

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»  
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Солохина Людмила Васильевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В  
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки :44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы: Педагогика и  
психология начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой: канд. психол. н.,  
доцент кафедры педагогики и  
психологии начального  
образования  
Мосина Н.А.

  
(дата, подпись)

Руководитель: канд. психол. н.,  
доцент кафедры педагогики и  
психологии начального  
образования  
Мосина Н.А.

  
(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.26.

Обучающийся Солохина Л.В.

Оценка Отлично

Красноярск 2026

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое исследование феномена застенчивости и особенностей её проявления у детей младшего школьного возраста.....	7
1.1. Подходы к изучению застенчивости.....	7
1.2. Возрастные особенности проявления застенчивости у мальчиков и девочек.....	13
1.3. Направления психолого-педагогической помощи застенчивым детям в рамках коррекционно-развивающей работы.....	21
Выводы по Главе 1 .....	25
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей проявления застенчивости у девочек и мальчиков младшего школьного возраста.....	27
2.1. Методическая организация исследования.....	27
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение .....	30
2.3. Программа коррекции проявления застенчивости у девочек и мальчиков младшего школьного возраста .....	51
Выводы по Главе 2.....	57
Заключение.....	59
Список использованных источников.....	61
Приложение А.....	65
Приложение Б.....	67
Приложение В.....	69
Приложение Г.....	69

## Введение

Исследование проявления застенчивости у мальчиков и девочек в начальной школе напрямую связано с реализацией целей и принципов Федерального государственного образовательного стандарта, направленных на создание благоприятной образовательной среды, учет индивидуальных особенностей учащихся, формирование ключевых компетенций и обеспечение их психического здоровья.

Застенчивость, как черта личности, может существенно препятствовать формированию гармонично развитой личности, способной к самореализации и успешной социализации, ограничивая коммуникативные навыки, мешая активному участию в учебной и внеучебной деятельности, снижая самооценку ребенка. Застенчивость проявляется по-разному у мальчиков и девочек, требуя дифференцированного подхода. Раннее выявление и коррекция застенчивости в начальной школе – это профилактика серьезных проблем, что соответствует принципу охраны здоровья обучающихся, закреплённому в ФГОС.

Проблема застенчивости встречается в трудах таких исследователей, как В. И. Гарбузов, Е. И. Гаспарова, Ф. Зимбардо, К. Изард, Р. Б. Кэттелл, Ю. М. Орлов, Т. А. Репина, Т. О. Смолева и др. Их работы позволили всесторонне изучить природу этого явления:

В. И. Гарбузов с коллегами (Е. И. Гаспарова, Т. А. Репина, Т. О. Смолева) выделяли биологические (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, физические дефекты) и социальные причины застенчивости (непримирение в семье, отсутствие отца, ошибки воспитания — авторитарность или чрезмерная опека).

Е. И. Гаспарова определяла застенчивость как свойство личности, ограничивающее свободу общения из-за внутренней скованности, и подчёркивала роль эмоционального климата в семье.

Ф. Зимбардо рассматривал застенчивость как состояние и поведение, сопровождающееся нерешительностью и неловкостью из-за неуверенности в

себе. Он создал Стэнфордский опросник застенчивости и предложил практические способы её преодоления.

К. Изард включал застенчивость в число фундаментальных эмоций, связывая её со стыдом, страхом и виной, и отмечал её роль в процессах социализации.

Р. Б. Кэттелл считал застенчивость биологически обусловленной чертой, связанной с повышенной возбудимостью нервной системы. В его 16-факторном опроснике она соотносилась со шкалой «смелость — чувствительность к угрозе».

Ю. М. Орлов, Т. А. Репина и Т. О. Смолева изучали комплексные причины застенчивости и разрабатывали методы её коррекции, особенно в младшем возрасте, что особенно актуально для начальной школы.

Изучением младшего школьного возраста занимались такие исследователи, как Л. С. Выготский, Г. А. Цукерман, Д. Б. Эльконин и другие. Они подчёркивали значимость социального взаимодействия и учебной деятельности для развития личности ребёнка, что напрямую пересекается с проблемой преодоления застенчивости на данном этапе.

Всё вышесказанное свидетельствует об актуальности темы: понимание причин и механизмов застенчивости, а также применение научно обоснованных методов её коррекции в начальной школе помогают создать условия для полноценного развития каждого ребёнка и соответствуют задачам современного образования, закреплённым в ФГОС.

Цель: выявить актуальный уровень проявления застенчивости мальчиков и девочек младшего школьного возраста и разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на снижение проявления застенчивости у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

Объект: особенности проявления застенчивости в младшем школьном возрасте

Предмет: особенности проявления застенчивости у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте

Задачи:

1. Теоретическое обоснование понятия застенчивость в научной литературе;
2. Анализ исследований по проявлениям застенчивости в поведении у мальчиков и девочек в начальной школе;
3. Изучение направлений психолого-педагогической помощи застенчивым детям;
4. Организация и проведение эмпирического исследования проявления застенчивости в поведении мальчиков и девочек в начальной школе;
5. Описание особенности проявления застенчивости в поведении мальчиков и девочек в начальной школе исходя из полученных результатов исследования;
6. Разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение проявления застенчивости у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

Методы исследования:

*Теоретические:* методы-операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение, индукция, дедукция). Методы-действия (метод анализа систем знаний, построение гипотез).

*Эмпирические:* методы операции (изучение литературы, документов, результатов деятельности, опрос, тестирование).

*Статистические:* количественный и качественный анализ данных, методы математической обработки.

Гипотеза: застенчивость у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте проявляется в низкой статусной позиции в группе, наличием тревожности и низкого самооотношения, и у мальчиков она выражена больше по сравнению с девочками и имеет свои специфические особенности.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СШ №158 "Грани" свердловского района Красноярского края. Выборка для исследования была представлена учащимися 4-го и 3-го класса в количестве 38 человек: 14 девочек и 24 мальчиков.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложения.

По теме исследования имеется публикация.

# **Глава 1. Теоретическое исследование феномена застенчивости и особенностей её проявления у детей младшего школьного возраста**

## **1.1. Подходы к изучению застенчивости**

В научной литературе застенчивость рассматривается как сложный феномен, включающий в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Некоторые исследователи подчёркивают различные аспекты этого феномена, что приводит к разнообразию определений и подходов к его изучению (черта личности, эмоциональное состояние, поведенческий компонент).

В толковом словаре Ожегова слово «застенчивый» определяется как «Стыдливо-робкий, смущающийся» [32]. В толковом словаре Д. Н. Ушакова «Застенчивость - робость в обращении, застенчивое поведение» [39].

Толковый словарь Д. В. Дмитриева содержит определение с конкретными пояснениями «Застенчивым называют человека, который чувствует себя неуверенно, когда общается с другими людьми» [12]. Если обратить внимание на толкование этого термина, то можно сказать, что застенчивость в первую очередь влияет на социализацию человека, он испытывает дискомфорт при общении с людьми.

Разностороннее понимание застенчивости в научной литературе, наблюдается даже в рамках отдельных работ. Р. Б. Кэттел, в своих научных трудах рассматривает застенчивость как биологически обусловленную черту, связанную с возбудимостью нервной системы. Он считает, что застенчивые люди отличаются особой чувствительностью и высокой возбудимостью нервной системы, которая особенно уязвима для социального стресса [20].

В книге «Психология эмоций» К. Э. Изард описывает застенчивость как процесс постоянного переживания эмоции смущения, относит ее к фундаментальным и отмечает, что «Ядром любого переживания смущения является ощущение незащитности в ситуации социального взаимодействия. В данном случае речь идет о своеобразном чувстве уязвимости «Я», или образа «Я», или эго, вовлеченного во взаимодействие. Это чувство заставляет робкого

индивида искать способы уклониться от тревожащих его контактов, но до совершенной нелюдимости дело, как правило, не доходит» [19].

В книге Ф. Зимбардо «Как побороть застенчивость» отмечает, что «не существует единственного правильного определения, так как застенчивость для разных людей значит не одно и то же. Это комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах – от легкого дискомфорта до необъяснимого страха и даже глубокого невроза» [17]. В своей работе «Застенчивый ребенок, как преодолеть детскую застенчивость и предупредить ее развитие» Ф. Зимбардо и Ш. Рэдл представляют результаты многолетнего исследования феномена детской застенчивости. Авторы подчеркивают, что «застенчивость – это не просто черта характера, а серьезная проблема, потенциально угрожающая психическому и социальному здоровью ребенка». Они рассматривают застенчивость как «социальный феномен, возникающий в контексте межличностного взаимодействия, в ситуациях, где контакт между людьми затруднен или отсутствует» [16].

Таким образом, понятие застенчивости рассматривается как эмоциональное состояние, поведенческий компонент и как более сложный вариант, который проявляется как устойчивая особенность поведения – черта личности, которая может быть как врожденной, так и приобретенной.

Можно утверждать, что застенчивость присуща всем людям без исключения, все рано или поздно испытывают на себе ее проявления в большей или меньшей степени. И если для кого-то проявления застенчивости носят эпизодический характер, то для многих стеснительность и неловкость становятся непреодолимыми препятствиями на жизненном пути. Она поражает людей вне зависимости от возраста, социального положения, моральных качеств и интеллектуальных способностей [3].

Застенчивость, как процесс по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста, пола, национальности. Может изменяться под воздействием личных влияний. Ее можно представить в виде континуума, на одном конце которого - очень застенчивые люди, страдающие от

невозможности быть свободными в общении, а на другом - незастенчивые люди - редко испытывающие смущение, нервно - психическое напряжение в ситуациях знакомства или открытого межличностного взаимодействия. Между двумя этими полюсами имеет место группа ситуативно-застенчивых. При этом выделяется комплекс поведенческих симптомов, характеризующих застенчивых людей:

1. Локомоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения - удаления, чаще всего проявляющаяся при встрече с незнакомыми людьми;

2. Эмоциональный дискомфорт, который человек испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и со знакомыми людьми;

3. Боязнь любых публичных выступлений;

4. Избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднения в общении с посторонними [21].

Здесь можно рассмотреть её как временное (эмоциональное состояние и поведенческий компонент) и постоянное (черта личности).

Застенчивость может быть как временным явлением: возрастная и ситуативная, так и постоянной личностной чертой. Возрастная застенчивость – возникает в период активного усвоения социального опыта, новых социальных ролей. Возрастную и ситуативную застенчивость следует рассматривать как социальную в целом, так как причинами ее возникновения могут стать различные социальные факторы [5].

При благоприятном стечении обстоятельств она поддается коррекции вплоть до полного преодоления [21].

Застенчивость как временное возрастное явление в детском возрасте рассматривают тогда, когда робкое и стеснительное поведение обуславливается характером ребенка, например если он меланхолик. Людям, обладающим таким темпераментом, не свойственна активная жизненная позиция [29].

В противном случае, застенчивость, приобретая крайние формы, может вызвать целый комплекс негативных последствий:

- застенчивость способствует социальной изоляции;
- ребенок оказывается уязвимым в стрессовых ситуациях из-за неразвитых навыков социального взаимодействия;
- блокируется приобретение опыта доверительного общения;
- застенчивость не позволяет другим людям положительно оценить достоинства ребенка, которому она свойственна;
- застенчивость удерживает ребенка от того, чтобы выразить свое мнение и отстаивать свои права;
- негативные переживания одиночества, тревожности и депрессии, сопровождающие застенчивость усугубляют чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении [21].

Застенчивость не вырабатывается, она возникает. Часто по поводу какого-нибудь внешнего недостатка. Еще чаще — без всяких поводов. Она сама ищет себе повод. Она возникает у одних в детстве, у других в отрочестве, в юности; возникновение ее совпадает с тем периодом, когда человеку как бы открывается собственная открытость, доступность взглядам других. А выражаясь научнее — когда стратегия общения достигает некоего ранга рефлексии: «Я чувствую, что ты чувствуешь, что я...» [27].

Застенчивость — это первое произвольное проявление человеческого инстинкта социального одобрения [27].

Отрицательное влияние застенчивости определяется и возможностью негативного воздействия на мыслительные процессы, процессы памяти и восприятия, особенно искажается восприятие самого себя. Человек не видит своих положительных качеств. Он представляется маленьким, жалким, ни на что не годным и т. п. В состоянии крайней застенчивости человек забывает очевидные вещи, не может связно построить фразы, временно становится не способен логично мыслить, адекватно воспринимать поступающую информацию. Застенчивость даже мешает воспринимать красоту [3].

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

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

2. Социально-обусловленная – неприятие детей родителями, отсутствие в семье отца, неблагополучная семья, неправильный тип воспитания: тревожно-мнительный (родители постоянно тревожатся за здоровье ребенка и чрезмерно опекают его), авторитарный (ребенка не хвалят, не ласкают, требовательны), обособленный уклад жизни старших членов семьи [5].

Пол Пилконис выделил два основных типа застенчивых людей – это:

– внешне застенчивый человек или социально застенчивый, он все свои страхи, проблемы вынужден накапливать в себе, он не может этим поделиться с другими людьми и соответственно не может получить ни совет, ни помощь;

– внутренне застенчивый человек или личностно застенчивый – он внешне более успешен, чем предыдущий тип. Окружающие могут и не догадаться о его проблемах, так как успех порой достигается ценой огромных внутренних усилий, демонстрацией хорошо усвоенных навыков общения, избеганием ситуаций, с которыми он может не справиться [17].

Застенчивые люди и первого и второго типов теряются в ситуации неформальных встреч, при необходимости проявлять инициативу. Они скорее готовы последовать за лидером, чем самим брать на себя ответственность [3].

В работах В.Л. Леви и Л.Б. Волкова представлена следующая типология застенчивости:

1. Шизоидно-интровертированная. Стойкая и психотерапевтически наиболее неблагоприятная; связана с изолированностью подростка в группе, его неконформным поведением.

2. Псевдошизоидная застенчивость. Появляется из-за физической или социальной неполноценности, физических недостатков. С известными человеку людьми не появляется. Люди с псевдошизоидной стеснительностью

имеют неустойчивую самооценку и стараются компенсировать свою стеснительность в форме анти- или суперконформного поведения.

3. Психастеническая застенчивость: характеризуется понижением уровня притязаний в старшем возрасте, отсутствием тяги к роли лидера, конформным поведением. Запущенная застенчивость может принимать различные формы бегства, в том числе и форму пристрастия к алкоголю [26].

Застенчивость следует рассматривать как процесс, как состояние и как свойство личности [16].

Застенчивость выражается в страхе. Люди чаще всего боятся негативной оценки со стороны окружающих, растеряться в нужный момент и не найти решения в данной ситуации, получить отказ, открывать свои чувства и переживания окружающим. Эти страхи сопровождаются физическим напряжением, повышением адреналина в крови, учащением пульса, повышением кровяного давления, неприятными ощущениями в животе, усиленным потоотделением и выступавшим румянцем [16].

Следующая характеристика застенчивости – неловкость, она редко покидает стеснительных людей. В процессе постоянных самоанализа и самокритики застенчивые люди не находят в себе положительных качеств. Это заставляет их ощущать неловкость и неуверенность в любой жизненной ситуации, чувствовать себя не в своей тарелке [29].

Выделяют несколько уровней проявления застенчивости:

- низкий уровень - ситуативная застенчивость;
- средний уровень - стабильная застенчивость;
- высокий уровень - является тяжёлым психическим состоянием, отрицательно влияя на протекание всех сфер психики.

Застенчивые дети испытывают неприятные ощущения на физиологическом уровне (сильное сердцебиение, тремор, холодные руки, повышенное потоотделение, красные пятна на лице и шее), поведенческом (напряженная поза, опущенная голова, отводят взгляд в сторону, отворачиваются, стараются спрятаться за спины взрослых или других детей),

речевом (демонстрирует трудности потенциации - запуска - речевой деятельности, затрудняется в формулировании своей мысли), эмоциональном (эмоциональная изоляция), в целом наблюдается состояние нервно-психической напряженности [22].

Застенчивость – это распространенное явление, проявляющееся как временное состояние (возрастная и ситуативная) или устойчивая черта личности, и представляющее собой сложный феномен с когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами. Существуют разные подходы к её определению: как эмоциональное состояние (смущение, робость, неуверенность в общении), поведенческий компонент (застенчивое поведение) и как устойчивую черту личности (врожденную или приобретенную). Она может варьироваться от легкого смущения до серьезного расстройства, влияющего на социальную адаптацию и качество жизни, вплоть до развития психологических проблем.

Застенчивый человек испытывает эмоциональный дискомфорт при взаимодействии с социумом, избегает социальных контактов, боится публичных выступлений и колеблется между желанием приблизиться и отдалиться от других. Причинами могут быть как биологические факторы (генетика, особенности нервной системы, физические недостатки), так и социально-обусловленные (неблагоприятная семейная атмосфера, негативный опыт). Проявления включают в себя негативное самовосприятие, страх негативной оценки и отторжения, сопровождающиеся физическими симптомами стресса (сердцебиение, потливость) и поведенческими реакциями (избегание контакта, напряженная поза).

## **1.2. Возрастные особенности проявления застенчивости у мальчиков и девочек**

Застенчивость – это часто встречающееся понятие, особенно в младшем школьном возрасте, когда дети активно социализируются, осваивают новые роли и переживают период интенсивного развития личности. Проявления

застенчивости могут быть разными и зависят от множества факторов, включая темперамент, воспитание, социальный опыт и гендерные особенности.

Для наилучшего понимания возникновения застенчивости следует рассмотреть возраст ребёнка с самого рождения до младшего школьного.

По исследованиям Э.Г. Эриксона с самого рождения до года, формируется базовое доверие ребёнка. В этот период закладываются основы здоровой личности в виде общего чувства доверия, «уверенности», «внутренней определенности». Главным условием выработки чувства доверия к людям является качество материнской заботы — способность матери так организовать жизнь своего маленького ребенка, чтобы у него возникло ощущение последовательности, преемственности, узнаваемости переживаний. Младенец со сложившимся чувством базового доверия воспринимает свое окружение как надежное и предсказуемое. Чувство недоверия, страха, подозрительности появляется, если мать ненадежна, несостоятельна, отвергает ребенка; оно может усилиться тогда, когда ребенок перестает быть для матери центром ее жизни, когда она возвращается к тем занятиям, которые оставила на время (скажем, возобновляет прерванную карьеру или рождает следующего ребенка) [44].

Если базовое доверие не будет сформировано, то в дальнейшем, с взрослением ребёнка это может привести к проблемам в общении и взаимодействии с другими людьми. А исходя из понятий застенчивости, приведённых в словарях и известными учёными, можно сделать вывод, что застенчивость характеризуется сложностями в социальном взаимодействии.

Есть данные, которые позволяют утверждать, что внешние проявления застенчивости наблюдаются уже в 3–4 месяца, однако с уверенностью можно говорить об обнаружении этого качества на втором году жизни [3].

При идеальном развитии впервые инстинкт застенчивости появляется у ребёнка в 6-7 месяцев в виде боязни незнакомцев. Застенчивость ребёнка не является недостатком, на самом деле это стратегический шаг природы,

обеспечивающий близость ребёнка с теми людьми, которые за него отвечают [28].

В данном случае наблюдается застенчивость как некое эмоциональное состояние, которое проявляется в виде боязни незнакомцев, вследствие она проявляется как поведенческий компонент в виде избегания чужих людей для сохранения спокойного эмоционального состояния.

Уже к 2 годам малыш начинает проявлять неконтролируемые порывы стеснения и смущения, беспричинно избегая людей [29].

Застенчивость проявляется у многих детей уже в трех – четырехлетнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства. Практически все дети, которые были застенчивы в три года, сохраняют это качество до семилетнего возраста. Застенчивость резко возрастает на пятом году жизни, и приобретает характер возрастного феномена. И возникнув в этот период, у некоторых детей остается устойчивой чертой личности [5].

Если не предпринимать меры для устранения застенчивости, у некоторых детей она может усугубляться и принимать хронические формы, а впоследствии может стать характерной чертой поведения ребенка. В большей мере застенчивости подвержены девочки, но к специалистам с этой проблемой чаще обращаются родители мальчиков, так как традиционно считается, что стеснительность характерна для девочек и является для них положительной чертой характера. В то же время считается, что в поведении мальчиков застенчивость неуместна. Тем не менее, как показывает практика, застенчивость может доставлять немало неприятностей, как мальчикам, так и девочкам [3].

Согласно учительским характеристикам, застенчивые дети трех, четырех и пяти лет отличаются от своих более уверенных, сверстников тем, что они менее дружелюбны (у них меньше друзей); избегают общения с окружающими людьми; менее активны (спокойное созерцание предпочитают активной деятельности); менее настойчивы (не умеют высказывать и отстаивать свое мнение) менее самостоятельны и независимы (не бывают

инициаторами, редко обходятся в чем-то без учительской помощи); не умеют быть лидерами (не чувствуют себя лидерами и их никогда лидерами не выбирают); часто пребывают в печальном настроении (редко улыбаются, испытывают энтузиазм); хорошо себя ведут (слушаются старших, не создают проблем для окружающих). Гораздо реже учителя упоминают следующие характеристики, тоже иногда свойственные застенчивым детям: они часто краснеют, заикаются и сосут большой палец руки (застенчивые взрослые, естественно, не делают этого на людях) [16].

Рассмотрим начало младшего школьного возраста.

В периодизации Д. Б. Эльконина младший школьный возраст определяется хронологическими границами от 7 до 11 лет. Он подчёркивал, что в этот период перестраивается вся система отношений ребёнка и действительности. В работе Д. Б. Эльконина «К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте» учебная деятельность детей младшего школьного возраста обозначается ведущей деятельностью в этом периоде. «При ее осуществлении у ребенка происходит интенсивное формирование интеллектуальных и познавательных сил. Ведущее значение учебной деятельности определяется также и тем, что через нее опосредуется вся система отношений ребенка с окружающими взрослыми, вплоть до личностного общения в семье» [43].

Можно заметить, что в период младшего школьного возраста входит кризис 7 лет, который может сильно повлиять на поведение ребёнка.

К 7 годам возникает ряд сложных образований, которые и приводят к тому, что трудности поведения резко и коренным образом меняются, они принципиально отличны от трудностей дошкольного возраста [10].

К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. У ребенка школьного возраста возникает обобщение чувств, то есть, если с ним много раз случалась какая-то ситуация, у него возникает аффективное образование, характер которого так же относится к единичному переживанию, или аффекту, как понятие

относится к единичному восприятию или воспоминанию. Например, у ребенка дошкольного возраста нет настоящей самооценки, самолюбия. Уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, к нашему положению возникает именно в связи с кризисом семи лет [10].

Застенчивость младшего школьного возраста отличается от застенчивости других возрастов усилением и закреплением как личностной черты именно в этом периоде, так как в школе ребёнку ежедневно приходится контактировать с социумом [15].

В соответствии с исследованиями Л. С. Выготского, высшие психические функции имеют в своей основе совместную деятельность, возникая из формы коллективных взаимоотношений и взаимодействия [9].

У младшего школьника общение становится особой школой социальных отношений. Ребенок пока бессознательно открывает для себя существование разных стилей общения. Также бессознательно он пробует эти стили, исходя из своих собственных волевых возможностей и определенной социальной смелости. Во многих случаях ребенок сталкивается с проблемой разрешения ситуации фрустрированного общения [30].

Реально в человеческих отношениях можно различать следующие типы поведения в ситуации фрустрации:

1. Активно включаемый, адекватно лояльный, стремящийся к преодолению фрустрации тип поведения - адаптивная (высокая позитивная) форма социального нормативного реагирования;
2. Активно включаемый, неадекватно лояльный, фиксированный на фрустрации тип поведения - адаптивная форма социального нормативного реагирования;
3. Активно включаемый, адекватно нелояльный, агрессивный, фиксированный на фрустрации тип поведения - негативная нормативная форма социального реагирования;

4. Активно включаемый, адекватно нелояльный, игнорирующий, фиксированный на фрустрации тип поведения - негативная нормативная форма социального реагирования;

5. Пассивный, невключаемый тип поведения - неразвитая, неадаптивная форма социального реагирования [30].

Именно в условиях самостоятельного общения ребенок открывает для себя разнообразные стили возможного построения отношений. При активно включаемом лояльном типе общения ребенок ищет речевые и эмоциональные формы, содействующие установлению положительных отношений [30].

Если же у обучающегося застенчивость усугубилась и приняла хронические формы в дошкольном возрасте, то именно в младшем школьном возрасте с большей вероятностью она может стать характерной чертой поведения. Запущенные проявления застенчивости наблюдаются в неразвитой, неадаптивной форме социального реагирования, а именно в пассивном, невключаемом типе поведения.

Таблица 1. - Факторы, вызывающие застенчивость [16]

Категории людей, вызывающие застенчивость:	Ситуации, вызывающие застенчивость:
1. Незнакомцы;	1. Пребывание в центре внимания;
2. Авторитетные личности (по знаниям или положению);	2. Низкий статус: чувство неполноценности в группе.
3. Представители противоположного пола;	3. Ситуации, требующие уверенности;
4. Родственники и иностранцы;	4. Новая обстановка: знакомое окружение, новые люди;
5. Люди старшего возраста;	5. Оценивание;

6. Дети (для людей старшего возраста); 7. Друзья.	6. Уязвимость (потребность в помощи); 7. Общение тет-а-тет с представителем противоположного пола;
--	---

В младшем школьном возрасте у ребёнка появляется новый авторитет в роли учителя, который оценивает его знания и поведения в целом.

Застенчивость чаще возникает во взаимодействии с людьми, обладающими большей властью, контролирующими важные ресурсы или способными критиковать и усиливается в непредсказуемых или требующих инициативы ситуациях, в которых человек подвергается оценке и риску критики [16].

Выводы относительно застенчивых учащихся:

- они уклоняются от того, чтобы первыми начать разговор, затеять какое-то дело, высказать новую идею, задать вопрос или добровольно предложить свои услуги;

- они избегают сложных неоднозначных ситуаций;

- как и ожидалось, застенчивые ученики, общаясь с товарищами, говорят меньше, чем те, кто не застенчив; они допускают больше пауз и реже перебивают собеседника, чем незастенчивые;

- ситуации свободного выбора, например, танцы, создают для застенчивых особые трудности, которые не столь очевидны, когда линия приемлемого поведения более четко определена, например на занятиях;

- застенчивые учащиеся реже прибегают к рукопожатиям;

- застенчивые дети больше времени проводят за своими партами, меньше отвлекаются и меньше болтают с товарищами. Они послушны и редко являются возмутителями спокойствия;

- застенчивых редко выбирают для исполнения каких-либо особых поручений, например помощи учителю; застенчивых редко поощряют;

- застенчивые реже дают сдачи в столкновениях, чем их незастенчивые сверстники [17].

А. Л. Венгер и Г.А. Цукерман выдвинули гипотезу, согласно которой сотрудничество со сверстниками является необходимым условием психического развития ребенка, хотя качественно оно и отличается от сотрудничества детей со взрослыми [8].

Наиболее подвержены застенчивости дети, которые ладят со взрослыми, но не могут найти общий язык со своими ровесниками, одаренные дети, единственные дети в семье, дети, опережающие в своем развитии ровесников, дети из изолированных мест проживания (сельской местности или опасных городских районов), плохо развитые физически мальчики и другие дети, полагающие, что они так или иначе отличаются от других [16].

В. В. Рубцов на основе экспериментальных исследований заключает, что интеллектуальное развитие ребенка происходит в процессе сотрудничества со сверстниками. Ключевым фактором является перераспределение ролей и обязанностей в совместной деятельности. Когда возникает проблема и старые способы работы не приводят к результату, дети вынуждены менять структуру своей кооперации, что приводит к пониманию общих принципов работы и формированию новых интеллектуальных структур [36].

Следовательно, в младшем школьном возрасте у обучающихся в зависимости от ведущей учебной деятельности возникает потребность в получении знаний. В этом возрасте у обучающегося формируется представление себя как школьника и главным способом развития высших психических функций является взаимодействие со сверстниками.

Если у ребёнка возникли трудности в развитии с самого младенчества, а именно в формировании базового доверия, трудности в преодолении страха незнакомцев в возрасте 6-7 месяцев и стеснения, смущения, беспричинно избегания людей в возрасте 2-х лет, то в совокупности, с большей вероятностью это может привести к застенчивости в хронических формах проявления, а впоследствии застенчивость может стать характерной чертой

поведения ребенка, что приведёт к большим трудностям в общении с окружающими, а особенно со сверстниками. Это повлияет на развитие высших психических функций именно в младшем школьном возрасте, негативно скажется на обучении и формировании личности в целом.

### **1.3. Направления психолого-педагогической помощи застенчивым детям в рамках коррекционно-развивающей работы**

Каждый ребёнок уникален, и его развитие требует индивидуального подхода, учитывающего личностные особенности, эмоциональные состояния и социальные потребности. Особого внимания в образовательном процессе заслуживают дети с повышенной застенчивостью: их внутренний мир, как правило, богат и глубок, однако выраженная скованность и страх негативной оценки существенно затрудняют проявление инициативы, препятствуют свободному выражению мыслей и чувств, а также ограничивают возможности социального взаимодействия.

Младший школьный возраст представляет собой сензитивный период в развитии личности: именно в это время активно формируются основы самооценки, коммуникативных навыков, учебной мотивации и отношения к образовательной деятельности в целом. Застенчивость, оставаясь без целенаправленной психолого-педагогической поддержки, может оказать негативное влияние на все эти процессы: подавить инициативу, снизить познавательную активность, ограничить возможности самореализации и затруднить социальную адаптацию ребёнка в коллективе.

Коррекционно-развивающая работа с застенчивыми младшими школьниками строится на комплексном подходе, который учитывает индивидуальные особенности ребёнка и направлен на преодоление проявлений застенчивости, создание условий для гармоничного развития личности и успешной социальной адаптации.

Первоочередная задача — диагностика. Она включает наблюдение за поведением ребёнка в разных ситуациях (на уроках, переменах, внеучебных мероприятиях), применение стандартизированных методик (опросников для

детей и родителей, проективных рисуночных тестов, анкет для педагогов), анализ семейной ситуации и стиля воспитания. Цель диагностики — выявить уровень и особенности проявления застенчивости, её причины, сопутствующие трудности, а также определить сильные стороны личности и ресурсы для коррекции. На основе полученных данных составляется индивидуальный план работы.

Не менее важно создать благоприятную социально-психологическую среду в классе и семье. Педагогу рекомендуется демонстрировать принятие и уважение к каждому ребёнку, избегать публичной критики и сравнения детей между собой. Для формирования доброжелательного отношения сверстников организуются совместные проекты и игры на сплочение, при этом важно акцентировать внимание на успехах застенчивого ребёнка. Родители, в свою очередь, способны создать дома атмосферу доверия, поддерживать инициативу и самостоятельность ребёнка, минимизировать ситуации, провоцирующие стресс.

Ключевое направление — развитие позитивной самооценки и самовосприятия. Оно предполагает создание ситуаций успеха (подбор заданий повышенной сложности), искреннюю и конкретную похвалу за достижения, внимание к усилиям, а не только к результату. Полезны игры и упражнения на осознание своих сильных сторон («Комплименты», «Мои достоинства») и ведение «Дневника успехов» для фиксации личных достижений.

Развитие коммуникативных навыков и социальной компетентности происходит постепенно в безопасной обстановке: сначала через работу в малых группах и парах (что снижает страх публичного выступления), затем — через расширение круга общения. Эффективны ролевые игры и драматизации («Волшебный микрофон», «Зеркало», «Интервью»), метод «Круг общения» (последовательное взаимодействие с разными сверстниками), обучение навыкам выражения просьб, отказов, предложений и разрешения конфликтов. Привлечение к коммуникативным поручениям идёт поэтапно — от простых к сложным, иногда «в паре» с более активным ребёнком.

Важный аспект работы — эмоциональная регуляция и снижение тревожности. Детей обучают способам справляться с напряжением: используют релаксационные техники и дыхательные упражнения, психогимнастику (этюды на выражение и распознавание эмоций), арт-терапевтические методы (рисование, лепку) для безопасного выражения чувств, элементы сказкотерапии (анализ сказок с похожими ситуациями, сочинение собственных историй, где герой преодолевает застенчивость).

Развитие самопознания и рефлексии помогает ребёнку лучше понимать себя и свои эмоции. Для этого проводятся беседы на этические темы, обсуждаются ситуации из жизни и литературы, используются упражнения типа «Незаконченные предложения» («Я люблю, когда...», «Мне бывает страшно, если...», «Я горжусь тем, что...»), ведётся личный дневник эмоций (с рисунками или короткими записями).

Существенную роль играет работа с семьёй. Психолог проводит индивидуальные консультации для родителей: разбирает причины застенчивости, обучает приёмам поддержки, даёт рекомендации по оптимизации стиля воспитания (снижение контроля, повышение эмоциональной близости, поддержка инициативы), обучает методам позитивного общения и конструктивного разрешения конфликтов. Полезны также совместные детско-родительские занятия и тренинги для укрепления эмоциональной связи.

Наконец, необходимо взаимодействие с педагогическим коллективом. Психолог информирует учителей об особенностях застенчивых детей и методах работы с ними, помогает разработать индивидуальные рекомендации (постепенное привлечение к ответам у доски, групповая работа, творческие задания), организует совместные мероприятия, где ребёнок может проявить себя в комфортной роли. Регулярный мониторинг динамики развития и корректировка стратегии поддержки обеспечивают единство подхода и повышают эффективность коррекционной работы.

Эффективность психолого-педагогической помощи значительно возрастает при согласованном взаимодействии психолога, педагогов и родителей это позволяет добиться устойчивых результатов и создать условия для полноценного развития личности застенчивого ребёнка.

## Выводы по Главе 1

Таким образом, можно сделать вывод, что застенчивость – это распространенное явление, проявляющееся как временное состояние (возрастная и ситуативная) или устойчивая черта личности, и представляющее собой сложный феномен с когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами. Существуют разные подходы к её определению: как эмоциональное состояние (смущение, робость, неуверенность в общении), поведенческий компонент (застенчивое поведение) и как устойчивую черту личности (врожденную или приобретенную). Она может варьироваться от легкого смущения до серьезного расстройства, влияющего на социальную адаптацию и качество жизни, вплоть до развития психологических проблем.

Застенчивый человек испытывает эмоциональный дискомфорт при взаимодействии с социумом, избегает социальных контактов, боится публичных выступлений и колеблется между желанием приблизиться и отдалиться от других. Причинами могут быть как биологические факторы (генетика, особенности нервной системы, физические недостатки), так и социально-обусловленные (неблагоприятная семейная атмосфера, негативный опыт). Проявления включают в себя негативное самовосприятие, страх негативной оценки и отторжения, сопровождающиеся физическими симптомами стресса (сердцебиение, потливость) и поведенческими реакциями (избегание контакта, напряженная поза).

Запущенная застенчивость может привести к серьезным психологическим последствиям. Несмотря на разнообразие проявлений – от ситуативной до устойчивой личностной черты – застенчивость является уязвимостью к социальному стрессу, которая знакома каждому человеку.

В младшем школьном возрасте у обучающихся в зависимости от ведущей учебной деятельности возникает потребность в получении знаний. В этом возрасте у обучающегося формируется представление себя как школьника и главным способом развития высших психических функций является взаимодействие со сверстниками. Если у ребёнка возникли трудности

в развитии с самого младенчества, а именно в формировании базового доверия, трудности в преодолении страха незнакомцев в возрасте 6-7 месяцев и стеснения, смущения, беспричинно избегания людей в возрасте 2-х лет, то в совокупности, с большей вероятностью это может привести к застенчивости в хронических формах проявления, а впоследствии застенчивость может стать характерной чертой поведения ребенка, что приведёт к большим трудностям в общении с окружающими, а особенно со сверстниками. Это повлияет на развитие высших психических функций именно в младшем школьном возрасте, негативно скажется на обучении и формировании личности в целом.

Психолого-педагогическая помощь застенчивым младшим школьникам в рамках коррекционно-развивающей работы — необходимое условие их гармоничного развития и успешной социализации. Комплексный подход, объединяющий диагностику, создание благоприятной среды, развитие самооценки и коммуникативных навыков, эмоциональную регуляцию, самопознание, а также взаимодействие с семьёй и педагогическим коллективом, позволяет эффективно преодолевать проявления застенчивости.

В результате создаются условия для полноценной учебной деятельности, раскрытия потенциала личности и формирования позитивного отношения к себе и миру — что в перспективе способствует успешной адаптации не только в школьные годы, но и во взрослой жизни.

## **Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей проявления застенчивости у девочек и мальчиков младшего школьного возраста**

### **2.1. Методическая организация исследования**

Основываясь на систематизации научных данных в теоретической главе, был спроектирован констатирующий эксперимент, ориентированный на особенности проявления застенчивости у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

Целью является выявление актуального уровня проявления застенчивости мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ СШ №158 "Грани" свердловского района Красноярского края. Выборка для исследования была представлена учащимися 4-го и 3-го класса в количестве 38 человек: 14 девочек и 24 мальчиков.

На основе анализа литературы мы составили таблицу критериев и уровней застенчивости младших школьников (см. Таблица 5, с. 23).

Огромный вклад в изучении застенчивости внёс Ф. Зимбардо в своих многочисленных работах. Он создал опросник для детей который активно использовал в своих исследованиях. В качестве выявления застенчивых младших школьников следует использовать именно эту методику, прежде чем оценивать уровень застенчивости.

Для оценки уровня застенчивости у младших школьников, выявленных с помощью опросника Ф. Зимбардо, предлагается использовать три критерия: самоотношение, статусная позиция в группе и тревожность. Эти критерии основаны на многочисленных исследованиях, проведенных отечественными и зарубежными учеными (Н. А. Богачкина, К. Э. Изард, Р. Б. Кеттелл, Ш. Рэдл, Р. Н. Сиренко, Ф. Зимбардо), которые в основном описывают застенчивость как сложность в социальном взаимодействии.

У детей с застенчивостью можно наблюдать стремление к избеганию социального контакта и избирательность в выборе сверстников для общения

из-за чего у таких детей круг общения малочисленный. В зависимости от стремления минимизировать общение с сверстниками и попытками избежать социального взаимодействия в целом, застенчивый обучающийся стремится занимать пассивную позицию и никак себя не проявлять в классе. Опираясь на данный вывод, можно выделить критерий «статусная позиция в группе».

Застенчивость тесно связана с повышенной тревожностью, проявляющейся в робости, неуверенности в себе, пугливости, чувствительности к критике и трудностях в преодолении стрессовых ситуаций (например, контрольные работы, публичные выступления). Дети с высокой тревожностью часто замыкаются в себе, избегают контактов с более активными сверстниками и долго переживают неприятные события [14].

Застенчивость часто сопровождается негативным самовосприятием [3]. Дети склонны занижать собственную самооценку, не замечать своих достоинств и фокусироваться на недостатках. Этот критерий отражает уровень самопринятия и адекватности самооценки ребенка. Данные критерии позволяют комплексно оценить выраженность застенчивости у младшего школьника, учитывая как его социальное поведение, так и эмоциональное состояние и самовосприятие.

Методики:

1. Тест на выявление застенчивости Ф.Зимбардо (А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов). Цель: определение уровня застенчивости.
2. Проективная методика для диагностики школьной тревожности разработанная А. М. Прихожан. Цель методики: с помощью данной методики можно выявить общий уровень школьной тревожности учащихся начальной школы.
3. Методика «социометрия» Дж. Морено. Цель: диагностика межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.
4. Методика “какой я?” (модификация методики О.С. Богдановой). Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств.

Таблица 2. - Критерии и уровни застенчивости младших школьников

Уровень Критерии	Высокий	Средний	Низкий	Методики
Тревожность	Постоянно находится в состоянии напряжения, страха, беспокойства, чувствует себя незащищенным, испытывает чувство вины и неполноценности, переживает по поводу своих ошибок и неудач, имеет заниженную самооценку.	Может испытывать беспокойство в некоторых ситуациях, например, перед контрольными работами, выступлениями или посещением врача. Возможны кратковременные проявления сомнений, нерешительности.	Спокоен, уверен в себе, легко идет на контакт, адаптируется к новым ситуациям, не боится ошибаться, не избегает трудностей. Демонстрирует адекватную реакцию на стрессоры.	Проективная методика для диагностики школьной тревожности, разработанная А. М. Прихожан
Статусная позиция в группе	Занимает центральное место в коммуникационной структуре группы, его инициативы более эффективны, чем инициативы других членов группы.	В целом принят в группе, у него есть друзья, он участвует в играх и деятельности, но не занимает явного лидерства, способен к сотрудничеству, но может быть менее инициативным, чем дети с высоким статусом. Может испытывать трудности в разрешении конфликтов, но в целом адекватно взаимодействует с окружающими.	Часто одинокий, его редко выбирают в игры, он может быть пассивным, неуверенным в себе, испытывает трудности в общении, может быть избегаемым или даже объектом издевательств со стороны сверстников.	Методика «Социометрия» Дж. Морено
Самоотношение	Адекватно оценивает свои способности и достижения, признает как сильные, так и слабые стороны, но фокусируется на своих достоинствах.	Имеет некоторое представление о своих сильных и слабых сторонах, но может испытывать трудностей в их адекватной оценке. Он способен к самоанализу, но может быть недостаточно уверен в своих способностях.	Имеет негативное представление о себе, фокусируется на своих недостатках, не верит в свои силы и возможности.	«Какой Я» Т. Ю. Романовой

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

В исследовании приняли участие школьники 3-4 классов количеством 37 человек. Где 17 человек – обучающиеся 3-го класса, 20 человек – обучающиеся 4-го класса. Диагностика уровня застенчивости проводилась с использованием Стэнфордского опросника Ф. Зимбардо, результаты которого представлены на диаграмме и в таблице.

В начале опроса респондентам было предложено ответить на три вопроса, направленных на выявление мальчиков и девочек младшего школьного возраста с признаками застенчивости и без них.

При количественном анализе результатов мы выявили, что среди респондентов 3-го класса (17 чел.):

- С наличием проявлений застенчивости – 6 чел. (100%) девочек, 8 чел. (72,7%) мальчиков;

- Без застенчивости – 3 чел. (27,3%) мальчиков.

Среди респондентов 4-го класса (20 чел.):

- С наличием проявлений застенчивости – 5 чел. (71,4%) девочек, 10 чел. (76,9%) мальчиков;

- Без застенчивости – 2 чел. (28,6%) девочек, 3 чел. (23,1%) мальчиков.

С помощью количественного анализа результатов первого этапа Стэнфордского опросника застенчивости Ф.Зимбардо, мы продолжили работу с респондентами у которых наблюдается проявление застенчивости, для дальнейшего исследования её проявления среди мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

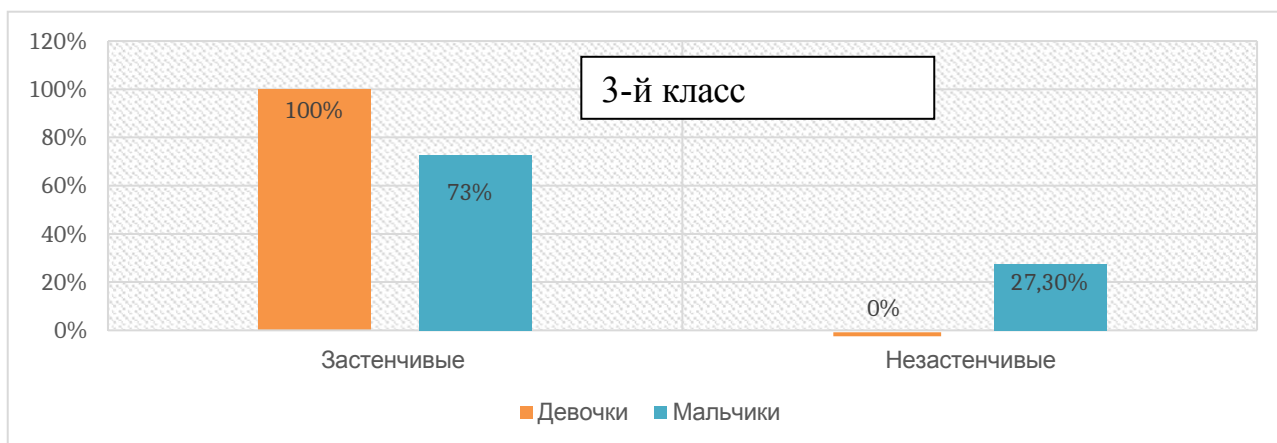


Рис.1.1. Выявление респондентов 3-го класса с застенчивостью по первому этапу теста Ф.Зимбардо (А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов).

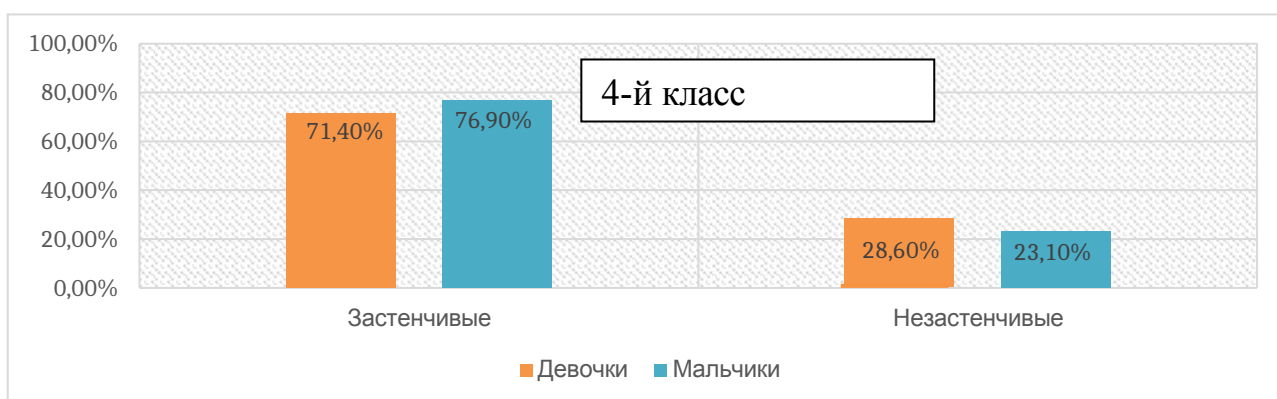


Рис.1.2. Выявление респондентов 4-го класса с застенчивостью по первому этапу теста Ф.Зимбардо (А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов).

Продолжили проходить опрос респонденты 3-го класса в количестве 14 чел. из которых - 6 чел. девочек и 8 чел. мальчиков и респонденты 4-го класса в количестве 16 чел. из которых - 5 чел. девочек и 10 чел. мальчиков.

Таблица 3.1. - Результаты диагностики застенчивости у учащихся 3-4 классов по 1 блоку Стэнфордского опросника «Застенчивость»

3-й класс (14)						4-й класс (16)					
Мальчики (8)			Девочки (6)			Мальчики (10)			Девочки (5)		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
0%	50%	50%	16,7%	16,7%	66,6%	0%	60%	40%	0%	60%	40%
	(4)	(4)	(1)	(1)	(4)		(6)	(4)		(3)	(2)

При дальнейшем количественном анализе результатов по методике Стэнфордского опросника Ф. Зимбардо, мы выявили, что в 3-м классе:

- Высокий уровень – 1 чел. (16,7%) девочек, 0 чел. (0%) мальчиков;
- Средний уровень – 1 чел. (16,7%) девочек, 4 чел. (50%) мальчиков;
- Низкий уровень – 4 чел. (66,6%) девочек, 4 чел. (50%) мальчиков.

В 4-м классе при количественном анализе, мы выявили:

- Средний уровень – 3 чел. (60%) девочек, 6 чел. (60%) мальчиков;
- Низкий уровень – 2 чел. (40%) девочек, 4 чел. (40%) мальчиков.

Таким образом, можно заключить, что в 3-м классе застенчивость как социально-психологический феномен проявляется у девочек и мальчиков по-разному. В отличие от девочек мальчики больше подвержены длительным и частым проявлениям застенчивости, которая может перейти в черту личности. Девочкам больше характерны эпизодические проявления застенчивости в зависимости от ситуаций, однако наблюдается и глубокое негативное влияние данного феномена на функционирование всех психических процессов.

Сравнительный анализ данных по учащимся 4-го класса демонстрирует нивелирование гендерных различий в характере проявления застенчивости. Примечательно, что по сравнению с третьеклассниками у четвероклассников обеих гендерных групп отмечается тенденция к более устойчивым и частым проявлениям застенчивости. Данный факт свидетельствует о повышенном риске трансформации данного феномена в устойчивую личностную характеристику у учащихся четвертого класса.

Вероятные причины – в 3-м классе у мальчиков происходит более интенсивное формирование эмоционально-волевой сферы, к ним предъявляются более строгие требования по проявлению активности, и они чаще сталкиваются с необходимостью преодоления стеснительности в группе. Девочки демонстрируют более гибкую адаптацию к социальным требованиям, для них характерна большая социальная чувствительность и они более ориентированы на ситуативное реагирование.

В 4-м классе происходит подготовка к переходу в среднюю школу, что создает дополнительный стрессовый фактор и может усиливать застенчивость у детей.

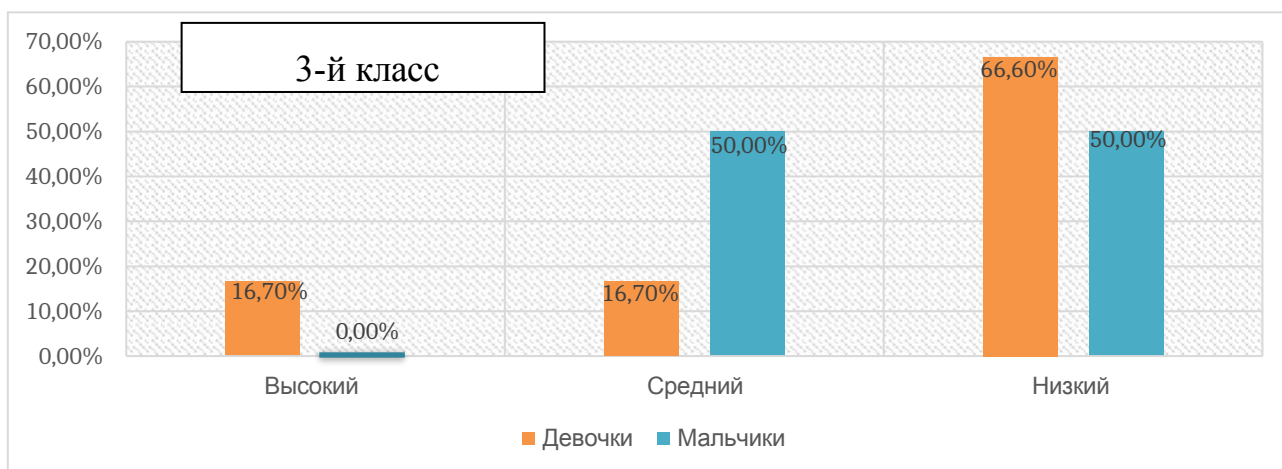


Рис.1.3. Сравнительный анализ уровня застенчивости по 1-му блоку теста Ф.Зимбардо (А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов).

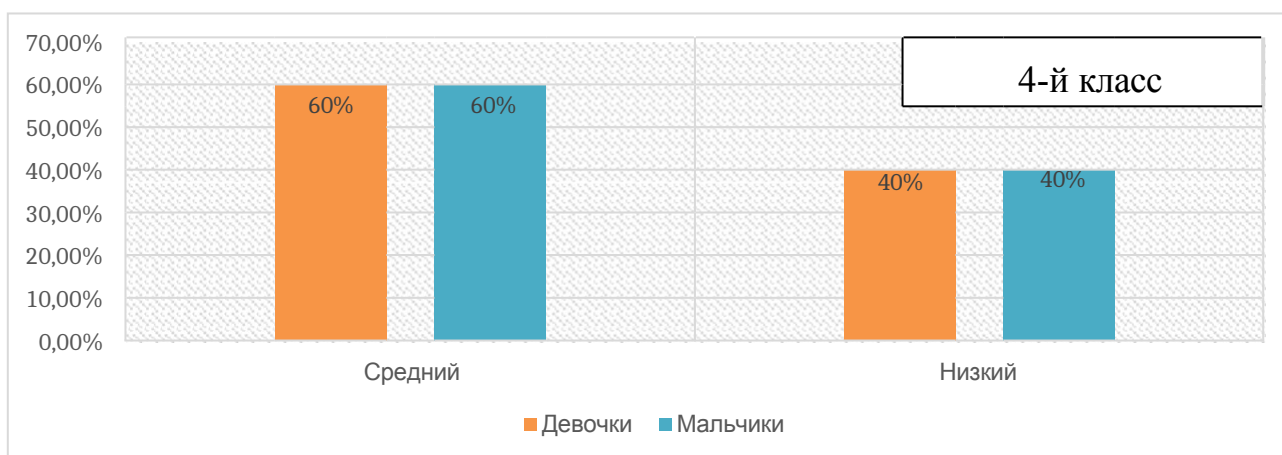


Рис.1.4. Сравнительный анализ уровня застенчивости по 1-му блоку теста Ф.Зимбардо (А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов).

Следующим этапом нашего исследования стал анализ проявления застенчивости с использованием второго блока Стенфордского опросника Ф. Зимбардо, который позволил выделить факторы, способствующие возникновению застенчивости у мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Участники исследования оценивали различные причины своей застенчивости, среди которых были: опасение негативной оценки, страх быть отвергнутым, боязнь близких отношений, недостаточная уверенность в себе, склонность к уединению, трудность в установлении отношений, недостатки и асоциальные интересы.

Таблица 3.2. - Факторы являющиеся причиной появления застенчивости у мальчиков и девочек 3-4-го классов по 2 блоку Стенфордского опросника «Застенчивость»

	Основные причины застенчивости	3-й класс 14 ч,		4-й класс 15ч	
		Мальчики 8ч	Девочки 6ч	Мальчики 10ч	Девочки 5ч
1	Опасение негативной оценки	37,5% (3)	50% (3)	20% (2)	60% (3)
2	Страх быть отвергнутым	12,5% (1)	0%	30% (3)	20% (1)
3	Боязнь близких отношений	0%	16,7% (1)	10% (1)	40% (2)
4	Недостаточная уверенной в себе	25% (2)	66,7% (4)	20% (2)	0%
5	Склонность к уединению	12,5% (1)	16,7% (1)	10% (1)	0%
6	Трудность в установлении отношений	12,5% (1)	0%	0%	0%
7	Недостатки	25% (2)	66,7% (4)	30% (3)	20% (1)
8	Ассоц. интересы	25% (2)	50% (3)	10% (1)	20% (1)
9	Не ответил			30% (3)	60% (3)

При количественном анализе результатов мы выявили, что у респондентов 3-го класса:

- Опасение негативной оценки – 3 чел. (50%) у девочек; 3 чел. (37,5%) у мальчиков;

- Страх быть отвергнутым- (0%) у девочек; 1 чел. (12,5%) у мальчиков;

- Боязнь близких отношений- 1 чел. (16,7%) у девочек; (0%) у мальчиков;

- Недостаточная уверенной в себе- 4 чел. (66,7%) у девочек, 2 чел. (25%) у мальчиков;

- Склонность к уединению- 1 чел. (16,7%) у девочек, 1 чел. (12,5%) у мальчиков;

- Трудность в установлении отношений- 5,6%;

- Недостатки – 4 чел. (66,7%) у девочек, 2 чел. (25%) у мальчиков;

- Асоциальные интересы – 3 чел. (50%) у девочек, 2 чел. (25%) у мальчиков;

Механизмы формирования застенчивости у младших школьников 3-го класса имеют гендерную специфику. Ключевое различие заключается в том, что девочки больше фокусируются на самооценке и межличностных отношениях, в то время как мальчики более чувствительны к общественному одобрению. При этом боязнь близких отношений характерна только для девочек, тогда как страх отвержения и трудности в установлении контактов — исключительно для мальчиков.

Общие факторы застенчивости для обеих групп включают неуверенность в себе и наличие недостатков, однако выраженность и значимость этих факторов различается. У девочек на первом месте стоит именно неуверенность в себе, тогда как у мальчиков она следует за страхом негативной оценки.

При количественном анализе результатов мы выявили, что у респондентов 4-го класса:

- Опасение негативной оценки – 3 чел. (60%) у девочек; 2 чел. (20%) у мальчиков;

- Страх быть отвергнутым- 1 чел. (20%) у девочек; 3 чел. (30%) у мальчиков;

- Боязнь близких отношений- 2 чел. (40%) у девочек; 1 чел. (10%) у мальчиков;

- Недостаточная уверенность в себе- 0 чел. у девочек, 2 чел. (20%) у мальчиков;

- Склонность к уединению- 0 чел. у девочек, 1 чел. (10%) у мальчиков;

- Трудность в установлении отношений- 0 чел. у мальчиков и девочек;

- Недостатки – 1 чел. (20%) у девочек, 3 чел. (30%) у мальчиков;

- Асоциальные интересы – 1 чел. (20%) у девочек, 1 чел. (10%) у мальчиков;

- Не ответили – 3 чел. (60%) девочек, 3 чел. (30%) мальчиков.

Анализ факторов застенчивости у четвероклассников показал существенные различия в восприятии причин данного явления между девочками и мальчиками.

У девочек наиболее значимым фактором выступает опасение получить негативную оценку. На втором месте находится боязнь близких отношений, а на третьем — комплекс причин, включающий страх отвержения, личные недостатки и асоциальные интересы. При этом девочки не отмечают такие факторы, как неуверенность в себе, склонность к уединению и трудности в общении.

Мальчики демонстрируют иную картину: на первом месте находятся личные недостатки и страх отвержения. Вторую позицию занимает опасение негативной оценки в сочетании с неуверенностью в себе. Замыкают список факторов боязнь близких отношений, склонность к уединению и асоциальные интересы. Мальчики, в отличие от девочек, не указывают трудности в установлении отношений как значимый фактор.

Примечательно, что у девочек главным фактором является страх негативной оценки, тогда как у мальчиков лидируют личные недостатки и страх отвержения. Мальчики в отличие от девочек, отмечают неуверенность в себе и склонность к уединению как причины застенчивости.

Таким образом, можно сделать вывод о существенном различии в механизмах формирования застенчивости у девочек и мальчиков четвертого класса. Девочки больше подвержены влиянию общественного мнения, в то время как мальчики концентрируются на собственных недостатках и страхе отвержения со стороны окружающих.

Вероятные причины:

Девочки физиологически созревают быстрее, что делает их более чувствительными к социальным оценкам, чаще прослеживается более раннее развитие эмоционального интеллекта, склонность к рефлексии и самоанализу,

ориентация на качество межличностных отношений и страх эмоциональной близости;

У мальчиков активнее развивается конкурентное поведение, направленное на завоевание статуса в группе. Разный гормональный фон влияет на эмоциональную реакцию на стрессовые ситуации, у них преобладает инструментальное мышление, фокус на достижениях и результатах, склонность к соревновательности и боязнь показать слабость.

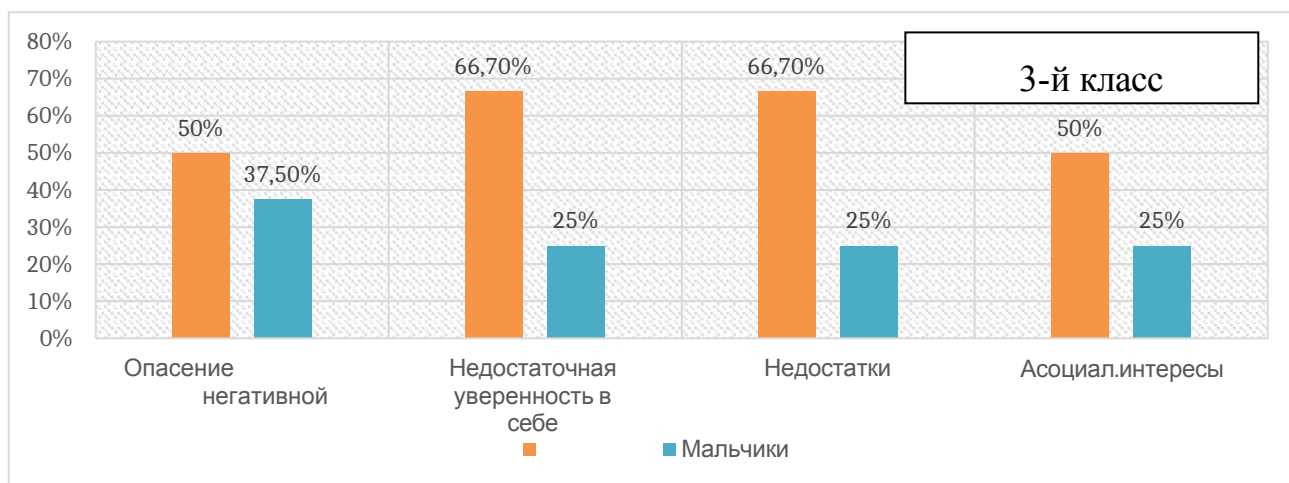


Рис.1.2. Сравнительный анализ популярных факторов, являющихся причиной появления застенчивости у мальчиков и девочек 3-го класса.

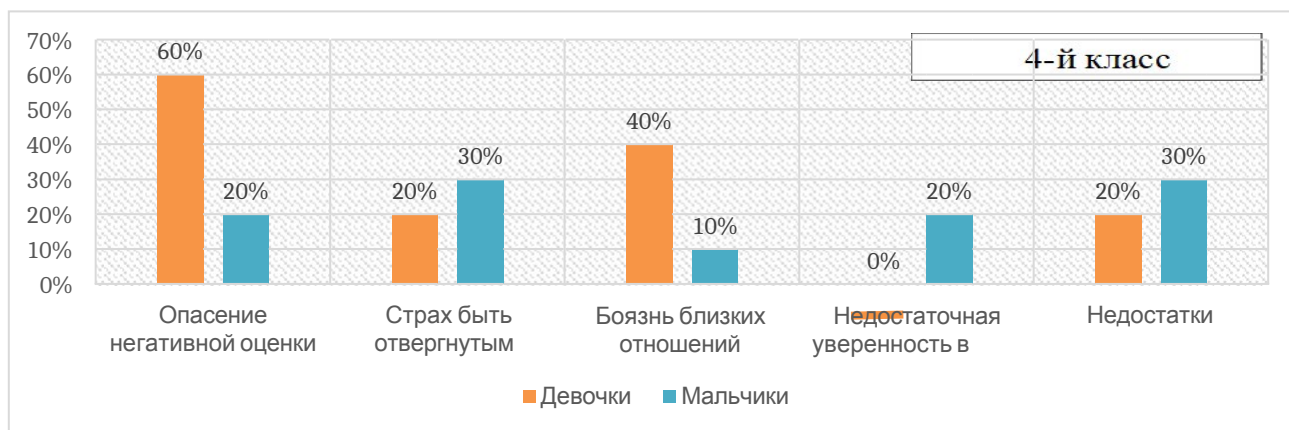


Рис.1.2. Сравнительный анализ популярных факторов, являющихся причиной появления застенчивости у мальчиков и девочек 4-го класса.

Мы провели анализ восприятия проявления застенчивости у учащихся 3–4 классов (мальчиков и девочек) со стороны значимых социальных групп (родители, братья/сёстры, друзья, одноклассники, соседи, учителя).

Категоризация уровней застенчивости: высокий уровень: оценки 1-2; средний уровень: оценка 3-5; низкий уровень: оценки 6, 7.

Таблица 3.3. - Средние значения восприятия застенчивости мальчиков и девочек 3-4 класса со стороны других людей, по их мнению, по

Стэнфордскому опроснику застенчивости Ф. Зимбардо

	Восприятие застенчивости мальчиков и девочек со стороны других людей	3-й класс 14ч		4-й класс 15ч	
		Мальчики 8ч	Девочки 6ч	Мальчики 10ч	Девочки 5ч
1	Мама	3,6	2,7	4,2	2,7
2	Папа	3,4	2,7	5	3,3
3	Брат/Сестра	5,7	4	4,75	4
4	Близкие друзья	4	1,5	5,7	3,3
5	Одноклассники	3,5	4	5,7	3,3
6	Соседи	3,75	3,5	5,5	3,3
7	Преподаватели	3,4	1,5	3,5	3,3

При количественном анализе восприятия проявления застенчивости у респондентов 3-го класса со стороны значимых социальных групп мы выявили:

У девочек:

— средний уровень — по оценке родителей, братьев/сестёр, одноклассников, соседей;

— высокий уровень — по оценке друзей и учителей.

У мальчиков:

— средний уровень — по оценке всех групп, кроме братьев/сестёр;

— низкий уровень — по оценке братьев/сестёр.

При количественном анализе восприятия проявления застенчивости у респондентов 4-го класса со стороны значимых социальных групп мы выявили:

Девочки отмечают преимущественно среднюю оценку своей застенчивости от всех социальных групп.

У мальчиков:

- средний уровень — по оценке родителей, братьев/сестёр, учителей;
- низкий уровень — по оценке друзей, одноклассников, соседей.

Таким образом, можно заключить, что присутствуют гендерные различия в восприятии застенчивости в обеих возрастных группах:

- Девочки более чувствительны к оценке своей застенчивости со стороны значимых взрослых (учителей, родителей);
- Мальчики склонны занижать уровень в глазах сверстников.

В 4 классе наблюдается общая тенденция к снижению воспринимаемого уровня застенчивости. Восприятие собственной застенчивости становится более стабильным и менее зависимым от мнения окружающих.

Вероятные причины- психологические механизмы защиты, которые к 4 классу становятся более зрелыми и позволяют детям лучше справляться с переживаниями, связанными с застенчивостью.

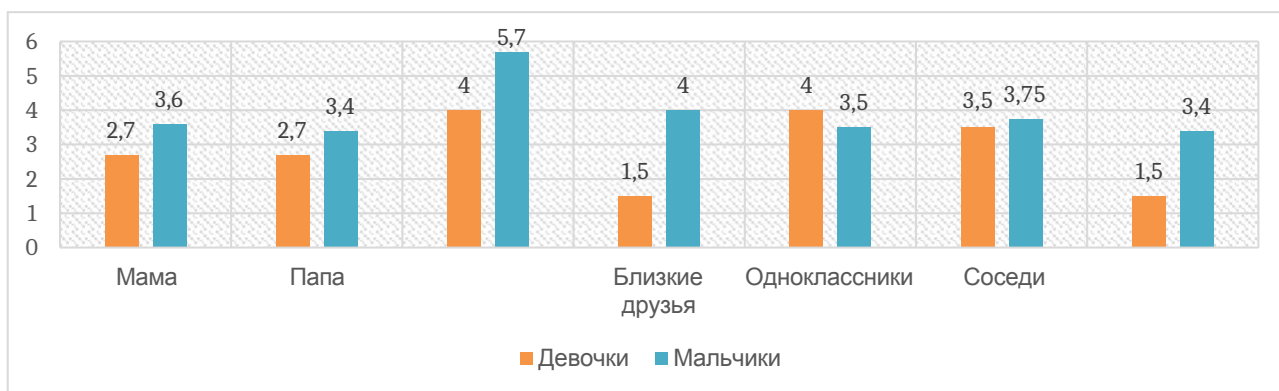


Рис.1.3. Восприятие застенчивости респондентов 3-го класса со стороны других людей

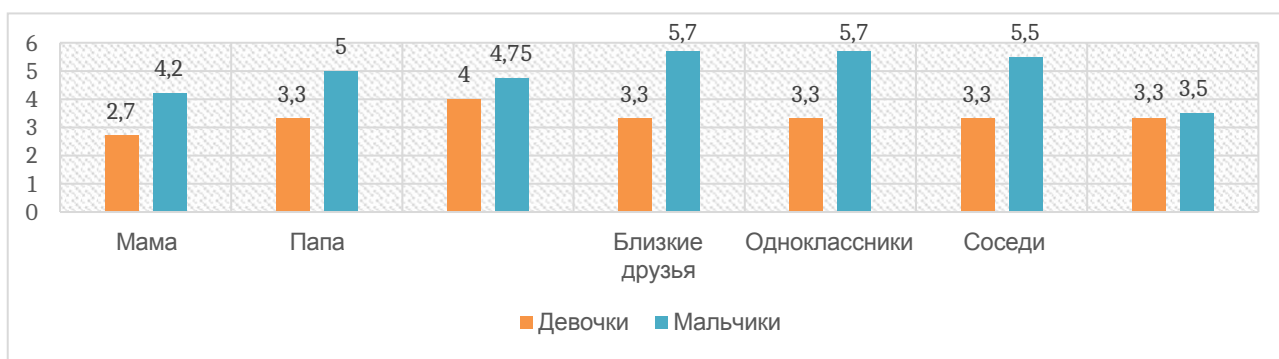


Рис.1.3. Восприятие застенчивости респондентов 4-го класса со стороны других людей

Следующий анализ 2-го блока Стенфордского опросника Ф. Зимбардо позволил выявить наличие ошибочного восприятия застенчивости как других черт другими людьми (оценивались ошибочное восприятие застенчивости другими и переживание в одиночестве).

Таблица 3.4. - Результаты диагностики причин самоидентификации как застенчивого человека и ошибочное восприятие застенчивости как других черт другими людьми по методике Ф.Зимбардо

		3-й класс 14 ч		4-й класс 15ч	
		Мальчики 8ч	Девочки 6ч	Мальчики 10ч	Девочки 5ч
1	Ошибочное восприятие застенчивости другими	25% – Да (2) (Злой, гордый) 62,5% -Нет (5)	83,3% – Да (5) Злая, глупая	50% – Да (5) (Боюсь, боюсь, злой, гордый) 10% - Нет (1)	20% - Да (1) 80% - Нет (4)
2	Переживание в одиночестве	37,5% - Да (3) 62,5% – Нет (5)	16,7% – Да (1) 33,3%- Нет (2)	20% - Да (2) 20% -Нет (2)	80% - Нет (4)

При количественном анализе наличия ошибочного восприятия проявления застенчивости у респондентов 3-го класса мы выявили:

- Положительные ответы – 5 чел. (83,3%) у девочек, 2 чел. (25%) у мальчиков;
- Отрицательные ответы- 0 чел. у девочек, 5 чел. (62,5%) у мальчиков.

По полученным данным выяснилось, что большинство девочек встречались с тем, что их застенчивость ошибочно воспринимали за другие проявления, некоторые подробно указывают то, что их застенчивость путали со злостью и глупостью. Большинство мальчиков в отличие от девочек дали отрицательный ответ, а те, кто ответил положительно дополняют это тем, что их застенчивость путали со злостью и гордостью.

При количественном анализе наличия ошибочного восприятия проявления застенчивости у респондентов 4-го класса мы выявили:

- Положительные ответы – 1 чел. (20%) у девочек, 5 чел. (50%) у мальчиков;

- Отрицательные ответы – 4 чел. (80%) у девочек, 1 чел. (10%) у мальчиков.

По полученным данным выяснилось, что большинство мальчиков встречались с тем, что их застенчивость ошибочно воспринимали за другие проявления, некоторые подробно указывают то, что их застенчивость путали со злостью, глупостью и гордостью. Большинство девочек в отличие от мальчиков дали отрицательный ответ.

Результаты исследования демонстрируют существенные гендерные различия в восприятии и интерпретации застенчивости у младших школьников. У девочек третьих классов наблюдается более раннее развитие эмоционального интеллекта и повышенная чувствительность к социальному оцениванию, что сопровождается склонностью к рефлексии и страхом эмоциональной близости. В этой возрастной группе девочки чаще сталкиваются с неверной интерпретацией их застенчивости как проявлений злости или глупости.

У учащихся четвёртых классов выявлена обратная тенденция: мальчики демонстрируют большую подверженность искажённому восприятию собственной застенчивости, в то время как девочки демонстрируют более стабильное восприятие данного состояния, менее зависимое от внешней оценки.

Вероятные причины - данные различия обусловлены неодинаковыми темпами психоэмоционального развития: более раннее созревание девочек способствует формированию эффективных психологических механизмов защиты к четвёртому классу, что позволяет им успешнее справляться с переживаниями, связанными с застенчивостью.

При количественном анализе наличия переживания застенчивости в одиночестве у респондентов 3-го класса мы выявили:

- Положительные ответы – 1 чел. (16,7%) у девочек, 3 чел. (37,5%) у мальчиков;

- Отрицательные ответы- 2 чел. (33,3%) у девочек, 5 чел. (62,5%) у мальчиков.

При количественном анализе наличия переживания застенчивости в одиночестве у респондентов 3-го класса мы выявили:

- Положительные ответы – 0 чел. у девочек, 2 чел. (20%) у мальчиков;  
- Отрицательные ответы- 4 чел. (80%) у девочек, 2 чел. (20%) у мальчиков.

Исследование показало, что переживание застенчивости в одиночестве не является характерным явлением для учащихся третьих и четвёртых классов. Это подтверждается преобладанием отрицательных ответов как среди мальчиков, так и среди девочек в обоих классах. Отсутствие застенчивости в одиночестве у младших школьников свидетельствует о нормальном психологическом развитии детей этого возраста. Это говорит о том, что застенчивость у них имеет исключительно социальный характер и проявляется только при взаимодействии с другими людьми.

Сделать анализ 3-го блока Стенфордского опросника Ф.Зимбардо не удалось из-за большого количества отсутствующих ответов большинства участников. Но, основной целью проведения данной методики было выявить количество респондентов с наличием застенчивости и продолжить работу именно с ними. Исходя из полученных данных можно наблюдать различия в проявлении застенчивости мальчиков и девочек с помощью следующего анализа методик.

Одними из критериев для анализа проявления застенчивости у мальчиков и девочек младшего школьного возраста является уровень школьной тревожности, где наблюдаются различия в поведении и внутренних ощущениях:

- Высокий уровень - Постоянно находится в состоянии напряжения, страха, беспокойства, чувствует себя незащищенным, испытывает чувство вины и неполноценности, переживает по поводу своих ошибок;

- Средний уровень - Может испытывать беспокойство в некоторых ситуациях, например, перед контрольными работами, выступлениями или посещением врача. Возможны кратковременные проявления сомнений, нерешительности;

- Низкий уровень - Спокоен, уверен в себе, легко идет на контакт, адаптируется к новым ситуациям, не боится ошибаться, не избегает трудностей. Демонстрирует адекватную реакцию на стрессоры.

Таблица 4. - Результаты диагностики проективной методики для диагностики школьной тревожности, разработанной А. М. Прихожан

3-й класс (14)						4-й класс (15)					
Мальчики (8)			Девочки (6)			Мальчики (10)			Девочки (5)		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
62,5%	37,5%	0%	33,3%	66,7%	0%	90%	10%	0%	60%	40%	0%
(5)	(3)		(2)	(4)		(9)	(1)		(3)	(2)	

При количественном анализе проективной методики для диагностики школьной тревожности, разработанной А. М. Прихожан, мы выявили следующие результаты у респондентов 3-го класса.

Высокий уровень — 2 чел. (33,3%) у девочек, 5 чел. (62,5%) у мальчиков;

Средний уровень — 4 чел. (66,7%) у девочек, 3 чел. (37,5%) у мальчиков.

Анализ показывает, что у большинства девочек тревожность находится на среднем уровне, то есть они испытывают беспокойство в некоторых ситуациях. Большинство мальчиков в отличие от девочек испытывают тревожность на высоком уровне, им характерно постоянно находиться в состоянии напряжения, страха, беспокойства.

При количественном анализе проективной методики для диагностики школьной тревожности, разработанной А. М. Прихожан, мы выявили следующие результаты у респондентов 4-го класса.

Высокий уровень — 3 чел. (60%) у девочек, 9 чел. (90%) у мальчиков;

Средний уровень — 2 чел. (40%) у девочек, 1 чел. (10%) у мальчиков.

Анализ показывает, что у большинства, как и девочек, так и мальчиков тревожность находится на высоком уровне.

Таким образом, можно заключить, что мальчики чаще испытывают состояние напряжения и беспокойства. Респонденты 4-го класса более подвержены высокому уровню тревожности из-за чего создаются благоприятные условия для формирования и закрепления застенчивого поведения в отличие от респондентов 3-го класса. Что и подтверждается в первой части опросника Ф. Зимбардо, где было выявлено то, что у респондентов 4-го класса наблюдается тенденция к более устойчивым и частым проявлениям застенчивости.

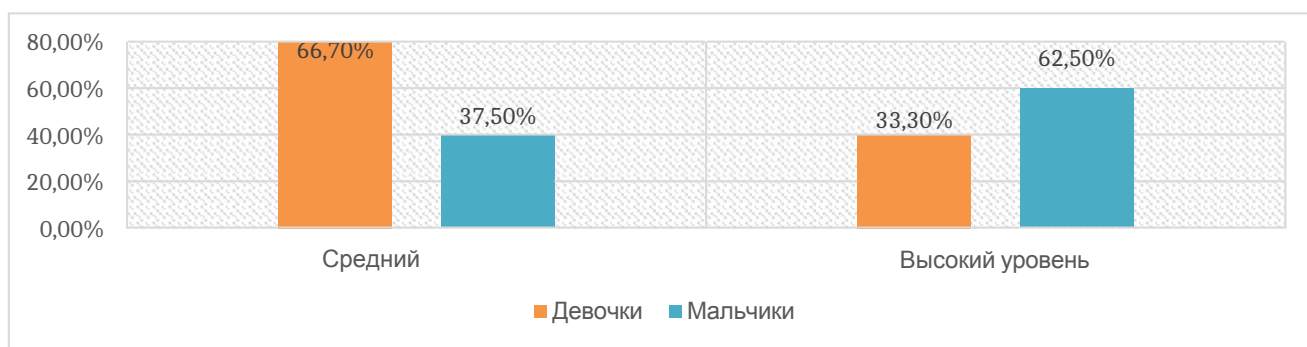


Рис.2.1. Сравнительный анализ уровня школьной тревожности по методике А. М. Прихожан у респондентов 3-го класса

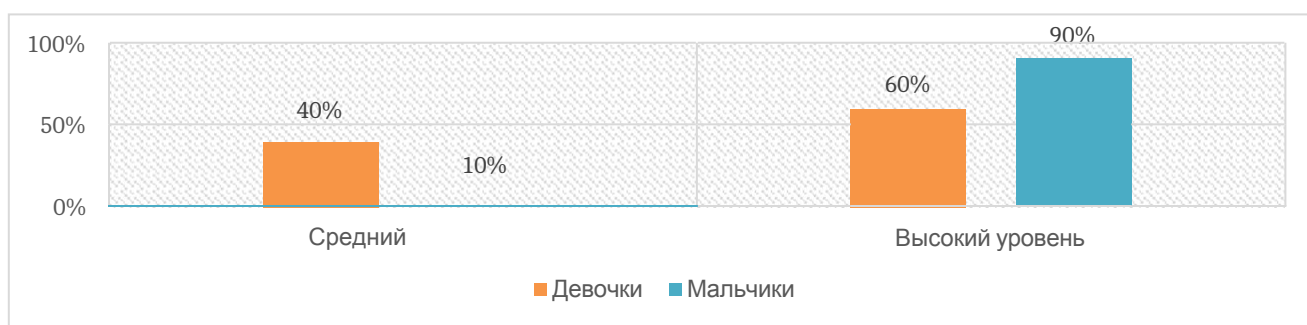


Рис.2.2. Сравнительный анализ уровня школьной тревожности по методике А. М. Прихожан у респондентов 4-го класса

Диагностика уровня сформированности коммуникативных навыков Дж. Морено позволила выявить различия проявления застенчивости между

мальчиками и девочками связанные с социальным взаимодействием (Приложение Б).

Использовались три категории для анализа:

- Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков - Занимает центральное место в коммуникационной структуре группы, его инициативы более эффективны, чем инициативы других членов группы;

- Средний уровень сформированности коммуникативных навыков – в целом принят в группе, у него есть друзья, он участвует в играх и деятельности, но не занимает явного лидерства, способен к сотрудничеству, но может быть менее инициативным, чем дети с высоким статусом;

- Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков - Часто одинокий, его редко выбирают в игры, он может быть пассивным, неуверенным в себе, испытывает трудности в общении.

Таблица 5. - Результаты диагностики методики «Социометрия» Дж. Морено на уровень сформированности коммуникативных навыков

3-й класс (14)						4-й класс (15)					
Мальчики (8)			Девочки (6)			Мальчики (10)			Девочки (5)		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
25%	62,5%	12,5%	33,3%	66,7%	0%	40%	40%	20%	20%	80%	0%
(2)	(5)	(1)	(1)	(5)		(4)	(4)	(2)	(1)	(4)	

При количественном анализе методики «Социометрия» Дж. Морено мы выявили у респондентов 3-го класса:

- Высокий уровень – 1 чел. (33,3%) у девочек, 2 чел. (25%) у мальчиков;
- Средний уровень – 5 чел. (66,7%) у девочек, 5 чел. (62,5%) у мальчиков;
- Низкий уровень – 0 чел. у девочек, 1 чел. (12,5%) у мальчиков.

И в дополнение к уровням сформированности коммуникативных навыков следует добавить среднее количество взаимных и невзаимных

выборов, сделанных респондентами при участии в методике, это даст возможность рассмотреть результаты более подробно:

- Обычные выборы – 3,2 у девочек и 3,5 у мальчиков;
- Взаимные выборы – 1,8 у девочек и 2,3 у мальчиков;
- Невзаимные выборы – 1,3 у девочек и 1,3 у мальчиков.

В третьем классе у большинства учащихся (как девочек, так и мальчиков) зафиксирован средний уровень сформированности коммуникативных компетенций, что свидетельствует об успешной интеграции в классный коллектив и наличии устойчивых социальных связей. При этом у мальчиков отмечается незначительная доля учащихся с низким уровнем коммуникативных навыков, что может быть обусловлено повышенной застенчивостью.

При количественном анализе методики «Социометрия» Дж. Морено мы выявили у респондентов 4-го класса:

- Высокий уровень – 1 чел. (20%) у девочек, 4 чел. (40%) у мальчиков;
- Средний уровень – 4 чел. (80%) у девочек, 4 чел. (40%) у мальчиков;
- Низкий уровень – 0 чел. у девочек, 2 чел. (20%) у мальчиков.

И для более подробного рассмотрения результатов мы выявили среднее количество взаимных и невзаимных выборов, сделанных респондентами при участии в методике:

- Обычные выборы – 3,4 у девочек и 4 у мальчиков;
- Взаимные выборы – 1,2 у девочек и 2 у мальчиков;
- Невзаимные выборы – 2,2 у девочек и 2 у мальчиков

В четвёртом классе наблюдается определённая дифференциация показателей. У девочек сохраняется преобладание среднего уровня развития коммуникативных навыков, указывающее на устойчивую социальную адаптацию. У мальчиков происходит более выраженное распределение: примерно равное соотношение среднего и высокого уровней при

сохранении отдельных случаев низкого уровня развития коммуникативных компетенций.

К четвертому классу происходит существенная трансформация паттернов социального взаимодействия. У девочек отмечается повышение осознанности в общении при сохранении умеренной застенчивости, что проявляется в увеличении количества невзаимных выборов и свидетельствует о усложнении форм социального поведения. У мальчиков формируется отчетливая дифференциация: выделяются группы с высоким и низким уровнем коммуникативных навыков, что отражает разнообразие стратегий преодоления застенчивости.

Класс характеризуется как функционально работающий коллектив с позитивной динамикой развития межличностных отношений. Наблюдаемые различия в социальной активности мальчиков и девочек носят естественный характер и соответствуют возрастным особенностям развития.

Таким образом, застенчивость не выступает абсолютным барьером для социального взаимодействия, однако влияет на характер коммуникативных паттернов. Гендерные различия в преодолении застенчивости отражают естественные особенности развития детей, где девочки опережают мальчиков в формировании осознанных социальных навыков, а мальчики демонстрируют большой потенциал для вариативного социального поведения.

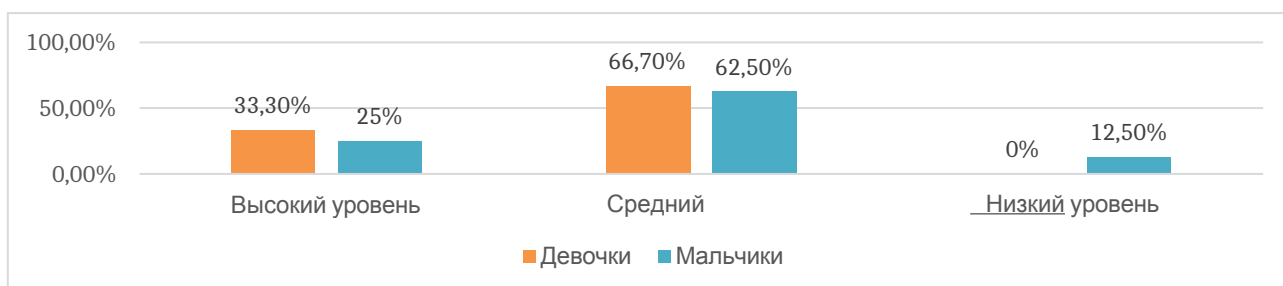


Рис.3.1. Сравнительный анализ уровня сформированности коммуникативных навыков методики Дж. Морено у респондентов 3-го класса

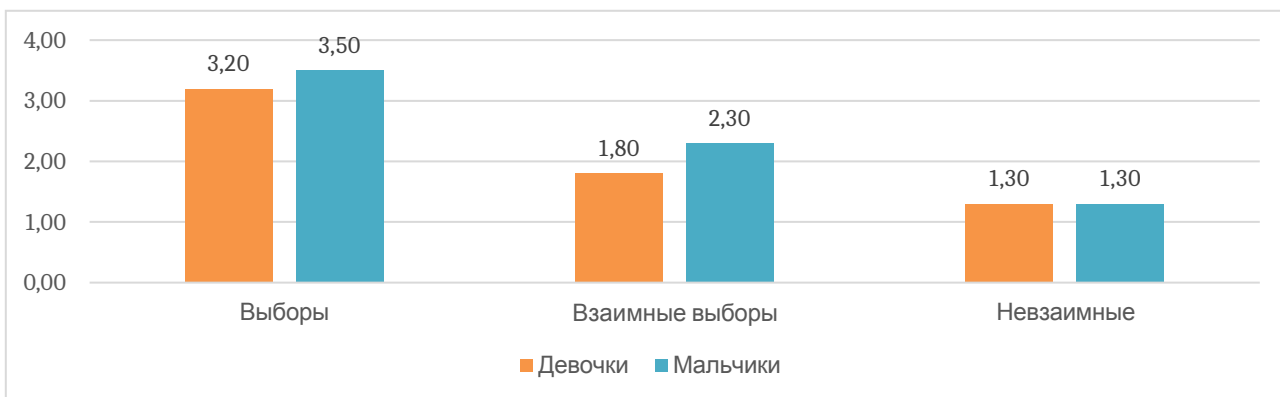


Рис.3.2. Средние значения выборов в анализе диагностики методики «Социометрия» Дж. Морено у респондентов 3-го класса

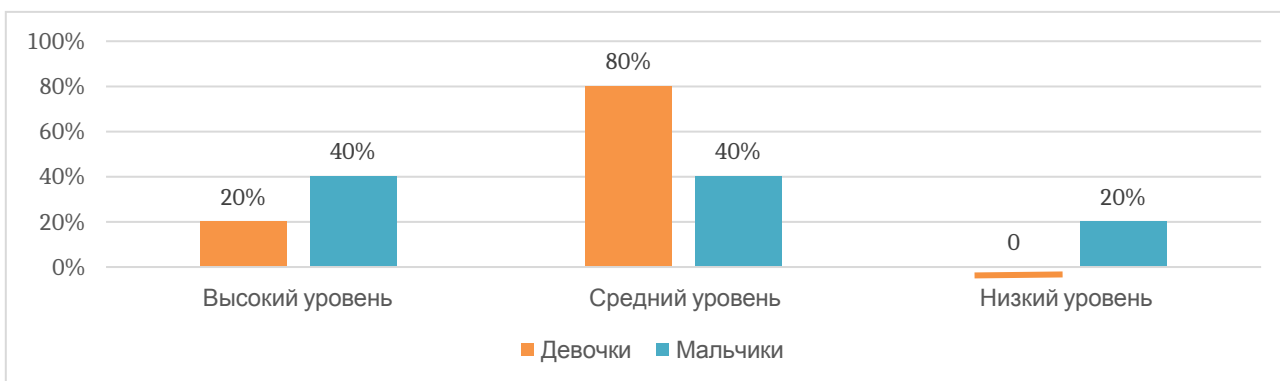


Рис.3.3. Сравнительный анализ уровня сформированности коммуникативных навыков методики Дж. Морено у респондентов 4-го класса

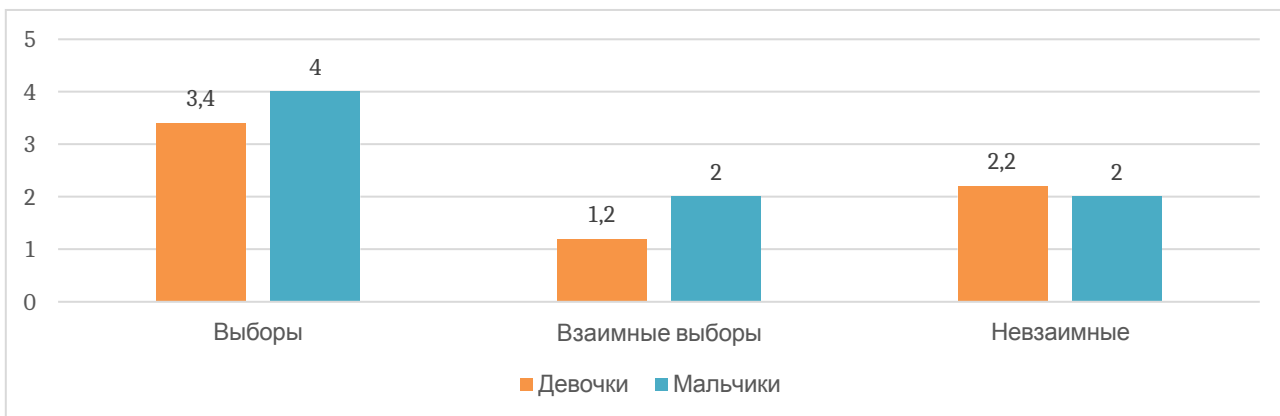


Рис.3.4. Средние значения выборов в анализе диагностики методики «Социометрия» Дж. Морено у респондентов 4-го класса

Следующей использовалась диагностика для анализа проявления застенчивости у мальчиков и девочек младшего школьного возраста,

направленная на выявление уровня самооотношения у мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Использовались категории для анализа:

- Высокий уровень - Адекватно оценивает свои способности и достижения, признает как сильные, так и слабые стороны, но фокусируется на своих достоинствах.

- Средний уровень- Имеет некоторое представление о своих сильных и слабых сторонах, но может испытывать трудности в их адекватной оценке. Он способен к самоанализу, но может быть недостаточно уверен в своих способностях.

Таблица 6. - Результаты диагностики методики О.С. Богдановой “Какой я?”  
на выявление уровня самооотношения

3-й класс (14)						4-й класс (15)					
Мальчики (8)			Девочки (6)			Мальчики (10)			Девочки (5)		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
50%	50%	0%	33,3%	66,7%	0%	30%	70%	0%	80%	20%	0%
(4)	(4)		(2)	(4)		(3)	(7)		(4)	(1)	

При количественном анализе методики О.С. Богдановой «Какой я» мы выявили у респондентов 3-го класса:

- Высокий уровень – 2 чел. (33,3%) у девочек, 4 чел. (50%) у мальчиков;
- Средний уровень – 4 чел. (66,7%) у девочек, 4 чел. (50%) у мальчиков.

При количественном анализе методики О.С. Богдановой «Какой я» мы выявили у респондентов 4-го класса:

- Высокий уровень – 4 чел. (80%) у девочек, 3 чел. (30%) у мальчиков;
- Средний уровень – 1 чел. (20%) у девочек, 7 чел. (70%) у мальчиков.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что в третьем классе наблюдается относительно равномерный уровень самооценки у мальчиков и девочек, что может быть связано с начальной

стадией формирования критического отношения к себе и отсутствием ярко выраженных гендерных различий в восприятии социальных ожиданий.

В четвертом классе наблюдается существенное отличие показателей: девочки демонстрируют более высокий уровень самооценки вероятной причиной которого может являться лучшая социальная адаптация и развитые навыки рефлексии. Мальчики же показывают снижение показателей вероятной причиной которых может быть давление социальных стереотипов и сложностей в признании собственных недостатков.

Вероятные причины: усложнение учебной программы, подготовка к переходу в среднее звено, усиление академической конкуренции и изменение характера взаимодействия в классе. Для мальчиков особую значимость приобретает учебная успешность, в то время как для девочек важнее развитие социальных навыков.

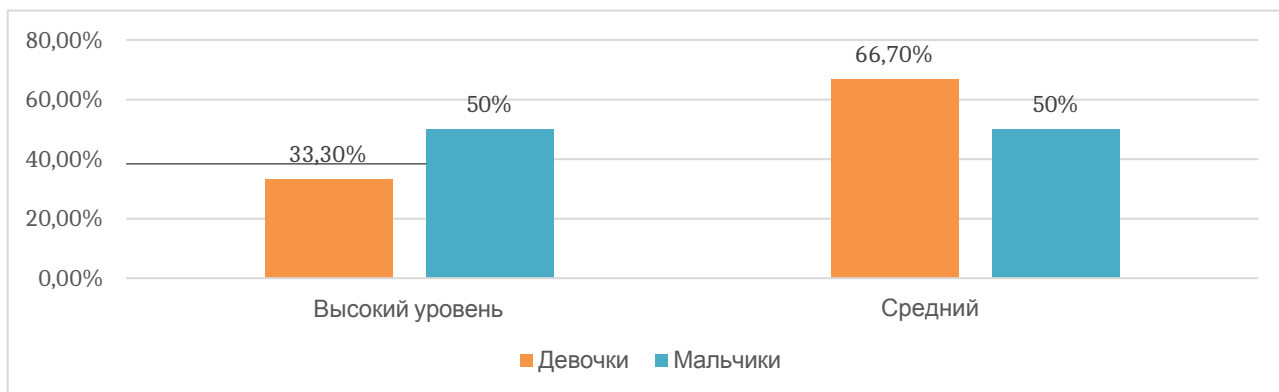


Рис.4. Сравнительный анализ уровня самооценки из модификации методики О.С. Богдановой «Какой я?» у респондентов 3-го класса.

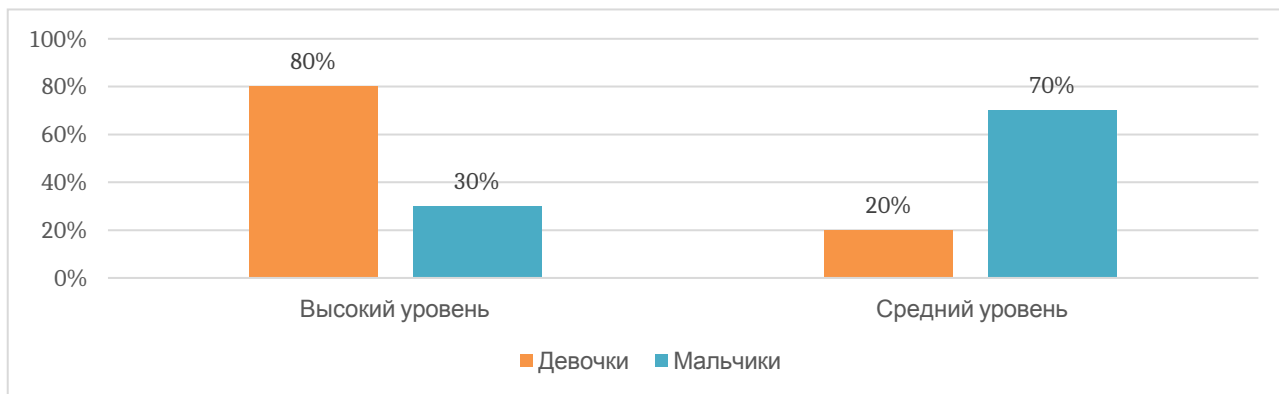


Рис.4. Сравнительный анализ уровня самооценки из модификации методики О.С. Богдановой «Какой я?» у респондентов 4-го класса

## **2. 3. Программа коррекции проявления застенчивости у девочек и мальчиков младшего школьного возраста**

Программа предназначена для учеников начальной школы (детей 9-10 лет), она направлена на преодоление застенчивости и формирования уверенного поведения у детей младшего школьного возраста через развитие эмоциональной сферы, позитивного самоотношения и коммуникативных навыков (Приложение Г).

Вид программы: Коррекционно-развивающая

Описание проблемной ситуации, на которую направлена программа:

В современном образовательном пространстве проблема застенчивости у младших школьников приобретает особую актуальность. Проведенное исследование подтвердило, что застенчивость представляет собой комплексный феномен.

Возрастная динамика проявления застенчивости имеет свои особенности:

- В третьем классе половые различия выражены ярче;
- К четвертому классу происходит сглаживание различий;
- Наблюдается общий рост уровня застенчивости при подготовке к переходу в среднее звено;

Особую значимость проблема приобретает в период подготовки к переходу в среднее звено, когда проявления застенчивости усиливаются у всех учащихся. Мальчикам требуется более продолжительная работа с застенчивостью, чем девочкам. Отсутствие своевременной коррекции может привести к закреплению данного состояния в устойчивые личностные характеристики.

Актуальность программы обусловлена необходимостью:

- Своевременной диагностики проявлений застенчивости;
- Профилактики закрепления негативных паттернов поведения.

Таким образом, представленная программа направлена на комплексное решение проблемы застенчивости с учетом возрастных особенностей младших школьников.

Цель: Создание условий для преодоления застенчивости и формирования уверенного поведения у детей младшего школьного возраста через развитие эмоциональной сферы, позитивного самоотношения и коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Развитие способности детей осознавать и выражать свои эмоции, понимать чувства других людей, осваивать техники эмоциональной саморегуляции и открыто говорить о своих переживаниях.

2. Формирование позитивного самовосприятия, здоровой самооценки и уверенности в себе через преодоление негативных установок, принятие себя и адекватную оценку своих возможностей.

3. Обучение эффективным способам коммуникации: развитие навыков установления контактов, выражения мыслей, понимания социальных сигналов и конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

4. Развитие социальной адаптации: освоение правил поведения в обществе, формирование умения работать в команде, ориентироваться в различных социальных ситуациях и находить оптимальные решения возникающих проблем.

5. Преодоление проявлений застенчивости: снижение тревожности в общении, преодоление страхов публичных выступлений, развитие навыков уверенного поведения и постепенное устранение избегающего поведения в социальных ситуациях.

Методы и формы работы:

1. Игровые задания: ролевые игры, коммуникативные игры, пантомимические упражнения; игры-драматизации с использованием масок; подвижные игры.

2. Наглядные методы: Использование карточек, схем, рисунков, моделей, видеоматериалов.

3. Словесные методы: Объяснение, беседа, дискуссия, чтение и обсуждение текстов, загадки, ребусы.

4. Практические методы: Выполнение упражнений, тренировки, отработки, творческие задания, проекты.

5. Проблемное обучение: Постановка проблемных вопросов, стимулирование самостоятельного поиска решений.

6. Интерактивные методы: Работа в группах, парная работа, мозговой штурм.

Структура занятий:

Диагностика внимания перед началом занятий и после всех проведённых занятий.

Количество занятий: 10 (на четверть)

Будет проводиться один раз в неделю по 40-45 минут с группой детей (от 10 до 16 человек)

В качестве отдыха используются активные игры;

Из-за возрастных особенностей используется концентричный метод от простого к сложному.

1. Ритуал приветствия – 5 минут.

2. Разминка - 5-7 минут.

3. Развивающий этап – 20- 25 минут.

4. Подведение итогов - 2-3 минуты.

5. Ритуал прощания – 5 минут.

Таблица 7. - Тематический план

Тема	Цель	Содержание	Время проведения
Занятие 1	Развитие способности распознавать и выражать собственные эмоциональные состояния.	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Беседа на тему «Что такое настроение, чувство и эмоция?» Упражнение на расслабление «Сотвори в себе солнце» Упражнение «Дерево чувств» Обратная связь Прощание	40-45мин
Занятие 2	Развитие способности распознавать, понимать и выражать базовые эмоции.	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Обсуждение, что такое эмоции; Игры на распознавание базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх). «Что было бы, если бы...»; Упражнения на мимическое выражение эмоций - Игра «Выражение эмоций»; Игра «Художник»; Обратная связь; Прощание.	40-45мин
Занятие 3	Развитие эмоциональной гибкости и эмпатии	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Упражнение «Тренируем эмоции»; Упражнение «Ладочки»; Упражнение «Взгляд на мир»; Обратная связь; Прощание.	40-45мин
Занятие 4	Формирование понимания связи между мыслями, настроением и поведением, развитие навыков самопринятия и уверенности в себе.	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Упражнение «Мысли и настроение»; Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»; Игра «Дотронься до...»; Упражнение «Я справился!» Обратная связь Прощание	40-45мин
Занятие 5	Формирование позитивного самовосприятия и здоровой самооценки через осознание собственных	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Обсуждение личных сильных сторон ребенка, его увлечений и талантов. Упражнение «Мои Суперсилы!»; Создание "Карты моих успехов/мечтаний".	40-45мин

	достоинств и достижений.	Поощрение социально приемлемых способов самоутверждения (через творчество, спорт, учебу, помощь другим). Упражнение «Моя польза и радость». Дискуссия о том, как увлечения помогают чувствовать себя счастливым и уверенным Обратная связь Прощание.	
Занятие 6	Развитие позитивного самовосприятия и принятие себя	Ритуал приветствия; Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»; Упражнение «Метафорический портрет»; Упражнение «Создание скульптуры себя»; Обратная связь; Прощание.	40-45мин
Занятие 7	Формирование навыков эффективного общения и установления контактов	Ритуал приветствия; Беседа на тему «Что важно в нашем общении?» (правила знакомства) Упражнение «Диалог»; Упражнение «Волшебная чайная»; Упражнение «Через стекло». Обратная связь Прощание	40-45мин
Занятие 8	Развитие навыков эффективного слушания и коммуникации	Приветствие «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»; Беседа на тему «Как правильно слушать и слышать»; Упражнение «Саймон»; Упражнение «Попроси игрушку»; Упражнение «Животное» (Найди пару); Обратная связь Прощание – Упражнение «Подарок»	40-45мин
Занятие 9	Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов и развития эмоционального интеллекта	Ритуал приветствия; Упражнение «Отгадай слово»; Упражнение «Положительное и отрицательное». Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов и поиску компромиссов; Упражнение «Правила выхода из конфликта»; Обратная связь Прощание.	40-45мин
Занятие 10	Систематизация и закрепление полученных навыков уверенного	Ритуал приветствия- Упражнение «Комплимент»; Упражнение «Мой путь к уверенности»; Игра «Зеркало успеха»;	40-45мин

	поведения, эмоционального интеллекта и коммуникативных умений.	Упражнение «Я могу»; Практикум «Уверенное поведение»; Упражнение «Ладшки успеха» Прощание	
--	--	--	--

## Выводы по Главе 2

Таким образом, проведенное исследование позволило всесторонне изучить феномен застенчивости у младших школьников с учетом их гендерных и возрастных особенностей. В ходе работы было установлено, что застенчивость является сложным социально-психологическим феноменом, проявляющимся по-разному у мальчиков и девочек (Приложение А).

Возрастной аспект показал интересную динамику: в третьем классе гендерные различия в проявлении застенчивости выражены ярче, тогда как к четвертому классу происходит их нивелирование при общем усилении данного явления у всех учащихся. Это связано с подготовкой к переходу в среднюю школу, которая создает дополнительный стрессовый фактор.

Гендерные особенности проявились в том, что мальчики демонстрируют более устойчивые и частые проявления застенчивости, которая может перерасти в черту личности, в то время как у девочек застенчивость носит ситуативный характер, но в некоторых случаях оказывает более глубокое влияние на психику. При этом механизмы формирования застенчивости у представителей разных полов различаются: девочки больше фокусируются на самооценке и межличностных отношениях, а мальчики – на общественном одобрении.

Социально-психологические факторы играют важную роль в проявлении застенчивости. Девочки более чувствительны к оценке значимых взрослых, а мальчики склонны занижать уровень своей застенчивости в глазах сверстников. К четвертому классу восприятие застенчивости у девочек становится более стабильным и менее зависимым от мнения окружающих благодаря развитию психологических механизмов защиты.

Коммуникативная сфера демонстрирует, что застенчивость не является абсолютным барьером для социального взаимодействия, хотя и влияет на характер общения. Девочки опережают мальчиков в формировании

социальных навыков, в то время как мальчики показывают больший потенциал для вариативного социального поведения.

Самооценка учащихся также претерпевает изменения: в третьем классе наблюдается относительно равномерный уровень у мальчиков и девочек, а к четвертому классу девочки демонстрируют более высокий уровень самооценки, что может быть связано с лучшей социальной адаптацией и развитыми навыками рефлексии.

Исследование подчеркивает необходимость дифференцированного подхода к работе с застенчивыми детьми, учитывающего их гендерные и возрастные особенности, особенно в период подготовки к переходу в среднее звено обучения. Важно помнить, что застенчивость имеет преимущественно социальный характер и проявляется только при взаимодействии с другими людьми, что подтверждается отсутствием застенчивости в одиночестве у младших школьников.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что застенчивость – это не просто временная особенность, а сложный феномен, требующий комплексного изучения и своевременной коррекции для предотвращения закрепления данного состояния в устойчивые личностные характеристики.

## Заключение

В исследовании приняли участие школьники 3-4 классов количеством 37 человек. Где 17 человек – обучающиеся 3-го класса, 20 человек – обучающиеся 4-го класса. Диагностика уровня застенчивости проводилась с использованием Стэнфордского опросника Ф. Зимбардо.

Продолжили проходить опрос респонденты 3-го класса в количестве 14 чел. из которых - 6 чел. девочек и 8 чел. мальчиков и респонденты 4-го класса в количестве 16 чел. из которых - 5 чел. девочек и 10 чел. мальчиков.

В результате проведенного исследования выдвинутая гипотеза о проявлении застенчивости у младших школьников полностью подтвердилась. Застенчивость действительно характеризуется комплексом показателей, включающих низкую статусную позицию в группе, повышенную тревожность и негативное самоотношение, при этом проявляясь по-разному у мальчиков и девочек (Приложение В).

У девочек застенчивость проявляется через острую чувствительность к оценке окружающих и склонность к самоанализу. Они демонстрируют заниженную самооценку в межличностных отношениях, что связано с их большей ориентацией на оценку значимых взрослых. При этом девочки быстрее развивают социальные навыки и к четвертому классу демонстрируют более стабильное восприятие собственной застенчивости.

Мальчики проявляют застенчивость иначе – она носит более устойчивый характер и чаще связана со стремлением получить общественное одобрение. Они склонны маскировать свои переживания и занижать уровень своей застенчивости в глазах сверстников, показывая при этом большой потенциал для вариативного социального поведения.

В третьем классе гендерные различия в проявлении застенчивости выражены ярче, что связано с периодом адаптации к школьной среде и формированием первичных социальных связей. В четвертом классе происходит сглаживание этих различий при общем усилении уровня

застенчивости у всех учащихся, что обусловлено подготовкой к переходу в среднее звено.

Исследование выявило необходимость своевременной диагностики застенчивости и разработки дифференцированных программ поддержки с учетом гендерных особенностей. Особенно важно уделять внимание подготовке детей к переходу в среднее звено, когда проявления застенчивости усиливаются у всех учащихся.

Таким образом, застенчивость представляет собой сложный социально-психологический феномен, требующий комплексного подхода к решению проблемы с учетом возрастных и гендерных особенностей младших школьников. Своевременная коррекция проявлений застенчивости позволит предотвратить закрепление данного состояния в устойчивые личностные характеристики.

Результаты, полученные в ходе исследования, легли в основу составления программы, направленной на комплексное решение проблемы застенчивости с учётом возрастных особенностей младших школьников.

Составленные нами программа и результаты констатирующего эксперимента могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над преодолением застенчивости и формирования уверенного поведения у детей младшего школьного возраста через развитие эмоциональной сферы, позитивного самоотношения и коммуникативных навыков.

### Список использованных источников

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва: Издательство «Просвещение», 1968. 464 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Москва: Издательство «МОДЭК», 1995. 193 с.
3. Богачкина Н.А., Сиренко Р.Н. Как преодолеть детскую застенчивость: Книга для родителей. Ярославль: Издательство «Академия развития», 2007. 224 с.
4. Бузарова Е. А., Четыз Т. Н. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2007. – №. 3. – С. 327-338. 2007.
5. Бакшеева Э. П., Белева О. П. Анализ исследований застенчивости в отечественной и зарубежной науке // Современный взгляд на проблемы педагогики и психологии. – 2016. – С. 41-48.
6. Баракатова Т. А. Застенчивость ребенка старшего дошкольного возраста и способы ее коррекции // Наука и образование: проблемы и перспективы. – 2022. – С. 187-191.
7. Балымбетова Ж. К. Исследование проблем дезадаптации младших школьников к школе // Ответственный редактор. – 2023. – С. 39.
8. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. Москва: Издательство «Владос-пресс»; 2005. 162 с.
9. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва: Издательство «Эксмо», 2005. 1136 с.
10. Выготский Л. С. В 92 Психология развития ребенка. Москва: Издательство «Эксмо», 2005. 509 с.
11. Глухова Т. Г., Солнцева Н. В. Психолого-педагогическая помощь застенчивым детям дошкольного возраста // ББК 88.8 О-232. – С. 67.

12. Дмитриев А. Толковый словарь: 40 000 иностр. слов, вошедших в рус. яз. рус. старин. мест. и техн., по всем отраслям знания, выражений и сл. Москва: Издательство «Типография В. Готье», 1875. 950 с.
13. Евтухова И. Н. Особенности развития мышления в младшем школьном возрасте. 2023. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/241/7969/> (дата обращения: 10.05.2025).
14. Ескакова Ж. С. Работа с застенчивыми и тревожными детьми в условиях начальной школы // Педагогическая наука и практика. – 2019. – №. 1 (23). – С. 45-48.
15. Зарудская М.Р. Диагностика застенчивости младших школьников. 2018. URL: [https://scienceforum.ru/2018/article/2018004149?utm\\_source=yandex.ru&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=yandex.ru&utm\\_referrer=yandex.ru](https://scienceforum.ru/2018/article/2018004149?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru) (дата обращения: 19.03.2025).
16. Зимбардо Ф. и Ширли Рэдл. Застенчивый ребенок. Как преодолеть детскую застенчивость и предупредить её развитие. Москва: Издательство «Астрель», 2005. 294 с.
17. Зимбардо Ф. Д. Как побороть застенчивость. Москва: Издательство «Альпина Паблишер», 2013 – 307 с.
18. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справляться. Санкт-Петербург: Издательство «Питер-пресс», 2016. 256 с.
19. Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2006. 464 с.
20. Cattell R. B. Personality structure and measurement. I. The operational determination of trait unities // British Journal of Psychology. – 1946. – Т. 36. – №. 2. – С. 88.
21. Краснова Л. В., Торохина Л. А. Психологический анализ феномена застенчивости // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – №. 1. – С. 122-124.

22. Клыпа О. В., Марчишина Е. Е. Детская застенчивость, ее последствия и пути коррекции // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №. 9 (123). – С. 33.
23. Колошвай О. В. Особенности проявления застенчивости в поведении детей // Сборник научных статей. – 2022. – С. 123.
24. Крупина Е. А. и др. Преодоление застенчивости у детей дошкольного возраста // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы. – 2023. – С. 188-193.
25. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте. Москва: Издательство «Просвещение», 1990. 244 с.
26. Леви В.Л., Волков Л.З. Застенчивость как межгрупповой феномен // Проблемы взаимодействия в группах учащихся. Минск. 1970.
27. Леви В. Л. Я и Мы. Москва: Издательство «Молодая гвардия», 1973. 59с.
28. Макнамара Д. Почему застенчивость у детей не является нарушением или недостатком. 2017. [Электронный ресурс]. - URL: <https://alpha-parenting.ru/2017/02/27/pochemu-zastenchivost-u-detey-ne-yavlyaetsya-narusheniem-ili-nedostatkom/> (дата обращения: 03.06.2025)
29. Мишина, Е. Застенчивый ребенок: как преодолеть страх общения. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2012. 125 с.
30. Мухина В.С., Хвостов К.А. Психодиагностика развивающейся личности. Архангельск, 1996.
31. Мухина В. Младший школьный возраст // Развитие личности. – 2020. – №. 3. – С. 42-156.
32. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. [Электронный ресурс]. - URL: <https://gufo.me/dict/ozhegov/застенчивый> (дата обращения: 18.03.2025).
33. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды. Москва: Издательство «Международная педагогическая академия», 1994. 680 с.

34. Пимонова А. А. Методические рекомендации по работе с замкнутыми, неуверенными детьми в дополнительном образовании // Ответственный редактор. – 2021. – С. 203.
35. Первушина В. С. Отличительные особенности проявления застенчивости в младшем школьном возрасте // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик. – 2023. – С. 255-258.
36. Рубцов В.Б. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. Москва: Издательство «Педагогика», 1987. 160 с.
37. Рахимова И. Г. Патологические последствия застенчивости // International conference on medicine, science, and education. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С.-185.
38. Секина А. В. Застенчивость в школе // Директор школы. – 2021. – №. 4. – С. 106-111.
39. Ушаков Д.Н. Толковый словарь Ушакова. [Электронный ресурс]. - URL: <https://gufo.me/dict/ushakov/застенчивый> (дата обращения: 18.03.2025).
40. Хамрилова Е. Д. Развитие межличностного взаимодействия между детьми младшего школьного возраста // Межотраслевые исследования как основа развития научной мысли. – 2022. – С. 133.
41. Черепанов А. В. Гендерная социализация эмоций ребенка: половозрастные, личностные и средовые факторы // Проблемы теории и практики современной психологии. – 2022. – С. 560-565
42. Шкатова Т. Г., Щеглова Д. И. Теоретические аспекты эмоционального развития застенчивого ребенка в зарубежной и отечественной психологии // Дошкольное и начальное образование: многообразие подходов. – 2022. – С. 74-82.
43. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. Москва: Издательство «Педагогика», 1989. 560 с.
44. Э. Г. Эриксон. Детство и общество. Санкт-Петербург: Издательство «Летний сад», 2000. 415 с.
45. Энтони М., Свинсон Р. Преодоление застенчивости и социальной тревожности // Практическое руководство. М.: Диалектика. – 2021.

Таблица 1.1. Итоги проведённых методик у обучающихся 4-го класса.

№	Фамилия, имя	Методика (Самоотношение) «Какой я» Т. Ю. Романовой	Школьная тревожность А. М. Прихожан	«Социометрия» Дж. Морено Статусная позиция в группе	Уровень застенчивости Ф. Зимбардо 1-й блок из 3-х
1	Артём А	Высокий ур	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур
2	Ксения Б	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур	Средний ур
3	Семён Б	Средний ур	Высокий ур	Средний ур	Нет
4	Дмитрий Г.	Высокий ур	Средний ур	Высокий ур	Средний ур
5	Лев Д.	Средний ур	Высокий ур	Средний ур	Нет
6	Руслан З.	Средний ур	Высокий ур	Средний ур	Средний ур
7	Максим К.	Низкий ур	Высокий ур	Средний ур	Нет
8	Рита К.	Средний ур	Высокий ур	Низкий ур	Нет
9	Яков К.	Средний ур	Высокий ур	Средний ур	Средний ур
10	Денис Л.	Средний ур	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур
11	Ксения М.	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур	Средний ур
12	Сумая О.	Средний ур	Высокий ур	Низкий ур	–
13	Костя П.	Средний ур	Высокий ур	Низкий ур	Низкий ур
14	Анастасия П.	Высокий ур	Высокий ур	Высокий ур	Низкий ур
15	Павел П.	Средний ур	Высокий ур	Средний ур	Низкий ур
16	Владислава С.	Средний ур	Средний ур	Средний ур	Низкий ур
17	Алексей С.	Средний ур	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур
18	Артём Т	Средний ур	Высокий ур	Низкий ур	Низкий ур
19	Виктория У.	Низкий ур	Высокий ур	Низкий ур	Нет
20	Даниил Ч.	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур	Низкий ур
21	София Я.	Высокий ур	Средний ур	Средний ур	Средний ур

Таблица 1.2. Итоги проведённых методик у обучающихся 3-го класса.

№	Фамилия, имя	Методика (Самоотношение) «Какой я» Т. Ю. Романовой	Школьная тревожность А. М. Прихожан	«Социометрия» Дж. Морено Статусная позиция в группе	Уровень застенчивости Ф. Зимбардо 1-й блок из 3-х
1	Вадим Б	Высокий ур	Средний ур	Средний ур	Нет
2	Алиса Б	Средний ур	Средний ур	Средний ур	Средний ур
3	Матвей Б	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур	Нет
4	Андрей Б.	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур	Средний ур
5	Ева Д.	Средний ур	Средний ур	Средний ур	Высокий ур
6	Иван И. -	Средний ур	Высокий ур	Средний ур	Низкий ур
7	Камила К.	Высокий ур	Средний ур	Средний ур	Низкий ур
8	Макар К.	Средний ур	Высокий ур	Низкий ур	Средний ур
9	Юлия Л.	Высокий ур	Высокий ур	Средний ур	Низкий ур
10	Андрей П.	Средний ур	Высокий ур	Высокий ур	Низкий ур
11	Валерия Р.	Средний ур	Средний ур	Средний ур	Низкий ур
12	Иван С.	Высокий ур	Высокий ур	Высокий ур	Низкий ур
13	Савелий С.	Средний ур	Средний ур	Средний ур	Низкий ур
14	Александр У.	Высокий ур	Средний ур	Средний ур	Средний ур
15	Иван У.	Высокий ур	Средний ур	Средний ур	Средний ур
16	Екатерина Ч.	Средний ур	Высокий ур	Высокий ур	Низкий ур
17	Макар Я.	Высокий ур	Высокий ур	Высокий ур	Нет

Таблица 3.3. Социоматрица 4-го класса методики «Социометрия» Дж. Морено

/№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Итого
1	Артём А.	X					2												3				Высокий уровень
2	Ксения Б.	3	X	3				3															Средний уровень
3	Семён Б.			X		3	1									3	1				1		Средний уровень
4	Дмитрий Г.	2			X			2										1					Высокий уровень
5	Лев Д.	3		1	3	X																	Средний уровень
6	Руслан З.	1			1		X				1					3		1					Средний уровень
7	Максим К.				3			X			3							3					Средний уровень
8	Рита К.		3						X	3													Низкий уровень
9	Яков К.		2		1					X		3			2								Средний уровень
10	Денис Л.				2			1			X				1			3					Высокий уровень
11	Ксения М.		1			2					1	X						3				2	Средний уровень
12	Сумая О.												X										Низкий уровень
13	Костя П.									3				X	2	1	3						Низкий уровень
14	Анастасия П.									1	2				X			3				2	Высокий уровень
15	Павел П.			3			3								3	X							Средний уровень
16	Владислава С.					1								3	3		X						Средний уровень
17	Алексей С.				1		1				2	3						X					Высокий уровень
18	Артём Т.	2			2														X				Низкий уровень
19	Виктория У.		2							3										X	1		Низкий уровень
20	Даниил Ч.	1														2				3	X		Средний уровень
21	София Я.											2			2							X	Средний уровень
Кол-во выборов		6(12)	4(8)	3(7)	7(13)	3(6)	4(7)	3(6)	0	4(10)	5(9)	3(8)	0	1(3)	6(13)	4(9)	2(4)	6(14)	1(3)	1(3)	2(2)	2(4)	74
Кол-во взаимных выборов		2	0	1	2	1	3	2	0	1	3	0	0	1	3	2	1	4	1	1	1		29

Таблица 3.4. Социоматрица 3-го класса методики «Социометрия» Дж. Морено

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Итого
1	Вадим Б	X					3		1				3						Средний уровень
2	Алиса Б		X					2		2		1					3		Средний уровень
3	Матвей Б			X							2		2					2	Средний уровень
4	Андрей Б.				X								3	3				3	Средний уровень
5	Ева Д.	1				X											1		Средний уровень
6	Иван И. -						X												Средний уровень
7	Камила К.					3		X				3	1				2		Средний уровень
8	Макар К.	3					3		X				2		1				Низкий уровень
9	Юлия Л.		1					3		X		3							Средний уровень
10	Андрей П.			1	1						X				1	1	1	2	Высокий Уровень
11	Валерия Р.					3		3				X					1		Средний уровень
12	Иван С.				3								X	3				3	Высокий уровень
13	Савелий С.				3								3	X				3	Средний уровень
14	Александр У.										2				X	3		2	Средний уровень
15	Иван У.			1							1		1	1	2	X		1	Средний уровень
16	Екатерина Ч.		3					1		1	1	2					X		Высокий уровень
17	Макар Я.										2		3	3				X	Высокий уровень
<i>Кол-во выборов</i>		2(4)	2(4)	2(2)	3(7)	2(6)	2(6)	4(9)	1(1)	2(3)	5(8)	4(9)	8(18)	4(10)	3(4)	2(4)	5(8)	7(16)	58(119)
<i>Кол-во взаимных выборов</i>		1	2	1	2	0	0	2	1	1	5	2	3	3	2	2	4	3	36

Приложение В

Блок 2 1-я часть		3-й класс																
		<u>1</u> Нет	2	<u>3</u> Нет	<u>4</u>	5	<u>6</u>	7	<u>8</u>	9	<u>10</u>	11	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	16	<u>17</u> Нет
Эмоциональные страхи	Опасение негативной оценки				+				+	+		+		+		+	+	
	Страх быть отвергнутым												+					
	Боязнь близких отношений																+	
Личностные особенности	Недостаточная уверенной в себе		+			+	+	+			+							
	Склонность к уединению					+									+			
Социальные навыки	Трудность в установлении отношений								+									
Самооценка и внешность	Недостатки		+			+	+	+			+	+						
Другие ассоциативные факторы	Ассоц. интересы		+		+	+				+		+				+		
Ничего																		

2-й блок 2-я часть 3-й класс		<u>1</u> Нет	2	<u>3</u> Нет	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	<u>17</u> Нет
Мама			3		2	9	9	1	7		7	4	1	6	1	1	9	
Папа			2		5	9	9	1	7		3	5	1	6	1	1	9	
Брат/Сестра			-		7	9	9	2	7		7	6	-	6	4	3	9	
Близкие друзья			1		3	9	9	2	9		7	-	-	4	3	3	9	
Одноклассники			4		8	9	9	9	9		9	4	2	4	3	4	9	
Соседи			-		-	9	9	1	9		7	6	-	4	1	3	9	
Преподаватели			2		3	9	9	1	9		7	-	-	5	1	1	9	
Застенчивость	Постоянная									+			+					
	Частая		+								+			+			+	
	Ситуативн				+		+	+	+			+			+		+	
Ошибочное восприятие застенчивости другими			Да		Нет		нет	Да злая	Нет	Да	Да злой	Да Глупая, странная	Нет	Нет	+ гордый	Да	Да	
Переживание в одиночестве			Нет		Нет		Нет	Нет	Нет	Да	Да	-	Нет	Да	Нет	Да	-	
Смущение в одиночестве			Нет		-		нет	нет	Да	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	
1 – крайне застенчивый; 2 – очень застенчивый; 3 – весьма застенчивый; 4 – умеренно застенчивый; 5 – до некоторой степени застенчивый; 6 – слегка застенчивый; 7 – незастенчивый; 8 – они не знают; 9- я не знаю																		

Блок 2 1-я часть		4-й класс																				
		<u>1</u>	2	<u>3</u> Нет	4	<u>5</u> Нет	6	<u>7</u> Нет	8 Нет	9	<u>10</u>	11	12	<u>13</u>	14	<u>15</u>	16	<u>17</u>	<u>18</u>	19	<u>20</u>	21
Эмоциональные страхи	Опасение негативной оценки		+								+				+		+		+			
	Страх быть отвергнутым						+			+	+											+
	Боязнь близких отношений				+							+								+		
Личностные особенности	Недостаточная уверенной в себе				+									+								
	Склонность к уединению										+											
Социальные навыки	Трудность в установлении отношений																					
	Неумение сдерживать эмоции																					
Самооценка и внешность	Недостатки									+				+		+	+					
Другие ассоциативные факторы	Ассоц. интересы		+				+															
	Неумение оценивать действительность																					
Ничего		+											+		+				+		+	

2-й блок 2-я часть 4-й класс		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
		-		Н е т		Не т		Не т	Не т				2		4 -					Не т		
Мама			9		9		7			3	5	1		3		9	6	3	9	1		3
Папа			9		9		7			5	5			3		8	6		9	1		3
Брат/Сестра			9		9		7			2	5			5		8	6		9	3		3
Близкие друзья			9		9		6			6	5			8		9	6		9	1		3
Одноклассники			9		9		6			6	5			9		8	6		9	1		3
Соседи			9		9		6				5			9		9	6		9	1		3
Преподаватели			9		9		3			1	5			9		5	6		9	1		3
Застенчивость	Постоянная	+			+		+			+			+							+		+
	Частая																+	+				
	Ситуативная													+		+			+			+
Ошибочное восприятие застенчивости другими			Не т		Да Боюсь		Не т			Да Боюсь	Да	Да		Да Злой		Да Гордый	Не т			Не т		Не т
Переживание в одиночестве			Не т		Нет		Да					Не т		Да						Не т	Не т	Не т
Смущение в одиночестве			Не т		Нет		Не т			Нет	Не т	Да		Да		Нет	Да	Н ет		Не т	Не т	Не т

**Министерство просвещения РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»**

Кафедра педагогики и психологии начального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ**

## **Пояснительная записка**

Программа предназначена для учеников начальной школы (детей 9-10 лет), она направлена на преодоление застенчивости и формирования уверенного поведения у детей младшего школьного возраста через развитие эмоциональной сферы, позитивного самоотношения и коммуникативных навыков.

**Вид программы:** Коррекционно-развивающая

**Описание проблемной ситуации, на которую направлена программа:**

В современном образовательном пространстве проблема застенчивости у младших школьников приобретает особую актуальность. Проведенное исследование подтвердило, что застенчивость представляет собой комплексный феномен.

Возрастная динамика проявления застенчивости имеет свои особенности:

- В третьем классе половые различия выражены ярче;
- К четвертому классу происходит сглаживание различий;
- Наблюдается общий рост уровня застенчивости при подготовке к переходу в среднее звено;

Особую значимость проблема приобретает в период подготовки к переходу в среднее звено, когда проявления застенчивости усиливаются у всех учащихся. Мальчикам требуется более продолжительная работа с застенчивостью, чем девочкам. Отсутствие своевременной коррекции может привести к закреплению данного состояния в устойчивые личностные характеристики.

Актуальность программы обусловлена необходимостью:

- Своевременной диагностики проявлений застенчивости;
- Профилактики закрепления негативных паттернов поведения.

Таким образом, представленная программа направлена на комплексное решение проблемы застенчивости с учетом возрастных особенностей младших школьников.

**Цель:** Создание условий для преодоления застенчивости и формирования уверенного поведения у детей младшего школьного возраста через развитие эмоциональной сферы, позитивного самоотношения и коммуникативных навыков.

**Задачи:**

1. Развитие способности детей осознавать и выражать свои эмоции, понимать чувства других людей, осваивать техники эмоциональной саморегуляции и открыто говорить о своих переживаниях.
2. Формирование позитивного самовосприятия, здоровой самооценки и уверенности в себе через преодоление негативных установок, принятие себя и адекватную оценку своих возможностей.

3. Обучение эффективным способам коммуникации: развитие навыков установления контактов, выражения мыслей, понимания социальных сигналов и конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
4. Развитие социальной адаптации: освоение правил поведения в обществе, формирование умения работать в команде, ориентироваться в различных социальных ситуациях и находить оптимальные решения возникающих проблем.
5. Преодоление проявлений застенчивости: снижение тревожности в общении, преодоление страхов публичных выступлений, развитие навыков уверенного поведения и постепенное устранение избегающего поведения в социальных ситуациях.

#### **Методы и формы работы:**

1. Игровые задания: ролевые игры, коммуникативные игры, пантомимические упражнения; игры-драматизации с использованием масок; подвижные игры.
2. Наглядные методы: Использование карточек, схем, рисунков, моделей, видеоматериалов.
3. Словесные методы: Объяснение, беседа, дискуссия, чтение и обсуждение текстов, загадки, ребусы.
4. Практические методы: Выполнение упражнений, тренировки, отработки, творческие задания, проекты.
5. Проблемное обучение: Постановка проблемных вопросов, стимулирование самостоятельного поиска решений.
6. Интерактивные методы: Работа в группах, парная работа, мозговой штурм.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Структура занятий:**

Диагностика внимания перед началом занятий и после всех проведённых занятий.

Количество занятий: 10 (на четверть)

Будет проводиться один раз в неделю по 40-45 минут с группой детей (от 10 до 16 человек)

В качестве отдыха используются активные игры;

Из-за возрастных особенностей используется концентричный метод от простого к сложному.

1. Ритуал приветствия – 5 минут.
2. Разминка - 5-7 минут.
3. Развивающий этап – 20- 25 минут.
4. Подведение итогов - 2-3 минуты.
5. Ритуал прощания – 5 минут.

### Учебно – тематический план

Тема	Цель	Содержание	Время проведения
Занятие 1	Развитие способности распознавать и выражать собственные эмоциональные состояния.	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Беседа на тему «Что такое настроение, чувство и эмоция?» Упражнение на расслабление «Сотвори в себе солнце» Упражнение «Дерево чувств» Обратная связь Прощание	40-45мин
Занятие 2	Развитие способности распознавать, понимать и выражать базовые эмоции.	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Обсуждение, что такое эмоции; Игры на распознавание базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх). «Что было бы, если бы...»; Упражнения на мимическое выражение эмоций - Игра «Выражение эмоций»; Игра «Художник»; Обратная связь; Прощание.	40-45мин
Занятие 3	Развитие эмоциональной гибкости и эмпатии	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Упражнение «Тренируем эмоции»; Упражнение «Ладони»; Упражнение «Взгляд на мир»; Обратная связь; Прощание.	40-45мин
Занятие 4	Формирование понимания связи между мыслями, настроением и	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения"; Упражнение «Мысли и настроение»; Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»; Игра «Дотронься до...»;	40-45мин

	поведением, развитие навыков самопринятия и уверенности в себе.	Упражнение «Я справился!» Обратная связь Прощание	
Занятие 5	Формирование позитивного самовосприятия и здоровой самооценки через осознание собственных достоинств и достижений.	Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения";; Обсуждение личных сильных сторон ребенка, его увлечений и талантов. Упражнение «Мои Суперсилы!»; Создание "Карты моих успехов/мечтаний". Поощрение социально приемлемых способов самоутверждения (через творчество, спорт, учебу, помощь другим). Упражнение «Моя польза и радость». Дискуссия о том, как увлечения помогают чувствовать себя счастливым и уверенным Обратная связь Прощание.	40-45мин
Занятие 6	Развитие позитивного самовосприятия и принятие себя	Ритуал приветствия; Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»; Упражнение «Метафорический портрет»; Упражнение «Создание скульптуры себя»; Обратная связь; Прощание.	40-45мин
Занятие 7	Формирование навыков эффективного общения и установления контактов	Ритуал приветствия; Беседа на тему «Что важно в нашем общении?» (правила знакомства) Упражнение «Диалог»; Упражнение «Волшебная чайная»; Упражнение «Через стекло». Обратная связь Прощание	40-45мин
Занятие 8	Развитие навыков эффективного слушания и коммуникации	Приветствие «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»; Беседа на тему «Как правильно слушать и слышать»; Упражнение «Саймон»; Упражнение «Попроси игрушку»;	40-45мин

		Упражнение «Животное» (Найди пару); Обратная связь Прощание – Упражнение «Подарок»	
Занятие 9	Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов и развития эмоционального интеллекта	Ритуал приветствия; Упражнение «Отгадай слово»; Упражнение «Положительное и отрицательное». Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов и поиску компромиссов; Упражнение «Правила выхода из конфликта»; Обратная связь Прощание.	40-45мин
Занятие 10	Систематизация и закрепление полученных навыков уверенного поведения, эмоционального интеллекта и коммуникативных умений.	Ритуал приветствия- Упражнение «Комплимент»; Упражнение «Мой путь к уверенности»; Игра «Зеркало успеха»; Упражнение «Я могу»; Практикум «Уверенное поведение»; Упражнение «Ладочки успеха» Прощание	40-45мин

---

**Занятие №1.**

---

**Цель:** развитие способности распознавать и выражать собственные эмоциональные состояния.

1. Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения";
2. Беседа на тему «Что такое настроение, чувство и эмоция?»
3. Упражнение на расслабление «Сотвори в себе солнце»
4. Упражнение «Дерево чувств»
5. Обратная связь
6. Прощание

**Приветствие "Колесо настроения"**

**Цель:** создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

**Содержание:**

**Начало:** Учитель показывает ребёнку "колесо настроения" (это может быть распечатанный круг с разделенными секторами, каждый из которых представляет разное настроение, либо импровизация)

**Действие:** Ребенок крутит стрелку (если это распечатанный круг) или указывает на сектор, который соответствует его настроению.

**Обсуждение:** Учитель задает вопрос о причине настроения (например: "Почему ты сегодня чуть-чуть грустный?").

**Беседа на тему «Что такое настроение, чувство и эмоция?»**

**Цель:** познакомить детей с базовыми понятиями эмоциональной сферы и научить их различать настроение, чувства и эмоции.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, что такое эмоции, чувства и настроение. Это очень важные вещи, которые помогают нам лучше понимать себя и других людей.

Давайте сначала поговорим об эмоциях. Эмоции — это то, что мы чувствуем прямо сейчас. Например, когда вам дарят подарок, вы радуетесь. Когда ссоритесь с другом — можете расстроиться или разозлиться. А если идёте тёмной улицей — можете испугаться. Эмоции появляются быстро и могут так же быстро меняться.

Теперь поговорим о чувствах. Чувства — это более длительные переживания. Они остаются с нами надолго. Например, чувство дружбы к однокласснику, любовь к родителям или привязанность к домашнему питомцу. Чувства не появляются внезапно, они формируются постепенно.

А что же такое настроение? Настроение — это наше общее эмоциональное состояние в течение дня. Оно может быть хорошим или плохим, весёлым или грустным, бодрым или тоскливым. Настроение влияет на то, как мы себя чувствуем и как действуем.

Давайте попробуем разобраться вместе. Представьте, что вы получили двойку. Что вы почувствуете? Скорее всего, расстроитесь — это эмоция. Но если у вас в целом хорошие отношения с учителем и вы знаете, что можете исправить оценку, ваше настроение может

остаться нормальным. А чувство к учёбе может быть положительным, ведь вы любите узнавать новое.

Можно попробовать нарисовать своё настроение. Каждому эмоциональному состоянию можно присвоить свой цвет. Если вам грустно — нарисуйте синим, если радостно — жёлтым или оранжевым.

Давайте подведём итоги. Чем же отличаются эмоции от чувств? Эмоции появляются быстро и могут быстро меняться, а чувства более стабильны. Настроение же создаёт общий фон нашего эмоционального состояния.

Ребята, какие эмоции вы испытывали сегодня? Может быть, кто-то был рад, получив хорошую оценку? Или, может быть, кто-то немного расстроился из-за неудачи?

В качестве домашнего задания предлагаю вести «Дневник настроения». Каждый день записывайте 1-2 эмоции, которые вы испытывали. Это поможет вам лучше понимать себя и свои чувства.

### **Упражнение на расслабление «Сотвори в себе солнце»**

Психолог. В природе есть солнце. Оно светит и всех любит, и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направим к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром - звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой как солнце. Оно несет тепло всем, всем (руки в стороны). Постарайтесь это ощущение в себе запомнить, а когда станет грустно, постарайтесь его восстановить в памяти, и вам опять станет хорошо, как сейчас.

### **Упражнение «Дерево чувств»**

Цель: визуализировать эмоции класса.

Ход работы: на плакате — дерево с ветками. Дети приклеивают листочки своего цвета (красный — гнев, синий — грусть и т. д.) и пишут на них, когда это чувство возникало.

#### **Обратная связь**

1. Что нового ты сегодня узнал/а?
2. Что было самым интересным/полезным сегодня?
3. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
4. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
5. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

## **Занятие №2**

---

**Цель:** развитие способности распознавать, понимать и выражать базовые эмоции.

1. Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения";
2. Обсуждение, что такое эмоции;
3. Игры на распознавание базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх).
4. Упражнение «Что было бы, если бы...»;
5. Упражнения на мимическое выражение эмоций - Игра «Выражение эмоций»;
6. Игра «Художник»;
7. Обратная связь;
8. Прощание.

## Приветствие "Колесо настроения"

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

Содержание:

Начало: Учитель показывает ребёнку "колесо настроения" (это может быть распечатанный круг с разделенными секторами, каждый из которых представляет разное настроение, либо импровизация)

Действие: Ребенок крутит стрелку (если это распечатанный круг) или указывает на сектор, который соответствует его настроению.

Обсуждение: Учитель задает вопрос о причине настроения (например: "Почему ты сегодня чуть-чуть грустный?").

## Обсуждение «Что такое эмоции?»

Цель: формирование у детей понимания природы эмоций и развитие эмоционального интеллекта

Дорогие ребята! Сегодня мы поговорим о таком удивительном явлении, как эмоции. Эмоции сопровождают нас каждый день, каждую минуту нашей жизни. Они делают нашу жизнь яркой, насыщенной и интересной.

Представьте себе, что эмоции — это особые внутренние реакции организма на происходящее вокруг нас. Это как маленькие сигналы, которые помогают нам понимать, что происходит в нашей жизни. Можно сравнить их со светофором внутри нас: зелёный свет означает, что всё хорошо и можно действовать, жёлтый — нужно быть осторожным, а красный сигнализирует об опасности.

В каждом из нас с рождения заложены базовые эмоции, которые мы все испытываем. Это радость — самая светлая эмоция, которая появляется, когда мы счастливы. Грусть помогает нам пережить потери и разочарования. Страх защищает нас от опасности. Злость сигнализирует о том, что что-то идёт не так. Удивление помогает нам реагировать на новое, а отвращение защищает от вредного.

Механизм работы эмоций очень интересен. Когда что-то происходит вокруг нас, наш мозг мгновенно реагирует. Он оценивает ситуацию, выбирает подходящую эмоцию, включает физиологические реакции — меняется пульс, дыхание, мимика — и показывает нам, как действовать.

Эмоции проявляются разными способами. Мы можем увидеть их по выражению лица, по жестам и движениям тела, по интонации голоса, по позе. Даже цвет кожи может меняться!

В нашей жизни эмоции выполняют множество важных функций. Они помогают нам принимать решения, регулировать поведение, способствуют общению, помогают выживать и делают жизнь интересной.

Существует такое понятие как эмоциональный интеллект — это умение понимать свои и чужие эмоции. Важно учиться узнавать свои эмоции, принимать их, находить причины их появления и выбирать способы реагирования.

Есть разные способы выражения эмоций. Можно использовать творчество, движение, общение, рисование, письмо или музыку. Каждый человек может найти свой способ выражения чувств.

Важно помнить, что все эмоции нормальны и имеют смысл. Мы можем учиться понимать их и управлять ими. Эмоции делают нас людьми, и это замечательно!

**Упражнение «Что было бы, если бы...».**

Цель: помочь участнику расширить диапазон эмоциональных реакций, которые он рассматривает как возможные в конкретной ситуации, и понять, как изменение эмоции может повлиять на ход событий.

Содержание: Взрослый показывает сюжетную картинку, у героя которой отсутствует лицо. Нужно назвать, какую эмоцию считают подходящей к данному случаю и почему. Затем предложить изменить эмоцию на лице героя: что было бы, если бы он стал весёлым (загрустил, разозлился и т. д.)? цель, ход работы.

### **Игра «Выражение эмоций»**

Цель: развивать умение выразить мимикой лица удивление, восторг, испуг, радость, грусть. Закрепить знание русских народных сказок. Вызвать у детей положительные эмоции.

Содержание: Педагог читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»:

«Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза».

Дети выражают жалость

Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»:

«Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет...»

Дети выражают грусть (печаль).

Педагог зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»:

«И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли».

Дети выражают мимикой лица – радость.

Отрывок из сказки «Царевна-змея»:

«Оглянулся казак, смотрит – стог сена горит, а в огне красная девица стоит и говорит громким голосом: - Казак, добрый человек! Избавь меня от смерти».

Дети выражают удивление.

Педагог читает отрывок из сказки «Репка»:

«Тянут – потянут, вытащили репку».

Дети выражают восторг.

Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»:

«Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу...»

Дети выражают испуг.

Отрывок из русской народной сказки «Терешечка»:

«Старик вышел, увидел Терешечку, привел к старухе – пошло обнимание!»

Дети выражают радость.

Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»:

«Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут».

Дети выражают мимикой лица печаль.

### **Игра «Художники»**

Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Содержание: Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета.

## Подведение итогов - 2-3 минуты

- Что нового ты сегодня узнал/а?
- Что было самым интересным/полезным сегодня?
- Что было самым сложным/вызвало затруднения?
- Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
- Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

## Занятие №3

---

Цель: развитие эмоциональной гибкости и эмпатии

1. Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения";
2. Упражнение «Тренируем эмоции»;
3. Упражнение «Ладшки»;
4. Упражнение «Взгляд на мир»;
5. Обратная связь;
6. Прощание.

### Приветствие "Колесо настроения"

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

### Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: формирование умения выражать свои мысли

Содержание. Попросите ребенка: Нахмурьтесь как: - осенняя туча; - рассерженный человек; -злая волшебница. Улыбнитесь как: - кот на солнце; - само солнце; - как хитрая лиса; - как радостный ребенок; - как будто ты увидел чудо. Позлитесь, как: - ребенок, у которого отняли мороженное; - два барана на мосту; - как человек, которого ударили; Испугайтесь, как: - ребенок, потерявшийся в лесу; - заяц, увидевший волка; - котенок, на которого лает собака; Устаньте, как: - человек, поднявший тяжелый груз; - муравей, притащивший большую муху. Отдохните, как: - ребенок, который много потрудился, но помог взрослым; - как уставший воин, после победы.

### Упражнение «Ладшки»

Цель: проверить наличие умения понимать и общаться с другими людьми.

Содержание: Ребенок получает «ладшку» из белой бумаги. Ведущий просит взять ручку и на самой ладони написать те качества человека, которые у него есть, а на пальцах – те качества, которые нужно, хотелось бы в себе развивать. Если есть что – то плохое, от чего хочется избавиться, порекомендуйте ребенку написать эти качества с обратной стороны на пальцах. Ладшку попросите приклеить на солнышко (нарисованное на бумаге) самого ребенка. Спросите, почувствовал ли ребенок тепло или нет.

### Упражнение «Взгляд на мир»

Цель: анализ своих состояний и чувств.

Содержание: Ведущий: «Перед тобой набор разных очков. Попробуй надеть по очереди каждые и посмотреть вокруг себя. Что меняется? Слышал ли ты фразы: «Смотреть на мир через розовые очки?» и «Видеть мир через темные очки»? Что они могут значить? Сейчас мы с тобой выйдем на улицу и сделаем фоторепортаж «Взгляд на мир». Для этого ты должен будешь смотреть на мир через разные очки и сфотографировать то, что ты увидишь.

Как выглядит мир через черные, красные, розовые, прозрачные и другие очки?

Сделаем по одному снимку, символизирующему видение мира через каждые очки. Готовые фотографии разместим в альбоме.» Презентация фоторепортажа и обсуждение: Каким ты увидел мир через разные очки? Какие очки тебе более всего подходят и почему? Какие не подходят и почему? В каких жизненных ситуациях, какие очки мы надеваем? Как от этого зависит наш взгляд на жизнь? Может ли человек сам менять свой взгляд на жизнь с «розового» на «прозрачный», или с «черного» на «зеленый»? Что ему для этого нужно? Бывает ли, что кто – то разбивает тебе очки или ты сам их разбиваешь? Каким будет взгляд на мир через разбитые очки?

### **Обратная связь**

1. Подведение итогов - 2-3 минуты
2. Что нового ты сегодня узнал/а?
3. Что было самым интересным/полезным сегодня?
4. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
5. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
6. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

### **Занятие №4**

**Цель:** формирование понимания связи между мыслями, настроением и поведением, развитие навыков самопринятия и уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения";
2. Упражнение «Мысли и настроение»;
3. Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»;
4. Игра «Дотронься до...»;
5. Упражнение «Я справился!»
6. Обратная связь
7. Прощание

#### **Приветствие "Колесо настроения"**

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

#### **Упражнение «Мысли и настроение»**

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: «я не умею», «я боюсь», «я

справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т.п., а дети при помощи карточек «называют» (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует

### **Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»**

Цель: закрепление умения «позитивного формулирования» как способа изменения отношения к ситуации

Инструкция:

Участникам раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...».

Первый участник произносит название первого цветка и указывает проблему, например: «Мне плохо, я невезучий, я получил двойку».

Второй участник называет свой цветок и заканчивает положительной фразой, например: «Это только на сегодня, я не буду расстраиваться и впадать в депрессию, а исправлю двойку».

Участники обмениваются цветками, теперь первый говорит решение проблемы, а второй — саму проблему.

### **Игра «Дотронься до...»**

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, внимания к окружающим.

Инструкция: Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

### **Упражнение «Я справился!»**

Цель: Способствовать формированию позитивного самовосприятия и самооценки через осознание собственных успехов в решении задач

Инструкция: Ведущий предлагает детям различные ситуации, например: «Тебя дразнят», «Друг не пригласил тебя на день рождения», «Тебе не купили понравившуюся игрушку» и т.д. Желающие предлагают свои способы действий, которые затем обсуждаются всеми остальными. Если ребенку, сложившему свой вариант, удалось, по мнению остальных, справиться с ситуацией, то фишку он бросает в баночку «Я справился», если нет - в баночку «Я не справился».

### **Обратная связь**

1. Подведение итогов - 2-3 минуты
2. Что нового ты сегодня узнал/а?
3. Что было самым интересным/полезным сегодня?
4. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
5. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
6. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

## **Занятие №5**

---

**Цель:** Формирование позитивного самовосприятия и здоровой самооценки через осознание собственных достоинств и достижений.

1. Ритуал приветствия - Упражнение "Колесо настроения";

2. Обсуждение личных сильных сторон ребенка, его увлечений и талантов.
3. Упражнение «Мои Суперсилы!»;
4. Создание "Карты моих успехов/мечтаний".
5. Поощрение социально приемлемых способов самоутверждения (через творчество, спорт, учебу, помощь другим).
6. Упражнение «Моя польза и радость». Дискуссия о том, как увлечения помогают чувствовать себя счастливым и уверенным
7. Обратная связь
8. Прощание.

### **Приветствие "Колесо настроения"**

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

### **Обсуждение личных сильных сторон ребенка, его увлечений и талантов.**

#### **Упражнение «Мои Суперсилы!»**

Цель: помочь ребенку осознать и вербализовать свои уникальные качества.

Содержание:

1. Начало беседы:

Взрослый: "Представь, что у каждого из нас есть свои "суперсилы" – то, что у нас получается особенно хорошо, то, что мы любим делать, или то, чему мы хотим научиться. Какие "суперсилы" есть у тебя?"

- "Что ты любишь делать больше всего? Когда ты этим занимаешься, что ты чувствуешь?" (Например, "читать книги", "играть в футбол", "рисовать", "помогать маме", "играть с друзьями").

- "За что тебя чаще всего хвалят взрослые (мама, папа, бабушка, учитель)? Что им нравится в том, что ты делаешь или какой ты?" (Например, "за то, что я быстро собираю игрушки", "за то, что я добрый", "за то, что я умею делиться").

- "Что у тебя получается особенно хорошо? Может быть, ты быстро бегаешь, или красиво рисуешь, или хорошо рассказываешь истории, или умеешь утешать друга?"

- "Если бы ты мог научиться чему угодно, чему бы ты захотел научиться? –

- Какую новую "суперсилу" ты бы хотел получить?"

- "А может быть, ты хорошо умеешь придумывать что-то новое, фантазировать? Или хорошо запоминаешь что-то?"

#### **«Карта Моих Успехов и Мечтаний» (Создание визуализации)**

Цель: визуализировать и закрепить осознанные сильные стороны, увлечения и цели, создавая позитивное «портфолио» себя.

Материалы: Большой лист бумаги (ватман), цветные карандаши, фломастеры, стикеры, старые журналы (для вырезания картинок), клей.

Ход работы:

1. Название: попросите ребенка придумать название для карты, например: "Моя Карта Успехов и Мечтаний", "Я – Супергерой!", "Моя Звездная Карта".
2. Разделы: разделите лист на несколько секций или просто предложите ребенку хаотично, но с удовольствием, заполнять пространство:

"Мои Успехи" (Что уже умею, что получается хорошо): Ребенок рисует или наклеивает картинки, пишет слова о своих достижениях. Это могут быть как глобальные успехи

(научился читать), так и маленькие, но важные (заправил кровать, сам почистил зубы, собрал пазл, выиграл в игре, помог брату).

"Мои Таланты и Увлечения" (Что люблю делать, что мне интересно): Здесь он изображает свои хобби, то, что приносит ему радость. Например, футбольный мяч, книгу, мольберт с красками, конструктор, музыкальный инструмент.

"Мои Мечты и Цели" (Чему хочу научиться, кем хочу стать, что хочу попробовать): Этот раздел посвящен будущему. Например, "научиться плавать", "стать космонавтом", "построить самый большой замок из песка", "научиться готовить что-то вкусное".

### **«Моя польза и радость» (Поощрение социально приемлемых способов самоутверждения)**

Цель: связать личные таланты с возможностями для самореализации, получения одобрения и принесения пользы.

Содержание:

1. Переход от карты: "Смотри, сколько всего интересного мы узнали о тебе! А как ты думаешь, как эти твои "суперсилы" – твои таланты и умения – могут помочь тебе чувствовать себя еще более счастливым и уверенным? И как они могут приносить радость другим?"

2. Обсуждение конкретных примеров:

- Через творчество: "Вот ты любишь рисовать (петь, лепить). Где ты можешь показать свои рисунки? Как они могут порадовать бабушку или друга? Как ты сам себя чувствуешь, когда твои рисунки кому-то нравятся?" (Подарить, украсить комнату, сделать открытку).
- Через спорт/активность: "Ты хорошо бегаешь (играешь в футбол, прыгаешь). Как ты можешь использовать эту энергию? Может, помочь кому-то догнать мяч? Или позвать друзей играть в активные игры?" (Игра в команде, помощь в перенесении чего-то).
- Через учебу/знания: "Ты любишь узнавать новое. Как твои знания могут быть полезны? Может, ты можешь рассказать другу что-то интересное, что узнал? Или помочь кому-то решить задачку?"
- Через помощь другим: "Мы говорили, что ты очень добрый (внимательный, заботливый). Как эти качества помогают тебе самому? А другим людям? Что ты чувствуешь, когда помогаешь кому-то?" (Утешить, поделиться, помочь по дому, присмотреть за младшим).

### **Секрет Счастливых Увлечений» (Дискуссия о том, как увлечения помогают чувствовать себя счастливым и уверенным)**

Цель: подвести ребенка к осознанию прямой связи между его интересами, активной деятельностью и его эмоциональным состоянием.

Содержание:

1. Вопросы для размышления:

- "Вспомни момент, когда ты занимался своим любимым делом (например, читал, играл в конструктор, бегал на улице). Что ты тогда чувствовал? Какое было у тебя настроение?" (Радость, увлеченность, спокойствие, энергия).
- "А когда у тебя что-то получается в твоём увлечении – например, ты достроил башню, или забил гол, или прочитал целую страницу без ошибок – что ты тогда чувствуешь?" (Гордость, удовлетворение, счастье, "я могу!").
- "Как ты думаешь, почему важно иметь такие дела, которые тебе очень нравятся? Что они дают тебе?" (Они делают нас счастливыми, помогают расслабиться, дают чувство выполненного долга, мы узнаем новое).
- "Когда ты чувствуешь себя самым уверенным? В какие моменты ты понимаешь: 'Я это точно смогу!'" (Когда что-то знаешь хорошо, когда тренируешься, когда видишь результат своего труда).

- "Как твои увлечения помогают тебе верить в себя? Ведь чем больше мы занимаемся, тем, что любим, тем лучше у нас получается, правда? А когда получается хорошо, мы чувствуем себя увереннее."

### **Обратная связь**

1. Подведение итогов - 2-3 минуты
2. Что нового ты сегодня узнал/а?
3. Что было самым интересным/полезным сегодня?
4. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
5. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
6. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

## **Занятие №6**

---

Цель: развитие позитивного самовосприятия и принятие себя

1. Ритуал приветствия;
2. Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»;
3. Упражнение «Метафорический портрет»;
4. Упражнение «Создание скульптуры себя»;
5. Обратная связь;
6. Прощание.

### **Приветствие "Колесо настроения"**

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

### **Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»**

Цель: интеграция негативного опыта жизни

Содержание: Ведущий предлагает ребенку, используя основу – форму (тарелку, стакан, картон, рамку) и кусочки зеркала (цветного и прозрачного стекла), создать композицию «Новая жизнь». На форму наносится пластилин или клей и затем располагаются кусочки зеркала и стекла. Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Зазоры между кусочками стекла заполняются мебельным силиконом, излишки которого убираются ветошью. Можно зазоры закрыть пластилином. Придумать к композиции короткую сказку, рассказ, стихотворение. Презентация своей композиции.

Обсуждение:

- Что означает «Новая жизнь» разбитого зеркала?
- Бывало ли такое, что было ровным и целым, безвозвратно разбилось?
- Что делал в такой ситуации?
- Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь?

### **Упражнение «Метафорический портрет»**

Цель: актуализация и выражение чувств, исследование и укрепление «Я» - концепции.

Содержание: Ведущий предлагает ряд фотографий (рисунков) по принципу игры в ассоциации: «Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом), то я был бы...». Затем на листе ватмана, в центре, ребенок располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки. При обсуждении проговаривают свои чувства и мысли.

### **Упражнение «Создание скульптуры себя»**

Цель: осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций

Содержание: предлагается слепить две фигурки: одну, изображающую себя «изнутри», другую – «снаружи» - как видят меня другие люди. Объяснить.

#### **Подведение итогов - 2-3 минуты**

1. Что нового ты сегодня узнал/а?
2. Что было самым интересным/полезным сегодня?
3. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
4. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
5. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

### **Занятие №7**

---

Цель: Формирование навыков эффективного общения и установления контактов.

1. Ритуал приветствия;
2. Беседа на тему «Что важно в нашем общении?» (правила знакомства)
3. Упражнение «Диалог»;
4. Упражнение «Волшебная чайная»;
5. Упражнение «Через стекло».
6. Обратная связь
7. Прощание

#### **Приветствие "Колесо настроения"**

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

#### **Беседа на тему «Что важно в нашем общении?» (правила знакомства)**

Цель: сформировать у младших школьников представление о правилах вежливого и доброжелательного знакомства, развить коммуникативные навыки и воспитать уважительное отношение к окружающим.

#### **Упражнение «Диалог»**

Цель: развить у младших школьников навыки конструктивного общения и уверенного знакомства, сформировать умение выстраивать доброжелательный диалог и устанавливать позитивные межличностные контакты.

Инструкция: Давайте для начала разделимся на пары. Теперь представьте, что вы не знакомы, но вам очень надо познакомиться с этим человеком. Глядя на правила, знакомства придумайте диалог для знакомства и попробуйте заинтересовать собеседника, чтобы завязать с ним долгие дружеские отношения».

#### **Упражнение «Волшебная чайная»**

Цель: развить коммуникативные навыки, воображение и эмпатию у детей; научить задавать уточняющие вопросы для получения информации; способствовать сплочению группы и снятию психологических барьеров в общении.

Инструкция: выбирается водящий, который выходит из комнаты.

Ведущий. Все вы – кондитерские изделия. Сейчас подумайте буквально минуту, кем вы являетесь (изделия не должны повторяться) и по кругу назовите себя. Просто наименование. А остальные запоминают. Сейчас к нам придет покупатель. Для покупателя нужно подготовить список или меню кондитерских изделий. (лучше записать перечень изделий и кто-кем назвался для контроля описания участников для тренера).

Заходит водящий, ему объясняют, куда он попал, и предлагают набор кондитерских изделий. После того как он выбрал, дается следующая инструкция: «Но наши кондитерские изделия непростые. Чтобы попробовать их, нужно угадать, кто за каждым из них скрывается. Вы можете задавать вопросы любому присутствующему здесь: какое это кондитерское изделие, какая у него начинка, упаковка и т.п. Те, кто отвечает на вопрос, описывают кондитерское изделие, не забывая, кто стоит за ним. Надо описать это изделие так, как если бы этот человек действительно им был».

### **«Через стекло»**

Цель: развить невербальные коммуникативные навыки у детей, научить их передавать и воспринимать информацию без использования речи, а также способствовать формированию эмпатии и взаимопонимания в группе.

Инструкция: участники разбиваются на пары, педагог говорит: «Представьте, что один из вас находится в поезде, а другой стоит на перроне, то есть вы отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки, но вы можете видеть друг друга». Участникам предлагается с помощью жестов передать друг другу содержание какого-либо сообщения (например: «Я тебе позвоню, когда приеду», «Напиши мне письмо»). Затем все обсуждают, насколько точно участники смогли передать содержание сообщений и легко ли им было понять друг друга.

Сначала подходит знакомиться первый участник, затем пара меняется местами.

По окончанию обязательное обсуждение: что получилось, что нет? Было ли легко? Удалось ли использовать все пункты правил? Удалось ли добиться результата и подружиться? Что узнали нового о своем собеседнике?

### **Подведение итогов - 2-3 минуты**

1. Что нового ты сегодня узнал/а?
2. Что было самым интересным/полезным сегодня?
3. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
4. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
5. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

## **Занятие №8**

---

Цель: развитие навыков эффективного слушания и коммуникации

1. Приветствие «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»;
2. Беседа на тему «Как правильно слушать и слышать»;
3. Упражнение «Саймон»;
4. Упражнение «Попроси игрушку»;
5. Упражнение «Животное» (Найди пару);

6. Обратная связь;
7. Прощание – Упражнение «Подарок».

### **Приветствие «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»**

Цель: создать в группе доброжелательную атмосферу, способствовать формированию позитивной самооценки у детей, развить навыки самопрезентации и открытого общения.

Инструкция: каждый по очереди должен представиться, произнеся фразу «Меня зовут...», а затем добавить, за что он любит себя — назвать какое-либо своё качество, умение или достижение. Ведущий первым показывает пример, говоря: «Меня зовут Анна. Я люблю себя за то, что умею дружить и всегда помогаю друзьям».

Важно подчеркнуть, что нет «правильных» или «неправильных» ответов — нужно говорить искренне, а также напомнить о правиле уважительного отношения: слушать внимательно, не перебивать, поддерживать других аплодисментами или улыбкой.

### **Беседа на тему «Как правильно слушать и слышать»**

Цель: познакомить младших школьников с основами активного слушания, развить умение внимательно воспринимать информацию и понимать собеседника, сформировать уважительное отношение к чужой точке зрения.

### **Упражнение «Саймон»**

Цель: развить у участников концентрацию внимания и самоконтроль, тренировать способность быстро воспринимать и точно выполнять вербальные инструкции, а также снять эмоциональное напряжение и улучшить настроение в группе.

Инструкция: Участники группы садятся по кругу.

«Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами: „Саймон сказал“. Например, если я говорю: „Саймон сказал: поднимите правую руку“, то вы делаете это, если же я скажу: „Поднимите руку“ или „Я прошу вас поднять руку“, — то это действие совершать не надо».

Характер действий, предлагаемых тренером, может быть различным: ходьба, повороты, поднимание рук, прыжки и т. д. При этом тренер может провоцировать группу: например, тренер говорит: «Давайте встанем и сам встает или: «Поднимите правую Руку» и сам поднимает и т. д. Упражнение надо проводить в быстром темпе. Обычно оно проходит весело, в результате чего снижается напряжение, усталость, улучшается настроение. В то же время оно способствует мобилизации внимания.

### **Упражнение «Попроси игрушку»**

Цель: обучить детей эффективным способам общения, умение добиваться своего.

Материал: Любые предметы, игрушки.

Проведение: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет.

Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

### **Упражнение «Животное»**

Цель: развить невербальные коммуникативные навыки, наблюдательность и эмпатию у участников; способствовать раскрепощению, снижению эмоционального напряжения и улучшению групповой атмосферы.

Инструкция:

«Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „слон“».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного“. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?». Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников. В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим. После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Реквизит: КАРТОЧКИ С ЖИВОТНЫМИ.

- Удалось ли вам найти свою пару животного? Что помогло догадаться?

### **Подведение итогов - 2-3 минуты**

1. Что нового ты сегодня узнал/а?
2. Что было самым интересным/полезным сегодня?
3. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
4. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
5. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

### **Упражнение «Подарок» (прощание)**

Цель: положительно завершить занятие/тренинг, создать тёплую эмоциональную атмосферу, провести рефлексию и укрепить сплочённость группы.

Инструкция: Ведущий обращается к группе: «Наше занятие подходит к концу. Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало ещё эффективнее, а отношения — более сплочёнными. Каждый из нас может подарить что-то важное и хорошее — не вещь, а качество, чувство или пожелание».

Даёт пример: «Я дарю вам оптимизм и взаимное доверие. А что вы хотели бы подарить нашей группе?»

Цель: Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов и развития эмоционального интеллекта

1. Ритуал приветствия;
2. Упражнение «Отгадай слово»;
3. Упражнение «Домино»
4. Упражнение «Положительное и отрицательное». Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов и поиску компромиссов;
5. Упражнение «Правила выхода из конфликта»;
6. Обратная связь
7. Прощание.

### **Приветствие "Колесо настроения"**

Цель: создать позитивную и доверительную атмосферу в начале занятия, настроить ребенка на работу и установить эмоциональный контакт между учеником и учителем через осознание и выражение текущего настроения.

### **Упражнение «Домино»**

Цель: помочь участникам ближе познакомиться, осознать, что внутри одной группы есть различия и сходства.

Материалы: не требуются.

Инструкция: Один из участников загадывает две индивидуальные черты, а затем говорит их группе, (для начала это может быть тренер) например: Слева – я хожу на танцы, а справа – у меня два брата. Те двое участников, которые подходят по этим определениям, берут за руку (правую или левую) первого участника (в зависимости от общих черт) и добавляют еще какую-нибудь черту для свободной руки. Например: слева – я хожу на танцы, справа – у меня карие глаза. Необходимо, чтобы участвовали все. В итоге должен получиться замкнутый круг.

Если объявленная черта не подходит ни к одному из участников, и домино не подбираются, необходимо, чтобы игроки придумали новый признак, так чтобы продолжить цепочку.

Важно, чтобы члены группы установили физические контакты, благодаря этому повысится чувство принадлежности к группе.

### **Упражнение «Отгадай слово»**

- Крик
- Оскорбления
- Несправедливость
- Фырканье
- Ложь
- Игнорирование
- Кидание
- Толкание

Содержание: предлагается детям посмотреть на слова, написанные на доске и предложить варианты слова, обозначающие тему сегодняшнего занятия.

Психолог помогает детям. Затем психолог предлагает детям проверить – правы они или нет, и предлагает прочитать заглавные буквы в каждом слове, соединить их.

Получится слово «конфликт». Как вы думаете, какая у нас с вами цель занятия, если тема «Конфликты? (дети предлагают свои ответы)».

Психолог: А что такое конфликт? (высказывания)

- Конфликт – это когда дерутся.
- Конфликт – это непонимание.
- Конфликт – это когда люди кричат друг на друга.
- Конфликт – это когда люди что-то не поделили.
- Конфликт – это когда люди спорят.
- Конфликт – это разногласие между людьми, столкновение разных мнений и интересов.

Упражнение «Положительное и отрицательное»

Цель: научить различать конструктивные и деструктивные способы разрешения конфликтов

Содержание: у вас на столах лежат слова – подсказки. Выберите из них слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов и поставьте «+», отрицательные поставьте «-». Затем должен прокомментировать свой выбор (даются подсказки со словами)

- Уступить,
- разгневаться,
- промолчать,
- договориться,
- ударить,
- упрячиться,
- понять.

Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

#### **Упражнение «Правила выхода из конфликта».**

Цель: научить различать конструктивные и деструктивные способы разрешения конфликтов

Содержание: Давайте выведем несколько правил, которыми необходимо пользоваться, если попал в неприятную ситуацию. (Детям раздаются карточки со словосочетаниями, они обводят зеленым цветом правила и читают правильные фразы)

Правила выхода из конфликта.

- Уступать друг другу
- Уважать друг друга
- Уметь ставить себя на место другого
- Сочувствовать
- Договариваться
- Драться
- Ссориться
- Спорить
- Кричать друг на друга

Правила бесконфликтного общения.

- Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.
- Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.
- В споре будь сдержан и тактичен.
- Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.

- Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.
- В заключение мне хочется привести слова Максима Горького: «Если ты хочешь, чтобы вокруг тебя были хорошие, добрые люди, попробуй относиться к ним внимательно, ласково, вежливо – увидишь, что все станут лучше. Все в жизни зависит от тебя самого...».

### **Подведение итогов - 2-3 минуты**

1. Что нового ты сегодня узнал/а?
2. Что было самым интересным/полезным сегодня?
3. Что было самым сложным/вызвало затруднения?
4. Что тебе больше всего понравилось делать сегодня?
5. Где ты сможешь применить то, что мы сегодня изучали?

---

## **Занятие №10**

---

Цель: Систематизация и закрепление полученных навыков уверенного поведения, эмоционального интеллекта и коммуникативных умений.

1. Ритуал приветствия- Упражнение «Комплимент»;
2. Упражнение «Мой путь к уверенности»;
3. Игра «Зеркало успеха»;
4. Упражнение «Я могу»;
5. Практикум «Уверенное поведение»;
6. Упражнение «Ладочки успеха»
7. Прощание

### **Ритуал приветствия- Упражнение «Комплимент»**

Цель: создать доброжелательную атмосферу в группе, способствовать формированию позитивного самовосприятия у детей и развитию навыков конструктивного общения через обмен комплиментами.

Инструкция: Участники встают в круг. Ведущий начинает и передаёт предмет (мяч, игрушку) следующему участнику — тот, у кого предмет, говорит комплимент соседу справа (или любому другому участнику по договорённости).

### **Упражнение «Мой путь к уверенности»**

Цель: помочь детям осознать и визуализировать свой личный прогресс, укрепить самооценку через рефлексии собственных достижений и эмоциональных переживаний.

Инструкция: Дети рисуют карту своего эмоционального путешествия, отмечая важные открытия и достижения

### **Игра «Зеркало успеха»**

Участники по очереди рассказывают о своих успехах, остальные отражают их достижения в виде комплиментов

### **Упражнение «Я могу»**

Каждый ребенок называет 3 своих сильных качества и ситуацию, где он их проявил.

### **Практикум «Уверенное поведение»**

Цель: отработать навыки уверенного поведения в типовых социальных ситуациях, помочь детям осознать и закрепить эффективные стратегии коммуникации, укрепить самооценку через успешную практику.

Инструкция: Мини-выступления детей с демонстрацией освоенных навыков:

- Ситуация 1: знакомство с новым человеком
- Ситуация 2: публичное выступление
- Ситуация 3: разрешение конфликта

### **Упражнение «Ладочки успеха»**

Цель: закрепить позитивный образ себя, повысить самооценку через признание сильных сторон и достижений.

Материалы: листы цветной бумаги, фломастеры, ножницы, клей, стикеры.

Ход упражнения:

Каждый ребёнок обводит свою ладонь на листе цветной бумаги и вырезает её.

В центре ладошки пишет своё имя.

На каждом пальце записывает одно своё качество или достижение, связанное с уверенным поведением:

- «Я смог выступить перед классом»;
- «Я уверенно познакомился с новым другом»;
- «Я спокойно объяснил, почему не согласен»;
- «Я не испугался и ответил у доски»;
- «Я предложил компромисс в споре».

Ладочки прикрепляются на общий плакат («Стена успеха») или выкладываются в кругу.

По желанию дети кратко рассказывают о своих записях (1–2 предложения).