруг стульев, как только музыка остановится, дети должны быстро сесть на стулья. Одному из детей места не хватит, он зарабатывает штрафное очко. Затем игра продолжается. По итогам игры подсчитывается, кто больше всех оставался без места. Педагог, проводящий игру, должен объяснить, что, занимая место, нельзя толкаться, быть грубыми и агрессивными. По окончании игры педагог может сказать, что очень хорошо быть быстрым и ловким, но игроки, которые чаще других оставались без места, делали это не потому, что они не такие быстрые, как другие, а потому, что привыкли быть вежливыми и уступать людям. Это поможет медлительным детям не чувствовать себя ущемленными и сохранит их желание играть в подвижные игры. |
| **«Какая оценка?»** | От 5 – 6 лет | Умение изображать различные по силе проявления эмоций. | Педагог объясняет детям правила игры: водящий ребенок должен изобразить, какие эмоции испытывает ребенок, получивший определенную заданную оценку. Ребенок, получивший пятерку, изображает бурную радость, получивший четверку – радуется умеренно, получивший тройку – изображает печаль, двойку – грустит, получивший единицу изображает сильно расстроенного человека. Дети выбирают водящего при помощи считалки, педагог в тайне от остальных сообщает ребенку оценку, «которую он получил», ребенок изображает проявление эмоций, остальные дети пытаются определить, получение какой оценки изображал ребенок. Педагог в процессе игры отмечает самых артистичных детей, поощряет застенчивых. Игру целесообразно проводить в группах детей старшего дошкольного возраста. |
| **«Я хороший»** | От 6 лет | Развитие у детей чувство собственного достоинства, умение видеть в себе положительные стороны. | Игра проводится в небольшой группе детей, примерно 6–8 человек. Игра заключается в том, что каждый ребенок должен определить одно из своих положительных качеств, а другие дети – догадаться, о каком именно качестве идет речь. Ребенок подходит к педагогу и называет ему одно из своих достоинств. Затем, обращаясь к остальным детям, сообщает: «Я хороший, потому что...» Остальные дети по очереди называют положительные качества этого ребенка до тех пор, пока кто-нибудь из детей не угадает, что именно было загадано. Затем игра продолжается с ребенком, который правильно назвал загаданное качество. В игре должны принять участие все присутствующие дети.  Игра поможет детям увидеть реальную картину отношения к себе, сравнить самооценку ребенка с оценкой его окружающими. Возможно, он узнает много нового о себе и увидит, что некоторые черты характера, которые он не считал достоинствами, выглядят таковыми в глазах других людей. |

**Комплекс упражнений, направленных на снижение застенчивости в поведении дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Цель** | **Содержание** |
| **Упражнение «Разыгрываем сказку»** | Умение изображать различные по силе проявления эмоций. | Педагог делит детей на две команды и предлагает каждой команде подготовить и показать с помощью выразительных движений отрывок известной сказки (фрагмент мультфильма).  Команды проводят репетицию, а затем поочередно показывают пантомимические сценки.  Следя за выступлением «артистов», «зрители» (участники другой команды) должны догадаться, какая сказка (какой мультфильм) разыгрывается, и кто какую роль исполняет. |
| **Упражнение**«**Угадай** **эмоцию**» | Развитие у детей чувство собственного достоинства, умение видеть в себе положительные стороны. | **Педагог** дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных **эмоциональных состояниях**(радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие) и говорит:  «Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных человечков».  После того как задание будет выполнено, **Педагог** предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению. |
| **Упражнение «Рисуем свое настроение»**. | Совершенствование умения детей изображать различные предметы. | **Педагог** раздает детям листы бумаги, цветные карандаши (краски) и предлагает нарисовать свое настроение.  После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисунку. |
| **Упражнение «Иностранец»** | Развитие быстроты и ловкости, умения опережать соперников. | **Педагог говорит**:  «Представьте, что к нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату, игрушки, пригласите пообедать. Помните, что все это нужно сделать, не произнося слов». |
| **Упражнение «Через стекло»** | Развитие внимательности, командного духа, умение управлять своим поведением. | **Педагог** предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:  - У меня болит горло.  - Ты забыла **надеть шарф**, а на улице холодно.  - Я хочу пить, принеси мне стакан воды.  - Ты хочешь со мной порисовать? |
| **Упражнение «Связующая нить»** | Развитие внимательности, умение управлять своим поведением. | Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. **Педагог говорит**:  «Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».  **Педагог**, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. **Упражнение продолжается**.  Когда все дети выскажутся и клубок вернется к **Педагогу**, участники натягивают нить и закрывают глаза.  **Педагог** просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех. |
| **Упражнение «Закончи предложение»** | Развитие ловкости и быстроты у детей, снятие эмоционального напряжения. | **Педагог** предлагает детям поочередно закончить следующие предложения:  — Я умею.  — Я смогу.  После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши. |
| **Упражнение «Самолет».** | Развитие внимательности, командного духа, умение управлять своим поведением. | **Педагог говорит**:  «Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны.  Теперь каждый из вас представит, что его самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.  Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета.  Самолет заходит на посадку и плавно приземляется.  Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх!» |

Таким образом, можно сказать, что нужно использовать привлекательные для «застенчивых» детей игры и упражнения, в которых они могут проявить свои сильные стороны.

**Прогнозируемый результат**

Можно предположить, что реализация комплекса коррекционно - развивающих игр и упражнений позволит добиться следующих показателей у детей:

- повысится уверенность в себе и в своих силах;

- овладеют приёмами снятия мышечных зажимов и эмоциональных напряжений;

- отработают навыки владения собой в ситуациях, травмирующих ребёнка;

- повысится активность и инициатива детей на занятиях и в совместных видах деятельности;

- повысится самооценка у застенчивых дошкольников и уверенность в собственных силах.

# Заключение

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - общая задача педагогов и родителей. Эта задача разрешима, но делать это надо, пока ребёнок ещё маленький. В дошкольном 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.

Застенчивость – это сложное многогранное состояние, которое включает в себя комплекс характеристик. Застенчивость может выражаться в различных видах и формах, начиная от легкого дискомфорта, заканчивая глубоким душевным неврозом.

Застенчивость – это особенное свойство личности, которое формируется при определенных некорректных формах воспитания. Застенчивость выражается в отсутствии коммуникативных навыков, свободы общения, наличии внутренней скованности.

Все проявления застенчивости принято разделять на:

* внешние (выражающиеся в поведении) – ребенок отказывается заводить новые знакомства, общаться;
* внутренние (психоэмоциональные) – сосредоточенность на своем внутреннем мире;
* физиологические – застенчивость проявляется в учащении пульса, сильном сердцебиении, покраснении кожи щек и рук, усилении потоотделения.

Застенчивость может носить временный характер, но если не предпринять коррекционной работы может стать постоянной личностной чертой, что, как правило, приводит к замкнутости.

Застенчивость мешает ребенку развиваться как личности.

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.

Роль взрослого заключается в том, чтобы обратить внимание дошкольника на результаты своих действий, помочь проанализировать ошибки и выявить причину неудач, создать условия для успеха в его деятельности.

В данной работе показано, что наиболее значимое влияние на формирование детской застенчивости оказывают родители. Представление о том, каким должен быть ребенок, формируется еще до рождения малыша и определяет стиль воспитания в семье.

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. . [26; с. 10]

Игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей, могут оказать им существенную помощь. Застенчивым детям просто необходимо научиться расслабляться. Поэтому желательно использовать релаксационные упражнения. При их проведении дети лежат или сидят в свободной, расслабленной позе, желательно с закрытыми глазами и, ориентируясь на словесный образ, рисуемый педагогом; представляют себе те или иные картины природы, или состояния.

Предметно-развивающая среда и социокультурное окружение - мощный фактор, обогащающий детское развитие. Позитивная предметно-развивающая среда учитывает интересы и потребности ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности и задачи коррекционно-воспитательного воздействия. . [10; с. 234]

Не менее важными являются музыкально-театрализованные игры. Они способствуют раскрытию творческого потенциала детей, развивают их смелость, целеустремленность, решительность.

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

Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами и достижениями, предполагает наличие неудач, ошибок и срывов. 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. Немаловажно на ранних этапах формирования личности ребенка суметь выявить недостатки и проблемы, умело скорректировать их.

Поэтому в главе практической подобраны диагностические методики, позволяющие выявить проявления застенчивости и характер самооценки у дошкольников. На основе результатов диагностического исследования необходимо составить содержание коррекционно – развивающей работы с застенчивыми детьми. В пункте 2.2 курсовой работы составлен комплекс коррекционно – развивающих игр и упражнений, направленных на снижение проявлений застенчивости в поведении дошкольников, а также прогнозируемый результат реализации содержания коррекционно – развивающих игр и упражнений.

В приложении раскрывается содержание диагностических методик, а также приводятся рекомендации для воспитателей и родителей по конструктивному взаимодействию с застенчивым ребенком.

В перспективе планируется продолжить работу по данной проблеме и апробировать составленный комплекс игр и упражнений в работе с застенчивыми детьми, что будет способствовать снижению проявлений застенчивости в поведении дошкольников и развитию уверенности в своих силах.

# Библиографический список

1. Педагогика в детском саду [Электронный ресурс]// -URL: [https://studwood.ru/1139233/pedagogika/prakticheskaya\_chast](https://studwood.ru/1139233/pedagogika/prakticheskaya_chast%20%20%5b1)
2. Педагогическая коррекция проявления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами художественно-творческой и игровой деятельности [Электронный ресурс]// -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korrektsiya-proyavleniya-zastenchivosti-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-hudozhestvenno>
3. Проявление и коррекция застенчивости у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]// -URL: <http://old.tuvsu.ru/upload/osnovnoy/VKR/ZFO/KPI/440301%20PPO%202017/ondar%20marita%20mihajlovna.pdf>
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: - М., 2008.-154 с.
5. Марцинковская, Т.Д., Изотова, Е.И. Детская практическая Педагогия: - М., 2007.-207 с.
6. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия: - СПб., 2006. - 256 с.
7. Игры, помогающие в преодолении застенчивости возраста [Электронный ресурс]// -URL: <http://www.razlib.ru/psihologija/zastenchivyi_malysh/p8.php>
8. Картотека "Игры для коррекции застенчивости у детей" [Электронный ресурс]// -URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika/2018/04/16/kartoteka-igry-dlya-korrektsii-zastenchivosi-u>
9. Рекомендации для воспитателей и родителей по конструктивному взаимодействию с застенчивым ребенком [Электронный ресурс]// -URL: <https://studwood.ru/1139235/pedagogika/rekomendatsii_vospitateley_roditeley_konstruktivnomu_vzaimodeystviyu_zastenchivym_rebenkom>
10. Рекомендации для родителей по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]// -URL:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/12/23/rekomendatsii-dlya-roditeley-po-preduprezhdeniyu-i>

1. Гаспарова Е. Застенчивый ребенок // Дошкольное воспитание. – 1989, - №3. – С. 71
2. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб.: Питер Пресс, 2006. – 256 с.
3. Катаева Л. И. Работа Педагога с застенчивыми детьми. – М., 2004. – 56с.
4. Широкова Г.А. Практикум для детского Педагога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 314 с.

Упражнения и игры с застенчивыми детьми. [Электронный ресурс]// -URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/razlichnye-uprazhnenija-i-igry-s-zastenchivymi-detmi.html>

1. Золотова Е.В. Консультация для родителей «Застенчивый ребенок» [Электронный ресурс]// 29.04.2014 -URL: [https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library..](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fvuz%2Fpedagogicheskie-nauki%2Flibrary%2F2014%2F04%2F29%2Fzastenchivye-deti)
2. [Зотова](https://nsportal.ru/zotova-lyubov-valerevna) Л.В. Формы и методы работы с родителями с целью усиления воздействия на ребенка [Электронный ресурс]//23.09.2012 -URL: [https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/libra..](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Frabota-s-roditelyami%2Flibrary%2F2012%2F09%2F23%2Fformy-i-metody-raboty-s-roditelyami-s-tselyu)
3. Кучер О. Как работать с застенчивыми детьми? [Электронный ресурс] // 2009-05-15 -URL: [http://pishem.net/page-id-179.html](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fpishem.net%2Fpage-id-179.html&cc_key=)
4. Минаева, В. Как помочь ребенку преодолеть застенчивость // Воспитание школьников. – 2001. – № 7. – С. 29 – 32.
5. Мишина Е. Застенчивый ребенок / Е. Мишина. – СПб.: Питер, 2012. – 128 с.
6. Направления коррекционной работы с застенчивыми детьми и их родителями [Электронный ресурс]// -URL: [https://studwood.ru/1139231/pedagogika/napravleniya\_k..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fstudwood.ru%2F1139231%2Fpedagogika%2Fnapravleniya_korrektsionnoy_raboty_zastenchivymi_detmi_roditelyami&cc_key=)
7. [Никифорова Н.И.](https://infourok.ru/user/nikiforova-nadezhda-ivanovna1) «Застенчивость детей дошкольного возраста» [Электронный ресурс] //27.02.2018 -URL: [https://infourok.ru/doklad-na-temu-zastenchivost-dete..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fdoklad-na-temu-zastenchivost-detey-doshkolnogo-vozrasta-2683123.html&cc_key=)
8. Особенности проявления застенчивости у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]// -URL: [https://zdamsam.ru/a14061.html](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fzdamsam.ru%2Fa14061.html&cc_key=)
9. [Ошроева Л.В.](https://infourok.ru/user/oshroeva-lyubov-valerevna) Застенчивость, как личность, причины застенчивости, особенности поведения и общения застенчивых детей. [Электронный ресурс]//24.03.2016 -URL: [https://infourok.ru/zastenchivost-kak-lichnostprichin..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fzastenchivost-kak-lichnostprichini-zastenchivostiosobennosti-povedeniya-i-obscheniya-zastenchivih-detey-979947.html&cc_key=)
10. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
11. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей.-М.: Издательство ГНОМ и Д», 2000.
12. Проявления застенчивости в поведении детей дошкольного возраста и их коррекция [Электронный ресурс]// 03.03.2016 -URL: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00654695\_0.h..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Frevolution.allbest.ru%2Fpedagogics%2F00654695_0.html&cc_key=)
13. Смирнова Е.О. Застенчивость и демонстративность как проблемные формы межличностных отношений дошкольников // Дошкольное образование. – 2006. – № 23. – С. 25 – 29.
14. Факторы и причины проявления застенчивости у детей [Электронный ресурс]// -URL: [https://studwood.ru/1139230/pedagogika/faktory\_prichi..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fstudwood.ru%2F1139230%2Fpedagogika%2Ffaktory_prichiny_proyavleniya_zastenchivosti_detey&cc_key=)
15. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт; Екатеринбург 2019
16. Шишова Т.Л. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка – СПб. Речь, 2007 – 120 с.
17. Ярыгина А. Застенчивый дошкольник // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 11. – С. 47 – 52.

Приложение **1**

**Методы диагностики застенчивости**

**1. Методика исследования характера самооценки у дошкольников (автор Проб де Грееф).**

В качестве первой методики использовался методика французского психиатра Проба де Греефе.

Данная методика, предложенная французским психиатром Де Греефе является простым приемом исследования самооценки у детей. Эта проба относится к прямым методам определения самооценки.

Цель исследования: определение характера самооценки ребенка.

Материал и оборудование: лист бумаги, с нарисованными вверху, тремя одинаковыми кругами: круг, обозначающий самого ребенка – с зеленым крестиком, воспитателя – с красным, друга - с голубым; карандаш.

Процедура проведения методики. Перед проведением методики с детьми проведено занятие на тему «Чем отличается поведение плохих и хорош их детей, какими качествами они обладают». Занятие проводили воспитатель и Педагог в рамках учебного процесса.

Методика проводится сразу со всеми детьми. Детям раздают листики и карандаши. В процессе предъявления инструкции необходимо убедится, что все дети правильно поняли, какой кружок, кого обозначает.

Инструкция методики Проба де Греефа. «Перед вами три кружка: кружок с зеленым крестиком обозначает тебя. Нашли такой кружок? (Проверить все ли правильно показывают) Кружок с красным крестиком обозначает вашего воспитателя. Нашли? Покажите. (Проверить все ли правильно показывают) Кружок с голубым крестиком обозначает вашего друга. Покажите этот кружок. Проверить все ли правильно показывают) От каждого кружка надо опустить вниз линию. От того, кто из вас троих самый хороший надо опустить самую длинную линию, от того, кто самый плохой, - самую короткую; от того, кто не хороший, но и не плохой, - среднюю».

После выполнения этого задания с каждым ребенком беседуют индивидуально и просят объяснить свое решение. Беседа с одним ребенком занимает 4-5 минут. После беседы по результатам данной методики сразу индивидуально проводят следующую.

**2. Методика «Лесенка»**

Данная методика разработана В.Г. Щур и предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. [6; с. 256]

Изучалась только самооценка ребенка, как общее отношение к себе.

Цель исследования: определение самооценки, как общего отношения к себе.

Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка из картона, протокол, ручка.

Процедура проведения методики «Лесенка». Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребенком с использованием определенной шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и сказочного героя.

Сказочный герой является вспомогательным звеном, возможностью убедиться, что ребенок понимает инструкцию, что от него хотят, а также может объяснить, что такое хорош о и что такое плохо. Но эти данные можно использовать и для отдельного исследования о том, кто сейчас является для детей образцом положительного или отрицательного поведения.

Ребенку показывают рисунок лестницы, состоящий из семи ступенек. Посередине нужно расположить фигурку ребенка — мальчика или девочки, (в зависимости от пола тестируемого ребенка) которую можно двигать по лесенке. [5; с. 207]

Инструкция к методике. Взрослый объясняет значение нарисованных ступенек: «Посмотри на эту лесенку. Видишь, тут стоит мальчик (или девочка). На ступеньку выше (показывают) ставят хорош их детей, чем выше, — тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке самые хорошие ребята. На ступеньку ниже ставят не очень хороших детей (показывают), еще ниже — еще хуже, а на самой нижней ступеньке — самые плохие ребята. На какую ступеньку ты себя поставишь? Почему? А кого из сказочных героев или героев из мультиков ты поставишь на самую верхнюю ступеньку? Почему? Кого на самую нижнюю? Почему?»

Важно проследить, правильно ли понял ребенок объяснение взрослого. В случае необходимости следует повторить его. По мере ответов ребенка Педагог фиксирует названые позиции в протоколе. Беседа с одним ребенком занимает 7­ - 10 минут. [4; с. 154]

**3. Метод социометрических измерений**

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования.

Метод социометрии относится к эффективным инструментам социально - Педагогического исследования малых групп и коллективов. Кроме того, он выступает также и методом изучения личности как элемента группы. Ценность социометрии повышается при ее комплексировании с другими методами исследования личности и группы.

Социометрические исследования могут дать ценный материал для теоретической и практической разработки необходимых мероприятий социального развития коллективов.

Только с учетом групповых факторов может быть выработана действительно научная и эффективная система управления развитием и совершенствованием социальных отношений в коллективе. Социометрия позволяет в определенных отношениях изучить эти факторы и тем самым внести посильную лепту в решение задач прикладной и экспериментальной социальной педагогики.

Цель исследования: определить статус ребенка в группе детского сада.

Материалы и оборудование: листы протоколов, ручка.

Процедура проведения методики социометрических измерений. Чтобы снизить вероятность случайного выбора, использовалась параметрическая процедура социометрии. Детям предлагалось выбирать по одному человеку на каждый вопрос.

Перед тестированием у детей проводилась костюмированная игра с макетом корабля, а также тематическое музыкальное занятие по «морской» тематике. Занятие проводили воспитатель и музыкальный работник в рамках учебной программы. В связи с этим, вопросы для социометрии были выбраны на тему «Корабль».

Сначала всей группе детей предлагали сесть удобно и вспомнить прошедшее занятие: что тогда делали, как играли; затем закрыть глаза и представить море - как оно шумит, какого цвета и т. д. После этого каждому ребенку индивидуально задавались вопросы. Детей спрашивали:

1. «Если бы ты был капитаном корабля, кого из группы ты взял бы себе в помощники?
2. «Кого ты бы не взял в плавание в команду?»
3. «Кого ты пригласил бы на корабль в качестве гостя?»
4. «Кого ты бы оставил на берегу?» [3]

**Приложение 2**

**Упражнения на релаксацию и дыхание:**

«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 раздается самое громкое рычание».

**Этюды на расслабление мышц:**

«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!»

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. 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.

**Приложение 3**

**Рекомендации для родителей по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного возраста**

* Принять его таким, каков он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.
* Не сравнивайте ребёнка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – верить в ребёнка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.
* Поощряйте контакт, взглядом. Разговаривая с ребёнком, 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 ребёнок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребёнку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот приём больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.
* Научите ребёнка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребёнком 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; ребёнку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребёнок 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.
* Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги TheShyChild ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребёнком или ребёнком Ваших друзей - для непродолжительных игр. Это  великолепная возможность для застенчивых детей попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребёнок стесняется делать со своими ровесниками.
* Не торопите ребёнка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребёнку требуется определённое время, чтобы познакомится, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.
* Не заставляйте ребёнка «быть смелым». Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребёнок лет до семи живёт в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «здесь нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ребёнку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?
* Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
* Не надо бояться, что, отгораживая ребёнка от негативного опыта и создавая ему комфортные условия для развития, вы вырастите «тепличного» человека, совершенно не приспособленного с суровой реальности. Конечно, повышенная гиперопека только навредит. Не нужно «подставлять руки» на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Родителям важно предоставить ребёнку определённую свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

* Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.
* Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с «чужими взрослыми»: попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
* Научите ребёнка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребёнком 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; ребёнку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребёнок 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.
* Просьба, обращённая к застенчивому ребёнку, должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением. В общении с застенчивыми детьми необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов, унизительные или критические высказывания. Главное – это тактичность и терпение.
* Отрабатывайте поведение в разных социальных ситуациях. Подготавливайте ребёнка 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.
* Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.

**Приложение 4**

**Рекомендации воспитателям по работе с застенчивым ребёнком**

Не следует называть ребёнка застенчивым и робким в его присутствии.

Задав вопрос или предложив ребёнку участвовать в групповом мероприятии, всегда надо дождаться его реакции и только исходя из этого, применять соответствующие действия (уговоры, стимулирование, выяснение причины отказа и т.п.).

Если ребёнок отказывается от игры с другими детьми, можно предложить ему роль наблюдателя: «Посмотри, чтобы никто друг друга не обижал».

Если замечено, что застенчивый ребёнок делает лучше других, надо этим воспользоваться и предложить ему научить других детей. Важно подбадривать и хвалить застенчивого ребёнка, отмечая все его достижения.

Читая сказки, чаще обращайтесь к застенчивому ребёнку с вопросами, обязательно дождитесь от него ответа.

Нельзя заставлять ребёнка общаться с другими детьми, если он этого не желает.

Если видите, что сверстники игнорируют или обижают застенчивого ребёнка, надо самим включиться в игру, корректировать её и направлять.

В работе с детьми надо быть справедливым, сдержанным и принимать их такими, какие они есть.