

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 98 общеразвивающего вида  
Калининского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08. 2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ  
\_\_\_\_\_ И.А.Фролова  
Приказ № 148 п.1 от 30.08.2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА**

**«Снижение уровня застенчивости дошкольника»**

СОГЛАСОВАНО  
На РМО педагогов - психологов  
ГБДОУ Калининского района  
Руководитель РМО

\_\_\_\_\_  
Пермякова Н.М.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 года

Автор -составитель  
педагог – психолог  
Войнова М.В.

С учётом мнения Совета родителей

Протокол № 4 от 28.08. 2019г.

Санкт – Петербург  
2019

## Содержание программы.

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел.</b>	
I.1.	Пояснительная записка.	3
I.2.	Адресат программы	4
I.3.	Цель и задачи коррекционной Программы	4
I.4.	Сроки реализации Программы	4
I.5.	Формы организации и режим проведения занятий	4
I.6.	Ожидаемые результаты	5
I.7.	Календарный учебный график	5
I.8.	Учебный план	5
I.9.	Этапы коррекционной работы	6
I.10.	Структура коррекционной программы	6
I.10.1.	Диагностический блок.	6
I.10.2.	Установочный блок.	9
I.10.3.	Коррекционный блок.	10
I.10.4.	Блок оценки эффективности коррекционных воздействий.	10
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
II.1.	Обоснование методических средств.	16
II.2.	Коррекционные занятия с детьми.	16
II.3.	Работа с родителями (законными представителями)	35
II.3.1.	Консультация для родителей.	35
II.3.2.	Рекомендации для родителей.	38
II.3.3.	Анкеты для родителей.	39
II.3.4.	Тесты для родителей.	41
II.3.5.	Опросник для родителей.	44
II.4.	Работа с педагогами.	46
II.4.1.	Консультация для педагогов.	46
II.4.2.	Рекомендации для педагогов	48
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел.</b>	
III.1.	Материально-техническое обеспечение программы.	50
III.2.	Методическое обеспечение программы.	52
IV.	Приложения	55

## **I.Целевой раздел.**

### **I.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы:**

Коррекционно - развивающая

#### **Актуальность программы:**

Застенчивость – это качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличии субъективных барьеров в общении. Застенчивость является серьезной помехой в обучении детей. Она обуславливает страх перед заданным вопросом, любым устным ответом. Застенчивый ребенок не в состоянии использовать при ответе имеющиеся у него знания. Со временем подобная ситуация определяет почти полную пассивность ученика на уроках, в общественной деятельности. Последствия застенчивости могут быть удручающими: отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых; невозможность выразить свое мнение и отстаивать свои права; боязнь людей, особенно от тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая – то эмоциональная угроза.

Исследования Ф. Зимбардо, К. Изарда, В. Н. Куницыной, В. Л. Леви, показали, что застенчивость тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое человеком, - это лишь часть общего нервно-психического напряжения, которое испытывает застенчивый человек в некоторых ситуациях общения.

Проблему застенчивости тщательно изучали за рубежом: Д. Болдуин, К. Гросс, Ф. Зимбардо, К. Изард, Д. Б. Уотсон, В Штерн. Что касается отечественных исследований, то этим вопросом занимались: Е. И. Гаспарова, А. А. Захаров, Я. Копчак, Ю. М. Орлов, Т. О. Смолева.

По мнению Е. И. Гаспаровой и Ю. М. Орловой, застенчивость представляет собой свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, характеризующееся наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал. В разных словарях даются разные понятия застенчивости. В словаре Даля происхождение слова «застенчивость» рассматривается как производное слов затесниться, заслоняться.

Дети могут стать таковыми по разным причинам:

-органическая неполноценность, частые болезни, что не позволяет им соревноваться с другими.

-такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все делают за них,

-в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье.

Эти три категории детей замыкаются на себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение.

Адлер ввел понятие "неуверенное поведение", обусловленное страхом критики, страхом сказать "нет", страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с "неуверенным поведением" зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы. Их антиподы - независимые, самостоятельные и активные личности.

В семье застенчивость ребенка развивается под влиянием излишне строгого, авторитарного стиля воспитания, когда подавляются многие его личностные проявления, никто не интересуется его мнением, часты наказания, включая физические. Наблюдая за детьми, можно обнаружить тех, которые ничем не выделяются из общей массы, но заслуживают пристального внимания воспитателя, это социально неуверенные дети. Они не дерутся и не так уж часто плачут. Внешне скромны и нравственны, не нарушают правил поведения и не доставляют неудобства родителям и воспитателям. Однако при глубоком и внимательном изучении этих детей, их поведения, достижений, можно увидеть, что дети не до конца реализуют свои возможности. Они как бы растворяются, теряются в общей массе своих сверстников, уступая им первенство во всем. Частично осознавая свой потенциал и, не имея возможности его реализовать, они не осваивают многие навыки, доступные им, становятся неудовлетворительными, на основе чего возникает внутренняя тревожность развивающейся личности. Поэтому социально неуверенные дети нуждаются в помощи взрослого больше других.

## **I.2. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет. Планирование ведётся в зависимости от результатов диагностики, проводимой по запросу родителей (законных представителей) воспитанников, с учётом индивидуальных особенностей детей.

## **I.3. Цель и задачи коррекционной Программы**

### **Цель Программы:**

Снижение уровня застенчивости дошкольника.

### **Задачи Программы:**

- 1.Коррекция застенчивого состояний у дошкольников, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе и своих силах.
- 2.Помочь в преодолении негативных переживаний и снятию страхов. Развивать коммуникативные умения и навыки
- 3.Профилактика конфликтов детско-родительских отношений. Дать родителям психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка.

## **I.4. Сроки реализации Программы**

Программа рассчитана на 23 занятия с детьми. Занятия начинаются по мере комплектования группы, после проведённой диагностики, по запросу родителей (законных представителей) ребёнка.

## **I.5. Формы организации и режим проведения занятий**

Игровой метод проведения занятий с количеством детей до 12 чел  
Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Длительность занятий: 25-30 минут

### **1.6. Ожидаемые результаты**

Реализация данного комплекса игр и упражнений будет способствовать:

- развитию у ребёнка уверенности в себе;
- формированию умений устанавливать контакт с другими детьми;
- повышению активности застенчивого ребёнка;
- повышению самооценки и уверенности ребёнка в своих силах.

Перечисленные выше показатели диагностируются в блоке оценки эффективности коррекционных воздействий, тесты которого подтверждают (или опровергают) динамику реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизацию позитивной самооценки.

### **1.7. Календарный учебный график**

Начало занятий : по мере выявления проблемы, по запросу родителей (законных представителей) ребёнка.

Окончание занятий: по мере реализации коррекционно - развивающей программы.

Количество занятий в неделю: 2.

Количество занятий по программе 23.

Продолжительность занятий: 20 минут.

### **1.8. Учебный план**

Планирование ведётся в зависимости от результатов диагностики, проводимой по запросу родителей (законных представителей) воспитанников, с учётом индивидуальных особенностей детей.

№ занятия	Тема занятия	Количество занятий
1	Знакомство	1
2	Чебурашка	1
3	Ласковое имя	1
4	Слепой и поводырь	1
5	Общаемся без слов	1
6	Через стекло	1
7	Расскажи стихи без слов	1
8	Рисуем себя	1
9	Незнайка	1
10	Два клоуна	1
11	Разыгрываем сказку	1
12	Весёлый мячик	1
13	Угадай эмоцию	1
14	Что мне нравится во мне	1
15	Заколдованный ребёнок	1
16	Путешествие	1
17	Лети, лети лепесток	1

18	Зеркало	1
19	Разыгрывание ситуаций	1
20	Паровозик	1
21	Ладони	1
22	Волшебная страна	1
23	Пожелания	1

### **1.9. Этапы коррекционной работы**

Коррекционно- развивающая работа с детьми проводится поэтапно:

1 этап - создание мотивации на общение и приобретение коммуникативных умений (игротерапия, сказотерапия, конгруэнтная коммуникация, релаксация).

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

3 этап - развитие эмоционального мира ребёнка (игротерапия, психогимнастика, релаксация).

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

### **1.10. Структура программы.**

Коррекционная Программа состоит из четырех блоков:

#### **1.10.1. Диагностический блок.**

Цель: диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции.

#### **Поведенческие проявления застенчивости ребенка**

Теряется в общении с мало и незнакомыми людьми с трудом отвечает на вопросы и обращения взрослых;

Адаптация в детском саду происходит крайне медленно: стесняется попроситься в туалет, задать вопрос;

На вопросы воспитателя не отвечает, если отвечает, то невнятно, кратко и тихо;

Скован в движениях, при общении принимает напряженную позу, сутулятся, нагибают голову, трогают волосы и лицо. Избегает контакта глаз, быстро отводят взгляд, краснеют, отворачиваются, стараются спрятаться за сверстников. Главное стремление – не привлекать внимание к себе, быть незаметным, остаться в стороне;

В общении с другими детьми они изолированы, их отстраняют от участия в совместных играх. Ребенок становится объектом для выражения агрессивных тенденций других детей, т. к. скован стеснительностью и страхом обидчика.

Склонность к внутреннему способу выражения эмоций. Они больше чувствуют, чем могут выразить, больше накапливают знаний, чем используют в реальной жизни;

Неудачи при выполнении заданий объясняются тем, что он боится ошибиться, не угодить взрослым.

#### **Диагностика застенчивости ребенка:**

- изучение анамнеза и карты развития;

- беседа с родителями и педагогами для получения сведений о ребенке;
- наблюдение в деятельности;
- использование методик для выявления агрессивности.

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

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

### **Материалы диагностики застенчивости ребенка:**

#### **1. Шкала тревожности «Лесенка» Хухлаевой**

Цель: исследование самооценки

#### **2. Тест «Рисунок семьи»**

Цель: выявить внутрисемейные отношения

#### **3. «Шкала тревожности»**

Цель: выявить уровень тревожности ребенка, сферу значимых переживаний.

Их три:

1. Процесс обучения в детском саду, общение с воспитателями внутри этой деятельности (учебная тревожность)
2. ситуации анализа представлений о себе (самооценочная)
3. ситуации общения (межличностная)

Материал: три цветные карточки - красная, зеленая, голубая (или желтая)

Инструкция: «Я тебе буду говорить о разных случаях, которые бывают в твоей жизни. Некоторые из них могут быть неприятными для тебя, вызывать у тебя страх, беспокойство. У меня здесь три карточки разного цвета. Если тот случай, о котором я говорю, очень неприятен для тебя, ты возьмешь и покажешь мне красную карточку. Если это только немножко неприятно - зеленую. А если этот случай тебе не страшен - голубую» (все выборы и спонтанные комментарии фиксируются).

Опросник:

1. Ты отвечаешь у доски на занятиях.
2. Тебя ругают папа или мама.
3. Встречаешься с ребятами из детского сада.
4. Идешь в гости к незнакомым людям
5. Ты остаешься дома один.
6. Сам подходишь разговаривать с воспитателем.
7. Не можешь справиться с заданием на занятии.
8. Сравниваешь себя с другими ребятами.
9. Думаешь о своих делах.
10. На тебя смотрят, как на маленького.
11. Ты часто плачешь.
12. Воспитатель тебе неожиданно задает вопрос на занятии.
13. Никто не обращает на тебя внимания на занятии, когда ты хорошо, красиво выполнил работу.
14. С тобой не согласны ребята, спорят.

15. На тебя не обращают внимания, когда ты что - то делаешь, играешь.
16. Тебя снятся страшные сны.
17. Воспитатель даёт трудное задание.
18. Выбираешь в игре главные роли.
19. Не понимаешь объяснений воспитателя.
20. Ребята смеются, когда отвечаешь на занятии.
21. Смотришь «ужасы» по телевизору, тебе рассказывают страшные истории.
22. Думаешь о том, что будет, когда вырастешь большим.
23. На тебя сердятся, непонятно почему, взрослые.
24. Воспитатель оценивает работу, которую ты выполнил на занятии.
25. На тебя смотрят, наблюдают за тобой, когда ты что - то делаешь.
24. У тебя что - то не получается.
25. Ребята с тобой не играют, никогда не берут в игру, не дружат с тобой.
26. Воспитатель тебе делает замечание на занятии.

Оценка:

один выбор красного цвета оценивается в 3 балла;

зеленого - 2 балла;

голубого - 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов в целом и по каждому виду тревожности.

1. Учебная - 1, 6, 7, 12, 13, 18, 21, 22, 26, 30.
2. Самооценочная - 5, 8, 9, 11, 17, 19, 20, 23, 24, 28.
3. Межличностная - 2, 3, 4, 10, 14, 15, 16, 25, 27, 29.

Обратить внимание:

- на высокий уровень тревожности - более 20 баллов по одному разделу или более 60 баллов в сумме;

- очень низкий уровень тревожности - не выше 5 баллов по разделу.

Норма - от 10 до 20 баллов по каждому разделу.

#### **4. Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка**

Для родителей (законных представителей) ребёнка и педагогов.

Инструкция:

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, настолько они характерны для ребёнка. Если это выражено - ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует «-».

Ваш ребёнок:

- Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.

- Чуть что - в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

- Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

- Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

- Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

- Все больше грустит и печалится без видимой причины.

- Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.



- Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.
- Становится повышено возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
- Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
- Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
- Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.
- Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
- Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
- Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

данный пункт выражен и возрастает в последнее время - 2 балла;

данный пункт проявляется периодически - 1 балл;

данный пункт отсутствует - 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

От 20 до 30 баллов - невроз.

От 15 до 20 баллов - невроз был или будет в ближайшее время.

От 10 до 15 - нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.

От 5 до 9 баллов - необходимо внимание к этому ребенку.

Менее 5 баллов - отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

### **5. Тест «Сказка» Луизы Дюсс «Птенец»**

Цель: выявить степень зависимости ребенка от одного из родителей или от обоих вместе.

«В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?»

Правильные ответы: «Он тоже полетит и сядет на какую-нибудь ветку), «Полетит к маме, потому что испугался», «Полетит к папе, потому что он сильнее», «Останется на земле, будет звать на помощь, и папа (мама) прилетит и заберет его» и т. д.

Проблемные ответы: «Умрет во время падения», «Умрет от голода (холода, дождя...), «О нем все забудут, и кто-нибудь на него наступит» и т. д.

### **I.10.2. Установочный блок.**

Цель: побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности ребёнка в себе, формирование желания сотрудничать с педагогом –психологом, сверстниками и взрослыми людьми.

**Приёмы и методы:**

- обучение способам расслабления;
- игры для сенсорной стимуляции;
- беседы;
- упражнения;
- подвижные игры для развития коммуникативных навыков;
- коррекция застенчивости с помощью чтения сказок;
- прослушивание музыки;
- рисунки.

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

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

**I.10.3. Коррекционный блок.**

Цель: гармонизация и оптимизация развития клиента, переход от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, определенными способами деятельности.

Коррекционно-развивающая работа проводится 2 раза в неделю. На каждого из воспитанников заводится дневник наблюдений, в который фиксируются особенности настроения и поведения ребенка. Материалом занятий служат игры и упражнения, способные развивать коммуникативные способности. Продолжительность занятий составляет 20 -25 минут. Цикл занятий рассчитан на 7 месяцев.

**I.10.4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий.**

Цель: измерение психологического содержания и динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

Прогнозируемый результат:

Можно предположить, что реализация данного комплекса игр и упражнений будут способствовать:

- развитию у ребёнка уверенности в себе
- формированию умений устанавливать контакт с другими детьми
- повышению активности застенчивого ребёнка
- повышению самооценки и уверенности ребёнка в своих силах.

**Оценка эффективности коррекционной работы**

Участники	Методика, автор
Дети	1. «Лесенка» О. Хухлаевой 2.Рисунок семьи 3.КРС

	4.Методика диагностики тревожности (модификация теста Амена)
Родители	1.АСВ 2.Тест на оценку уровня тревожности А.И.Захарова. 3.Опросник «Критерии определения тревожности у ребенка» П.Бейкер и М.Алворд 4. Опросник для выявления тревожности у ребенка Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко.
Педагоги	1.Опросник «Критерии определения тревожности у ребенка» П.Бейкер и М.Алворд 2. Опросник для выявления тревожности у ребенка Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко.

#### *Графический проективный тест «Кинестетический рисунок семьи» (КРС)*

Тест КРС предназначен для психологической диагностики отношения ребенка к членам своей семьи, семейных отношений, вызывающих у ребёнка тревогу или конфликты, определения места ребёнка в семье.

Выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования (для психолога-наблюдение) и беседы после этого. Во время выполнения теста вступать в разговор с ребёнком не следует.

#### *Порядок работы*

Для выполнения теста ребёнку предлагается стандартный лист бумаги для рисования, карандаши и ластик.

*Инструкция для ребенка:* «Нарисуй, пожалуйста, свою семью так, чтобы ее члены были чем-нибудь заняты». На все уточняющие вопросы следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования. После окончания рисования проводится беседа по схеме:

Кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи;

Где работают или учатся члены семьи;

Как в семье распределяются домашние обязанности;

Каковы взаимоотношения ребенка с остальными членами семьи.

#### *Качественный анализ рисунков*

Анализ рисунков проводится с учетом формальных и содержательных аспектов. К формальным признакам относятся:

Расположение объекта рисунка на бумаге

Качество линий

Стирание рисунка или отдельных его частей

Затушёвывание отдельных частей рисунка.

Содержательными характеристиками рисунка являются:

Изображаемая деятельность членов семьи

Взаимодействие и расположение членов семьи

Отношение людей и вещей на рисунке.

Для анализа рисунков используются три аспекта оценки:

Структура рисунка семьи (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие членов семьи на рисунке).

Особенности рисунка отдельных членов семьи (различия в стиле рисования, количество деталей, схема тел отдельных членов семьи).

Анализ процесса рисования (последовательность рисунка, комментарии, паузы, эмоциональные реакции во время рисования).

1. Ребёнок не всегда рисует всех членов семьи. Обычно он не рисует лиц, с которыми находится в конфликтных отношениях. Иногда дети рисуют людей, которые не входят реально в состав семьи, особенно если родители развелись.

Расположение членов семьи на рисунке часто показывает их взаимоотношения. Важным показателем психологической близости является реальное расстояние между отдельными членами семьи. Иногда между отдельными членами семьи рисуются разные объекты, которые служат как бы преградой между ними. Общая деятельность членов семьи обычно свидетельствует о хороших, благополучных семейных отношениях. Часто общая деятельность соединяет несколько членов семьи. Это может свидетельствовать о наличии внутренних группировок в семье.

Больные дети, нередко пребывающие в санаториях и больницах, чаще, чем их здоровые сверстники, не рисуют себя - показатель смены семейных отношений и их восприятия.

Рисуя свою семью, некоторые дети изображают все фигуры очень маленькими и располагают их на нижней части листа. Это может свидетельствовать о депрессивности ребёнка, о его чувстве неполноценности в семейной ситуации. На некоторых рисунках преобладают не люди, а вещи, чаще всего мебель. Это тоже отражает эмоциональную озабоченность ребёнка по поводу своей семейной ситуации, что она тревожит его, и он как бы откладывает рисование членов семьи, а рисует вещи, которые не обладают столь сильной эмоциональной значимостью.

2. Считается, что ребенок наиболее детализирует, дольше всего рисует и закрашивает фигуру своего любимого члена семьи. И наоборот, если ребенок отрицательно относится к кому-либо, то рисует этого человека неполно, без деталей, иногда даже без основных частей тела. Когда отношения ребенка тревожны и конфликтны, эмоционально неоднозначно окрашены, он часто использует штриховку в изображении того члена семьи, с которым у него не сложились эффективные связи. В аналогичных случаях можно наблюдать стирание и перерисовку.

Важное диагностическое значение имеет неадекватная величина фигуры. Например, ребёнок нарисовал младшую сестру не только больше, чем он сам, но даже больше родителей. Это может свидетельствовать о том исключительном внимании, которое родители оказывают младшей сестре, о ее особом месте в иерархии семейных отношений.

В рисунках можно наблюдать несколько стилей рисования. Так, часто одним стилем рисуются отец и братья, а другим – мать и сестры. Особенно отличается тип прорисовывания волос и одежды. По тому, как рисует ребенок себя, можно понять, с кем он сильнее идентифицирует себя (с матерью или отцом), адекватно ли это полу ребёнка.

3. Анализ процесса рисования дает богатую информацию не только о семейных отношениях ребёнка, но и вообще о стиле его работы. Когда дети, отговариваются тем, что они не умеют рисовать, это вполне нормально и понятно. Педагог-психолог может успокоить ребёнка, сказать, что тут не столько важно красиво нарисовать, сколько придумать деятельность для членов семьи. Но бывают дети, многочисленные отговорки которых, а также манера прикрывания нарисованного рукой могут свидетельствовать о недоверии ребёнка к своим силам, о его потребности в поддержке со стороны взрослого. Чаще всего свой рисунок ребёнок начинает с изображения того члена семьи, к которому он действительно хорошо относится. Иногда наблюдаются паузы перед тем, как ребенок начинает рисовать одну из фигур. Это в некоторых случаях может свидетельствовать о неоднозначном или негативном отношении ребенка. В комментариях также может сквозить его отношение к членам семьи.

#### *Количественная оценка*

Для симптомокомплекса «Тревожность» определен ряд общепринятых показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится ноль, присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. Выраженность симптомокомплекса показывает сумма баллов всех его показателей.

№ пп	Симптомы	балл
1	Штриховка	0,1,2,3
2	Линия основания – пол	0,1
3	Линия над рисунком	0,1
4	Линия с сильным нажимом	0,1
5	Стирание	0,1,2
6	Преувеличенное внимание к деталям	0,1
7	Преобладание вещей	0,1
8	Двойные или прерывистые линии	0,1
9	Подчеркивание отдельных вещей	0,1
	Другие возможные признаки	

#### **Тест тревожности** (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Определить уровень тревожности ребёнка можно с помощью специального проективного теста тревожности.

#### *Экспериментальный материал*

14 рисунков размером 8,5x11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо

ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

#### *Проведение исследования*

Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребёнку рисунок, педагог – психолог даёт инструкцию.

#### *Инструкция*

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

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

Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка печальное или весёлое? Он (она) одевается»

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

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

Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной»

Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

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

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

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

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

Дополнительные вопросы ребёнку не задаются.

Выбор ребёнком соответствующего лица и словесные высказывания ребёнка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

#### *Протокол*

Имя: . Возраст: лет. Дата:

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы каждого ребёнка подвергаются количественному и качественному анализу.

#### *Количественный анализ*

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

$ИТ = \text{Число эмоциональных негативных выборов} : 14 \times 100\%$ .

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

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

#### *Качественный анализ*

Каждый ответ ребёнка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребёнка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ;

дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

## **II. Содержательный раздел**

### **II.1. Обоснование методических средств**

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

### **II.2. Коррекционные занятия с детьми.**

#### **ЗАНЯТИЕ 1**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения.

**Ход занятия**

Приветствие.

***Прслушивание сказки «Три подружки».***

Педагог-психолог читает детям сказку:

*«Жили-были три подружки: свинка Хрюша, кошка Мурка, утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они надели новые платья и пошли гулять. Мамы строго-настрого наказали малышам не пачкаться и далеко друг от друга не отходить. Но Мурка увидела птичку, подкралась, протянула лапки, чтобы схватить ее, а птичка упорхнула. Зацепилась кошечка за пенек и разорвала платье. А тем временем Хрюше захотелось полежать в глубокой*



луже. Забралась она в лужу, а вылезти не может. Утка Крякушка стала помогать ей выбраться на сушу и потеряла при этом шляпу и баимачок. Вот идут они с прогулки, опустив головы, громко плача. Что-то будет, что скажут мамы? Мамы встретили малышей около дома, очень удивились, расстроились и хотели их наказать. Но когда они узнали, что Крякушка выручила Хрюшу, перестали сердиться и похвалили ее».

Инсценировка сказки «Три подружки».

Педагог-психолог распределяет роли между детьми, показывая мимику всех персонажей, и предлагает разыграть сказку.

Очень замкнутые дети выступают в роли зрителей.

**Упражнение «Глубокое дыхание».**

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину.

Психолог говорит: «На счет 1,2, 3,4 — сделайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3,2,1 — выдыхайте через рот».

Время выполнения 2—3 минуты.

## ЗАНЯТИЕ 2

**Задачи:**

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние партнеров по общению;
- снижение психоэмоционального напряжения.

**Материалы к занятию:**

- игрушка «Чебурашка»;
- магнитофон, запись «Песни Чебурашки» (слова Э. Успенского, музыка В. Шаинского).

**Ход занятия**

Приветствие.

**Этюд «Робкий Чебурашка».**

Педагог-психолог показывает детям Чебурашку, сажает его на стульчик и говорит:

*«В детский сад пришел Чебурашка. Он очень стесняется, не хочет ни с кем разговаривать и играть. Я прочитаю ему стихотворение А. Бродского «Новичок». Может быть, это поможет ему стать более смелым.*

*В детский сад пришел Молчок —*

*очень робкий новичок.*

*Он сначала был не смел,*

*с нами песенок не пел.*

*А потом, глядим, привык:*

*словно зайка — скок да прыг.*

*До чего же осмелел:*

*даже песенку запел!»*

**Этюд «Смелый Чебурашка»**

«Чебурашка» встает со стула, подпрыгивает и поёт песенку из мультфильма «Чебурашка» («Я был когда-то странной игрушкой безымянной...»).

Педагог- психолог предлагает кому-нибудь из детей взять Чебурашку и разыграть оба этюда.

Разыгрывание этюдов повторяется 2—3 раза.

Упражнение «Глубокое дыхание» (см. занятие 1).

### **ЗАНЯТИЕ 3**

*Задачи:*

-преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

-развитие эмоционально-выразительных движений;

-развитие умения входить в контакт, воспитание доброжелательного отношения к окружающим;

-снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

-мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани).

**Ход занятия**

Приветствие.

**Упражнение «Ласковое имя»**

Дети встают в круг и, передавая мяч («волшебную палочку», сердечко, сшитое из ткани), называют друг друга ласковым именем, например: Сереженька, Танюша и т.д.

**Игра «Кто это?»**

Педагог-психолог предлагает детям показать, как двигаются кошка, медведь, лиса, заяц, лев. Дети выполняют задание.

Затем каждый из детей, не называя животное, изображает его с помощью выразительных движений. Остальные участники игры угадывают, кого изобразил водящий.

**Упражнение «Лифт»**

Педагог-психолог говорит:

*«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот — это первый этаж дома. Немного выше находится желудок — это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.*

*Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:*

*Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа — до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.*

*Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше — до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.*

*Вдохните — и «поднимите лифт» еще на один этаж — до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.*

*Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».*

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2—3 минуты.

Дыхание задерживается на 2—3 секунды.

### **ЗАНЯТИЕ 4**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- формирование эффективных способов общения; развитие межличностного доверия;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки;
- коврики (по количеству детей).

### **Ход занятия**

Приветствие.

### **Беседа о речи**

Педагог-психолог предлагает детям поговорить о речи. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы:

1. Зачем нужна речь?
2. Почему нужно говорить правильно и красиво?
3. Зачем нужны волшебные слова «пожалуйста» и «спасибо»?
4. С кем приятно общаться? »
5. Важно ли уметь выслушать другого?
6. Почему говорят, что словом можно ранить?
7. Как сделать речь более выразительной? (О роли мимики и жестов.)

### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

Педагог-психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря.

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

Затем дети меняются ролями.

Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, выбирается лучший «поводырь».

### **Упражнение «Порхание бабочки»**

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

*«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к*

нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

## ЗАНЯТИЕ 5

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие паралингвистических (внеязыковых) средств общения;
- воспитание интереса и внимания к партнерам по общению;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

-магнитофон, кассета с записью произведения «Времена года» (музыка А. Вивальди).

**Ход занятия**

Приветствие;

***Беседа «Как можно научиться общаться без слов»***

Психолог предлагает детям обсудить следующие вопросы:

1. Что дает возможность общаться с другими людьми?
2. Как можно с помощью жестов и мимики передать свое эмоциональное состояние?

***Упражнение «Иностранец»***

Психолог 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 «Водопад»***

Психолог включает музыку и говорит:

*«Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омыться вас и уноситься прочь».*

Упражнение выполняется стоя.

## ЗАНЯТИЕ 6

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- формирование способности осознавать и выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам;
- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- клубок ниток.

### **Ход занятия**

Приветствие.

#### **Упражнение «Через стекло»**

Психолог 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»**

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Психолог 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».*

Психолог, 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 психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза.

Психолог просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

#### **Упражнение «Жираф»**

Психолог говорит:

*«Сделайте вдох — выдох и расслабьтесь.»*

*Положите подбородок на грудь. Поверните голову направо, затем налево.*  
(Повторить три раза.)

*Откиньте голову назад, опустите вперед.* (Повторить три раза.)

*Приподнимите плечи, опустите их.* (Повторить три раза.)

*Приподнимите правое плечо.* (Повторить три раза.)

*Приподнимите левое плечо.* (Повторить три раза.)

*Сядьте прямо и удобно.*

*Почувствуйте, как расслабилась шея.*

*Представьте себя с длинной, как у жирафа, шеей».*

Упражнение выполняется сидя на стульчиках.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

**Задачи:**

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие паралингвистических средств общения;
- сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- снижение психоэмоционального напряжения.

**Материалы к занятию:**

- магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки.

## **Ход занятия**

Приветствие.

### **Упражнение «Расскажи стихи без слов»**

Взрослый читает детям стихотворение Е. Ефимовского:

*«Ждет гостей сегодня кошка*

*И волнуется немножко:*

*«Что ж так долго не идут?»*

*Ну а гости тут как тут...*

*Все спешат поздравить кошку.*

*Белка в тележке везет орешки.*

*Кудрявый барашек с букетом ромашек.*

*Катит медвежонок меду бочонок.*

*Тащит петушок проса мешок.*

*А кот Тимофей принес двух мышей.*

*Еще один гость принёс в зубах кость.*

*Всем подаркам кошка рада,*

*С одного не сводит взгляда,*

*Догадайтесь поскорей:*

*Чей подарок всех милей?»*

### **Инсценировка стихотворения «Ждет гостей сегодня кошка...»**

Педагог-психолог распределяет роли между детьми. Под повторное чтение текста дети разыгрывают сюжет.

### **Упражнение «Цветок»**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

*«Сядьте на корточки, опустите голову и руки.*

*Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы.*

*Вот теплый луч солнца достиг земли и созрел в ней семечко.*

*Из семечка проклюнулся росток.*

*Из ростка вырос прекрасный цветок.*

*Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.*

*Нежится цветок на солнышке.*

*Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.*

*Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо — влево.*

*А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».*

## **ЗАНЯТИЕ 8**

**Задачи:**

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- снижение психоэмоционального напряжения.

**Материалы к занятию:**

-два листа бумаги, простой карандаш, ластик и набор цветных карандашей (для каждого ребенка);  
-магнитофон, запись спокойной расслабляющей музыки;  
=коврики (по количеству детей).

### **Ход занятия**

Приветствие.

#### **Упражнение «Рисуем себя»**

Педагог-психолог раздает детям листы бумаги, карандаши и предлагает нарисовать два рисунка:

«Каким я был, когда начал заниматься в группе»,

«Каким я представляю себя сейчас».

После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисункам.

#### **Упражнение «Необычная радуга»**

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

*«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко.*

*Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.*

*Первый цвет — голубой.*

*Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.*

*Следующий — желтый цвет.*

*Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.*

*Следующий — зелёный цвет.*

*Зелёный — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зелёный цвет поможет чувствовать себя лучше.*

*Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зелёный цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».*

## **ЗАНЯТИЕ 9**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие паралингвистических средств общения;
- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

-магнитофон, с запись спокойной расслабляющей музыки.

### **Ход занятия**

Приветствие.

#### **Игра «Незнайка»**

Педагог-психолог говорит:

*«Представьте, что каждый из вас — Незнайка. Я буду задавать вопросы, а вы только пожимайте плечами и разводите руками».*

Примерные вопросы:

— *Вы сегодня завтракали в детском саду?*

— *На улице холодно (тепло)?*

— *У вас есть теплая одежда?*

— *Какого цвета небо?*

— *Вам нравятся рыбки в аквариуме?*

— *Вы сегодня пойдете гулять? И т.д.*

### ***Игра «Змейка»***

Выбирается ведущий. Дети встают за ним в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих. В таком положении им нужно преодолевать различные препятствия:

подняться на пуфик и сойти с него;

проползти под столом;

обогнуть воображаемое озеро и т.д.

Игра повторяется.

Каждый из детей должен побывать в роли ведущего.

***Упражнение «Цветок» (см. занятие 3, ноябрь).***

## **ЗАНЯТИЕ 10**

*Задачи:*

-преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

-формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;

-развитие паралингвистических средств общения;

-воспитание способности к согласованному взаимодействию;

-снижение психоэмоционального напряжения.

### **Ход занятия**

Приветствие.

### ***Игра «Дракон ловит свой хвост»***

Дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Первый играющий (водящий) пытается схватить последнего — «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга.

Когда «дракон поймает свой хвост», водящий меняется, игра повторяется.

В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

### ***Этюд «Два клоуна»***

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре разыграть следующий этюд:

*«Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми цветными кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно. Они сидят и громко хохочут. Затем клоуны встают и бросают кольца друг другу».*

Пары поочередно выполняют задание.

### ***Упражнение «Марионетка»***



Психолог говорит:

*«Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам — так называют актеров кукольного театра.*

*Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.*

*Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.*

*Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.*

*Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.*

*А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются.*

*Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо».*

## **ЗАНЯТИЕ 11**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие коммуникативных навыков;
- воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- магнитофон, запись спокойной расслабляющей музыки;
- коврики (по количеству детей).

**Ход занятия**

Приветствие.

***Упражнение «Разыгрываем сказку»***

Психолог 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 «Волшебный сон»***

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

*«Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать»*

*Мы спокойно отдыхаем,*

*Мы спокойно отдыхаем.*

*Сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши руки отдыхают,*

*Наши руки отдыхают,*

*Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.*

*Шея не напряжена и расслаблена.*

*Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются,  
Все чудесно расслабляются,  
Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Хорошо нам отдыхать  
Но пришла пора вставать*

*(Музыка выключается.)*

*Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться. Улыбнуться.  
Всем открыть глаза и встать!»*

## **ЗАНЯТИЕ 12**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- сплочение группы, воспитание интереса и внимания к партнерам по общению;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- магнитофон, запись веселой мелодии, с запись спокойной, расслабляющей музыки;
- мяч.
- коврики (по количеству детей).

**Ход занятия**

Приветствие.

***Игра «Весёлый мячик»***

Педагог-психолог включает аудиозапись любой танцевальной мелодии.

Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: *«Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам».*

Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку.

***Этюд «Встреча с другом»***

Педагог-психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: *«Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!»*

Пары поочередно выполняют задание.

***Упражнение «Полет высоко в небе»***

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: *«Лягте в удобное положение. Закройте, глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами тёплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орёл с гладкими и блестящими перьями.*

*Птица свободно парит в небе, крылья её распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.*

*Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты, в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.*

*А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.*

*Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».*

### **ЗАНЯТИЕ 13**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям;
- развитие самосознания и индивидуальности;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- наборы карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие);
- листы бумаги, наборы цветных карандашей или краски и кисточки (по количеству детей).

**Ход занятия**

Приветствие.

***Упражнение «Угадай эмоцию»***

Педагог-психолог 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, психолог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

***Беседа «Способы повышения настроения»***

Педагог-психолог предлагает детям обсудить, как можно улучшить свое настроение.

При возникновении затруднений психолог подсказывает способы повышения настроения (подумать о чем-нибудь приятном, послушать любимую сказку, потанцевать под музыку и т.д.).

***Упражнение «Рисуем свое настроение».***

Педагог-психолог раздает детям листы бумаги, цветные карандаши (краски) и предлагает нарисовать свое настроение. После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисунку.

## ЗАНЯТИЕ 14

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- магнитофон, запись бодрой энергичной музыки.

**Ход занятия**

Приветствие.

**Упражнение «Расскажи о том, что тебе нравится в себе»**

Педагог-психолог предлагает детям поочередно рассказать о том, что они любят, ценят и принимают в себе, о том, что даёт им чувство уверенности.

При возникновении затруднений психолог сам отмечает положительные качества, присущие ребенку.

Этюд «Встреча с другом» (см. выше).

**Упражнение «Веселая зарядка»**

Дети сидят с закрытыми глазами на ковре или на стульчиках.

Педагог-психолог говорит:

*«Тело устает за день, и ему нужен отдых — сон. Спящий человек похож на выключенную машину. Но впереди новый день, очень много интересных дел и приключении. Надо подготовить себя к ним. Для того чтобы машина заработала, нужно завести мотор. (Психолог включает аудиозапись бодрой, энергичной музыки.) Давайте дружно попрываем! Теперь представьте, что вы — проснувшиеся кошечки. Неторопливо вытяните передние лапки, а теперь — задние лапки.*

*Давайте изобразим божьих коровок, которые лежат на спине. Удастся ли им встать на лапки без посторонней помощи?*

*Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Мы стали такими легкими, что кажется, еще чуть-чуть — и полетим.*

*Чтобы подрасти, потянемся вверх, как жирафы.*

*Чтобы стать ловкими и сильными, попрываем, как кенгуру.*

*Сейчас будем изображать маятник часов. Покачаем из стороны в сторону.*

*А ну-ка, запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил.*

*Мы получили заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. Молодцы!»*

## ЗАНЯТИЕ 15

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- воспитание интереса и внимания к партнерам по общению;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- шарф;

- магнитофон, запись спокойной расслабляющей музыки;
- коврики (по количеству детей).

### **Ход занятия**

Приветствие.

#### ***Игра «Заколдованный ребенок»***

Педагог-психолог предлагает детям поочередно сыграть роль заколдованного ребенка, который потерял способность говорить и может объясняться только с помощью мимики и жестов.

Педагог-психолог задает водящему (« заколдованному ребенку») различные вопросы, тот, используя выразительные движения, отвечает на них.

Остальные дети стараются понять и «перевести» ответы водящего.

#### ***Игра «Жмурки»***

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего — поймать кого-нибудь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает психолог.

#### ***Упражнение «Отдых на море»***

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: *«Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.*

*Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.*

*Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.*

*Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.*

*Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.*

*Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».*

## **ЗАНЯТИЕ 16**

### ***Задачи:***

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- снижение психоэмоционального напряжения.

### ***Материалы к занятию:***

- «билеты» (по количеству детей);
- наборы для конструирования;
- магнитофон, запись спокойной расслабляющей музыки.

## **Ход занятия**

Приветствие.

### **Игра «Путешествие»**

Педагог-психолог говорит:

*«Давайте представим., что мы сели в поезд и отправились путешествовать. В пути поезд будет делать остановки на станциях «Лесная», «Театральная», «Конструкторская», «Игровая». Название станции подскажет, чем мы будем заниматься во время остановки. Например, на станции «Лесная» мы прогуляемся по воображаемому лесу, послушаем пение птиц, полюбуемся цветами и деревьями, пособираем грибы и ягоды, посмотрим на лесных обитателей».*

Педагог-психолог раздает подготовленные заранее «билеты».

Дети садятся на стоящие в ряд стульчики — «поезд отправляется в путь».

На станции «Театральная» детям предлагается рассказать стихи, спеть песни, потанцевать; на станции «Конструкторская» даются любые задания по конструированию; на станции «Игровая» проводится совместная подвижная игра. Название станций и соответственно вид деятельности детей можно менять по желанию педагога.

### **Упражнение «Тихое озеро»**

Педагог –психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

*«Внимание! Мы прибыли на станцию, которая называется «Тихое озеро». Выйдите из поезда, лягте на ковер. Закройте глаза и слушайте меня.*

*Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...*

*А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».*

## **ЗАНЯТИЕ 17**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- лепестки разного цвета (по количеству детей); коробка;
- магнитофон, запись веселой музыки.

**Ход занятия**

Приветствие.

### ***Игра «Лети, лети, лепесток»***

Педагог-психолог дает каждому ребенку бумажный лепесток.

Детям предлагается загадать желание, запомнить цвет своего лепестка и опустить его в коробку. После того как собраны все лепестки, психолог начинает доставать их по одному из коробки. Тот, кому принадлежит лепесток, подкидывает его и произносит слова:

*«Лети, лети, лепесток. Через запад на восток, Через север, через юг. Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, Быть по-моему вели!»*

Рассказав рифмовку ребенок называет свое желание.

В конце упражнения рекомендуется обсудить, какие желания понравились большинству детей и почему.

### ***Игра «Ах, какой я молодец!»***

Дети движутся по кругу подскоками.

Психолог называет любые числа. Когда прозвучит число «пять», дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: *«Ах, какой я молодец!»*

Игра продолжается.

Можно использовать музыкальное сопровождение.

### ***Упражнение «Насос и мяч»***

Педагог-психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

*«Мяч сдутый»* — ребенок сидит на корточках.

*«Насос надувает мяч»* — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

*«Мяч становится все больше»* — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

*«Насос прекращает работу»* — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

*«Мяч вновь сдувается»* — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

## **ЗАНЯТИЕ 18**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- развитие интереса и внимания к партнерам по общению;
- сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- магнитофон, запись произведения «Времена года» (музыка А. Вивальди).

**Ход занятия**

Приветствие.

### ***Упражнение «Зеркало»***

Педагог-психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль зеркала. Задача «зеркала» — повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями. После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: *«Кем больше понравилось быть — ребенком или зеркалом? Почему?»*

### **Игра «Путешествие»**

Педагог-психолог приглашает детей отправиться в воображаемое путешествие. Дети по инструкции психолога имитируют различные движения и разыгрывают мини-ситуации: изображают деревья в лесу, зайчиков, убегающих от лисы, путешественников, плывущих на лодке, взбирающихся на вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т.п.

## **ЗАНЯТИЕ 19**

### **Задачи:**

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- развитие вербальных и невербальных средств общения.

### **Ход занятия**

Приветствие.

### **Беседа «Как мы боремся с трудностями»**

Педагог-психолог говорит:

*«Нужно ли бояться ошибок и неудач? Конечно же, нет! Каждый день мы учимся делать что-то новое. А когда делаешь что-нибудь новое, сложно обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное — не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности.*

*Многие из вас слышали слова «на ошибках учатся». Так и есть — наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно и добиваться успеха. А что делать, если вы попали в сложную ситуацию и одному справиться с ней трудно? Конечно, нужно попросить помощи у тех, кто находится рядом — у взрослых и у друзей».*

Детям предлагается обсудить способы преодоления трудностей, вспомнить и привести примеры различных жизненных ситуаций.

### **Упражнение «Разыгрывание ситуаций»**

Педагог-психолог предлагает детям разыграть следующие ситуации:

— *В группе появился новый мальчик (девочка), и ты остался с ним наедине.*

*Что ты будешь делать?*

— *Обидели твоего товарища, а ты оказался рядом. Что ты будешь делать?*

— *У тебя потерялась игрушка в детском саду. Как ты поступишь?*

Выбор ситуаций для разыгрывания определяется ходом предыдущей беседы.



### **Упражнение «Закончи предложение»**

Дети поочередно заканчивают следующие предложения:

- Я хочу...
- Я умею...
- Я смогу...
- Я добьюсь...

После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

## **ЗАНЯТИЕ 20**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- наборы конструкторов (строительного материала).

**Ход занятия**

Приветствие.

**Игра «Паровозик»**

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий — «паровозик». Остальным детям отводится роль вагончиков. «Паровозик» поочередно «подъезжает» к каждому из «вагончиков» и знакомится с ним. При назывании имени необходимо добавить к нему «хорошее» слово, например:

- Я смелый паровозик Саша, а ты кто?
- Я красивый вагончик Ира.

**Игра «Строители»**

Педагог-психолог предлагает детям, используя наборы конструкторов, коллективно построить «Волшебный город».

**Упражнение «Скала»**

Педагог-психолог говорит:

*«Встаньте прямо, поставьте ступни ног параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Голова, шея, плечи — выпрямлены, но не напряжены. Покачайтесь с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу. Напрягите мышцы ног, живота и груди. Ощутите себя плотными и неподвижными, как скала.*

*Я подойду к каждому из вас и попытаюсь слегка толкнуть в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.*

*Расслабьтесь и пройдитеесь. Вы чувствуете уверенность в своих силах, большую устойчивость».*

## **ЗАНЯТИЕ 21**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам;
- формирование адекватной самооценки, развитие уверенности в себе;

- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- мяч;
- магнитофон, с запись веселой музыки.

**Ход занятия**

Приветствие.

***Игра «Ладони»***

Педагог-психолог предлагает детям разделить на пары. Дети, входящие в пару, поворачиваются друг к другу лицом, соединяют ладони и движутся под музыку, преодолевая разные препятствия — огибают пуфики, стулья, пролезают сквозь обруч, идут по узкому «мостику» и т.д.

***Упражнение «Я знаю»***

Дети встают в круг и передают друг другу мяч со словами одобрения: *«Я знаю, ты можешь ... (хорошо дружить, быстро бегать и т.п.)»*

При возникновении затруднений, психолог предлагает свою помощь.

***Ролевая гимнастика***

Педагог-психолог предлагает детям:

- а) улыбнуться, как ласковое солнышко;
- б) изобразить кота, греющегося под солнечными лучами;
- в) нахмуриться, как осенняя туча;
- г) изобразить разъяренного льва, готового к прыжку;
- д) попрыгать, как кузнечик, как кенгуру;
- е) изобразить походку уверенного в себе человека.

## **ЗАНЯТИЕ 22**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- большой лист плотной бумаги;
- наборы цветных карандашей или мелков (по количеству детей);
- магнитофон, запись спокойной расслабляющей музыки.

**Ход занятия**

Приветствие.

***Коллективный рисунок «Волшебная страна»***

Психолог предлагает детям придумать волшебную страну, дать ей название и изобразить ее на большом листе плотной бумаги.

После обсуждения каждый ребенок рисует на своей части картины то, что хочет.

По окончании рисования дети поочередно показывают свои работы и рассказывают о них.

***Упражнение «Придуманная страна»***

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте? те, что вы находитесь в той стране, которую только что нарисовали. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется».

Далее педагог-психолог описывает объекты, изображенные на картине. Например:

«Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды».

Педагог-психолог предлагает детям открыть глаза, рассказать о своих чувствах, ощущениях и запомнить их.

## **ЗАНЯТИЕ 23**

*Задачи:*

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- воспитание интереса к партнерам по общению;
- развитие самосознания и индивидуальности;
- снижение психоэмоционального напряжения.

*Материалы к занятию:*

- листы бумаги, простые карандаши, ластик, наборы цветных карандашей (по количеству детей);
- мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани).

**Ход занятия**

Приветствие.

***Игра «На кого я похож»***

Все садятся в круг. С помощью считалки или по желанию выбирается водящий, который выходит в центр круга, а остальные игроки отвечают на вопросы психолога:

- *На какое животное он похож?*
- *На какую птицу?*
- *На какое дерево?*
- *На какой цветок?* И т.д.

Водящий тоже дает свои варианты ответов. В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

***Упражнение «Рисуем себя» (см. выше)***

***Упражнение «Пожелания»***

Дети садятся в круг и передавая мяч («волшебную палочку», сердечко, сшитое из ткани), высказывают друг другу пожелания, например:

- *Желаю тебе хорошего настроения.*
- *Всегда будь таким, же смелым (добрым, красивым...), как сейчас.* И т.п.

**II.3. Работа с родителями (законными представителями) детей.**

**II.3.1. Консультация для родителей (законных представителей)**

**«Застенчивый ребёнок»**

Цель: дать родителям психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка; формирование адекватной установки на восприятие изменения ребенка.

Для начала определим, что же это такое, застенчивость?

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

Общая характеристика застенчивых детей:

Застенчивым детям не свойственны самоуверенность и агрессивность

Застенчивым детям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду

Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно

Они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств

Чувствительны к реальной или подразумеваемой критике, болезненно относятся даже к подшучиванию

Застенчивые дети часто принижают свои качества

Застенчивые дети часто недовольны собой

В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими

Постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других

Часто колеблются в принятии решений

Не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя

Неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен

Застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку

Застенчивость мешает детям ясно мыслить и эффективно общаться с другими

Застенчивые дети часто чувствуют неадекватность собственного поведения и испытывают постоянную тревогу по поводу своих действий

Как правило, у застенчивых детей занижен уровень самооценки

Не замечают свои положительные качества и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И, наконец, появится боль социального отторжения.

К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

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

**1. Поощряйте контакт взглядом.** Разговаривая с 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 ребенок 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.

**2. Научите ребенка 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 ребёнку в группе; ребенку, 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.

**3. Отрабатывайте поведение в тех или иных 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 чём говорить и даже как элегантно попрощаться.

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

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

#### **План поэтапного изменения поведения ребенка.**

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что

помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях? Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребёнка.

### ***1. Проанализируйте свои родительские ожидания.***

Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребёнка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребёнка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьёзно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребёнок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребёнка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребёнка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребёнка испытать что-то новое?
- Заставляете ребёнка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравниваете поступки и личность ребёнка с поступками его братьев или сестёр?

### ***2. Подумайте о своем поведении.***

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

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

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

#### **II.3.2. Рекомендации «Как помочь застенчивому ребёнку?»**

Прежде всего, родителям следует обратить внимание на свое собственное поведение

Не надо лишний раз демонстрировать свое собственное беспокойство и мнительность, ребенок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым

Не стоит навязывать ребенку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребенку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведет к тому, что ребенок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестает оценивать себя адекватно

Если взрослые будут каждый раз говорить ему, что он лентяй, потому что приносит плохие оценки, то в скором времени он действительно будет

считать себя ленивым, т. к. не оправдывает их ожидания и не получает ни малейшей поддержки со стороны

Не стоит постоянно читать мораль о том, что должен делать "порядочный человек" или "хороший мальчик", или "послушная девочка" и стыдить по любому поводу

Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Излишнее давление только усилит неуверенность в себе

Постараться чаще подавать пример уверенного, контактного поведения

Не создавать проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизировать ситуацию, если у ребенка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это еще не конец света

Расширять круг знакомств ребёнка, чаще приглашать к себе друзей, чаще брать с собой в гости, учить спокойно, относиться ребёнка к новым местам

Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей

Постоянно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах

Важно не только научить детей соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства

Необходима помощь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей

Исключительно важна похвала

Доказывать ребёнку, что взрослые о нем высокого мнения

Привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением

Создавать ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с «чужими» взрослыми.

### **II.3.3. Анкеты для родителей.**

Анкета «О способах воспитания»

Уважаемые родители!

**1.** Часто ли ваш ребенок заставляет вас переживать из-за своего плохого поведения?

А. Да, часто.

Б. Нет, изредка.

В. Никогда.

**2.** Использует ли ваш ребенок физическую силу, оскорбления во время ссоры с другими детьми?

А. Да, часто.

Б. Бывает, но в крайних ситуациях.

В. Не знаю о таких ситуациях.

**3.** Как ваш ребенок реагирует на замечания взрослых?

А. Никак не реагирует.

Б. Старается исправить ситуацию.

В. Агрессивно.

**4.** Умеет ли ваш ребенок сопереживать животным, сказочным персонажам?

А. Да.

Б. Отчасти.

В. Нет.

5. Под влиянием каких воспитательных мер ваш ребенок изменяет свое поведение?

А. Угрозы физического наказания.

Б. Беседы о плохом поведении.

В. Обещание подарков за хорошее поведение.

6. Какие методы воспитания из перечисленных ниже вы считаете самыми эффективными?

А. Физическое наказание.

Б. Воспитание на положительных примерах.

В. Лишение развлечений и подарков.

7. Выберите утверждение, с которым вы согласны:

А. Ребенок никогда не должен забывать, что взрослые старше, умнее его.

Б. Насильственные методы воспитания усиливают нежелательные проявления поведения ребенка, вызывают чувство протеста.

В. Негативные реакции надо подавлять для его же пользы.

Обработка результатов анкетирования.

п/п	Вопросы						
	1	2	3	4	5	6	7
А	3 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	1 балл	3 балла
Б	2 балла	2 балла	2 балла	1 балл	2 балла	2 балла	2 балла
В	1 балл	3 балла	1 балл	0 баллов	3 балла	3 балла	1 балл

От 6 до 10 баллов – в семье преобладает авторитарный тип воспитания, который характеризуется жесткой родительской позицией, применением непедагогических методов воспитания.

От 11 до 17 баллов – в семье преобладает демократический тип воспитания, который характеризуется предоставлением ребенку разумной свободы действий, реализацией личностно-ориентированной модели воспитания.

От 18 до 21 балла – в семье преобладает либерально – попустительский тип воспитания, который характеризуется отсутствием в действиях родителей системы воспитательных воздействий, воспитанием от случая к случаю.

### Анкета КАКОЙ Я РОДИТЕЛЬ?

Можете ли Вы:

1. В любой момент оставить все дела и заняться ребёнком?

2. Посоветоваться с ребёнком, несмотря на его возраст?

3. Признаться ребёнку в ошибке, совершенной по отношению к нему ?

4. Извиниться перед ребёнком в случае своей неправоты?

5. Сохранять самообладание, даже если поступок ребёнка вывел вас из себя?

6. Поставить себя на место ребёнка?



7. Поверить хотя бы на минутку, что Вы добрая Фея (добрый волшебник)?
8. Рассказать ребёнку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребёнка?
10. Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребёнку один день, когда он может делать что пожелает, и ни во что не вмешиваться?
12. Не прореагировать, если Ваш ребёнок ударил, грубо оттолкнул, незаслуженно обидел другого ребёнка?
13. Устоять против детских просьб и слёз, если Вы уверены, что это – каприз, детская прихоть?

На каждый вопрос три варианта ответов:

- А) Могу и всегда так поступаю (3 очка)
- Б) Могу, но не всегда так поступаю (2 очка)
- В) Не могу (1 очко)

Подсчёт очков:

От 30 до 39 очков.

Ребёнок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

От 18 до 30 очков .

Забота о ребёнке для Вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы через чур строги, в других случаях излишне мягки, кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьёзно задуматься над своим подходом к воспитанию ребёнка.

Менее 18 очков.

У Вас серьёзные проблемы с воспитанием ребёнка. Вам недостаёт либо знаний, либо желания сделать ребёнка личностью. Обратитесь за помощью к воспитателям, психологу, ознакомьтесь с книгами по семейному воспитанию.

### **II.3.4. Тесты для родителей.**

Тест для родителей «Я и мой ребенок»

Роль родителей в воспитании ребенка незаменима. Они главные «проектировщики», «конструкторы» детской личности. Тест дополнит Ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

Вопросы

Ответы

Можете ли Вы	Могу и всегда так поступаю	Могу, но не всегда так поступаю	Не могу
1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?	А	Б	В
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?	А	Б	В
3. Признаться в ошибке, совершенной по отношению к нему?	А	Б	В
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?	А	Б	В
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?	А	Б	В
6. Поставить себя на место ребенка?	А	Б	В
7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы добрая фея (прекрасный принц)?	А	Б	В
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?	А	Б	В
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?	А	Б	В
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?	А	Б	В
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя, как хочет, и ни во что не вмешиваться?	А	Б	В
12. Не прореагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?	А	Б	В
13. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?	А	Б	В

Ключ к тесту: Ответ «А» Оценивается в 3 очка, ответ «Б» — в 2 очка, ответ «В» — в 1 очко.

Если Вы набрали от 30 до 39 очков, значит, ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 очков: забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки; кроме того, Вы склонны компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число очков менее 16 говорит о том, что у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знания, либо желания добиться этого, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов - педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам.

### “Мой стиль воспитания ребенка в семье”

#### Тест для родителей

*Из трех ответов по каждому вопросу выберите тот, который более соответствует вашему привычному родительскому поведению.*

**1. Ребенок капризничает за столом, отказывается, есть то, что всегда ел.**

**Вы:**

- а) дадите ребенку другое блюдо;
- б) разрешите выйти из-за стола;
- в) не вступите из-за стола до тех пор, пока все не съест.

**2. Ваш ребенок, вернувшись с прогулки, расплакался, обнаружив, что потерял во дворе свою старую любимую игрушку – плюшевого медведя.**

**Вы:**

- а) идете во двор и ищете игрушку ребенка;
- б) погрустите вместе с ребенком о его утрате;
- в) успокойте ребенка словами: “не стоит расстраиваться из-за пустяков”.

**3. Ваш ребенок смотрит телевизор вместо того, чтобы выполнять полученное им в детском саду задание. Вы:**

- а) без слов выключите телевизор;
- б) спросите, что необходимо ребенку, чтобы начать делать задание;
- в) пристыдите ребенка за несобранность.

**4. Ваш ребенок оставил все игрушки на полу, не пожелав их убрать. Вы:**

- а) уберете часть игрушек в недоступное для ребенка место: “пусть поскучает без них”;
- б) предложите свою помощь в уборке, типа: “я вижу, что тебе скучно делать это одному...”, “я не сомневаюсь, что твои игрушки слушаются тебя...”;
- в) накажите ребенка лишением игрушек.

**5. Вы пришли за ребенком в детский сад, ожидая, что он быстро оденется, и Вы успеете зайти на почту, в аптеку. Но он под разными предлогами отвлекается от сборов домой, “тянет” время. Вы:**

- а) отчитываете ребенка, показывая свое недовольство его поведением;
- б) говорите ребенку, что когда он так себя ведет, вы чувствуете раздражение и досаду, воспринимая это равнодушие с его стороны к вашим заботам, сообщаете ему, чего вы ждете сейчас от него;
- в) пытаетесь сами побыстрее одеть ребенка, отвлекая как-то от шалостей, не забывая при этом постыдить, чтобы пробуждалась совесть.

Подсчитайте, каких ответов больше – а, б, в. Под каждой буквой прочтите резюме.

“А” – тип авторитарного стиля воспитания, мало доверия ребенку и учета его потребностей.

“Б” – стиль воспитания, при котором признается право ребенка на личный опыт и ошибки, акцент – научить его отвечать за себя и свои поступки.

“В” – стиль воспитания без особых попыток понять ребенка, основные методы – порицание и наказание.

### **II.3.5. Опросник для родителей.**

Опросник для измерения уровня личностной тревожности

Опросник может быть использован в условиях как групповой, так и индивидуальной работы с родителями и педагогами. Опросник состоит из 50 утверждений. Дается следующая инструкция: «Если Вы согласны с утверждением, отвечайте «да» (+), если не согласны – «нет» (-).

В случае индивидуальной работы утверждения можно записать на отдельных карточках и обследуемый откладывает карточки направо и налево в зависимости от того, согласен он с утверждением или нет.

**ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ.** («нет» + 1)

1. Обычно я спокоен (на) и вывести меня из себя нелегко.
  2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
  3. У меня редко бывают запоры.
  4. У меня редко бывают головные боли.
  5. Я редко устаю.
  6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым (ой).
  7. Я уверен (а) в себе.
  8. Практически никогда я не краснею.
  9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
  10. Я краснею не чаще, чем другие.
  11. У меня редко бывает сердцебиение.
  12. Обычно мои руки достаточно теплые.
  13. Я застенчив (а) не более, чем другие.
- «да» + 1
14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен (на).
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел (а) бы быть таким (ой) же счастливым (ой), как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знала, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Я почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен (на) принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким (ой) возбужденным (ой). Что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным (ой).
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на мысли о том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Меня нередко охватывает отчаяние.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И АНАЛИЗ ДАННЫХ.

При подсчете суммарного показателя тревожности складывается количество совпадений ответов «да» и «нет» с ключевыми значениями. В один балл оценивается каждый ответ «нет» на высказывания 1 – 13 и ответ «да» на высказывания 14 – 50.

Суммарная оценка:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревожности;

25 – 39 баллов свидетельствуют о высоком уровне данного показателя;

15 – 24 - о среднем уровне (с тенденцией к высокому);

5 – 14 баллов – о среднем уровне (с тенденцией к низкому)

0 – 4 балла – о низком уровне тревожности.

Как низкие, так и высокие показатели тревожности, требуют особого внимания.

В первом случае есть смысл подумать о том, что во взаимоотношениях с другими людьми отсутствие тревожности может проявляться как безответственность, попустительство, недостаточное внимание к партнеру.

Высокий же уровень тревожности сопровождается стремлением избегать социальных контактов, подозрительностью, неуверенностью в собственных возможностях. Поэтому коррекцию, в первую очередь, целесообразно направить на формирование чувства уверенности в себе, ориентацию на достижение успеха.

## II.4. Работа с педагогами.

### II.4.1. Консультация для педагогов «Застенчивый ребенок»

#### Цель:

дать педагогам психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка; формирование адекватной установки на восприятие изменения ребенка.

Для начала определим, что же это такое, застенчивость?

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

Общая характеристика застенчивых детей:

Застенчивым детям не свойственны самоуверенность и агрессивность

Застенчивым детям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду

Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно

Они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств

Чувствительны к реальной или подразумеваемой критике, болезненно относятся даже к подшучиванию

Застенчивые дети часто принижают свои качества  
Застенчивые дети часто недовольны собой  
В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими  
Постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других  
Часто колеблются в принятии решений  
Не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя  
Неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен  
Застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку  
Застенчивость мешает детям ясно мыслить и эффективно общаться с другими  
Застенчивые дети часто чувствуют неадекватность собственного поведения и испытывают постоянную тревогу по поводу своих действий  
Как правило, у застенчивых детей занижен уровень самооценки  
Не замечают свои положительные качества и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И, наконец, появится боль социального отторжения.

К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

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

**1. Поощряйте контакт взглядом.** Разговаривая с 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 ребенок 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.

**2. Научите ребенка 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 ребёнку в группе; ребенку, 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.

**3. Отрабатывайте поведение в тех или иных 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 чём говорить и даже как элегантно попрощаться.

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

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

#### **II.4.2. Рекомендации «Как помочь застенчивому ребёнку?»**

Прежде всего, следует обратить внимание на свое собственное поведение.

Не надо лишний раз демонстрировать свое собственное беспокойство и мнительность, ребёнок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым.

Не стоит навязывать ребенку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребёнку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведет к тому, что ребёнок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестает оценивать себя адекватно.

Если каждый раз говорить ему, что он лентяй, потому что не выполняет поручения, то в скором времени он действительно будет считать себя ленивым, т. к. не оправдывает их ожидания и не получает ни малейшей поддержки со стороны.

Не стоит постоянно читать мораль о том, что должен делать "порядочный человек" или "хороший мальчик", или "послушная девочка" и стыдить по любому поводу.



Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Излишнее давление только усилит неуверенность в себе.

Постараться чаще подавать пример уверенного, контактного поведения.

Не создавать проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизировать ситуацию, если у ребенка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это еще не конец света.

Постоянно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах

Важно не только научить детей соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства.

Необходима помощь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей.

Исключительно важна похвала.

Доказывать ребёнку, что взрослые о нём высокого мнения.

Привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением.

Создавать ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с «чужими» взрослыми.

#### Общая характеристика застенчивых детей:

Застенчивым детям не свойственны самоуверенность и агрессивность

Застенчивым детям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду

Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно

Они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств

Чувствительны к реальной или подразумеваемой критике, болезненно относятся даже к подшучиванию

Застенчивые дети часто принижают свои качества

Застенчивые дети часто недовольны собой

В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими

Постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других

Часто колеблются в принятии решений

Не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя

Неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен

Застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку

Застенчивость мешает детям ясно мыслить и эффективно общаться с другими

Застенчивые дети часто чувствуют неадекватность собственного поведения и испытывают постоянную тревогу по поводу своих действий

Как правило, у застенчивых детей занижен уровень самооценки

Не замечают свои положительные качества и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И, наконец, появится боль социального отторжения.

### **III. Организационный раздел.**

#### **III.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Для построения грамотной работы используются всё пространство кабинета педагога-психолога, пространство ГБДОУ (физкультурный, музыкальный залы, групповые помещения и др.)

Вид помещения.	Функциональное использование	Оснащение
Кабинет педагога-психолога	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов Проведение индивидуальных видов работ с дошкольниками (диагностика, коррекция) Реализация организационно-планирующей функции	Библиотека специальной литературы и практических пособий Диагностические методики и стимульный материал для проведения обследования детей Материалы консультаций, семинаров, практикумов, школа педагогического мастерства Игрушки, игровые пособия, атрибуты для коррекционно-развивающей работы Рабочие столы для проведения занятий Головоломки, мозаики, настольно-печатные игры Развивающие игры Раздаточные и демонстративные материалы Информационный уголок для родителей и педагогов Технические средства: компьютер, принтер Музыкальный центр.
Музыкальный зал	Групповые тренинги для детей и взрослых	Ковёр, стулья, столы, музыкальный центр
Физкультурный зал	Групповые тренинги для детей и взрослых	Индивидуальные коврики, музыкальный центр

Кабинет соответствует требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической

безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Развивающая предметно-пространственная среда в группах обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования. Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

## **III.2. Методическое обеспечение программы.**

### **Нормативно-законодательная база программы.**

1. Конвенция о правах ребёнка, принятая Генеральной ассамблеей ООН 20.10.1989, ратифицированная третьей сессией Верховного Совета СССР 13.06.1990 № 1591-1
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 20.12.1995 № 223-ФЗ
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н «Профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования)
7. Постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
8. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования (Приказ № 636 от 22.10.1999)
9. Письмо министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения».
10. инструктивное письмо от 24.12.2001 № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»
11. Приложение к письму Минобразования России от 27.06.2003 № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
12. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России
13. Письмо Минобразования России от 15.05.1997 № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях»
14. Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга.

### **Методическое оснащение программы по направлениям работы педагога-психолога**

#### **Психологическая диагностика**

1. Агафонова И.Н. Узнай 6 эмоций Методика диагностики понимания эмоций дошкольниками по рисункам Санкт – Петербург 2006
2. Астапов В.М. Диагностика развития понятийных форм мышления Москва 2000
3. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника Мозаика-синтез 20014
4. Доценко Е.В. психодиагностика детей в дошкольных учреждениях. Волгоград 2008
5. Забрамная С.Д., Боровик О.В. Психолого-педагогическое обследование детей Владос 2008
6. Коноплева О.В., Меньшутина Скрининговая диагностика уровня развития психических функций детей 4-7 лет Санкт – Петербург 2998
7. Макеева Т.Г. Тестируем детей Феникс 2011
8. Маховер К. Проективный рисунок человека Москва 2000
9. Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения речь 2001
10. Стреблева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста Прсвещение 2014
11. Худик В.А. Диагностика детского развития Методы Исследования Освита 1992
12. Чередникова Т.В. Проверьте развитие ребёнка Речь 2004.

#### **Психологическая коррекция**

1. Андреевко Т.А., Алекинова О.В. Развитие эмоциональной отзывчивости старших дошкольников Детство-пресс 2014
2. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет Учитель 2009
3. Колос Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет Москва 2014
4. Куражева Н.Ю. «Цветик-семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет) Санкт –Петербург, Москва 2016
5. Пазухина И.А. Давай поиграем! Тренинговое развитие социальных взаимоотношений детей 3-4 лет Детство –пресс 2005
6. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребёнка в обществе Москва 2011
7. Стишенок И.В. «Сказка в тренинге» коррекция, развитие, личностный рост

#### **Психологическое консультирование**

1. Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ Москва 2007
2. Банщикова Т., Ветров Ю.П., Клушина Н.П. Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом Москва 2004
- Копытова Н.Н. Правовое образование в ДОУ Москва 2006
3. Кулганов В.А., Верещагина Н.В. Консультирование в работе детского практического психолога Детство-пресс 2008

#### **Психологическое просвещение**

- 1.Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ психологическое сопровождение Москва 2005
- 2.Галой Н.Ю. Игровые сеансы с детьми раннего возраста и детско-родительскими парами Учитель 2015
- 3.Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей Союз 2004
- 4.Кряжева Н.Л. Кот и пёс спешат на помощь. Анималотерапия для детей Ярославль 2000
- 5.Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг речь 2013
- 6.Немашева А.В., Осинина Г.Н., Тараканова И.Н. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ Волгоград 2013
- 7.Шанько Г.Г. Неврозы у детей Минск 2007

#### **Психологическая профилактика**

- 1.Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребёнка раннего возраста Волгоград 2013
- 2.Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры Санкт – Петербург 2001
- 3.Гиппенрейтер Ю.Б. Поведение ребёнка в руках родителей Москва АСТ2014
- 4.Горячева Л., Кругляк Л. Как вырастить здорового ребёнка Санкт – Петербург 2014
- 5.Иванова Г.П. Театр настроений Москва 2006
- 6.Коробицына Е.В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей 5-7 лет Волгоград 2009
- 7.Крупенчук О.И. Логорифмы Санкт – Петербург 2000
- 8.Крушельницкая О.И., Третьякова А.Н. Вправо-влево, вверх-вниз Москва 2004
- 9.Панфилова М.А. Игротерапия общения Москва 2008
- 10.Чистякова М.И. Психогимнастика Москва 1995

#### **Медико-психолого-педагогический консилиум**

- 1.Аралова М.А. Справочные психолога ДОУ Москва 2007
- 2.Банщикова Т., Ветров Ю.П., Клушина Н.П. Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом Москва 2004
- 3.Дубровина И.В. я работаю психологом Москва 1999
- 4.Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность педагога-психолога в системе образования Санкт –Петербург АППО 2005

#### **Программы, рекомендованные МО РФ для использования в ДОО специалистами психологической службы**

1. Куражева Н.Ю. «Цветик-семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)

#### **Информационные электронные ресурсы**

*Информационно- методический центр Калининского района* <http://imc-kalina.ru/>

*АППО* [//www.spbappo.ru/](http://www.spbappo.ru/)

*ГБДОУ д/с № 98* <http://dou98spb.petersburgedu.ru/>

## IV. Приложения.

### Примеры игр и упражнений, направленных на профилактику и снятие тревожного состояния

Упр. "Конкурс хвастунов".

Ход: "Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс - конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так: "Лена - очень умная, очень красива, быстро бегает, весело смеется" и т. п."

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя - лучшего "хвастуна". Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

Цель: Упражнение помогает ребенку свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

Упр. "Путанка".

Ход: Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг, они начинают запутываться, кто как может. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также - не разжимая рук.

Цель: Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

Упр. "Волшебный мешочек".

Ход: Воспитатель спрашивает у детей, что для них самое страшное (в другой раз плохое, злое). Затем предлагает ребенку сложить в волшебный мешок все самое страшное. Затем этот мешок со всем, что в нем есть, выбрасывается. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешок свои отрицательные эмоции.

Упр. "Поводырь".

Ход: Выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются местами.

Цель: Это упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

Упр. "Зеркало"

Ход: Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрится в "зеркало" (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.

Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

Упр. "Зайки и слоники".

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

"Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети это показывают. Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по кабинету, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка?

А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона".

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упр. "Солнышко и тучка.

Ход: Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко, разморило на солнце - расслабиться на выдохе.

Цель: Упражнение направлено на снятие психического напряжения, обучающее ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.