

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Чемезова Екатерина Олеговна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФЕНОМЕНА ЗАСТЕНЧИВОСТИ В МЛАДШЕМ
ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кандидат психологических наук, доцент
по кафедре психологии Мосина Н.А. *Мосина*

11.06.2018

(дата, подпись)

Руководитель кандидат психологических наук, доцент
по кафедре психологии Мосина Н.А.

Мосина

11.06.2018
(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Чемезова Е.О. *ЧЧ* - 11.06.2018
(дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты проявления феномена застенчивости в младшем школьном возрасте	
1.1 Понятие, виды, факторы и этапы развития феномена застенчивости.....	6
1.2 Особенности проявления застенчивости в младшем школьном возрасте	18
1.3 Психолого-педагогические приемы, направленные на снижение застенчивости у детей в младшем школьном возрасте.....	25
Выводы по главе I.	34
Глава 2. Экспериментальное исследование по изучению особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте	
2.1. Методическая организация исследования.....	36
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	39
2.3 Методические рекомендации по преодолению застенчивости в младшем школьном возрасте.....	53
Вывод по главе II.....	63
Заключение	65
Список литературы	68
Приложения	72

Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что проблема застенчивости уходит своими корнями в раннее детство и мешает детям наслаждаться общением со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Они стараются быть незаметными, не брать на себя инициативу, и самое главное - не чувствуют себя полноценными людьми из-за различных комплексов.

С точки зрения психологии, это самый сложный феномен, в основе которого лежат многие личностные проблемы и особенности. Но на внешнем уровне застенчивость в основном проявляется в общении. Ребенку трудно контактировать с другими, быть в центре компании, разговаривать, когда его слушает большое количество людей, выступать перед другими. Сама мысль о том, что сейчас он привлечет к себе внимание, ему неприятна.

В школе застенчивость может стать источником множества проблем. Во время занятий, где общение держится не на монологе учителя, а на двустороннем контакте, активной стороной часто должен выступать сам ребенок. В начальной школе занятия редко проходят в форме лекции или письменной работы. Все предметы в той или иной степени предполагают устные выступления детей, а для гуманитарных предметов это основная форма общения учителя с детьми.

Степень застенчивости ребенка в процессе обучения, с одной стороны, может послужить преградой для качественного усвоения материала: застенчивость, будучи высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, негативно влияет на память. С другой стороны, застенчивость наносит ущерб психоэмоциональному здоровью ребенка: для застенчивого ребенка выступление перед классом – стресс, который, в свою очередь, может привести к возникновению у ребенка школьных страхов.

Особенно ярко застенчивость проявляется в младшем школьном возрасте. Застенчивому школьнику труднее общаться со сверстниками,

зачастую они сами избегают контакта с другими людьми. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других. Застенчивые дети часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя.

Необходимо как можно раньше начинать принимать меры по предотвращению развития застенчивости у детей. Способы борьбы с застенчивостью зависят, прежде всего, от степени проявления её у ребёнка и различны в конкретном случае.

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

Исследованием проблемы застенчивости занимались отечественные и зарубежные ученые: Д.М.Болдуин, Д.Бретт, М.Е.Бурно, Е. И. Гаспарова, Л.Н. Галигузова, Ф. Зимбардо, В.Н. Куницына, Е.К.Лютова, В.Л.Леви и Г.Б. Моница.

Цель исследования: изучить особенности проявления застенчивости детей младшего школьного возраста и разработать методические рекомендации по снижению проявления застенчивости.

Объект исследования: застенчивость в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: особенности проявления застенчивости в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования: застенчивость в младшем школьном возрасте проявляется через тревожность в школьной сфере. Излишне тревожные дети не могут в полной мере открыто выражать свои эмоции, впечатлительны и

постоянно чем-то обеспокоены. Застенчивым детям присуща низкая самооценка. Они считают себя хуже в глазах других людей. На внешнем уровне застенчивость проявляется как некоторая отстраненность и осторожность во взаимодействии с людьми. Физиологические проявления разнообразны: часто дети краснеют от смущения, робеют от пристального внимания к ним, дрожит голос, учащается сердцебиение.

Задачи:

- 1) Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
- 2) Описать проявление особенностей застенчивости в младшем школьном возрасте.
- 3) Подобрать диагностические методики для изучения особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте.
- 4) Провести констатирующий эксперимент, направленный на изучение особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте.
- 5) Разработать методы и способы коррекции застенчивости в младшем школьном возрасте для педагога-психолога.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы;
2. Методы тестирования;
3. Методы математической обработки данных.

Экспертная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 98, в нем приняли участие 71 ученик в возрасте 8 – 11 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты проявления феномена застенчивости в младшем школьном возрасте

1.1. Понятие, виды, факторы и этапы развития феномена застенчивости

В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г. н. э.; там оно означало “легкий испуг”. Словарь Ноа Уэбстера определяет застенчивость, как состояние “стеснения в присутствии других людей”[40]. В русском языке слово “застенчивый” образовано от глагола “застить” и толкуется словарем В. И. Даля как “охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный; непривычный к людям, молчаливый” [42].

По мнению психолога Ф. Зимбардо, быть застенчивым - значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать), начальников (они обладают властью), представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении) [17].

М.Е. Бурно пишет, что застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности [9].

Все это вместе составляет переживание, комплекс своей неполноценности, по причине которого, человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми и одновременно отличается ранимым самолюбием, страдает от того,

что так мало успевает в своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными .

По мнению Д. Бретта, застенчивость - явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди [8].

Гипертрофированная и спроецированная вовне озабоченность собой и впечатлением, производимым на других, по-английски называется selfconsciousness, что буквально означает “самосознательность”, но чаще переводится как “застенчивость”[7].

В контексте развития эмоций и чувств человека застенчивость рассматривается, то, как синоним чувства страха (Д. Болдуин, К.Гросс), то, как выражение чувства вины или стыда (В.Штерн, В.Зеньковский, Д. Изард) [4].

Вместе с тем, психологи отмечают связь застенчивости с особенностями самосознания ребёнка и связанного с ним отношения к людям: неуверенность в себе, отрицательная самооценка, недоверие к окружающим.

По мнению Е. И. Гаспаровой и Ю. М. Орловой, застенчивость представляет собой свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду, реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал [13].

Таким образом, можно сказать, что застенчивость - очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой.

На причины застенчивости по-разному смотрели представители разных психологических направлений (Таблица 1).

Таблица 1. - Теория застенчивости в различных психологических направлениях зарубежных авторов.

Наименование теории	Содержание теории
Теория Р.Кеттела и Г.Кемпбелла о врожденной застенчивости.	<p>Впервые о врожденной природе стеснительности заявил доктор Кэмпбел в 1896 году. Он считал, что застенчивые люди обладают возбудимым темпераментом и застенчивость берет свое начало в родительской среде. Такой же точки зрения придерживался психолог Р. Кеттел в своем 16-факторном личностном опроснике, он выделил шкалу Н с двумя противоположными свойствами личности – смелость – самоуверенность и робость-чувствительность к угрозе. Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности чувств. Люди с такими показателями терзаются чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивым людьми.</p> <p>У застенчивых людей с рождения более чувствительная, возбудимая нервная система. Из-за повышенной чувствительности стеснительный человек стремится избегать конфликтных и угрожающих ситуаций. Хотя Кеттел считает, что болезненная стеснительность со временем смягчается, но не может исчезнуть совсем. Он считает, что поскольку стеснительность является врожденной, то никакие навыки и жизненный опыт не могут помочь ее преодолеть.</p>
Бихевиористическая теория Дж.Уотсона и Э.Торндайка.	<p>Бихевиористы исходят из того, что психика человека влияет на формы поведения, а поведение - это реакция на стимулы внешней среды. Они считают, что застенчивость возникает тогда, когда люди не сумели овладеть социальными навыками общения.</p>

	<p>По мнению Джона Уотсона, формирование свойств личности и темперамента можно закрепить с помощью положительных рефлексов. Для этого нужно создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить, потому как застенчивость - это качественная реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их действия "правильными", и исчезнет всякая зажатость.</p>
<p>Психоаналитическая теория З.Фрейда</p>	<p>Застенчивость расценивается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинктов. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы. Кроме того застенчивость - это внешнее проявление глубокого бессознательно-го конфликта.</p> <p>Психоаналитические рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить.</p>
<p>Концепция А.Адлера</p>	<p>А. Адлер - представитель индивидуальной психологии. Он ввел термин "комплекс неполноценности". Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом. Адлер полагал, что человек никогда не станет застенчивым, если он сотрудничает с людьми. А те, кто не способен к сотрудничеству, оказываются одинокими и неуспешными людьми. Дети могут стать таковыми по разным причинам (органическая неполноценность, частые болезни), что заставляет их соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все</p>

	<p>сделают за них, и наконец, в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье. Эти три категории детей замыкаются в себе, не взаимодействуют с обществом, а потому склонны к уединению и внутреннему одиночеству. Адлер ввел понятие "неуверенное поведение", обусловленное страхом критики, страхом сказать "нет", страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с "неуверенным поведением" зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы .</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

На основании вышеперечисленных данных, можно сделать вывод, что авторы различных психологических направлений, понимали явление застенчивости по-разному. Г.Кемпбелл и Р.Кеттел считали, что застенчивость - это врожденное свойство личности, которое передается по наследству и побороть его практически невозможно. Бихевиористы Дж.Уотсон и Э.Торндайк, напротив считали, что застенчивость возникает из-за дефицита социальных навыков общения, но стоит создать определенную воспитательную среду, показать правильные формы общения, поведения, то зажатость может исчезнуть. Представитель психоаналитической теории З.Фрейд, понимал застенчивость, как реакцию на неудовлетворенные первичные потребности инстинктов. Определял это свойство, как внешнее проявление бессознательного конфликта, который нуждается в лечении. Представитель индивидуальной психологии А.Адлер, связывал застенчивость с "комплексом неполноценности" и "неуверенным поведением", которые являются следствием развития у ребенка компонентов застенчивости [1]. Каждая теория имеет право на существование, так как природа застенчивости до конца не изучена, и каждая личность по своему

индивидуальна. Предпосылками развития данного свойства личности могут быть многочисленные факторы.

Теперь рассмотрим взгляды отечественных психологов, которые занимались проблемами явления застенчивости:

И. С. Кон полагал, что застенчивость обусловлена интроверсией, пониженным самоуважением и неудачным опытом межличностных контактов [23].

По мнению Е.К.Лютовой и Г.Б. Мониной одним из ведущих составляющих компонентов застенчивости, является тревожность, которая развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, наличием тревожности у самих родителей [29].

Интересную типологию застенчивости, построенную на базе большой психотерапевтической практики, дают В. Л. Леви и Л. З. Волков [27]. Они выделяют три типа патологической застенчивости:

1. Шизоидно-интровертированная (конституциональная): стойкая и психотерапевтически наиболее неблагоприятная; связана с изолированностью подростка в группе, его неконформным поведением, явлениями диморфофобии, сокращением контакта с людьми (”бегство от оценок”). Эта форма застенчивости наиболее близка к аутистичности, ее можно назвать аутистической застенчивостью;

2. Псевдошизоидная застенчивость: возникает из-за физической или социальной неполноценности, физических дефектов (заикание, косоглазие, ожирение, смешное имя или фамилия и т. п.). С близкими и хорошо знакомыми людьми не проявляется. Лица с псевдошизоидной застенчивостью имеют неустойчивую самооценку и пытаются компенсировать свою застенчивость в форме анти- или сверхконформного поведения, часто демонстрируют ”беззастенчивость от застенчивости” –

развязность. Псевдошизоидная застенчивость - это поведение закомплексованного человека, явно компенсаторная беззастенчивость;

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

По утверждению Е. И. Гаспаровой, источником развития застенчивости может стать чрезмерная опека родителей над ребенком. Беззащитность застенчивых детей – это прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствие необходимых навыков общения, их чувство неуверенности в себе, в своих действиях, сформировавшиеся чаще всего под влиянием гиперопеки [13].

Отечественные ученые, также как и зарубежные, занимались изучением явления застенчивости. И.С.Кон полагал, что застенчивость обусловлена интроверсией, пониженным самоуважением и неудачным опытом межличностных контактов [23]. В. Л. Леви и Л. З. Волков выделяли три вида застенчивости, каждая из которых обусловлена разными причинами появления [27]. Е.К.Лютова и Г.Б.Монина придерживались того, что застенчивость тесно связана с тревожностью [29]. Е.И. Гаспарова писала, что чрезмерная опека родителей над ребенком может развить в нем застенчивость [13]. Все они по-разному смотрели на явление застенчивости, но общее состоит в том, что застенчивость оказывает значительное влияние на сферу межличностных отношений, на отношение к себе.

Сравнивая теории зарубежных и отечественных авторов по определению природы застенчивости и ее причин, можно выделить общее в том, что застенчивость понимается как свойство или состояние личности, которое мешает в полной мере раскрываться и взаимодействовать с другими людьми. Внешне может проявляться смущением, робостью, замкнутостью, а также в состоянии нервно-психического напряжения. Также можно заметить

общее в концепции А.Адлера и В. Л. Леви и Л. З. Волкова. Адлер полагал, что застенчивость может возникать в связи с органической неполноценностью, частыми болезнями и как следствие, это может перерасти в комплекс неполноценности и неуверенное поведение. В. Л. Леви и Л. З. Волков выделяли такой вид застенчивости псевдошизоидная застенчивость, которая возникает из-за физической или социальной неполноценности, физических дефектов. Отдельно можно отметить, что теория врожденной застенчивости встречается только у зарубежных авторов Р.Кеттела и Г.Кемпбелла.

Данные теории внесли ясность в понимании феномена застенчивости и по сей день актуальны. Несмотря на многообразие теорий, застенчивость определяется, как черта человека, которая является барьером в общении и требует своевременной коррекции.

При рассмотрении явления застенчивости, важно рассмотреть с помощью каких факторов формируется застенчивость.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость. К природным факторам относится темперамент, обусловленный типом нервной системы. Подавляющее большинство застенчивых людей относится к типу меланхоликов и флегматиков. Однако существуют застенчивые холерики и сангвиники [15].

К социальным факторам относят:

Тип семейного воспитания.

Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания:

Непримирение. Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого.

Гиперопека. Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. Ребенок может протестовать против такого положения, что выливается в агрессивность, а может покориться, становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым [14].

Тревожно-мнительный тип воспитания. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

Порядок рождения детей в семье. Существует мнение, что детям рожденным первыми в семье, свойственна застенчивость.

Застенчивость родителей может передаваться по наследству.

Собственно особенности нервно-психического развития ребенка.

Рассмотренные нами факторы, имеют вероятность оказывать влияние на возникновение застенчивости. Следует разобраться в причинах появления застенчивости.

Ф. Зимбардо выделил причины, способствующие возникновению застенчивости [17]:

- 1) предпочтение родителями одного ребенка по сравнению с другим;
- 2) нежелательность ребенка для родителей;
- 3) негативный опыт общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за тем, как другие «погорели»;
- 4) отсутствие правильных навыков общения;
- 5) предчувствие неадекватности собственного поведения, и постоянной тревоги по поводу своих действий, привычки к самоуничтожению из-за своей неадекватности («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный»)

Перечисленные нами факторы, способствуют появлению причин возникновения застенчивости. Причины возникновения стеснительного чувства у ребенка могут быть разными или же может быть совокупность

причин. Застенчивость может носить как отрицательные, так и положительные черты.

Подробно рассмотрим негативные стороны застенчивости.

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость повергает человека в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя [45].

Человек кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным и т. д. Застенчивость сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко ощущением неудачи, поражения. После того, как включается самоконтроль и повышается тревожность, застенчивые все меньше внимания уделяют поступающей информации. Ухудшается память, искажается восприятие [19].

Застенчивость чревата огромным количеством неблагоприятных последствий как для взрослых, так и для молодых людей [10]:

- Возникает боязнь общения с новыми людьми, вследствие чего вы лишаетесь потенциально приятного опыта;
- Застенчивость не дает людям бороться за свои права, выражать свое мнение и декларировать свои ценности. Застенчивые люди — конформисты по натуре, они не способны бороться с деспотизмом;
- Окружающие не могут объективно оценивать силы и возможности застенчивого человека;
- Часто застенчивость является причиной того, что человек занят исключительно собой, своими переживаниями и не уделяет внимания окружающим его людям;
- Застенчивые люди не способны четко мыслить и ясно излагать свои мысли;

- Негативные переживания — депрессия, беспокойство, низкая самооценка и одиночество, как правило, сопровождают застенчивость;

- Застенчивые люди, больше чем другие, подвержены влиянию со стороны ровесников (особенно когда речь идет о молодых людях). Именно под давлением ровесников они начинают курить, пить, употреблять наркотики, становятся неразборчивыми в своих связях или даже вступают в различные секты;

- Застенчивые люди склонны держать эмоции в себе, что, во-первых, лишает их теплоты и близости, которыми окружающие люди могли бы поделиться, а во-вторых, может, в конце концов, привести к серьезному взрыву эмоций, иногда даже заканчивающимся рукоприкладством;

- Застенчивые дети не любят задавать вопросы, они не любопытны и никогда не попросят помощи у учителей или одноклассников, если у них возникнут проблемы в учебе;

- Застенчивых людей любого возраста окружающие достаточно часто недопонимают. Как подметил поэт Тэннисон, «Она была застенчива, а я посчитал ее холодной». Порой кажется, что их не интересует мнение окружающих или что они ведут себя недружелюбно, порой им не доверяют, поскольку они все время прячут глаза от собеседника. Кроме того, кажется, что такие люди как бы снисходят до общения с другими;

- Застенчивость достигает своего апогея, когда человек начинает испытывать стеснение при одном только воспоминании о прошлых событиях, тем самым как бы предвосхищая их повторение в будущем. В таких случаях настоящее — с его потенциальной возможностью насладиться моментом — перестает существовать;

- Поскольку застенчивые люди все время заняты своими переживаниями, им свойственно не замечать происходящего вокруг, они невнимательно слушают, о чем им говорят. Примером такого поведения может служить тот факт, что застенчивые люди часто уже через минуту

забывают имя только что представленного им человека. Невозможность сконцентрироваться на настоящем и следить за тем, кто что говорит, приводит к неумению ясно мыслить и выражать свои мысли;

- Дружба с ровесниками не только приятна сама по себе, но и, как показывают результаты исследований, она способствует эмоциональному росту и здоровью детей. Поэтому, если застенчивость препятствует дружбе ребенка с его ровесниками, это пагубно сказывается на его эмоциональном здоровье [41].

На первый взгляд, застенчивость имеет для индивида только отрицательные последствия. Однако более пристальное изучение показывает, что такая поверхностная оценка значения застенчивости не совсем точна [11]. “Сдержанный”, “серьезный”, “непритязательный”, “скромный” - такие положительные оценки обычно дают застенчивым людям. Более того, в изысканной форме их манеры могут рассматриваться как “утонченные” и “светские”. Она оберегает внутреннюю жизнь от постоянного вторжения и позволяет испытать полное одиночество.

Таким образом, несмотря на разное понимание застенчивости различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее происхождения. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения, возникновение затруднений при установлении контактов и процессе общения в целом.

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.

Застенчивые люди испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов, более зависимы от мнения других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения [47].

Застенчивость пронизывает все сферы психики человека – когнитивную, эмоциональную и поведенческую. Все эти реакции возникают из-за опасения быть отрицательно воспринятым другими, быть отвергнутым.

Крайняя застенчивость становится социальной фобией, несмотря на желание общаться [45].

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, в своей работе будем придерживаться понятия В.Н. Куницыной. Она считала, что застенчивость - это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания. Она писала, что застенчивость наиболее тесно связана со стыдом - эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеет многообразные характерные проявления [25].

В следующем параграфе будут рассмотрены особенности младшего школьного возраста.

1. 2. Особенности проявления застенчивости в младшем школьном возрасте

Ф.Зимбардо полагал, что в определенные возрастные периоды дети больше подвержены застенчивости, затем застенчивость у большинства снижается и постепенно пропадает. Например, у дошкольников такой период приходится примерно на пять лет [17]. Дети в этом возрасте остро нуждаются

в уважительном отношении, в одобрении и поощрении, любые замечания и подшучивания могут вызвать сильный гнев и обиду. Очень важно относиться к детям в этот период со всем возможным вниманием и деликатностью, так как нетактичное поведение взрослых способствует усилению стеснительности и может привести к возникновению устойчивых форм застенчивости.

Выделяют следующие уровни проявления застенчивости [48]:

Внешней уровень(поведение)

Ребенок неохотно вступает в контакт с посторонними людьми и избегает смотреть в глаза. Он также стесняется начать разговор и поддержать беседу, особенно с незнакомым ему человеком. Выглядит отстраненным и безынициативным;

Внутренней уровень (психоэмоциональный)

Из внутренних ощущений застенчивого ребенка можно выделить смущение и неловкость. Часто дети краснеют от смущения, робеют от пристального внимания к ним. Они чувствуют себя скованными в окружении малознакомых людей, бояться лишней раз привлечь к себе внимание;

Физиологический уровень

На физиологическом уровне застенчивые дети испытывают следующие ощущения: учащается пульс, сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение лица, которое невозможно скрыть. Эти симптомы могут проявляться у любого ребенка при сильном эмоциональном потрясении, однако незастенчивые дети к этим реакциям относятся как к мягкому неудобству, а застенчивые склонны сосредоточивать внимание на своих физических ощущениях.

Таким образом, симптоматика застенчивости обширна: от физических проявлений (учащенное сердцебиение, тихий голос, опущенный взгляд,

красное от волнения лицо, скованность мышц)до внутреннего ощущения неловкости, беспокойства, избегания проявления инициативы.

Наблюдения ученых показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость обычно сохраняются на протяжении всего младшего школьного возраста. Но особенно отчетливо проявляется на пятом году жизни. Именно в этом возрасте у детей формируется потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослого [31].

Жалобы на застенчивость, стеснительность детей дошкольного возраста возникают ещё в связи с подготовкой их к школе, то есть приблизительно в 6 лет. Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми и взрослыми, сверстниками - мешают ребёнку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду или в школьном классе [9].

На этом этапе иногда отмечаются такие её предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с какими-то изменениями обычного распорядка жизни - переезд на дачу, поездка в гости и т.д. [49].

Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для ребёнка. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми людьми. Даже среди хорошо знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых (за исключением близких родственников, к которым он, как правило, бывает очень привязан). В детском учреждении такой ребенок адаптируется крайне медленно, с большим трудом. Он не может задать учителю вопрос, даже самый необходимый, боясь тем самым привлечь к себе

излишнее внимание. Глубоко застенчивый ребёнок теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе [12].

На уроках застенчивые дети не активны, говорят тихо и невнятно, обычно кратко. Любая ситуация, где ребенок должен сам что-то сказать или сделать на виду у публики, предполагающая оценку его действий другими людьми или включающая элементы соревновательности (кто лучше нарисует, кто быстрее добежит, кто дальше прыгнет, кто точнее бросит и т. п.), полностью сковывает его и так ограниченные возможности. Неуверенность в себе, в собственных силах, в правильности своих действий, боязнь не понравиться другим делают такого ребенка совершенно беспомощным [14].

В школе поведение застенчивого ребенка отвечающего у доски можно проиллюстрировать следующим образом. Следует вопрос учителя или предложение выполнить какое-либо задание. Застенчивый ученик, даже если он хорошо подготовлен, смущается, краснеет, затрудняется с ответом. Если в этот момент класс ведет себя некорректно – начинает нарочно громко подсказывать, смеяться над ребенком, – смущение возрастает, отвечающий уже не способен отвечать и просто ждет, когда это испытание закончится и он сможет сесть на место. Педагогу стоит проявить такт и помочь ребенку с достоинством выйти из ситуации [2].

Наиболее острые проявления застенчивости можно наблюдать во время проведения детских утренников или других массовых мероприятий. Ребенок может быть хорошо подготовлен, но из-за стеснительности выученное стихотворение рассказывает скороговоркой, тихим голосом или шепотом, иногда совсем отказывается, и сам при этом очень расстраивается. Во время проведения коллективных публичных выступлений таких проблем, как правило, не возникает. Совместно с другими детьми застенчивый ребенок может и станцевать, и спеть. Таким образом, смущение вызывает привлечение общественного внимания к своей персоне.

Зачастую, застенчивости детей младшего школьного возраста, сопутствуют другие тревожащие черты поведения – мнительность, тревожность, замкнутость, различные страхи [16].

Положение такого ребенка среди сверстников незавидное. Не пользуясь симпатией других детей, не вступая в контакт с ними, он обречен на изоляцию, одиночество. В лучшем случае, дети не замечают его, безразлично отстраняют, в худшем обращаются с ним насмешливо и грубо.

Слабый, беззащитный, застенчивый ребенок не только не в состоянии дать обидчику сдачи, но не может даже пожаловаться, так как скован стеснительностью и страхом перед мстостью обидчика [19]. Застенчивые дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру.

Важной особенностью застенчивых детей в младшем школьном возрасте, является склонность к внутреннему способу выражения эмоций, сдержанность в их внешних проявлениях. Такие дети почти никогда громко не смеются и не плачут, в страхе не кидаются прочь (например, от собаки), а, оцепенев, остаются на месте. Даже их редкие шалости отличаются робостью и наивностью, они не шумят, не прыгают, редко делают что-либо недозволенное. Застенчивые дети больше чувствуют и понимают, чем могут выразить, больше накапливают информации, знаний и умений, чем используют в реальной жизни [30].

Уязвимой у застенчивого ребёнка оказывается эмоциональная сфера. Он не склонен к яркому проявлению своих эмоций, а когда возникает необходимость в этом, он робеет и замыкается в себе. Ребёнок одновременно испытывает желание вести себя непринуждённо, но его одолевает страх перед спонтанным выражением чувств [27].

Для застенчивого ребёнка в младшем школьном возрасте характерно стремление оградить пространство своей личности от постороннего вмешательства. Он стремится уйти в себя, стать незаметным среди других,

лишний раз не привлекать к себе внимание [5]. У школьников застенчивость сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью.

Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокируются комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие - проигрывают менее способным, но более энергичным, активным сверстникам [22].

Таким образом, основные затруднения в общении застенчивого ребёнка с другими людьми лежат в сфере его отношения к нему других людей.

Считается, что у застенчивых детей снижена самооценка, что они плохо думают о себе. Но это не так. Как правило, застенчивый ребёнок считает себя очень хорошим, самым лучшим, то есть отношение у него к себе как личности самое положительное. Его проблема заключается в другом. Ему представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом у застенчивого ребёнка наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми. Дети продолжают высоко оценивать себя, но с точки зрения взрослых - родителей и воспитателей их оценка становится все ниже [37].

У некоторых детей, нежелание общаться появляется как следствие неправильного воспитания и формирования у ребенка чересчур завышенной оценки. Чувство собственной исключительности может заставлять ребенка думать, что другие дети просто недостойны его общения, или должны признавать его как лидера. Такое поведение не приветствуется другими детьми, из-за чего такой ребенок оказывается в изоляции. Поэтому слишком самоуверенный ребенок или отказывается от общения, принимая позицию: «это Я не хочу с ними общаться» или же просто отвергается своими сверстниками [37].

Иногда трудности в общении могут быть вызваны тем, что у ребенка имеются недиагностированные нарушения речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы. Таким детям, несомненно, нужна своевременная помощь специалистов, которая поможет им развить навыки общения.

С другой стороны, часто застенчивость маскируется у детей под нарочито раскрепощенным, иногда даже развязным стилем поведения. Если вы видите у пяти–шестилетнего малыша отклонения в поведении: при незнакомых людях ребенок ломается, кривляется, невпопад хихикает, коверкает слова – скорее всего, у этого ребенка развивается застенчивость, страх общения выражается таким вот своеобразным образом. Вырастая, такие дети, стремясь избавиться от зависимости, могут попасть в компанию, где все ее члены ведут себя свободно, раскрепощено, употребляют спиртные напитки, широко используют ненормативную лексику. Желание избавиться от застенчивости может привести к тому, что поведение застенчивого ребенка трансформируется в девиантное [21].

Таким образом, можно сказать, что застенчивость в младшем школьном возрасте, при выраженном ее проявлении, не позволяет ребенку чувствовать себя уверенно и вести себя непринужденно. В учебной сфере такие дети особо не выделяются, так как внутренняя скованность, боязнь сделать ошибку, не дают ребенку свободно выражать свои мысли. К незнакомым людям, вещам, ситуациям дети относятся с опаской и тревогой. Имеются трудности во взаимодействии со сверстниками. Несомненно, застенчивые дети нуждаются в психологической помощи и поддержке, иначе в дальнейшем, они может пострадать из-за своей проблемы.

1.3. Психолого-педагогические приемы, направленные на снижение застенчивости у детей в младшем школьном возрасте.

Для полноценного развития ребенка, застенчивость необходимо преодолевать. Помочь в этом могут психолог и педагог, так и не менее важную роль, в снижении застенчивости у детей, играют родители. От того на сколько работа всех трех сторон будет комплексной и слаженной, зависит гармоничное развитие ребенка.

Рассмотрим отдельно, что может сделать учитель, чтобы минимизировать такую черту характера, как застенчивость.

Разговаривать с застенчивыми учениками нужно спокойно и мягко, но при этом уверенно. Полезно использовать слова ободрения и поддержки [44].

Дети, которые стесняются отвечать сами, могут отлично ответить, если будут это делать с кем-то из одноклассников. Чаще использовать парную работу на уроке, чтобы потом дети могли ответить вместе. Попробуйте понять, когда такой ребёнок чувствует себя комфортно. Начните с ним работать именно в этом состоянии. Возможно, это будет перемена или время после уроков, когда ребёнок сможет пообщаться с вами один на один. Общайтесь с ребёнком в неформальной обстановке — после уроков, на переменах и даже вне школы, если есть такая возможность. Это поможет ребёнку расслабиться, чувствовать себя на уроках более свободно. Отмечайте успехи ребёнка, говорите ему слова поддержки [20].

Успешное освоение школьной программы, предполагает активное взаимодействие учеников с учителем. Дети на уроке вступают в диалог с учителем, работают у доски, друг с другом. Но застенчивому ребенку это доставляет массу дискомфорта. На уроке такие дети не включаются в оживленный диалог, а выход к доске и вовсе доставляет много неудобств [39].

Ребёнок, который стесняется говорить публично, нуждается в тренировке, поддержке и одобрении. Поэтому, заметив в классе таких детей, не нужно торопиться вызывать их к доске. Можно использовать для них письменный вариант опроса или спрашивать с места. Ведь даже парта для таких детей является спасением и защитой. Пусть для начала это будет групповой ответ, когда у доски окажется сразу несколько человек. А уж потом — ответ индивидуальный. Во время этого ответа необходимо и словом, и взглядом поддерживать ребёнка [20]. Хуже всего на него действует молчание учителя, потому что ребёнок сразу начинает думать, что отвечает неверно. Важно, похвалить ребенка за ответ, это придаст уверенности в своих силах. Некоторым детям проще отвечать, имея перед глазами конспект или страницу учебника. Для застенчивого ребёнка это хорошая психологическая поддержка. Даже если ребёнок отлично знает материал, он в силу своего характера всё равно может растеряться. Можно разрешить ребенку им пользоваться, для внутренней уверенности [2].

Нередко учителя предпочитают не трогать застенчивых, малоразговорчивых детей. Гораздо быстрее и эффективнее вызвать того, который говорит активно, легко отвечает на вопросы и даже не слишком хорошо владея материалом, быстро сориентируется. Именно так обычно и бывает. Несколько бойких учеников постоянно отвечают, а те самые застенчивые тихо сидят весь урок, постепенно теряя интерес. Однако у каждого ребёнка есть сильные и слабые стороны. И задача учителя — увидеть то, за что можно зацепить ребёнка. К примеру, ребёнок может бояться отвечать на уроке, но при этом он отлично читает вслух и не боится это делать. Или ребёнок, который паникует, выходя к доске, может превосходно читать стихи с места или отвечать в паре. Очень важно разглядеть у ребенка его сильные качества и помочь их развить [10].

Также застенчивого ребенка можно спрашивать и с места, чтобы не создать ситуацию стресса, следует опираться на следующее [28]:

– Лучше дать ребенку заранее тот материал, который учитель собирается спросить, чтобы ученик чувствовал себя более уверенно и спокойно;

– Почаще хвалить, за маленькие успехи;

– Не допускать насмешек над застенчивыми детьми;

– Застенчивые дети обычно не могут отвечать быстро. Им нужно время, чтобы собраться с духом, сосредоточиться. Поэтому лучше предупредить ребёнка за пару минут до того, как вы его вызовете отвечать.

Не менее важной в преодолении застенчивости является внеурочная и внеклассная деятельность.

Проведение различных конкурсов, игр, викторин, предполагает работу в группах, что при грамотно построенном процессе, способствует развитию навыков коллективной работы, сплочению, развитию умений поровну делить обязанности [43].

Подготовка к праздникам, ярмаркам может способствовать развитию творчества, самостоятельности. Застенчивому ребенку можно дать свое поручение, определенную роль, чтобы у него было время подготовиться и быть увереннее в своих силах.

Факультативы и кружковая деятельность позволяет заниматься интересным делом, следуя своим увлечениям.

Посещение с детьми выставок, концертов, экскурсий положительно влияет на формирование личности, приобретение интересов, проявление любознательности.

Это, конечно, не весь список внеурочной и внеклассной деятельности, которая поможет в преодолении застенчивости. Многое зависит от педагога и его выбора направления деятельности.

Не менее важную работу во взаимосвязи с учителем по снижению застенчивости выполняет психолог.

Психолог в работе по коррекции застенчивости может быть ориентирован на развитие у ребенка уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков, развитие умения безбоязненно выражать свои эмоции, мысли, помогает с помощью специальных упражнений снять психо-эмоциональное напряжение [44].

Работа психолога, с застенчивым ребенком, может включать в себя следующие этапы [20]:

1. Диагностика и выявление причин данного состояния в каждом отдельном случае;

2. Беседа с родителями и учителем о выявленной особенности. Рекомендации о том, как минимизировать эту черту. Не в коем случае не пугать родителей, застенчивость не всегда представляет собой угрозу. Необходимо рассказать родителям о застенчивости и ее выраженности у ребенка. Застенчивость поддается коррекции, при эффективном и всестороннем подходе;

3. Создать благоприятную для ребенка среду;

4. Проводить коррекционные занятия, предварительно разделив детей на подгруппы по сходству причин возникновения застенчивости.

Групповой метод работы с застенчивыми детьми - хороший способ добиться желаемого результата. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в безопасной обстановке, и получить позитивный опыт и тем самым скорректировать самооценку [3]. В коррекционные занятия следует включить игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей, которые могут оказать существенную помощь таким детям. Важно помочь ребёнку научиться свободно и раскрепощено выражать свои эмоции, желания, чувства. Застенчивые дети часто держатся скованно, особенно если на них смотрят окружающие.

Основными задачами в преодолении застенчивости являются повышение детской самооценки, достижение умения выражать свои эмоции и развитие навыков общения. В группу может входить 5—8 человек.

Желательно, чтобы в группе были выработаны свои ритуалы — слова приветствия и прощания. Хорошо, если всеми вместе будет придумано и название [20].

Очень любимы детьми подвижные игры. Застенчивым детям обычно не хватает живости и подвижности, участие в таких играх помогает детям активно включиться в детский коллектив, в общую атмосферу жизнерадостности. Как правило, подвижные игры сопровождаются шумными выкриками, смехом, бурным весельем [2]. Все это способствует выплеску детских эмоций, в том числе негативных, раскрепощению и умению выражать свои чувства и переживания. Также преодолению застенчивости могут помочь игры-пантомимы, благодаря которым, ребенок учится выражать свои эмоции и распознавать эмоции, которые другие дети пытаются передать при помощи мимики и жестов [18]. Такие игры способствуют сближению детей и устанавливают благоприятный эмоциональный контакт игроков.

Эффективными приемами при преодолении застенчивости будут специальные релаксационные упражнения. При их проведении дети лежат или сидят в свободной, расслабленной позе, желательно с закрытыми глазами. Дети, ориентируясь на словесный образ, рисуемый психологом, представляют себе те или иные картины природы или состояния [28]. Эффект таких упражнений возрастет, если текст будет сопровождаться специально подобранной музыкой. Такие релаксационные упражнения научат детей расслабляться, помогут снять психо-эмоциональное напряжение и дадут возможность детям концентрироваться на своих ощущениях, а также безбоязненно говорить о них.

Работа с застенчивыми детьми должна быть многоаспектной и систематичной, включающая в себя различные методы для коррекции застенчивости. Помимо игр и релаксационных упражнений, это могут быть еще сказкотерапия, арттерапия, коммуникативные упражнения [20].

Например, в рамках коррекционного метода сказкотерпии, психолог может предложить детям прослушать сказку, а после попробовать по ролям ее проиграть, показав мимику и жесты персонажей. Это поможет развить коммуникативные способности и также положительно повлияет на развитие эмоционально-выразительных движений. Очень замкнутым детям психолог может дать роль зрителя, на следующих занятиях можно дать небольшую роль. Также детям можно предложить придумать свою сказку или придумать конец написанной сказки. Особое значение придается выбору персонажей для сказки и установлению взаимоотношений между ними. Необходимо включать в сказку героев с отношениями, приближенными к реальным. Тема сказки должна быть интересна и понятна ребенку. Для этого стоит выявить его увлечения и пристрастия. Использование темы, близкой ребенку, помогает ему легче вжиться в образ сказочного героя, соотнести его и свои проблемы, увидеть выход из сложившейся ситуации. Сказкотерапия позволяет ребенку осознавать свои проблемы и видеть пути их решения [44].

Рассмотрим еще, в каких направлениях может работать психолог с застенчивостью.

Существует множество техник арт-терапии. Для психологов здесь просто бескрайнее поле деятельности. Например, изотерпия позволяет ребенку отразить на бумаге всю гамму чувств и переживаний, на заданную тему психологом. После, с ребенком необходимо обсудить его рисунок. Кроме того, методы арттерапии могут выступать не только в качестве коррекционных, и но диагностических, по скольку ребенок здесь посредством материалов, выражает то, что он чувствует. Например, техника марионеток, где рисовать можно ладошками, пальчиками, кулачками,

способствует тому, что ребенок “забывает” о социальных запретах, и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает. Такой метод служит профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, застенчивости. Так изотерапия может вполне сочетаться с музыкотерапией. Психолог включая приятную, спокойную мелодию, может попросить детей нарисовать возникшие у них в голове образы. Анализируя рисунки, психолог, обращает свое внимание на цвет, насыщенность, силу нажима, на сюжет [44].

С ребенком в рамках арттерапии, психолог может не только рисовать, но и лепить из пластилина, глины, теста. Пластичность этих материалов позволяет вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей. Например, попросите ребенка слепить то, что его волнует сейчас или чего он боится. После обсудить с ребенком, чем так его пугает вылепленная композиция и попробовать вместе с ребенком внести в нее коррективы, сделав более оптимистичной или вовсе сломать конструкцию. Реальные страхи можно отразить на пластичных материалах, тем самым это способствует выплеску негативного [20].

Также в групповую работу с застенчивыми детьми необходимо включать упражнения на тренировку коммуникативных навыков общения. Например, работая в паре, детям нужно с помощью мимики и жестов показывать определенные состояния, разыгрывать определенные ситуации, используя выразительные движения. Для повышения уверенности в себе и формирования адекватной самооценки, эффективно использовать упражнения, где дети выделяют свои положительные качества, говорят о своих умениях и чему им нужно научиться [28].

Одним из направлений работы педагога-психолога может стать работа с родителями. Задача педагога-психолога объяснить родителям особенности

таких детей, а также ознакомить с приемами оказания помощи застенчивым детям дома [29].

1. Родителям, имеет место задуматься над своим стилем взаимодействия в воспитании ребенка. Старайтесь развивать у ребенка позитивное восприятие себя.

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

3. Подготовьте ребенка к разговору.

Потренируйте диалоги. Составьте вместе с ребенком список выражений, которые он сможет использовать в разговоре со сверстниками, воспитателями или учителями, вашими друзьями, членами семьи. Затем порепетируйте диалоги: меняйтесь ролями до тех пор, пока ребенок не почувствует уверенность и не станет самостоятельно и свободно с вами общаться.

4. Показывайте ребенку, как инициировать общение.

Посоветуйте ребенку помочь другим детям в их игре, например, предложить им свою игрушку. Также раскрепоститься могут помочь несколько комплиментов, сделанных вами в сторону ребят.

5. Заранее готовьте ребенка к шумным праздникам.

Перед праздниками или другими шумными событиями в школе или дома расскажите ребенку, что будет происходить на празднике, кто приглашен, что будут делать. Чтобы ребенку было не так страшно все новое.

Филипп Зимбардо, известный психолог, изучающий детскую застенчивость, рекомендует родителям стеснительных малышей находить им друзей младшего возраста. Это помогает детям раскрепоститься, ведь общение с младшим по возрасту ребенком дает почувствовать лидерство и ответственность, что так необходимо робким детям. После этого ребенок уже более уверенно сможет контактировать со сверстниками [17].

6. Понаблюдайте за собой

Частая причина детской стеснительности кроется в поведении родителей: критике, публичном пристыживании, чрезмерном контроле каждого шага ребенка. Одновременно с этим такое поведение не уравновешивается проявлениями родительской любви и похвалами.

Понаблюдайте за собой и подумайте, как вы можете изменить отношение к ребенку, чтобы помочь ему раскрепоститься.

7. Не обсуждайте поведение ребенка с другими людьми

Не акцентируйте внимание на стеснительности ребенка. Не обсуждайте ребенка с родными и знакомыми в его присутствии. Проявляйте сочувствие к его проблемам, не игнорируйте его страхи.

8. Давайте ребенку «бытовые» задания

Обязательно помогайте ребенку работать со стеснительностью, занимаясь повседневными делами: пусть он отвечает на телефонные звонки, или расплачивается в магазине за свою маленькую покупку. Это придаст уверенности [45].

Таким образом, чуткое и внимательное отношение родителей и учителей к застенчивым детям, позволят им преодолеть свою застенчивость, сформировать базовое доверие к миру, окружающим людям.

Основная роль, в преодолении застенчивости, все же отводится психологу. Выявив истинные причины и организовав психолого-педагогическое сопровождение, а также заручившись поддержкой родителей, можно добиться хороших результатов в борьбе с застенчивостью.

Выводы по Главе I

Таким образом, изучив теоретические аспекты проявления феномена застенчивости в младшем школьном возрасте, были определены понятие, виды, факторы и этапы развития застенчивости.

В современной психолого-педагогической науке, застенчивость рассматривается как процесс, как свойство личности и как состояние. Если застенчивость переживается кратковременном и редко, она выступает как состояние (ситуативная застенчивость), если застенчивость переживается длительно и часто, то она переходит в свойство (черту) личности (личностная застенчивость). Выделены общие характеристики, обуславливающие содержание феномена застенчивости: связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений при установлении контактов и в процессе общения в целом, а также тревожность как симптомокомплекс застенчивости.

В своей работе будем придерживаться понятия В.Н. Куницыной. Она считала, что застенчивость - это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания. Она писала, что застенчивость наиболее тесно связана со стыдом - эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеет многообразные характерные проявления.

Застенчивым людям характерны такие черты, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Они

выглядят отстраненными, молчаливыми, безэмоциональными. Новые люди, новая деятельность - вызывают у них сильное беспокойство, они не знают как им себя вести.

Причины развития застенчивости могут быть разными и проявления индивидуальны у каждого. Так основными причинами могут стать авторитарный стиль воспитания в семье, наследственная предрасположенность, комплексы личности, вызванные ощущением малоценности и недовольствами своей внешности, не развитые социальные навыки общения.

Нами были рассмотрены аспекты проявления феномена застенчивости в младшем школьном возрасте. Детям с такой особенностью сложно заводить друзей, они чаще всего малообщительны и закрыты для незнакомого человека. Однако это не значит, что у них нет друзей, такие дети более осторожны и долго присматриваются к другим. Им непросто открыто выражать свои эмоции, и любую критику в своей адрес воспринимают близко к себе. Застенчивые дети избегают публичных выступлений из-за неуверенности в своих силах и боязни насмешек других. На первый взгляд, застенчивость кажется серьезной проблемой, но если во время заметить у ребенка данную особенность, то можно ее попытаться устранить. От того, получит ли застенчивый ребенок, квалифицированную помощь, зависят его дальнейшая судьба, благополучие в профессиональной и личной жизни.

Далее, были рассмотрены психолого-педагогические приемы решения проблемы застенчивости в младшем школьном возрасте в семье и школе.

Современное образование предлагает различные пути решения данной проблемы. Технологии как через урочную, так и через внеурочную деятельность. Основную помощь застенчивому ребенку оказывает психолог, в рамках коррекционных занятий и просветительской работы с родителями и педагогами.

Глава 2. Экспериментальное исследование по изучению особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте

2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного в теоретической главе анализа научной литературы был спланирован констатирующий эксперимент.

Экспертная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 98, в нем приняли участие 71 ученик в возрасте 8 – 11 лет.

Цель исследования: выявление проявлений застенчивости у детей младшего школьного возраста.

Для изучения феномена застенчивости в группе младших школьников нами был подобран диагностический комплекс, который включает в себя следующие методы:

1.Тест школьной тревожности А.Филлипса

Цель: Тест позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

2. Методика «Лесенка»В.Г. Щур

Цель: Методика позволяет выявить систему представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

3.Тест на выявление застенчивости Ф.Зимбардо(А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов)

Цель: Определение уровня застенчивости.

4.Коэффициент корреляции Спирмена

Цель: Коэффициент ранговой корреляции Спирмена относится к показателям оценки тесноты связи. Качественную характеристику тесноты связи коэффициента ранговой корреляции, как и других коэффициентов корреляции, можно оценить по шкале Чеддока.

Нами были разработаны критерии, для изучения застенчивости младших школьников.

Таблица 2. – Критерии и уровни особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте.

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий	Методики
Эмоциональная составляющая проявление застенчивости	Тревожность как устойчивая черта, индивидуально-психологическая особенность, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, т.е. личностная тревожность. Проявляется в постоянном чувстве беспокойства и переживания. Наличие страхов.	Устойчивая тревожность в какой-либо сфере.	Тревожность как эмоциональное состояние, т.е. ситуативная тревога, возникающая в какой-то конкретной ситуации, субъективно осознаваемой индивидом как угрожающей.	Тест школьной тревожности Филлипса
Проявление внешних признаков застенчивости в поведении	Человек постоянно сосредоточен на своих недостатках и ошибках, ему сопутствует страх быть непонятым и смешным. Застенчивые люди часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Физиологические проявления застенчивости: учащенный пульс и сердцебиение,	Частичное проявление застенчивости. Испытывает затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствует себя в большой компании. Скромны, стеснительны, тревожны.	Небольшое смущение в некоторых ситуациях, требующих публичного выступления или контакта с незнакомым человеком. Обычно это не приносит значительного дискомфорта и вскоре	Тест диагностики застенчивости Ф.Зимбардо.

ении	<p>потоотделение, покраснение кожных покровов.</p> <p>Застенчивому человеку из-за недостатка общения трудно создать свой внутренний мир, что мешает адекватной оценке человеческих взаимоотношений.</p> <p>У застенчивых детей снижена самооценка и недостаточно развито умение вести себя в коллективе сверстников легко и непринужденно.</p> <p>Чрезмерно тревожны и беспокойны.</p> <p>Отличаются пассивностью, безучастностью.</p> <p>Внутренние барьеры, различные страхи и фобии мешают им в полной мере выражать собственные мысли и чувства.</p>		бесследно проходит.	
Представления о том, как ребенок себя оценивает	<p>Характерной особенностью детей с заниженной самооценкой является склонность уходить в себя, выискивать в себе слабости, сосредотачивать на них свое внимание. Нормальному развитию детей с заниженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность, неуверенность в себе.</p>	<p>Свойственны непоследовательные проявления реалистичных самооценок; ориентация ребенка при обосновании самооценки, в основном, на мнения окружающих, на анализе конкретных фактов и ситуаций самооценивания, наличие самооценочных суждений самого узкого содержания и их реализация, как в проблематичных, так и в категоричных формах.</p>	<p>Дети с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха. Причем их оптимизм и уверенность в себе основываются на правильной самооценке своих возможностей и способностей.</p>	Лесенка В.Г.Щур

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Анализ данных по тесту школьной тревожности А.Филлипса.

При количественном анализе были получены следующие результаты: Низкий уровень - 52,16% - 12 учащихся во втором классе, в 3 классе 65 % - 13 детей и в 4 классе 39,28% - 11 школьников. На среднем уровне тревожности во 2 классе находятся 43,47 % - 10 детей , в 3 классе 30% - 6 детей, в 4 классе 49,99% - 14 детей. На высоком уровне тревожности дети 2 класса составляют 4,34 % - 1 человек, 3 класс 5 % - 1 ребенок и 4 классе 10,71% - 3 ребенка (рис.1).

Тревожность на низком уровне во 2,3,4 можно описать, как ситуативную тревожность. Чаще всего она проявляется только в определенных ситуациях, которые являются стрессовыми для конкретного ребенка. В остальное время он может чувствовать себя совершенно нормально, и не испытывать никаких проблем (рис.1.).

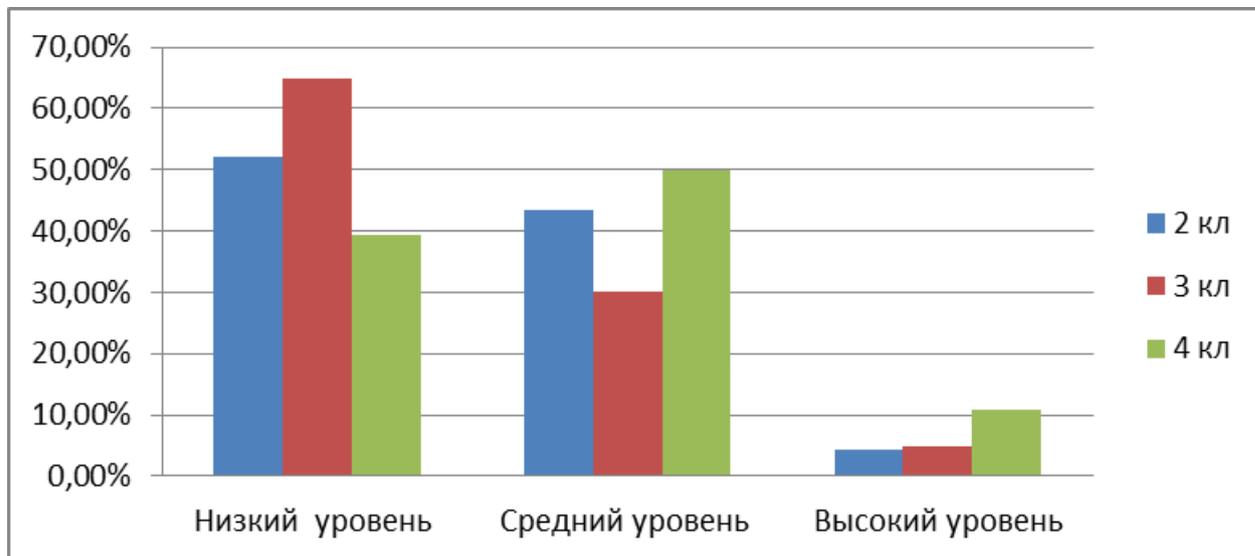


Рис. 1 Уровни проявления тревожности у учащихся 2,3 и 4 классов (в %) по методике школьной тревожности Филлипса

Высокий показатель тревожности на среднем уровне в 4 классе, можно объяснить тем, что к детям предъявляется больше требований от родителей и

педагогов по мере взросления. Тревожность также может быть вызвана в связи с волнительным моментом в их жизни - экзаменами в конце 4 класса. Это источник стресса и излишних переживаний для детей. Причем наиболее страшен не сам экзамен, а его ожидание, и если не помочь детям в тяжелый для них период справиться с тревогой, это может перерасти в устойчивую тревожность.

Тревожность на среднем уровне, может характеризоваться проблемами в учебе, конфликтами с ровесниками и педагогами, частыми заболеваниями, отказом от общения с друзьями. Кроме этого, ухудшается состояние ребенка, он часто жалуется на слабость, усталость, головные боли, боли в животе. Во 2 классе прослеживается высокий показатель тревожности на среднем уровне. Причина этого, возможно в том, что во 2 классе впервые вводится отметка, как средство оценивания освоения учебного материала. Тревожность в этом случае вполне объяснима, учебный процесс становится серьезнее, сложнее и ответственнее. Это может обостриться непониманием со стороны родителей, и проявится в излишней требовательности приносить из школы только положительные оценки. Для детей, которые не сильно преуспевают в учебной сфере, переход на отметочное обучение, может переживаться крайне волнительно и беспокойно.

Также причина высокой тревожности может быть в индивидуально-психологической особенности, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояниям тревоги, т.е. личностная тревожность. Проявляется в постоянном чувстве беспокойства и переживания. Присутствие различных страхов.

Высокая тревожность также может быть вызвана недоброжелательным отношением и конфликтными ситуациями в семье, все это не может не сказаться на эмоциональном фоне ребенка.

Дети с высокой тревожностью чувствуют себя беспомощными, опасаются приступать к новым видам деятельности. У них завышенные

требования к себе, они самокритичны. Дети считают, что они во всем хуже других. Им важно получать одобрение и поощрение взрослых во всех видах деятельности. Нами было выявлено, что тревожность больше всего на высоком уровне преобладает в 4 классе. Это связано с тем, что дети совсем скоро закончат начальное звено образования и им предстоит волнительное событие – первый экзамен. От детей требуется больше самостоятельности и ответственности, ведь они уже не маленькие, и со стороны педагогов и родителей предъявляется больше требований. Все это, сказывается на эмоциональном фоне детей и не может не заботить их.

В 3 классе меньше тревожных детей, это можно объяснить тем, что дети уже полностью влились в учебный процесс, знакомы со всеми предъявляемыми к ним требованиями.

Исходя из результатов, прослеживается тенденция возрастания тревожности ко 2 и к 4 классу. Мы можем предположить, что это вызвано тем, что по мере взросления детей, к ним предъявляют больше требований, ждут большей самостоятельности. Но также нельзя отрицать, что это может быть и личностной чертой ребенка.

Рассмотрев уровни проявления тревожности, нельзя оставить без внимания факторы, которые формируют тревожность.

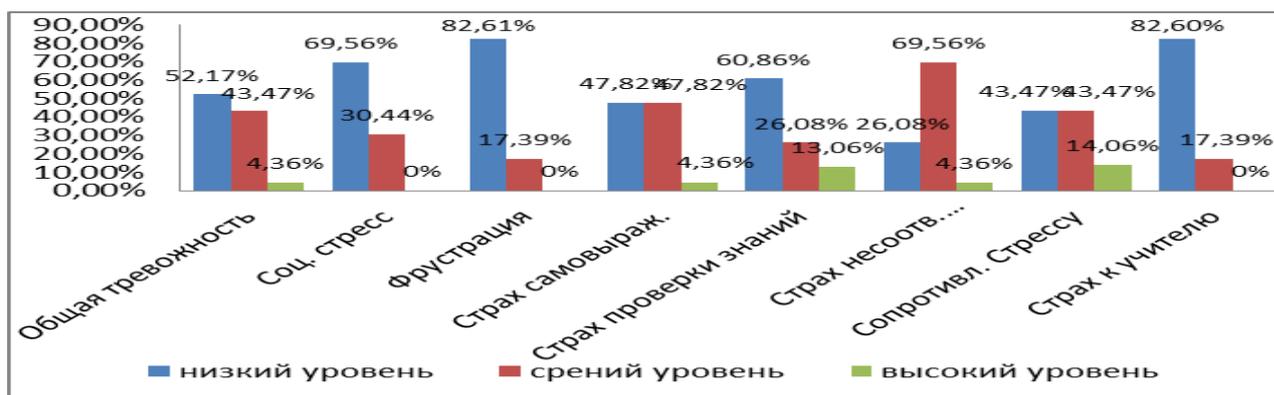


Рис. 2 Факторы тревожности у учеников 2 класса (в %) по методике школьной тревожности Филлипса

Исходя из полученных результатов, можно отметить, что учащиеся 2 класса имеют наиболее высокие показатели по таким факторам тревожности, как низкая сопротивляемость стрессу (14,06%) и страх проверки знаний (13,06%). Эти два фактора являются источниками излишней тревожности у детей. Учащиеся этого класса чаще всего обеспокоены тем, что их знания и подготовленность к уроку могут не соответствовать требованиям учителя, тем самым есть вероятность получить плохую отметку и замечания со стороны педагогов и родителей. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу может проявляться в излишней восприимчивости стрессогенных факторов, которые снижают работоспособность и активность.

На среднем и низком уровне проявление данного фактора одинаково 43,47%. Также на высоком уровне проявился фактор общей школьной тревожности (4,36%). Это может значить, что некоторые учащиеся подвержены испытывать тревожное состояние в связи с включением в различные формы школьной жизни, иными словами беспокойство обо всем, что связано со школой. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих на высоком уровне (4,36%) и значительная часть проявления этого фактора на среднем уровне (69,56%). Ученики боятся не соответствовать ожиданиям окружающих, у них проявляется ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей.

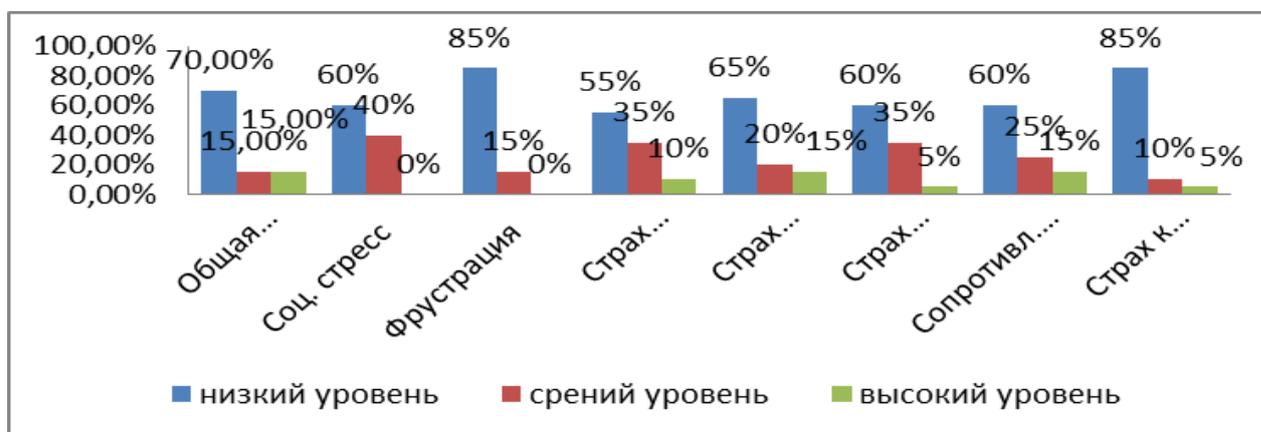


Рис. 3 Факторы тревожности у учеников 3 класса (в %) по методике школьной тревожности Филлипса

По результатам диаграммы следует отметить, что у учеников 3 класса в сравнении с учениками 2 класса, фактор общей тревожности в школе на высоком уровне преобладает, а также и такие факторы как страх проверки знаний, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (рис. 3).

На среднем уровне видно, что страх несоответствовать ожиданиям окружающих и страх самовыражения одинаковы и составляют 35%. А также переживание социального стресса 40%.

На высоком уровне не проявились факторы: фрустрация потребности в достижении успеха, переживание социального стресса как и у 2 класса.

Опираясь на результаты стоит отметить, что в каждом факторе больше преобладает низкий уровень, из этого следует, что дети в 3 классе менее тревожны, менее беспокойны.

В четвертом классе общая тревожность больше проявилась на среднем уровне, что говорит о том, что детей волнуют и беспокоят какие-либо ситуации связанные со школой, они переживают (рис.4.). Также здесь можно отметить данный фактор на высоком уровне (21,42%).

Страх самовыражения на среднем уровне, в классе некоторым детям сложно проявить себя в какой-либо деятельности, показать свои возможности, боятся раскрыться. Во взаимосвязи с этим фактором, можно назвать фактор страха несоответствия ожиданиям окружающих, который тоже преобладает на среднем уровне (рис.4.).

Страх проверки знаний у 4 класса выражен сильнее, чем во втором и третьем классе (60,72%).

Проблемы и страхи в отношениях с учителями в 4 классе также более выражены, чем во втором и третьем классе на среднем уровне (39,29), хотя низкий уровень здесь преобладает (рис. 4).

По результатам методики на выявление школьной тревожности А. Филлипса можно сказать, что тревожность у детей младшего школьного возраста, чаще всего связана у детей со страхами самовыражения, страхом

несоответствовать ожиданиям окружающих, страху ситуации проверки знаний, а также с общей тревожностью в школе.

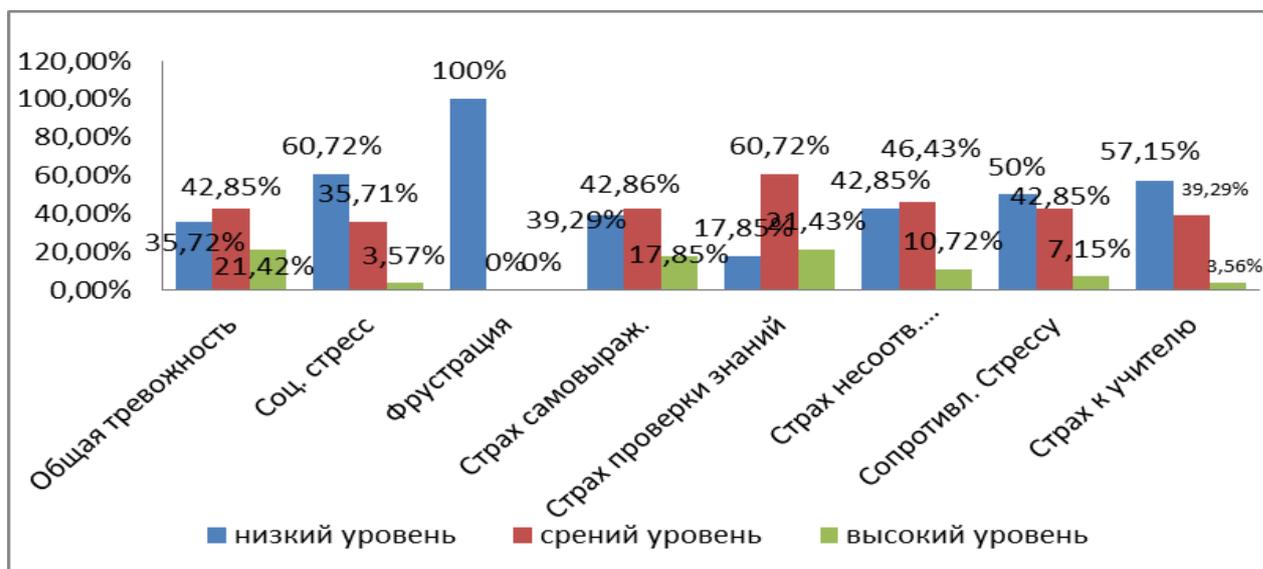


Рис. 4 Факторы тревожности у учеников 4 класса (в %) по методике школьной тревожности Филлипса

Во 2 классе на среднем уровне преобладают такие факторы как: общая тревожность, страх самовыражения, страх проверки знаний, сопротивление стрессу. Ярко выражен также фактор страх несоответствовать ожиданиям окружающим. На высоком уровне выражен фактор низкой сопротивляемости стрессу. Проявление именно этих факторов, доказывает, что с появлением отметочного обучения, ребята больше стали беспокоиться о своей школьной успеваемости и они боятся не справиться.

В 3 классе все факторы тревожности больше проявились на низком уровне. На среднем уровне преобладает фактор сопротивление стрессу. На высоком уровне общая тревожность в школе.

В 4 классе ярко выражены факторы на среднем уровне: страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. На высоком уровне выражен фактор общей тревожности в школе. Фактор фрустрация отмечен только на низком уровне.

Застенчивые дети обладают рядом особенностей в поведении и общении. Можно предполагать, что они излишне тревожны, склонны к сомнениям и переживаниям. Барьеры в общении и поведении не дают им чувствовать себя спокойно и легко.

Анализ данных по методике Лесенка В.Г.Щур

Самооценка — это то, как человек оценивает себя, свои способности, личные качества и внешний вид. Как и характер самооценка не является врождённым качеством личности, она формируется в процессе жизнедеятельности, в процессе воспитания.

Самым благоприятным периодом для формирования адекватной самооценки является младший школьный возраст. Так именно от того, как сложится школьная жизнь ребёнка в начальных классах зачастую зависит не только его собственное отношение к себе, но и его успехи в обучении, его отношения с одноклассниками, а также способность реализовать свои возможности.

При количественном анализе методики на определение самооценки В.Г.Щур, были получены следующие результаты: во втором классе (52,19%) - 11 человек, в третьем классе (65%) - 13 человек, в четвертом классе (49,99) - 14 человек имеют адекватную самооценку. Заниженную самооценку во втором классе имеют (34,78%) - 6 человек, в третьем классе (20%) - 4 человека и в четвертом (42,85%) - 12 человек. Завышенная самооценка отметилась во втором классе (8,68) - 2 человека и в третьем классе (5%) - 1 человек, в четвертом классе (0 %) - 0 человек. Низкая самооценка во втором классе составляет (4,34%) - 1 человек, в третьем классе (5 %) - 1 человек, в четвертом (7,16%) - 2 человека. В 3 классе присутствует резко заниженная самооценка (5, 87 %) у одного учащегося (рис.5).

У учащихся 2,3,4 классов имеющих адекватную самооценку, сформировано положительное отношение к себе, они умеет оценивать себя и свою деятельность. Дети с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха.

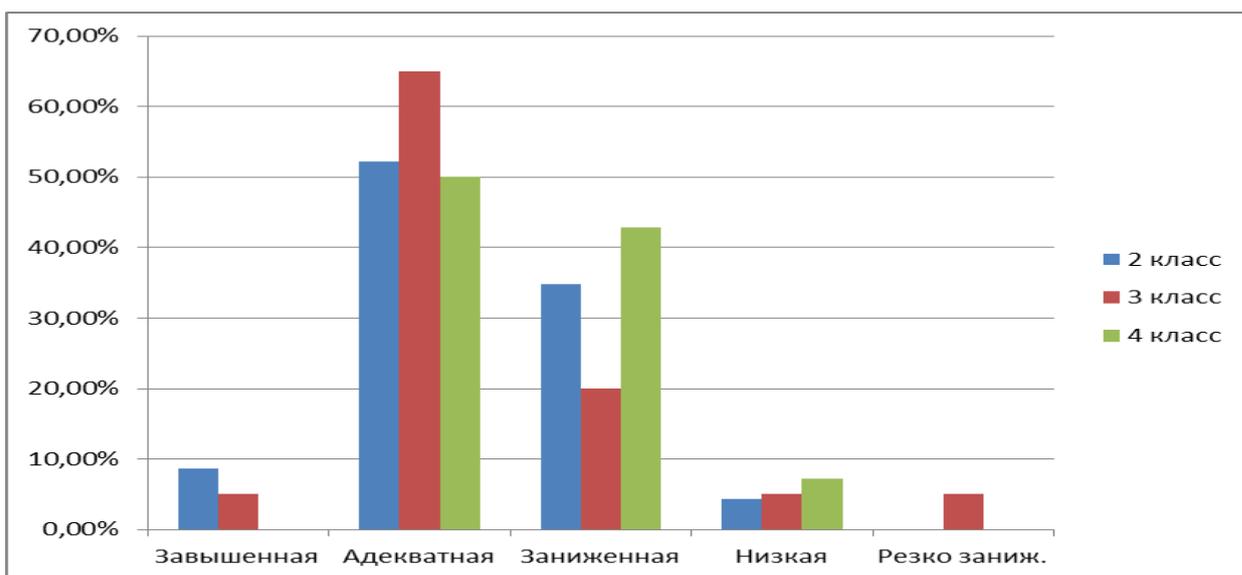


Рис. 5 Лесенка самооценки В.Г.Щур во 2,3 и 4 классе

Заниженная самооценка во 2,3,4 классе, может быть связана с определенной психологической проблемой в семье, нарушениях в межличностных отношениях со значимыми взрослыми.

Характерной особенностью детей с заниженной самооценкой, является их склонность уходить в себя, выискивать в себе слабости, сосредотачивать на них свое внимание.

Во 2 и 3 классе есть дети с завышенной самооценкой. Это объясняется тем, что не все дети в этом возрасте умеют себя адекватно оценить. У четвертого класса завышенной самооценки не выявлено. Это связано с тем, что к 4 классу дети оценивают себя реально, как есть на самом деле, оценивая свои качества и успешность.

Низкая самооценка у учеников 2,3,4 классов, объясняется тем, что дети могут себя так оценить в зависимости от ситуации, которая недавно произошла и повлияла на оценивание себя.

В 3 классе было выявлено наличие резко заниженной самооценки у одного учащегося, что не является нормой, а может свидетельствовать о школьной дезадаптации.

Проявление заниженной и низкой самооценки, может свидетельствовать о неуверенности в себе, неудовлетворенности своими успехами в обучении, излишней самокритичности к себе.

Наличие адекватной самооценки среди детей младшего школьного возраста преобладает.

Анализ данных по методике на выявление застенчивости Ф. Зимбардо.

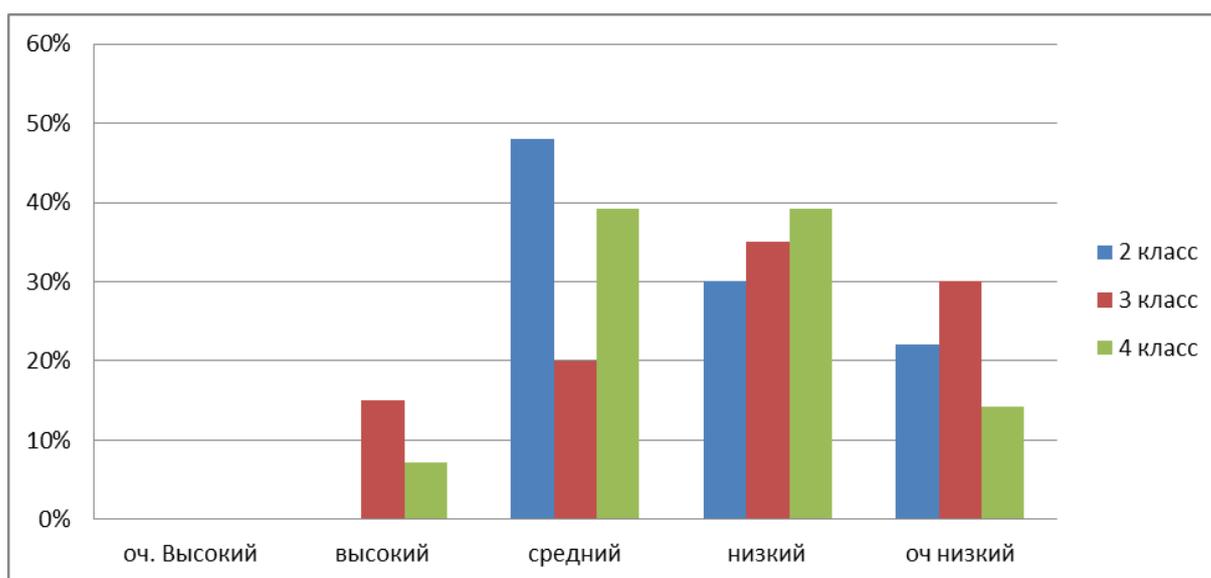


Рис. 6 Уровень застенчивости (в %) по методике на выявление застенчивости Ф.Зимбардо во 2,3 и 4 классе

При количественном анализе были получены следующие результаты:

Во втором классе преобладает средний уровень проявления застенчивости (47%) - 11 человек. Дети испытывающие незначительные проявления застенчивости на низком уровне составляют (30 %) - 7 человек и

на очень низком (22%) - 5 человек. Высокого и очень высокого уровня проявления застенчивости не выявлено. В третьем классе преобладает низкий уровень проявления застенчивости (35%) - 7 человек. Дети испытывающие незначительные проявления застенчивости на очень низком уровне составляют (30%) - 6 человек. Дети испытывающие сильные проявления смущения (15%) - 3 человека. На среднем уровне (20%) - 4 ребенка. Очень высокого уровня застенчивости не выявлено. В 4 классе больше всего застенчивость отмечается на среднем (39 %) - 11 человек и низком уровне (39%) - 11 человек. На очень низком уровне (14 %) - 4 ребенка, почти не испытывают проявления застенчивости. На высоком 7 % - 2 человека, которые испытывают значительные трудности в общении и поведении с другими людьми. Очень высокий уровень не отмечается (рис.б.).

На среднем уровне во 2, 3 и 4 классе, застенчивость проявляется трудностями во взаимоотношении с людьми. В 3 классе на этом уровне застенчивых детей больше, чем во 2 и 4 классах. Дети испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствует себя в большой компании. Застенчивость часто возникает у ребенка из-за недостаточно развитых навыков общения, беспокойства о том, как его оценивают окружающие.

На низком уровне во 2, 3 и 4 классе застенчивость можно описать, как смущение с определенными людьми или незнакомцами, которое зависит от ситуации. Застенчивость выражена не сильно. В 4 классе на низком уровне детей больше, чем во втором и третьем.

На очень низком уровне в 3 классе детей выявлено больше, чем во 2 и 4 классе. Здесь застенчивость скорее носит внешний характер, дети активны, общительны, но определенная ситуация может заставить почувствовать себя неловко или покраснеть от смущения.

Высокий уровень застенчивости сильно выражен в 3, а также в 4 классе. Дети испытывают сложности в установлении контактов, проявлении

эмоций, в следствии этого имеются трудности в обучении. Во втором классе, детей с высоким уровнем застенчивости не выявлено.

Рассмотрим физические проявления застенчивости в каждом классе более подробно.

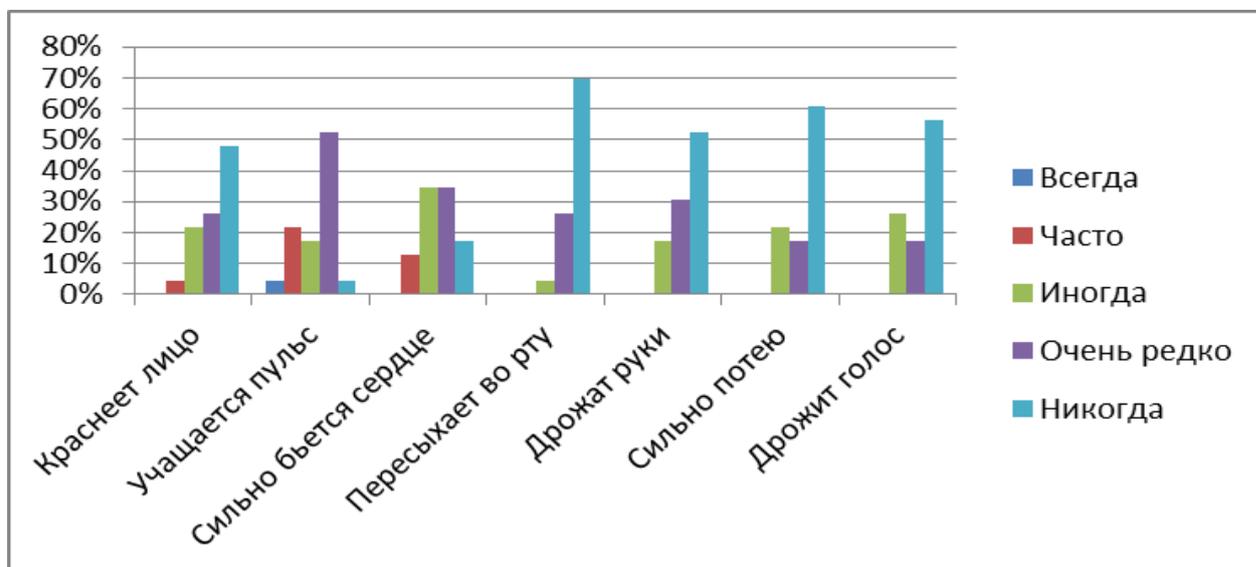


Рис. 7 Физические проявления застенчивости во 2 классе (в %) по методике на выявление застенчивости Ф.Зимбардо

Исходя из результатов диаграммы, мы видим, что чаще всего застенчивость у 2 класса проявляется покраснением лица (4,34%), учащением пульса (21,74%) и сильным биением сердца (13,04%). Иногда дрожат руки (30,43%),дрожит голос (26,08%),сильная потливость (21,34%), пересыхает во рту(4,34%). Практически никогда не пересыхает во рту выбрали (69,56%)детей. Иногда и очень редко бьется сердце выбрали (34,78%)учащихся. Всегда учащается пульс у (4 %) детей.

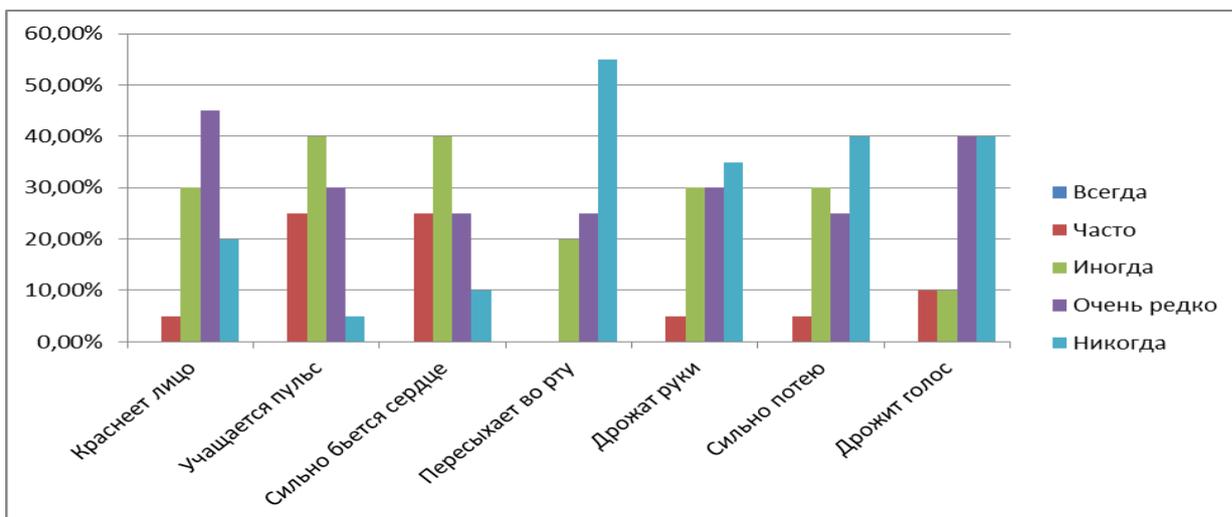


Рис. 8 Физические проявления застенчивости в 3 классе (в %) по методике на выявление застенчивости Ф.Зимбардо

Исходя из результатов диаграммы, мы видим, что чаще всего застенчивость у 3 класса проявляется учащением пульса (25 %), сильным биением сердца (25%), дрожью в голосе (10%), покраснением лица (5%), дрожью в руках (5%), сильной потливостью (5%). Иногда и очень редко дрожат руки (30,43%), иногда дрожит голос (10%), иногда сильная потливость (30%), иногда пересыхает во рту (20%). Практически никогда не пересыхает во рту выбрали (55%) детей. Дрожит голос никогда и очень редко у 40% детей.

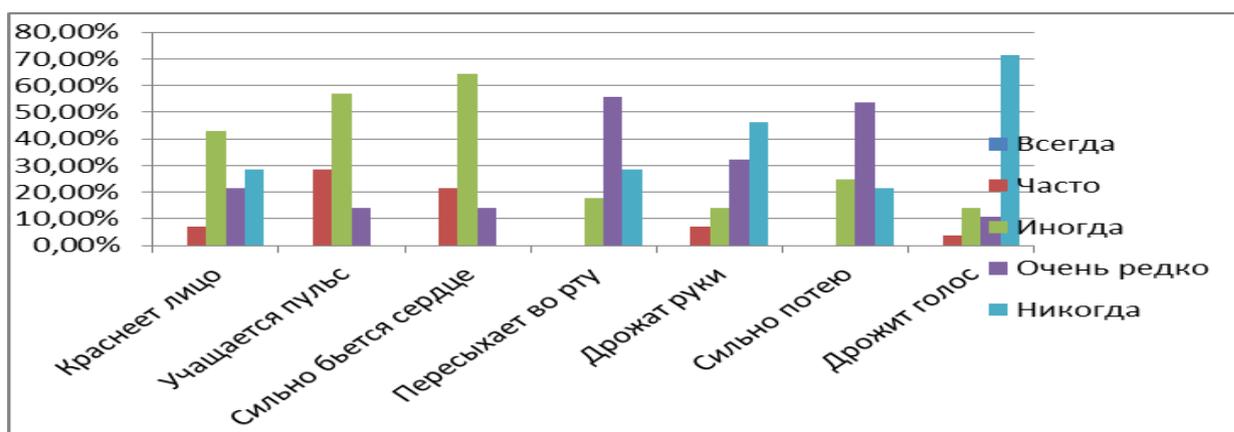


Рис. 9 Физические проявления застенчивости в 4 классе (в %) по методике на выявление застенчивости Ф.Зимбардо

Исходя из результатов диаграммы, мы видим, что чаще всего застенчивость у 4 класса проявляется учащением пульса (28,57 %), сильным биением сердца (21,42%), дрожью в голосе (3,57%), покраснением лица (7,14%), дрожью в руках (7,14,%). Больше всего такие физические состояния, как покраснение лица (42,58%), учащение пульса (57,14) и сильное сердцебиение (64,28%) проявляются иногда у учащихся 4 класса. Менее всего у детей 4 класса застенчивость проявляется дрожью в голосе (71,42%). Отметим, что очень редко проявляется пересыхание во рту, дрожь в руках и сильная потливость.

Важно отметить, что во всех трех классах не выявлено очень высокого уровня, застенчивости по тесту Ф.Зимбардо. Также во втором классе не обнаружено высокого уровня. Можно сказать, что застенчивость в младшем школьном возрасте на физиологическом уровне, чаще всего проявляется покраснением лица, учащенным сердцебиением и высоким пульсом, и иногда сильной потливостью и пересыханием во рту, реже всего у застенчивых детей дрожат руки и дрожит голос.

Проведенное исследование позволяет выделить три группы обучающихся младшего школьного возраста.

С низким уровнем – 13 человек 2 класс, 14 человек в 3 классе, 13 человек в 4 классе; со средним уровнем - 8 человек во 2 классе, 4 человека в 3 классе и 14 человек в 4 классе; с высоким уровнем застенчивости - 1 человек во 2 классе, 2 человека в 3 классе и 2 человека в 4 классе.

Преобладание тревожности и низкой или заниженной самооценки, можем отнести к застенчивости, проявление застенчивости на физиологическом уровне и психоэмоциональном.

К первой группе (40 человек – 56%) относятся обучающиеся младшего школьного школьного возраста с низким уровнем застенчивости. Они уверены в себе, легко заводят друзей, открыто выражают свое мнение и эмоции. Адекватная самооценка, способны оценить себя и свою деятельность

на самом деле. Активны, стремятся к достижению успеха в каждом виде деятельности. Могут испытывать небольшое смущение в некоторых ситуациях, требующих публичного выступления или при контакте с незнакомым человеком. Обычно это не приносит значительного дискомфорта и вскоре бесследно проходит.

Ко второй группе (26 человек – 37 %) относятся обучающиеся со средним уровнем проявления застенчивости. Такие дети, тревожны в учебной деятельности, возникают проблемы в установлении контактов, оценивают себя положительно в зависимости от ситуации.

К третьей группе (5 человек – 7 %) относятся обучающиеся с высоким уровнем проявления застенчивости. Застенчивые дети часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Чаще всего застенчивы с малознакомыми им людьми. Физиологические проявления застенчивости: учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов. Чрезмерно тревожны и беспокойны. Тревожность здесь выступает как личностная черта, индивидуальная психологическая особенность. Отличаются пассивностью, безучастностью. Внутренние барьеры, различные страхи и фобии мешают им в полной мере выражать собственные мысли и чувства.

Нами был использован метод математической обработки данных, с целью выявления взаимосвязи между показателями методики А.Филлипса на выявление уровня школьной тревожности и Ф.Зимбардо на установление застенчивости.

Результаты корреляционного анализа Спирмена.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

1. Сопоставить каждому из признаков их порядковый номер (*ранг*) по возрастанию или убыванию.

2. Определить *разности рангов* каждой пары сопоставляемых значений (d).
3. Возвести в *квадрат* каждую разность и *суммировать* полученные результаты.
4. Вычислить коэффициент корреляции рангов по формуле:

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

5. Определить *статистическую значимость* коэффициента при помощи t-критерия, рассчитанного по следующей формуле:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

По результатам корреляционного анализа, делаем вывод о наличии взаимосвязи между показателями методики Ф. Зимбардо на проявление застенчивости и теста школьной тревожности Филлипса и между показателями методиками Ф.Зимбардо и лесенкой В.Г.Щур. Согласно полученным результатам ,можно сказать, что существует сильная и прямая зависимость между показателями методики Филлипса и Ф.Зимбардо для всех трех классов. А также можно утверждать, что имеется зависимость между показателями методики Ф.Зимбардо и В.Г.Щур во втором классе слабая и прямая, а в третьем и четвертом средняя и прямая.

2.3. Методические рекомендации по преодолению застенчивости в младшем школьном возрасте.

На основании полученных данных, при проведении констатирующего эксперимента, была выявлена группа детей разного возраста (8-11 лет) и пола, которые испытывают значительные трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, такие как: заниженная самооценка, чрезмерная

тревожность, замкнутость, малообщительность, что говорит о проявлении застенчивости.

Возникновение застенчивости часто связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, родителям, учителям, психологам. Чем раньше начать преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и с трудом корректируется.

Формой коррекционной работы нами был выбран групповой тренинг с использованием игровых занятий.

Игра поможет преодолеть внутренние психологические барьеры, создать эмоционально-положительную атмосферу, установить дружеские взаимоотношения. Тренинг с использованием игр, поможет в естественной для ребенка среде преодолеть такую особенность личности, как застенчивость.

Цель коррекционной программы: минимизация такой черты личности как застенчивость и приобретение детьми чувства уверенности в себе.

Задачи:

- 1) Развитие коммуникативных навыков и невербальных навыков общения;
- 2) Развитие адекватной положительной самооценки;
- 3) Формирование умения говорить о своих чувствах и эмоциях;
- 4) Формирование уверенного поведения и снижение психоэмоционального напряжения.

Преодоление излишней тревожности и страхов(страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих).

Цикл развивающих занятий предусмотрен для работы с детьми 8–11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятия 35-40 минут. Всего 9 занятий.

Данная программа включает в себя 4 этапа:

- 1) Ориентировочный (1 занятие).
- 2) Актуализация и объективирование типичных трудностей ребенка (2 занятия).
- 3) Конструктивно-формирующий (4 занятий)
- 4) Обобщающе-закрепляющий (2 занятия).

Структура занятия:

- 1) Приветствие;
- 2) Рефлексия недели;
- 3) Разминка;
- 4) Основная часть;
- 5) Рефлексия занятия;
- 6) Прощание.

Тренинговая матрица

Таблица 3. – Задачи психологического воздействия

	Проблемы (задачи психологического воздействия)				
Область психологической реальности	Развитие коммуникативных навыков и невербальных навыков общения	Развитие адекватной положительной самооценки	Формирование умения говорить о своих чувствах и эмоциях и мыслях свободно.	Формирование уверенного поведения и снижение психоэмоционального напряжения.	Преодоление излишней тревожности и страхов (страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих)

Система представлений (когнитивная)	<p>1. Сформировать представление о своих коммуникативных навыках, как в важном условии развития личности.</p> <p>2. Сформировать представление о положительном влиянии эффективных навыков общения.</p>	<p>1. Дать представление о адекватной самооценке.</p> <p>2. Дать представление о неадекватной заниженной самооценке.</p>	<p>1. Сформировать представление о значимости эмоций, мыслей и чувств в жизни человека.</p> <p>2. Дать представление о своих негативных эмоциях и чувствах</p>	<p>1. Сформировать представление о своем уверенном поведении</p> <p>2. Дать представление о психоэмоциональном напряжении</p>	<p>1. Сформировать представление о тревожности как о негативном факторе препятствующем развитию личности.</p> <p>2. Сформировать представление о способах устранения излишней тревожности и страхов.</p>
Система отношений (эмоциональная)	<p>1. Опыт использования эффективных способов общения.</p> <p>2. Опыт применения невербальных средств, для более полного выражения своих эмоций.</p>	<p>1. Опыт адекватного оценивания себя.</p> <p>2. Дать опыт использования адекватного самооценивания</p>	<p>1. Дать опыт проживания эмоциональных переживаний и чувств.</p> <p>2. Дать опыт о необходимости делиться своими эмоциями с другими людьми.</p>	<p>1. Опыт использования способов для избегания психоэмоционального напряжения</p> <p>2. Дать опыт, положительного влияния уверенного поведения</p>	<p>1. Дать опыт применения эффективных способов устранения тревожности.</p> <p>2. Дать опыт проживания тревожных ситуаций и разбор причин.</p>

Система умений (поведение)	1. Навыки эффективных способов общения. 2. Навык невербального общения	1. Навык стабильно, вне зависимости от ситуаций, адекватно положительно себя оценивать 2. Навык умения противостоять жизненным обстоятельствам, которые могут повлиять на самооценку.	1. Навык открытого выражения чувств, мыслей, эмоций. 2. Навык лаконичного выражения эмоций, мыслей и чувств.	Навык уверенного поведения при взаимодействии с людьми. 2. Получить навык профилактики психологического напряжения.	1. Навык применения способов для преодоления тревожности и страхов 2. Навык эмоциональной стабильности.
----------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Цикл занятий

Таблица 4. - Тематическое планирование

№ занятия	Цели и задачи	Наименование форм работы
1 занятие	<p>Знакомство, снятие напряженности, установление контакта, доверительных отношений.</p> <p>Снять физическое напряжение, привлечь внимание для перехода к следующему упражнению.</p> <p>Упражнение в качестве разминки и установления доверительных отношений между участниками, учить детей работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.</p> <p>Создание положительного настроения для дальнейшей</p>	<p>Упражнение «Представление»</p> <p>Упражнение-разминка. «Гермонок» Пальчиковая игра</p> <p>Упражнение «Паровозик»</p> <p>«Упражнение «Я!!!» .</p>

	<p>работы. Завершение занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делитесь своими чувствами. Например: «Мама, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь».</p>	<p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание.</p>
2 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Избавление от скованности, разминка.</p> <p>1.Снятие психоэмоционального напряжения. 2.Обучение выражению эмоции гордости. 3.Обучение детей выразительным движениям.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Подготовить небольшое стихотворение для следующего занятия.</p>	<p>Приветствие.</p> <p>«Рычи, лев, рычи»</p> <p>Игра «Полет на луну»</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Прощание</p> <p>Домашнее задание</p>
3 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.</p> <p>Расслабление мышц.</p> <p>Упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, диагностировать застенчивость, учит ребенка быть</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Поговорим о своем настроении»</p> <p>Упражнение «Жираф».</p> <p>Упражнение «Наши стихи»</p>

	<p>раскованным, развивает актерские способности.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Завершение занятия. Выражение слов благодарности.</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Упражнение «Комплименты».</p>
4 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Снятие напряжения, развитие находчивости, смекалки.</p> <p>Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.</p> <p>Развить язык жестов, мимики и пантомимики</p> <p>Раскрепощение ребенка, тренировать в отстаивании своего мнения.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Завершение занятия.</p>	<p>Приветствие</p> <p>Игра «Быстрые ответы»</p> <p>Упражнение «Волшебный стул»</p> <p>Этюд «Встреча с другом»</p> <p>Игра «Озорной двойник»</p> <p>Рефлексия</p> <p>«Встретимся опять».Прощание.</p>
5 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.</p> <p>Упражнение направлено на развитие навыков эффективного общения, вызывает положительные чувства по отношению к другим учас-</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Игра «Узнай по голосу»</p> <p>Упражнение«Вежливые</p>

	<p>тникам, развивает речь, помогает овладеть этикетом.</p> <p>Упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, преодолеть застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.</p> <p>Цель: развить язык жестов, мимики и пантомимики</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Завершение занятия.</p>	<p>слова».</p> <p>Упражнение «Ролевая гимнастика».</p> <p>Упражнение «Через стекло».</p> <p>Рефлексия</p> <p>«Встретимся опять». Прощание.</p>
6 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Разминка.</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Цель: игра способствует развитию выразительности жестов.</p> <p>Отработка определенных навыков поведения, это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности, возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Завершение занятия.</p>	<p>Приветствие</p> <p>Упражнение «Карлики и великаны»</p> <p>Игра «Конспиратор»</p> <p>Упражнение «Незнайка»</p> <p>Упражнение «Разыгрывание ситуаций»</p> <p>Рефлексия</p> <p>Игра «Эстафета дружбы».</p>
7 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p>	<p>Приветствие.</p>

	<p>Развитие уверенности в своих силах.</p> <p>Цели: упражнение учит задавать различные вопросы на одну тему, поддерживать беседу, слышать собеседника, способствует развитию речи.</p> <p>Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового узнали?</p> <p>Завершение.</p>	<p>Упражнение «Самолет».</p> <p>Упражнение «Пресс-конференция»</p> <p>Упражнение "Зайки и слоники"</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Игра « Солнечные лучики».</p> <p>Прощание.</p>
8 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Цель: раскрепощение, создание доброжелательной атмосферы.</p> <p>Цель. Повышение самооценки.</p> <p>Цель: развитие невербальной навыков общения.</p> <p>Цель: релаксация, снятие напряжения.</p> <p>Детям необходимо нарисовать рисунок «Я в будущем». Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем.</p> <p>Подведение итогов занятия. Что было интересным для вас сегодня? Что нового</p>	<p>Приветствие</p> <p>Игра «Веселый мячик»</p> <p>Игра «Похвалилки».</p> <p>Игра «Колдун»</p> <p>Упражнение «Порхание бабочки»</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Игра «Солнечные лучики».</p>

	узнали? Завершение.	Прощание.
9 занятие	<p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Цель: закрепление навыков эффективного общения, также упражнение позволяет проследить установку ребенка на дальнейшую жизнь.</p> <p>Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.</p> <p>Цель: упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.</p> <p>Эмоциональный настрой на будущее. Завершение занятия.</p> <p>Обсуждение. Завершение.</p>	<p>Приветствие</p> <p>Упражнение. Рисунок «я в будущем»</p> <p>Упражнение «Закончи предложение»</p> <p>Упражнение «Назови свои сильные стороны»</p> <p>Упражнение «Связующая нить».</p> <p>Подведение итогов тренинга.</p> <p>Игра «Солнечные лучики».</p> <p>Прощание.</p>

Вывод по главе II

Проведенный эксперимент показал, что застенчивость у детей младшего школьного возраста тесно связана с тревожностью. Дети с высоким уровнем тревожности не могут в полной мере раскрыть себя в детском коллективе, страхи и сомнения могут негативно повлиять на становление личности. Часто дети беспокоятся о том, что о них подумают другие, стараясь оставаться в стороне. Из-за недостаточно развитых навыков общения испытывают серьезные трудности во взаимодействии с другими людьми. Высокая тревожность может быть вызвана чрезмерной загруженностью в учебной деятельности, предстоящими экзаменами или неблагоприятной обстановкой в семье. А также являться личностной чертой, которая определяет тревожное поведение. В целом, преобладает низкий уровень тревожности во 2, 3. Наиболее высокие показатели проявления тревожности отмечены в 4 классе, здесь преобладает средний и высокий уровень. По результатам методики на выявление школьной тревожности А. Филлипса можно сказать, что тревожность у детей младшего школьного возраста, чаще всего связана у детей со страхами самовыражения, страхом несоответствовать ожиданиям окружающих, страхом ситуации проверки знаний, а также с общей тревожностью в школе.

По методике на определение самооценки В.Г. Щур Лесенка, преобладает во всех трех классах адекватная самооценка. У учащихся 2,3,4 классов имеющих адекватную самооценку, сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность. Дети с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха. В 4 классе проявился высокий показатель заниженной самооценки. Половина класса с адекватной самооценкой и еще

почти половина с заниженной. Характерной особенностью детей с заниженной самооценкой, является их склонность уходить в себя, выискивать в себе слабости, сосредотачивать на них свое внимание.

Высокий уровень застенчивости по методике Ф.Зимбардо сильно выражен в 3, а также в 4 классе. Дети испытывают сложности в установлении контактов, проявлении эмоций, в следствии этого имеются трудности в обучении. Во втором классе, детей с высоким уровнем застенчивости не выявлено. Во 2 классе преобладает средний уровень проявления застенчивости. В 3 классе низкий и в 4 классе поравну, средний и низкий. На низком уровне застенчивость минимальна и зависит от ситуации. На среднем и высоком уровне застенчивость можно охарактеризовать, как особенность, которая мешает с легкостью вступать в разговор, высказывать мнение на определенную тему, задавать вопросы, вести себя непосредственно. Застенчивы больше с малознакомыми и авторитетными для них людьми. Теряются на публике. Контакт глазами затруднен, так как застенчивым неловко смотреть в глаза долго. На среднем уровне эти характеристики не так часты, как на высоком.

На физиологическом уровне застенчивость проявляется чаще всего учащенным пульсом и сердцебиением, покраснением лица, потливостью, что доставляет ребенку определенный дискомфорт. Внутренние барьеры, различные страхи и фобии мешают им в полной мере выражать собственные мысли и чувства. Необходимо как можно раньше выявить данную черту у ребенка с целью коррекции для успешного будущего ребенка.

Предлагаемая программа тренинга с использованием игр, поможет психологу-педагогу в работе с детьми, которые имеют такую особенность личности как застенчивость.

Заключение

В рамках данной работы, были рассмотрены особенности проявления застенчивости. На основании психолого-педагогической литературы, определили, что застенчивость может быть личностной чертой или состоянием, которое проявляется в зависимости от ситуации. Психологи, которые занимались изучением застенчивости: Д.М.Болдуин, Д.Бретт, М.Е.Бурно, Е. И. Гаспарова, Л.Н Галигузова, Ф. Зимбардо, В.Н. Куницына, Е.К.Лютова, В.Л.Леви и Г.Б. Моница, рассматривали застенчивость, как особенность личности, которая является преградой во взаимодействии с людьми. Это проявляется в общении, людям с такой особенностью сложно проявлять инициативу, свободно выражать свои эмоции и свое мнение на определенную тему. В своей работе, мы придерживались определения В.Н.Куницыной, она считала, что застенчивость - это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания. Она писала, что застенчивость наиболее тесно связана со стыдом - эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеет многообразные характерные проявления. Застенчивости присущи такие характеристики : смущение, тревожность, нерешительность, затруднения в общении, вызванные мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

Изучение проблемы застенчивости в младшем школьном возрасте актуально, поскольку в каждом классе учатся дети с данной особенностью.

Проявление застенчивости в младшем школьном возрасте разнообразно: ребёнок чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою

неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Кроме того, такой ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности с малознакомыми и незнакомыми людьми, со знакомыми же людьми он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых. Глубоко застенчивый ребёнок теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе. Эмоции ярко не выражают, тревожны.

Гипотеза исследования: застенчивость в младшем школьном возрасте проявляется через тревожность в школьной сфере. Излишне тревожные дети не могут в полной мере открыто выражать свои эмоции, впечатлительны и постоянно чем-то обеспокоены. Застенчивым детям присуща низкая самооценка. Они считают себя хуже в глазах других людей. На внешнем уровне застенчивость проявляется как некоторая отстраненность и осторожность во взаимодействии с людьми. Физиологические проявления разнообразны: часто дети краснеют от смущения, робеют от пристального внимания к ним, дрожит голос, учащается сердцебиение.

Для исследования особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте, нами были выделены критерии, такие как: эмоциональная сторона застенчивости (тревожность), проявление внешних признаков в поведении, самооценка. На основании выделенных критериев, был подобран диагностический комплекс: В.Г.Щур «Лесенка», Ф. Зимбардо «Диагностика застенчивости», А. Филлипс « Школьная тревожность».

Констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 98, в нем приняли участие 71 ученик в возрасте 8 – 11 лет.

Для выявления взаимосвязи между показателями методики А. Филлипса « Школьная тревожность» и Ф. Зимбардо «Диагностика застенчивости» и В.Г.Щур «Лесенка», нами был использован корреляционный анализ Спирмена. Согласно полученным результатам ,можно сказать, что существует сильная и прямая зависимость между показателями трех методик.

Мы выявили тенденцию возрастания застенчивости к 4 классу. Предполагаем, что это связано с более завышенным требованием взрослых в сравнении с младшим возрастом.

Дети, у которых выявлена застенчивость на высоком уровне, нуждаются в помощи со стороны психолога и педагога.

Разработанная программа коррекции детской застенчивости с использованием специально подобранных упражнений и игр способствует формированию уверенности, развитию коммуникативных умений, повышению самооценки и снижению тревожности. Важно, как можно раньше начать устранять данную проблему у детей. Основную помощь в работе с застенчивостью выполняет психолог. Учителю нужно организовывать свою деятельность так, чтобы застенчивый ребенок постепенно мог чувствовать уверенность в своих способностях, уверенность в себе. Необходимо создавать для таких детей ситуации успеха, постепенно поднимая их самооценку и веру в себя. Учитель может помочь застенчивым детям не только в рамках урока, но и с помощью внеклассной и внеурочной деятельности. От родителей требуется внимательное отношение к проблеме ребенка, поддержка и помощь.

Список литературы

1. Адлер А. Наука жить- М.:Книголюб, 2011;
2. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе: учеб. пособие/Под. Ред. С.М. Громбаха. - М., 2010;
3. Богачкина Н.А.,Сиренко Р.Н. - Как преодолеть детскую застенчивость: Книга для родителей. – М.: Академия развития, 2009;
4. Болдуин Д. М. Духовное развитие детского индивидуума и человеческого рода. Том 2. Психологический генезис. Общий синтез. — М.: Либроком, 2011;
5. Безруких М.М, Ефимова С.П. Ребёнок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М.: Издательский центр «Академия», 2016;
6. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие/Белкин А.С. - М., 2011;
7. Большой психолого-педагогический словарь. - Ростов - на Дону: «Феникс», 2011;
8. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя / Пер. с английского Г.А. Павлова - М.: Независимая фирма "Класс", 2016.
9. Бурно М.Е. О характерах людей, М.: Изд-во Добрая книга, 2011;
10. Вемь А. «Застенчивость и как с ней бороться», 2009 ;
11. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости /Вопросы психологии. - 2010. - №5;
12. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок// Дошкольное воспитание. - 2010 - № 4;
13. Гаспарова Е. Застенчивый ребёнок // Дошкольное воспитание. Издательство "Просвещение" - 2010.- №3;
14. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости // Педагогический калейдоскоп -2010 - №5;

15. Дюга А. Застенчивость и ее лечение. СПб.: Изд-во В. Губинского, 2009;
16. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. - М., 2011;
17. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). - СПб: Питер Пресс, 2016;
18. Игры в школе. Для млад. шк. возраста. - Мн. : Харвест, М.: Издательство АСТ», 2010;
19. Карпенко В. Застенчивость // Воспитание школьников, 2015 - №2;
20. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми- М.:Книголюб, 2011;
21. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: Учеб. пособие для вузов. - М., 2011;
22. Кленкина. В.Ю., Халявина. О.В. Застенчивость, как проблема юношеского возраста - Конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И.Вернадского 2011-2012 гг;
23. Кон И. С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). - Учебное пособие для студентов пединститутов. - М.: Просвещение, 2013;
24. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во РОУ, 2016;
25. Куницына В.Н.Межличностное общение:Учебное пособие,2009;
26. Лаундес Л. Прощай застенчивость! 85 способов преодолеть робость и приобрести уверенность в себе. М.: Изд-во Добрая книга, 2007;
27. Леви В. Л. Нестандартный ребенок М.: Изд-во Торобоан, 2006.
28. Минаева В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников- 2011- №9;
29. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей, 2012;

30. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия».- 2010;
31. Особенности психического развития детей 6 – 7 летнего возраста: учебн. пособие /Под ред.Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера / М. 2014;
32. Платонова А.А. Успешное завтра будущего первоклассника // Нач. школа., 2015, № 5;
33. Психокоррекционные и развивающие работы с детьми: практические рекомендации /Под. Ред. И.В. Дубровиной – М.: 2010;
34. Психология воспитания: Пособие для методистов дошкольного и начального школьного образования, преподавателей, психологов./ Грибанова А.Д., Калининко В.К., Кларина Л.М. и др.; Под ред. Петровского В.А. - 2-е изд. - М.: Аспект Пресс, 2015;
35. Реан А.А, Костромина С.Н. Как подготовить ребёнка к школе. - СПб.: Питер Ком, 2010;
36. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2012 ;
37. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения // Вопросы психологии, 2015. - № 3;
38. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Общение младшего школьника со сверстниками и взрослыми / Питер Ком, 2010;
39. Смирнова Е.О. Детская психология. - М.: Изд-во РОУ, 2013;
40. Словарь Уэбстера, Изд-во Тип. М.О.Вольфа, СПб.-М, 2009;
41. Тихомиров, А.В. Психология застенчивости. Методическое пособие/ А.В. Тихомиров. Екатеринбург : Изд-во дворец молодежи, 2010;
42. Толковый словарь В.И.Даль, Изд-во Тип. М.О. Вольфа, СПб.-М 2008;
43. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Фопель К. - М.: Генезис, 2010 (4 тома);

44. Чуб Н.В. Как работать с застенчивыми учениками, 2009;
45. Шишова Т. Застенчивый невидимка, Изд-во «Искатель» 2010;
46. Эльконин Б. Д. Психология развития: Учеб.пособие для студ.вузов - М.: Академия, 2007;
47. Основные понятия застенчивости [электронный ресурс] – URL: <https://neurofob.com/mental-behavioural/emotional-disorders/zastenчивost-eto.html>
48. Формы застенчивости [электронный ресурс] – URL: http://www.razlib.ru/psihologija/zastenчивyi_malysh/p4.php
49. Причины застенчивости [электронный ресурс] – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/zastenчивost>
50. Что такое застенчивость [электронный ресурс] – URL: <https://psychologytoday.ru/stories/zastenчивost>

Приложения

Таблица А.1 – Результаты теста тревожности А. Филлипса во 2 классе

Начало таблицы А.1

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности								тревожность
		1 общая тревожность	2 переживание социально го стресса	3 фрустрация потребности в достижении успеха	4 страх самовыражения	5 страх ситуации проверки и знаний	6 страх несоответствовать ожиданиям окружающих	7 низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	8 проблемы и страхи в отношениях с учителями	
1	Диербек Ю.	14 несовпадений из 22	3 несовпадения из 11	3 несовпадения из 13	4 несовпадения из 6	5 несовпадения из 6	4 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	2 несовпадения из 8	Низкая тревожность - 48%
2	Дарья Ч.	6 несовпадений из 22	6 несовпадений из 11	4 несовпадения из 13	3 несовпадения из 6	2 несовпадения из 6	1 несовпадения из 5	1 Несовпадения из 5	4 несовпадения из 8	Низкая тревожность 34%
3	Расул М.	14 несовпадений из 22	5 несовпадения из 11	6 несовпадения из 13	3 несовпадения из 6	6 несовпадения из 6	3 несовпадения из 5	3 Несовпадения из 5	5 несовпадения из 8	Повышенная тревожность 55%
4	Герман Р.	7 несовпадений из 22	5 несовпадения из 11	4 несовпадения из 13	3 несовпадения из 6	1 несовпадения из 6	4 несовпадения из 5	0 Несовпадения из 5	2 несовпадения из 8	Низкая тревожность 38%
5	Софья Р.	9 несовпадений из 22	2 несовпадения из 11	3 несовпадения из 13	4 несовпадения из 6	3 несовпадения из 6	2 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	2 несовпадения из 8	Низкая тревожность 36%
6	Артем К.	16 несовпадений из 22	3 несовпадения из 11	0 несовпадения из 13	4 несовпадения из 6	3 несовпадения из 6	1 несовпадения из 5	3 Несовпадения из 5	1 несовпадения из 8	Низкая тревожность 41 %
7	Роман М.	22 несовпадений из 22	5 несовпадения из 11	7 несовпадения из 13	6 несовпадения из 6	6 несовпадения из 6	4 несовпадения из 5	5 Несовпадения из 5	4 несовпадения из 8	Высокая тревожность 77%
8	Степан М.	5 несовпадений из 22	5 несовпадения из 11	6 несовпадения из 13	1 несовпадения из 6	1 несовпадения из 6	3 несовпадения из 5	1 Несовпадения из 5	4 несовпадения из 8	Низкая тревожность 26%
9	Артем Г.	3 несовпадений из 22	2 несовпадения из 11	3 несовпадения из 13	2 несовпадения из 6	1 несовпадения из 6	1 несовпадения из 5	1 Несовпадения из 5	1 несовпадения из 8	Низкая тревожность 21%

Продолжение таблицы А.1

10	Дарья Ш.	6 несовпаде ний из 22	5 несовпаде ния из 11	4 несовпаде ния из 13	0 несовпад ения из 6	2 несовпад ения из 6	1 несовпад ения из 5	2 Несов падени я из 5	3 несовпад ения из 8	Низкая тревож ность 26%
11	Севара О.	14 несовпаде ний из 22	6 несовпаде ния из 11	6 несовпаде ния из 13	3 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 5	3 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 58 %
12	Вадим Р.	16 несовпаде ний из 22	8 несовпаде ния из 11	7 несовпаде ния из 13	4 несовпад ения из 6	6 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 5	5 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 68%
13	Фарид Н.	9 несовпаде ний из 22	5 несовпаде ния из 11	7 несовпаде ния из 13	4 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	3 Несов падени я из 5	6 несовпад ения из 8	Низкая тревож ность 46 %
14	Максим Д.	14 несовпаде ний из 22	5 несовпаде ния из 11	8 несовпаде ния из 13	5 несовпад ения из 6	5 несовпад ения из 6	5 несовпад ения из 5	5 Несов падени я из 5	5 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 65 %
15	Виктория Р.	14 несовпаде ний из 22	5 несовпаде ния из 11	8 несовпаде ния из 13	1 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	4 Несов падени я из 5	6 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 59 %
16	Даниил В.	14 несовпаде ний из 22	6 несовпаде ния из 11	10 несовпаде ния из 13	2 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	2 Несов падени я из 5	3 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 59 %
17	Анастасия Н.	6 несовпаде ний из 22	5 несовпаде ния из 11	7 несовпаде ния из 13	2 несовпад ения из 6	1 несовпад ения из 6	2 несовпад ения из 5	2 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Низкая тревож ность 40 %
18	Милана С.	11 несовпаде ний из 22	7 несовпаде ния из 11	9 несовпаде ния из 13	5 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 5	4 Несов падени я из 5	3 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 64 %
19	Тимофей Л.	14 несовпаде ний из 22	4 несовпаде ния из 11	5 несовпаде ния из 13	5 несовпад ения из 6	5 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 5	3 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Низкая тревож ность 43 %
20	Ратмир А.	17 несовпаде ний из 22	4 несовпаде ния из 11	7 несовпаде ния из 13	5 несовпад ения из 6	4 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	4 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 64 %
21	Алиса З.	10 несовпаде ний из 22	2 несовпаде ния из 11	3 несовпаде ния из 13	2 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	2 Несов падени я из 5	1 несовпад ения из 8	Низкая тревож ность 33%

Окончание таблицы А.1

22	Полина К.	11 несовпаде ний из 22	8 несовпаде ния из 11	7 несовпаде ния из 13	4 несовпад ения из 6	2 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	3 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 62 %
23	Руслан С.	11 несовпаде ний из 22	8 несовпаде ния из 11	7 несовпаде ния из 13	4 несовпад ения из 6	2 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 5	3 Несов падени я из 5	4 несовпад ения из 8	Повы шенна я тревож ность 62 %

Таблица А.2 – Результаты теста тревожности А. Филлипса в 3 классе

Начало таблицы А.2

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности								тревожн ость
		1 общая тревожн ость	2 переживан ия социально го стресса	3 фрустрация потребности в достижении успеха	4 страх самовыр ажения	5 страх ситуаци и проверк и знаний	6 страх несоответс твовать ожиданиям о окружающ их	7 низкая физиологи ческая сопротивл яемость стрессу	8 проблем ы и страхи в отношен иях с учителя ми	
1	Марат Г.	4 несовпад ений из 22	4 несовпаде ния из 11	5 несовпадени я из 13	2 несовпад ения из 6	2 несовпад ения из 6	0 несовпаде ния из 5	0 Несовпаде ния из 5	1 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость - 25%
2	Лена С.	17 несовпад ений из 22	7 несовпаде ний из 11	6 несовпадени я из 13	6 несовпад ения из 6	6 несовпад ения из 6	3 несовпаде ние из 5	3 Несовпаде ние из 5	3 несовпад ения из 8	Повыше нная тревожн ость 70%
3	Света Ш.	9 несовпад ений из 22	6 несовпаде ния из 11	8 несовпадени я из 13	5 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	3 несовпаде ния из 5	3 Несовпаде ния из 5	4 несовпад ения из 8	Повыше нная тревожн ость 55%
4	Никита М.	3 несовпад ений из 22	4 несовпаде ния из 11	6 несовпадени я из 13	0 несовпад ения из 6	1 несовпад ения из 6	1 несовпаде ния из 5	1 Несовпаде ния из 5	4 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость 27%
5	Галина Я.	1 несовпад ений из 22	3 несовпаде ния из 11	2 несовпадени я из 13	2 несовпад ения из 6	1 несовпад ения из 6	1 несовпаде ния из 5	0 Несовпаде ния из 5	2 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость 15%
6	Даниил С.	6 несовпад ений из 22	3 несовпаде ния из 11	2 несовпадени я из 13	0 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	1 несовпаде ния из 5	0 Несовпаде ния из 5	2 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость 20 %
7	Павел А.	8 несовпад ений из 22	3 несовпаде ния из 11	6 несовпадени я из 13	0 несовпад ения из 6	5 несовпад ения из 6	2 несовпаде ния из 5	3 Несовпаде ния из 5	3 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость 32%
8	Кирилл П.	1 несовпад ений из 22	5 несовпаде ния из 11	4 несовпадени я из 13	1 несовпад ения из 6	0 несовпад ения из 6	0 несовпаде ния из 5	1 Несовпаде ния из 5	2 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость 19%
9	Валерия З.	14 несовпад ений из 22	4 несовпаде ния из 11	3 несовпадени я из 13	3 несовпад ения из 6	3 несовпад ения из 6	1 несовпаде ния из 5	5 Несовпаде ния из 5	2 несовпад ения из 8	Низкая тревожн ость 46%

Окончание таблицы А.2

10	Саша Б.	10 несовпадений из 22	6 несовпадения из 11	9 несовпадения из 13	5 несовпадения из 6	2 несовпадения из 6	2 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	5 несовпадения из 8	Повышенная тревожность 55%
11	Артем К.	9 несовпадений из 22	4 несовпадения из 11	6 несовпадения из 13	0 несовпадения из 6	3 несовпадения из 6	3 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	5 несовпадения из 8	Низкая тревожность 37%
12	Егор И.	9 несовпадений из 22	8 несовпадения из 11	7 несовпадения из 13	2 несовпадения из 6	3 несовпадения из 6	1 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	4 несовпадения из 8	Низкая тревожность 46%
13	Арина В.	18 несовпадений из 22	8 несовпадения из 11	8 несовпадения из 13	5 несовпадения из 6	5 несовпадения из 6	3 несовпадения из 5	4 Несовпадения из 5	7 несовпадения из 8	Высокая тревожность 75%
14	Кира М.	7 несовпадений из 22	8 несовпадения из 11	7 несовпадения из 13	3 несовпадения из 6	2 несовпадения из 6	2 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	3 несовпадения из 8	Низкая тревожность 48%
15	Милана М.	20 несовпадений из 22	8 несовпадения из 11	4 несовпадения из 13	6 несовпадения из 6	6 несовпадения из 6	4 несовпадения из 5	3 Несовпадения из 5	3 несовпадения из 8	Высокая тревожность 74%
16	Богдан Д.	15 несовпадений из 22	8 несовпадения из 11	6 несовпадения из 13	5 несовпадения из 6	5 несовпадения из 6	5 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	3 несовпадения из 8	Повышенная тревожность 65%
17	Ксения П.	10 несовпадений из 22	4 несовпадения из 11	2 несовпадения из 13	4 несовпадения из 6	3 несовпадения из 6	0 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	2 несовпадения из 8	Низкая тревожность 36%
18	Семен П.	8 несовпадений из 22	5 несовпадения из 11	4 несовпадения из 13	5 несовпадения из 6	5 несовпадения из 6	3 несовпадения из 5	5 Несовпадения из 5	2 несовпадения из 8	Низкая тревожность 46%
19	Мария Ч.	22 несовпадений из 22	5 несовпадения из 11	6 несовпадения из 13	5 несовпадения из 6	6 несовпадения из 6	4 несовпадения из 5	5 Несовпадения из 5	4 несовпадения из 8	Повышенная тревожность 74%
20	Олег Г.	8 несовпадений из 22	3 несовпадения из 11	1 несовпадения из 13	3 несовпадения из 6	3 несовпадения из 6	1 несовпадения из 5	2 Несовпадения из 5	1 несовпадения из 8	Низкая тревожность 29%

Таблица А.3 – Результаты теста тревожности А. Филлипса в 4 классе

Начало таблицы А.3

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности								тревожн ость
		1 общая тревож ность	2 переж ивания социал ьного стресс а	3 фрустр ация потреб ности в дости жении успеха	4 страх самов ыраже ния	5 страх ситуац ии провер ки знаний	6 страх несоот ветств овать ожид аниям окруж ающих	7 низкая физио логиче ская сопрот ивляем ость стресс у	8 пробле мы и страхи в отнош ениях с учител ями	
1	Артем Н.	18 несовп адений из 22	8 несовп адения из 11	7 несовп адения из 13	5 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	5 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	6 несовп адения из 8	Высокая тревожн ость - 75%
2	Артем П.	12 несовп адений из 22	5 несовп адений из 11	6 несовп адения из 13	3 несовп адения из 6	2 несовп адения из 6	2 несовп адение из 5	1 Несов падени е из 5	3 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 46%
3	Данил З.	15 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	7 несовп адения из 13	6 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	5 несовп адения из 5	1 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 63%
4	Марина Г.	16 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	5 несовп адения из 6	6 несовп адения из 6	3 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 63%
5	Ангелина Г.	18 несовп адений из 22	5 несовп адения из 11	4 несовп адения из 13	5 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 63%
6	Майя М.	10 несовп адений из 22	3 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	1 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	1 Несов падени я из 5	4 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 37 %
7	Савелий Р.	13 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	4 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	3 несовп адения из 5	1 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 53%
8	Тимофей Т.	9 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	5 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	3 Несов падени я из 5	4 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 51%
9	Анфиса С.	11 несовп адений из 22	3 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	3 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	2 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 51%
10	Полина Г.	10 несовп адений из 22	2 несовп адения из 11	4 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	1 несовп адения из 5	1 Несов падени я из 5	2 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 37%
11	Михаил С.	12 несовп адений из 22	1 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	1 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 43 %
12	Варвара В.	21 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	6 несовп адения из 6	6 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 74%

Окончание таблицы А.3

13	Гоша К.	14 несовп адений из 22	3 несовп адения из 11	5 несовп адения из 13	3 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	2 Несов падени я из 5	6 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 48 %
14	Катя Г.	17 несовп адений из 22	7 несовп адения из 11	7 несовп адения из 13	6 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 71 %
15	Фаина Б.	17 несовп адений из 22	3 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	6 несовп адения из 6	3 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	6 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 58 %
16	Валерий К.	11 несовп адений из 22	2 несовп адения из 11	5 несовп адения из 13	3 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	2 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 43%
17	Алина Т.	7 несовп адений из 22	4 несовп адения из 11	2 несовп адения из 13	1 несовп адения из 6	3 несовп адения из 6	0 несовп адения из 5	0 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 24 %
18	Михаил О.	2 несовп адений из 22	3 несовп адения из 11	2 несовп адения из 13	1 несовп адения из 6	2 несовп адения из 6	1 несовп адения из 5	0 Несов падени я из 5	2 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 17 %
19	Алина К.	19 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	3 несовп адения из 13	3 несовп адения из 6	6 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	5 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 62 %
20	Влад В.	17 несовп адений из 22	4 несовп адения из 11	5 несовп адения из 13	2 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	3 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 56 %
21	Вера С.	22 несовп адений из 22	10 несовп адения из 11	7 несовп адения из 13	6 несовп адения из 6	6 несовп адения из 6	5 несовп адения из 5	5 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Высокая тревожн ость 88 %
22	Данил Ю.	10 несовп адений из 22	5 несовп адения из 11	3 несовп адения из 13	3 несовп адения из 6	2 несовп адения из 6	4 несовп адения из 5	3 Несов падени я из 5	3 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 41%
23	Максим Ш.	7 несовп адений из 22	2 несовп адения из 11	4 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	2 Несов падени я из 5	2 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 34 %
24	Настя Ч.	19 несовп адений из 22	4 несовп адения из 11	5 несовп адения из 13	2 несовп адения из 6	6 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	4 Несов падени я из 5	4 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 59 %
25	Софья К.	15 несовп адений из 22	8 несовп адения из 11	7 несовп адения из 13	6 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	2 Несов падени я из 5	7 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 65 %
26	Даниил С	14 несовп адений из 22	5 несовп адения из 11	5 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	1 Несов падени я из 5	4 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 51 %
27	Варвара Д.	17 несовп адений из 22	6 несовп адения из 11	4 несовп адения из 13	4 несовп адения из 6	5 несовп адения из 6	2 несовп адения из 5	3 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Повыше нная тревожн ость 60 %
28	Илья У.	11 несовп адений из 22	4 несовп адения из 11	6 несовп адения из 13	3 несовп адения из 6	4 несовп адения из 6	1 несовп адения из 5	3 Несов падени я из 5	5 несовп адения из 8	Низкая тревожн ость 46 %

Таблица А.4 – Результаты методики Лесенка В.Г.Щур 2 класс

Начало таблицы А.4

ФИО	Завышенная самооценка	Адекватная	Заниженная	Низкая	Резко заниженная
Диербек Ю.		+			
Дарья Ч.		+			
Расул М.			+		
Герман Р.			+		
Софья Р.				+	
Артем К.		+			
Роман М.		+			
Степан М.		+			
Артем Г.	+				
Дарья Ш.		+			
Севара О.			+		
Вадим Р.			+		
Фарид Н.		+			
Максим Д.		+			
Виктория Р.			+		
Даниил В.		+			
Анастасия Н.		+			
Милана С.			+		
Тимофей Л.			+		
Ратмир А.		+			
Алиса З.		+			
Полина К.	+				
Руслан С.		+			

Таблица А.5 – Результаты методики Лесенка В.Г.Щур 3 класс

Начало таблицы А.5

ФИО	Завышенная самооценка	Адекватная	Заниженная	Низкая	Резко заниженная
Марат Г.	+				
Лена С.			+		
Света Ш.		+			
Никита М.		+			
Галина Я.			+		
Даниил С.		+			
Павел А.		+			
Кирилл П.		+			
Валерия З.		+			
Саша Б.			+		
Артем К.			+		
Егор И.		+			
Арина В.				+	
Кира М.		+			

Окончание таблицы А.5

Милана М.		+			
Богдан Д.					+
Ксения П.		+			
Семен П.		+			
Мария Ч.		+			
Олег Г.		+			

Таблица А.6 – Результаты методики Лесенка В.Г.Щур 4 класс

ФИО	Завышенная самооценка	Адекватная	Заниженная	Низкая	Резко заниженная
Артем Н.			+		
Артем П.		+			
Данил Э.				+	
Марина Г.			+		
Ангелина Г.		+			
Майя М.		+			
Савелий Р.		+			
Тимофей Т.			+		
Анфиса С.			+		
Полина Г.		+			
Михаил С.			+		
Варвара В.		+			
Гоша К.		+			
Катя Г.		+			
Фаина Б.		+			
Валерий К.			+		
Алина Т.		+			
Михаил О.		+			
Алина К.			+		
Влад В.			+		
Вера С.			+		
Данил Ю.		+			
Максим Ш.		+			
Настя Ч.			+		
Софья К.				+	
Даниил С.			+		
Варвара Д.		+			
Илья У.			+		

Таблица А.7 –Результаты методики на выявление застенчивости Ф.Зимбардо 2 класс(в баллах)

ФИО	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Очень низкий уровень
Диербек Ю.				1,6	
Дарья Ч.				1,7	
Расул М.			2,2		
Герман Р.				1,4	
Софья Р.					1,5
Артем К.				1,5	
Роман М.		2,8			
Степан М.					1,3
Артем Г.				1,4	
Дарья Ш.					1,6
Севара О.			2,4		
Вадим Р.		2,9			
Фарид Н.				1,8	
Максим Д.			2,5		
Виктория Р.			2,4		
Даниил В.			2,1		
Анастасия Н.				1,7	
Милана С.			2,5		
Тимофей Л.				1,5	
Ратмир А.			2,1		
Алиса Э.					1,6
Полина К.				2,2	
Руслан С.				1,9	

Таблица А.8 – Результаты методики на выявление застенчивости Ф.Зимбардо 3 класс(в баллах)

Начало таблицы А.8

ФИО	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий Уровень	Очень Низкий уровень
Марат Г.					1,3
Лена С.		3,0			
Света Ш.				2,1	
Никита М.					1,3
Галина Я.					1,5
Даниил С.					1,2
Павел А.				1,6	
Кирилл П.					1,2
Валерия Э.				1,8	
Саша Б.			2,1		

Окончание таблицы А.8

Артем К.				1,4	
Егор И.				1,4	
Арина В.		3,1			
Кира М.				2,0	
Милана М.			2,4		
Богдан Д.		2,8			
Ксения П.					1,3
Семен П.				1,7	
Мария Ч.			2,4		
Олег Г.				1,8	

Таблица А.9 – Результаты методики на выявление застенчивости Ф.Зимбардо 4 класс(в баллах)

ФИО	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий Уровень	Очень Низкий уровень
Артем Н.		2,8			
Артем П.				1,6	
Данил Э.			2,3		
Марина Г.			2,5		
Ангелина Г.			2,6		
Майя М.					1,6
Савелий Р.				1,5	
Тимофей Т.			2,3		
Анфиса С.			2,4		
Полина Г.				1,8	
Михаил С.					1,2
Варвара В.			2,4		
Гоша К.				1,7	
Катя Г.			2,5		
Фаина Б.				1,9	
Валерий К.				1,8	
Алина Т.					1,4
Михаил О.					1,3
Алина К.			2,6		
Влад В.				1,7	
Вера С.		3,1			
Данил Ю.				1,4	
Максим Ш.				1,5	
Настя Ч.			2,5		
Софья К.			2,6		
Даниил С.			2,2		
Варвара Д.				1,8	
Илья У.				1,4	

Таблица А.10 – Уровень застенчивости обучающихся младшего школьного возраста

Начало таблицы А.10

№	ФИО	Тест тревожности Филлипса	Лесенка В.Г.Щур	Тест на выявление застенчивости	Итоговый уровень
1	Диербек Ю.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
2	Дарья Ч.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
3	Расул М.	Средний	Средний	Средний	Средний
4	Герман Р.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
5	Софья Р.	Низкий	Высокий	Низкий	Средний
6	Артем К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7	Роман М.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
8	Степан М.	Низкий	Низки	Низкий	Низкий
9	Артем Г.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10	Дарья Ш.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
11	Севара О.	Средний	средний	Средний	Средний
12	Вадим Р.	Средний	средний	Высокий	Средний
13	Фарид Н.	Низкий	низкий	Низкий	Низкий
14	Максим Д.	Средний	низкий	Средний	Средний
15	Виктория Р.	Средний	средний	Средний	Средний
16	Даниил В.	Средний	Низкий	Средний	Средний
17	Анастасия Н.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Милана С.	Средний	Средняя	Средний	Средний
19	Тимофей Л.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
20	Ратмир А.	Средний	Низкий	Средний	Средний
21	Алиса З.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
22	Полина К.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
23	Руслан С.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
24	Марат Г.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
25	Лена С.	Средний	Средний	Высокий	Средний
26	Света Ш.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
27	Никита М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
28	Галина Я.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
29	Даниил С.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
30	Павел А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
31	Кирилл П.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
32	Валерия З.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
33	Саша Б.	Средний	Средний	Средний	Средний
34	Артем К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
35	Егор И.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
36	Арина В.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
37	Кира М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
38	Милана М.	Высокий	Низкий	Средний	Средний
39	Богдан Д.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
40	Ксения П.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
41	Семен П.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
42	Мария Ч.	Средний	Низкий	Средний	Средний
43	Олег Г.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

Окончание таблицы А.10

44	Артем Н.	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
45	Артем П.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
46	Данил З.	Средний	Высокий	Средний	Средний
47	Марина Г.	Средний	Средний	Средний	Средний
48	Ангелина Г.	Средний	Низкий	Средний	Средний
49	Майя М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
50	Савелий Р.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
51	Тимофей Т.	Средний	Средний	Средний	Средний
52	Анфиса С.	Средний	Средний	Средний	Средний
53	Полина Г.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
54	Михаил С.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
55	Варвара В.	Средний	Низкий	Средний	Средний
56	Гоша К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
57	Катя Г.	Средний	Низкий	Средний	Средний
58	Фаина Б.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
59	Валерий К.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
60	Алина Т.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
61	Михаил О.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
62	Алина К.	Средний	Средний	Средний	Средний
63	Влад В.	Средний	Средний	Низкий	Средний
64	Вера С.	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
65	Данил Ю.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
66	Максим Ш.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
67	Настя Ч.	Средний	Средний	Средний	Средний
68	Софья К.	Средний	Высокий	Средний	Средний
69	Даниил. С	Средний	Средний	Средний	Средний
70	Варвара Д.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
71	Илья У.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

Методическая организация исследования

1. Тест школьной тревожности А.Филлипса

Цель методики: тест позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Обучение в школе для детей связано не только с необходимостью обрабатывать большие объёмы информации, но и с определёнными изменениями в личности, формированием оценочной шкалы, нравственных ориентиров. На пути становления эмоционально-личностной сферы ребёнка существует ряд препятствий, одним из которых можно считать школьную тревожность. Для диагностики её уровня применяется методика Филлипса.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в волнении и ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей, одноклассников. У ребёнка пониженная самооценка и он постоянно не уверен в правильности своего поведения.

Данная методика позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и составляющие общей тревожности, связанные с различными областями школьной жизни.

Инструкция.

Предлагаем ответить на 58 вопросов в тесте, о том, как Вы себя чувствуете в школе. Ваши ответы не будут расцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим отвечать искренне и правдиво. Над утверждениями не следует долго раздумывать. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Таблица В.11– Инструкция обработки результатов по методике А.Филлипса

Начало таблицы В.11

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13

Окончание таблицы В.11

4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

Для получения полного представления о каждом из выше перечисленных факторов тревожности необходимо обратиться к их содержательной характеристике.

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

2. Методика «Лесенка» В.Г.Щур

Методика позволяет выявить систему представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней жружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

Завышенная самооценка

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

Адекватная самооценка

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

3. Тест на выявление застенчивости Ф.Зимбардо(А. Б. Белоусова, И.М. Юсупов)

Инструкция: Ответьте на приведенные ниже вопросы. В Бланке для ответов обведи букву, которая обозначает твой ответ. Обрати внимание, что, начиная с 6-го, каждый вопрос состоит из нескольких утверждений. Тебе нужно оценить каждое утверждение, выбрать букву (а, б, в, г или д), соответствующую твоему ответу, и обвести ее в графе Бланка для ответов».

Обработка полученных результатов.

Обработка начинается с подсчета количества всех ответов категории «а», «б», «в», «г», «д». Затем количество ответов каждой категории умножается на коэффициент, соответствующий данной категории.

Таблицы В.12 – Категория ответов по методике Ф.Зимбардо

Категория ответов	Коэффициент
а	5
б	4
в	3
г	2
д	1

Далее все полученные значения суммируются, а сумма делится на коэффициент 40, т.е. находится среднее арифметическое значение по всем результатам:

$$X_{\text{заст.}} = (5n_a + 4n_b + 3n_v + 2n_g + 1n_d) / 40,$$

где:

n_a — количество ответов категории «а»; n_b — количество ответов категории «б»; n_v — количество ответов категории «в»; n_g — количество ответов категории «г»; n_d — количество ответов категории «д».

Уровень застенчивости определяется по шкале, приведенной ниже.

Таблица В.13 – Показатели уровней застенчивости для девочек и мальчиков(в баллах)

Уровни	Девочки	Мальчики
Очень высокий	3,7-5,0	3,4-5,0
Высокий	3,0-3,6	2,8-3,3
Средний	2,4-2,9	2,1-2,7
Низкий	1,8-2,3	1,4-2,0
Очень низкий	1,2-1,7	1,2-1,3

Коэффициент корреляции Спирмена

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена относится к показателям оценки тесноты связи. Качественную характеристику тесноты связи коэффициента ранговой корреляции, как и других коэффициентов корреляции, можно оценить по шкале Чеддока.

Расчет коэффициента состоит из следующих этапов:

1. Ранжирование признаков по возрастанию. Ранг – это порядковый номер. Если встречаются два одинаковых значения, им присваивают одинаковое значение ранга, равное среднему арифметическому рангов этих значений.
2. Определение разности рангов каждой пары сопоставляемых значений, $d = d_x - d_y$.
3. Возведение в квадрат разность d_i и нахождение общей суммы, $\sum d^2$.
4. Вычисление коэффициента корреляции рангов по формуле 1:

$$r = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{n^3 - n}, \quad (1)$$

где d^2 – квадратов разностей между рангами; N – количество признаков, участвовавших в ранжировании.

Свойства коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Нормируемость. Коэффициент корреляции рангов может принимать значения от -1 до +1. $r = 1$ свидетельствует о возможном наличии прямой связи, $r = -1$ свидетельствует о возможном наличии обратной связи.

Ограниченность. Для оценки данных необходима выборка от 5 до 40 наблюдений по каждой переменной. При большом количестве одинаковых рангов по сопоставляемым переменным коэффициент дает приближенные значения. При совпадении значений вносится поправка на одинаковые ранги.

Независимость. Чтобы получить адекватный результат, необязательно наличие нормального закона распределения коррелируемых рядов.

Коэффициент корреляции рангов используется для оценки качества связи между двумя совокупностями.

Согласно инструкции нахождения коэффициента корреляции по Спирмену найдем взаимозависимость результатов между методиками:

- Методика Ф.Зимбардо и методика А.Филлипса;
- Методика Ф.Зимбардо и методика лесенка В.Г. Щур.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена по 4 классу между методиками Зимбардо на проявления застенчивости и тестом школьной тревожности Филлипса. Присвоим ранги признаку Y(Ф.Зимбардо методика диагностики застенчивости) и фактору X(А.Филлипс методика на выявление тревожности).

Таблица С.14 – Результаты корреляционного анализа

Начало таблицы – С.14

X	Y	ранг X, dx	ранг Y, dy
44	2.8	27	27
27	1.6	9	8
37	2.3	21	17
37	2.5	21	21
37	2.6	21	24
22	1.6	4	8
31	1.5	15	6
30	2.3	12	17
30	2.4	12	19
22	1.8	4	12
25	1.2	7	1
43	2.4	26	19

Окончание таблицы – С.14

28	1.7	11	10
41	2.5	25	21
34	1.9	17	15
25	1.8	7	12
14	1.4	2	3
10	1.3	1	2
36	2.6	20	24
33	1.7	16	10
51	3.1	28	28
24	1.4	6	3
20	1.5	3	6
34	2.5	17	21
38	2.6	24	24
30	2.2	12	16
35	1.8	19	12
27	1.4	9	3

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го и 2-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 28$). Переформирование рангов производится в табл.

Таблица С.15 – Результат рангов

Начало таблицы – С.15

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов 1 ряда	Новые ранги 1 ряда	Расположение факторов 2 ряда	Новые ранги 2 ряда
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	4
4	4	4.5	3	4
5	4	4.5	3	4
6	6	6	6	6.5
7	7	7.5	6	6.5
8	7	7.5	8	8.5
9	9	9.5	8	8.5
10	9	9.5	10	10.5
11	11	11	10	10.5
12	12	13	12	13
13	12	13	12	13
14	12	13	12	13
15	15	15	15	15
16	16	16	16	16
17	17	17.5	17	17.5

Окончание таблицы – С.15

18	17	17.5	17	17.5
19	19	19	19	19.5
20	20	20	19	19.5
21	21	22	21	22
22	21	22	21	22
23	21	22	21	22
24	24	24	24	25
25	25	25	24	25
26	26	26	24	25
27	27	27	27	27
28	28	28	28	28

Таблица С.16 – Результат значений X,Y

Начало таблицы – С.16

ранг X, dx	ранг Y, dy	$(dx - dy)^2$
27	27	0
9.5	8.5	1
22	17.5	20.25
22	22	0
22	25	9
4.5	8.5	16

Продолжение таблицы С.16

15	6.5	72.25
13	17.5	20.25
13	19.5	42.25
4.5	13	72.25
7.5	1	42.25
26	19.5	42.25
11	10.5	0.25
25	22	9
17.5	15	6.25
7.5	13	30.25
2	4	4
1	2	1
20	25	25
16	10.5	30.25
28	28	0
6	4	4
3	6.5	12.25
17.5	22	20.25
24	25	1
13	16	9

Окончание таблицы С.16

19	13	36
9.5	4	30.25
406	406	556.5

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+28)28}{2} = 406$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где:

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j) B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

$$A = [(23-2) + (33-3) + (23-2) + (33-3) + (23-2) + (23-2)]/12 = 6$$

$$B = [(23-2) + (23-2) + (33-3) + (33-3) + (23-2) + (23-2) + (33-3) + (23-2) + (33-3)]/12 = 10.5$$

$$D = A + B = 6 + 10.5 = 16.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 556.5 + 16.5}{28^3 - 28} = 0.847$$

Связь между признаком Y и фактором X сильная и прямая.

Остальные результаты находим аналогичным способом, и представим результат, в приведенной ниже таблице.

	2 класс		3 класс		4 класс	
	Филлипс-Зимбардо	Щур-Зимбардо	Филлипс-Зимбардо	Щур-Зимбардо	Филлипс-Зимбардо	Щур-Зимбардо
Коэфф.корреляции Спирмена	0.877	0.161	0.889	0.625	0.847	0.519

Игровые занятия как средство снижения уровня застенчивости в младшем школьном возрасте.

Занятие № 1.

Этап I (Ориентировочный)

Материалы к занятию: кубики, мячи.

Цель занятия: создание и установление эмоционального контакта, знакомство с целями работы, установление правил, знакомство детей друг с другом через установление первичных отношений.

Приветствие.

«Здравствуйте, меня зовут Екатерина Олеговна. Я очень рада вас всех видеть. На занятиях мы будем играть, рисовать, получать новые знания и хорошее настроение, также мы будем учиться справляться с трудностями, которые иногда портят нам настроение. Поэтому давайте обсудим, как нужно себя вести, чтобы всем здесь было хорошо и приятно».

Вот перечень основных правил:

- 1) Приходить на занятия группы нужно вовремя;
- 2) Каждый участник группы имеет право активно выступить;
- 3) В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах;
- 4) Во время занятия не допускаются насмешки друг над другом.

После выработки основных правил необходимо обсудить вопрос, чем эти правила полезны для группы.

Упражнение «Представление».

Цель: знакомство, снятие напряженности, установление контакта, доверительных отношений.

Все дети берутся за руки и произносят слова: «Всем, всем –

здравствуйте!» Затем каждый участник занятия по кругу представляется следующим образом: «Меня зовут... Больше всего я люблю...».

Упражнение-разминка. «Теремок» Пальчиковая игра .

Цель: снять физическое напряжение, собрать внимание для перехода к следующему упражнению.

«На поляне теремок (ладони сложить «домиком»)

Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок).

Из трубы идет дымок (поочередно из всех пальцев сделать колечки)

Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить).

Чтобы не забрался вор (щелчки каждым из пальцев поочередно).

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (кулаком постучать по ладони).

Открывайте! (широко развести руки в стороны).

Я ваш друг!» (ладони сомкнуть одна поперек другой).

Упражнение «Паровозик» .

Цель: Упражнение в качестве разминки и установления доверительных отношений между участниками, учит детей работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.

Дети становятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия. В этой игре важно, чтобы направляющий не торопился и вез «вагончики» аккуратно. Игру можно повторять несколько раз, чтобы каждый желающий мог побыть в роли паровозика. Игру можно усложнить и предложить всем участникам, кроме направляющего закрыть глаза или завязать полоской ткани.

Объяснить детям, что тем, кто стоит в конце, сложнее преодолевать препятствия. Препятствия можно сделать из кубиков, мячей, положить гимнастическую палку на стулья и т.д. После упражнения обсуждаем, как чувствовали себя участники, будучи в роли паровозика и вагончика.

«Упражнение «Я!!!».

Цель: создание положительного настроения для дальнейшей работы.

Все дети встают в круг. Каждый участник, по очереди, выходит в круг, подпрыгивает как можно выше, произнося слово «Я!!!!», все остальные хлопают в ладоши.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят: «Всем, всем – спасибо!»

Рефлексия. Совместное обсуждение прошедшего занятия. Дети делятся впечатлениями от проведенных игр, упражнений и полученных знаний.

Домашнее задание.

Говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делитесь своими чувствами. Например: «Мама, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь».

II Этап (Актуализация и объективирование типичных трудностей детей).

Занятие №2.

Материалы к занятию (игровой материал) : костюмы для игры в космонавтов, мягкая игрушка.

Цель занятия: преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.

Приветствие.

- Здравствуйте ребята, рада Вас видеть!

Мы сейчас вместе друг друга поприветствуем в виде игры «Встаньте все те, кто...»

Психолог: встаньте те, кто....

— любит бегать,

— радуется хорошей погоде,

— имеет младшую сестру,

— любит дарить подарки и т.д.

Рефлексия прошлого занятия (беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): с каким настроением вы пришли сегодня? Настроены ли на работу? Вашим домашним заданием было говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делиться своими чувствами. Расскажите, у вас получилось? Какие эмоции вы испытывали? Было ли кому-то сложно? Почему? Молодцы, ребята! Не бойтесь говорить своим близким теплые слова, они вас всегда поддержат.

- Сегодня мы продолжим с вами играть и выполнять различные упражнения.

«Рычи, лев, рычи»

Цель: избавление от скованности, разминка. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».

Упражнение «Полет на луну».

Цели:

- 1.Снятие психоэмоционального напряжения.
- 2.Обучение выражению эмоции гордости.
- 3.Обучение детей выразительным движениям.

Считается, что времена, когда все дети мечтали стать космонавтами ушли в прошлое, но это совсем не так. Образ космонавта по-прежнему остается очень притягательным для ребят. Они с большим удовольствием играют в «полет на Луну». Дети с большой охотой выполняют все самые сложные правила и справляются со всеми ограничениями, которые вы предлагаете им (лишь бы быть такими, как настоящие космонавты). Во время игры дети чувствуют себя сильными и мужественными - у них формируется

уверенность в себе, поэтому игра может быть рекомендована для коррекции застенчивости и неуверенности у детей. При этом надо отметить, что девочкам нравится быть космонавтами не меньше, чем мальчикам. Можно также использовать наглядный материал, вырезать из бумаги звездочки, планеты и наклеить по классу, создавая тем самым «космическую» атмосферу.

Игра состоит из нескольких этапов:

1. Подготовка к полету. Дети делают зарядку, (приседают, разводят руки в стороны и т.п., можно эмитировать подъем штанги – космонавты должны быть очень сильными и организованными).

2. Сборы перед полетом. Полет - очень ответственное дело - выбирают только самых лучших – но наши ребята все такие. Они собираются, пожимают друг другу руки, как взрослые, машут рукой Земле.

3. Полет. Одевают скафандры, проверяют космический аппарат - все ли в порядке. Теперь в путь!

Нужно рассказать детям, что при отрыве от Земли возникают перегрузки, поэтому они изображают, как сильно напряжены. Этап напряжения - отрыв произошел, и так как в космосе невесомость, то можно поболтать руками и ногами, «полетать» по игровой комнате. Этап расслабления.

4. Пока летим на Луну, можно немного поиграть. Скафандры мешают разговаривать, поэтому общаемся жестами. Дети встают в круг и по очереди загадывают профессии, объясняя их жестами. Если дети затрудняются придумать профессию, психолог им подсказывает профессию и как ее можно показать, например:

повар – варит суп

строитель – укладывает кирпичи

спортсмен – упражняется

водитель – крутит руль

балерина – танцует и т.д.

5. Ну, вот мы и прилетели на Луну, как здесь все необычно! Дети ходят по группе лунной походкой и исследуют поверхность Луны. Расслабление мышц, релаксация.

Можно ввести в игру встречу с инопланетянами. Психолог может взять на себя эту роль. Ребята по очереди должны подойти к инопланетянину и познакомиться, сказав вежливые слова. (Например, «Здравствуйте, меня зовут Маша, а вас как зовут? Приятно было с вами познакомиться»).

6. Летим обратно. Небольшая перегрузка при отлете – дети напрягают мышцы – затем расслабляют.

7. Мы вернулись на Землю героями. Похлопаем себе!

В конце игры можно обсудить, кому что понравилось и не понравилось при полете.

В завершении занятия каждый делится своими впечатлениями. Психолог говорит слова благодарности за работу.

Домашнее задание: подготовить небольшое стихотворение для следующего занятия.

Занятие № 3.

Материалы к занятию: карточки, на которых написано каким образом, следует прочитать стихотворение, коврик, мяч, мягкая игрушка.

Цель занятия: развитие коммуникативных навыков и эмоциональное реагирование негативных эмоций.

Приветствие.

- Здравствуйте ребята, рада Вас снова видеть!

Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть:

— Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

— Доброе утро, Маша! (Называются имена детей по кругу.)

— Доброе утро, Ирина Николаевна!

— Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, затем опускают.)

— Доброе утро, небо! (Аналогичные движения.)

— Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

- Хорошо, справились.

Рефлексия прошлого занятия (беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас?

Упражнение «Поговорим о своем настроении»

Цель: установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.

Садимся в круг. Говорим о своем настроении, самочувствии. («Мне весело, потому что...», «Мне грустно, потому что...»).

Рекомендации: Занятия желательно проводить на полу (для этого будут необходимы теплый пол или мягкий палас) - это сократит дистанцию между взрослым ведущим и маленькими участниками, расположит детей к доверительной беседе.

Упражнение «Жираф».

Цель: расслабление мышц.

Психолог говорит:

«Сделайте вдох — выдох и расслабьтесь».

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

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

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

Приподнимите правое плечо. (Повторить три раза.)

Приподнимите левое плечо. (Повторить три раза.)

Сядьте прямо и удобно.

Почувствуйте, как расслабилась шея.

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

(Упражнение выполняется сидя на стульчиках.)

- Все очень хорошо выполнили это упражнение.

Упражнение «Наши стихи»

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, диагностировать застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

Предварительно детям раздаются карточки, на которых написано каким образом, следует прочитать стихотворение: 1. очень быстро - «с пулеметной скоростью»; 2. как иностранец; 3. как робот; 4. шепотом; 5. очень медленно - со скоростью черепахи; 6. очень громко; 7. как будто рассказывает страшную историю. Психолог-ведущий подходит к каждому и объясняет то, что написано на карточке. Затем каждый ребенок встает на стульчик перед «маленькой публикой» и рассказывает свое стихотворение определенным образом (стихотворение было подготовлено дома). После каждого выступления звучат аплодисменты, и публика угадывает, каким образом было произнесено стихотворение.

После упражнения каждый делится впечатлениями.

Упражнение «Комплименты».

Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу,

произносятся при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку. Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону.

- Сейчас вам нужно встать в круг. Каждый из вас отдавая мяч другому произносит ласковое слово в его адрес. Тот, кто принимает мяч, говорит спасибо и передает его другому и т.д.

- Молодцы! Все хорошо играли.

На этом у нас занятие заканчивается. Давайте подведем итоги.

III Этап (Конструктивно-формирующий).

Занятие 4

Материалы: корона(картонная или бумажная или пластиковая), мягкая игрушка, высокий стул.

Цель занятия: преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности, развитие коммуникативных навыков.

Приветствие

- Давайте сейчас по кругу каждый улыбнется соседу справа и пожелает хорошего настроения и новых впечатлений на сегодня.

Рефлексия прошлого занятия (беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

Игра «Быстрые ответы»

Цель: снятие напряжения, развитие находчивости, смекалки.

Психолог располагается перед группой детей, стоящих рядом, и задает им простые вопросы, считая вслух до трех. Например, можно спросить, как

зовут ребенка, сколько ему лет, какого цвета крокодил или задать шуточные вопросы типа «Почему лягушки скачут?». Давший подходящий ответ, ребенок делает шаг вперед. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания детей. Особое внимание следует уделить застенчивому ребенку, помогая ему двигаться вровень с другими. Необходимо создать такие условия, чтобы он обязательно хотя бы раз выиграл. Успех среди сверстников и взрослых окрыляет, заставляет поверить в свои силы и стать более уверенным.

Упражнение «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени, он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Этюд «Встреча с другом»

Цель: развить язык жестов, мимики и пантомимики

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

Пары поочередно выполняют задание.

Игра «Озорной двойник»

Цель: раскрепощение ребенка, тренировка в отстаивании своего мнения.

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Можно усложнить игру, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков.

В конце занятия делимся своими впечатлениями.

«Встретимся опять». Прощание.

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие №5.

Цель занятия: Развитие коммуникативной стороны, развитие невербальной речи.

Материалы к занятию: мяч, карточки с названиями ролей, для игры “Ролевая гимнастика”, мягкая игрушка, карточки для упражнения “Через стекло”.

Приветствие.

-Давайте сейчас по кругу каждый улыбнется соседу справа и пожелает хорошего настроения и новых впечатлений на сегодня.

Рефлексия прошлого занятия (беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

Игра «Узнай по голосу»

Цели. Развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Упражнение «Вежливые слова».

Цель: упражнение направлено на развитие навыков эффективного общения, вызывает положительные чувства по отношению к другим участникам, развивает речь, помогает овладеть этикетом. Во время обсуждения дети учатся прислушиваться к себе, к тому, что они чувствуют, когда говорят добрые слова другим, когда слышат их в свой адрес. В дальнейшем это поможет им налаживать контакт, как с другими детьми, так и с взрослыми.

Сидя или стоя в круге, дети бросают друг другу мяч (воздушный шарик) и называют добрые слова или вежливые выражения. Можно усложнить задание, предложив называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности).

Рекомендации: т.к. детям бывает сложно вспомнить слова вежливости, можно перед игрой проговорить как можно больше таких слов. Если в ходе игры возникли сложности, называем несколько слов сами, чтоб ребенок мог выбрать.

Как правило, дети с удовольствием играют в эту несложную игру, заметно оживляясь и преодолевая смущение первых минут встречи. Начинают с односложных выражений, а заканчивают комплиментами друг другу.

Обязательно обсуждаем, понравилось ли нам упражнение, как мы себя чувствовали, когда говорили друг другу добрые слова.

Упражнение «Ролевая гимнастика».

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, преодолеть застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает

актерские способности.

Дети по очереди выполняют ряд заданий:

- 1) Сказать скороговорку (Например, «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»):
1. очень медленно, 2. очень быстро.
- 2) Пройти как: 1. трусливый заяц, 2. лев, 3. младенец, 4. старичок.
- 3) Попрыгать как: 1. кузнечик, 2. лягушка, 3. козлик, 4. обезьянка.
- 4) Сесть в позе: 1. птички на ветке, 2. пчелы на цветке, 3. наездника на лошади.
- 5) Нахмуриться как: 1. рассерженная мама, 2. осенняя туча, 3. разъяренный лев.

Обсуждаем: кому и какие задания было легко выполнять, а какие трудно, в чем заключалась трудность.

Упражнение «Через стекло».

Цель: развить язык жестов, мимики и пантомимики

- Сейчас я вам раздам карточки. Вам нужно при помощи мимики и жестов передать те ситуации, которые написаны на карточке.

Психолог предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

- У меня болит горло;
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно;
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды;
- Ты хочешь со мной порисовать?;
- Я очень сильно устал;
- Папа читает газету;
- У меня болит голова;
- Вкусная конфета;

- Ой ,какие вы молодцы.

Обсуждение занятия. Подведение итогов.

- Молодцы ребята! Все сегодня так активно играли, выполняли упражнения. - На этом наше занятие заканчивается. Всем до скорой встречи.

«Встретимся опять». Прощание.

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие №6.

Цель занятия: преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретение чувства уверенности.

Материалы к занятию: шарф, мягкая игрушка.

Приветствие

Давайте сейчас по кругу каждый улыбнется соседу справа и пожелает хорошего настроения и новых впечатлений на сегодня.

Рефлексия прошлого занятия(беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

Игра «Конспиратор»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать

всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор - тот, кого узнали последним.

Упражнение «Карлики и великаны»

Образующие круг участники должны выполнять команды ведущего. Если он говорит «великаны», то все встают на цыпочки и поднимают руки вверх; если – «карлики», то все приседают. В ходе игры ведущий пытается запутать участников, например, приседает, говоря «великаны».

Упражнение «Незнайка»

Цель: игра способствует развитию выразительности жестов. Застенчивый ребенок может более легко вступить в контакт, используя неречевые формы общения, которые помогут ему свободнее и выразительнее высказать свою мысль.

Каждый ребенок Незнайка. Ведущий (психолог) задает вопросы, а они только пожимают плечами, разводят руками.

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

- Вы сегодня завтракали ?
- На улице холодно (тепло)?
- У вас есть теплая одежда?
- Какого цвета небо?
- Вы сегодня пойдете гулять? И т.д.

Выразительные движения: приподнятые брови, опущенные уголки рта, приподнятые на миг плечи, руки слегка разводятся в стороны, ладони раскрыты.

После игры определяется лучший Незнайка.

Упражнение «Разыгрывание ситуаций»

Цель: отработка определенных навыков поведения, это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности,

возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.

Предлагается проиграть следующие сценки:

- два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;
- два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покататься;
- двое друзей гуляли во дворе – видят другого ребенка, незнакомого, который громко плачет.

После игры обсуждаем, что понравилось, что нет, кому что удалось.

Рефлексия занятия: Понравилось ли занятие? С каким настроением уходите? Что нового открыли для себя.

Игра « Эстафета дружбы».

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

Занятие №7.

Цель занятия: преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретение чувства уверенности.

Материалы к занятию: мягкая игрушка.

Приветствие

Давайте сейчас по кругу каждый улыбнется соседу справа и пожелает хорошего настроения и новых впечатлений на сегодня.

Рефлексия прошлого занятия (беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших

занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

Упражнение «Самолет».

Психолог говорит:

«Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны.

Теперь каждый из вас представит, что его самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета. Самолет заходит на посадку и плавно приземляется. Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх!»

- Молодцы! И с этим вы очень хорошо справились.

Упражнение «Пресс-конференция»

Цели: упражнение учит задавать различные вопросы на одну тему, поддерживать беседу, слышать собеседника, способствует развитию речи.

Каждый из ребят по очереди становится «гостем», садится на стул в центре зала, остальные задают ему вопросы на известные темы.

Рекомендации: Темы пресс-конференции должны быть хорошо известны и понятны детям. Например: «Мой режим дня», «Моя любимая игрушка», «На прогулке» и т.д. Можно написать названия тем на отдельных карточках и предложить вытянуть их не глядя. Следите за тем, чтобы каждый участник мог задать свой вопрос.

Вопросы могут звучать так:

«Мой режим дня»: Соблюдаешь ли режим дня? Во сколько ты встаешь? Чем занимаешься после садика, школы? И т.д. «На прогулке»: Где обычно проходит твоя прогулка? С кем ты гуляешь на улице? Что тебе больше всего запомнилось на последней прогулке? и т.д.

Обсуждение: по кругу спрашиваем детей, какие темы им понравились больше, кому и на какие темы было легче/труднее задавать вопросы.

Упражнение "Зайки и слоники"

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

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка? " Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

В конце занятия делимся впечатлениями, психолог благодарит всех за работу.

Рефлексия занятия: Понравилось ли занятие? Что открыли нового для себя? С каким настроением уходите?

Игра « Солнечные лучики». Прощание.

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

IV Этап (Обобщающе-закрепляющий).

Занятие №8.

Цель: Развитие адекватной самооценки, эффективных навыков общения, снятие напряженности.

Материалы к занятию: мяч, карточки для игры “Похвалишки”, коврики, мягкая игрушка.

Приветствие

Давайте сейчас по кругу каждый улыбнется соседу справа и пожелает хорошего настроения и новых впечатлений на сегодня.

Рефлексия прошлого занятия(беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

Игра «Веселый мячик»

Цель: раскрепощение, создание доброжелательной атмосферы.

Психолог включает аудиозапись детской танцевальной мелодии. Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: «Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам». Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку.

Игра «Похвалилки».

Цель. Повышение самооценки.

Дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу» или «Однажды я быстро оделся». На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего

каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

Игра «Колдун»

Цель: развитие невербальных навыков общения.

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

Упражнение «Порхание бабочки»

Цель: релаксация, снятие напряжения.

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

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно

и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях». Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

Домашнее задание: Детям необходимо нарисовать рисунок «Я в будущем». Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем.

Рефлексия занятия: Понравилось ли занятие? Что нового для себя открыли? С каким настроением уходите?

Игра « Солнечные лучики». Прощание.

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие №9.

Цель занятия: закрепление нового опыта (закрепление новых форм переживаний, чувств по отношению к другим людям, к самому себе; новых форм общения).

Материалы к занятию: карточки с незаконченными предложениями, коврики, мягкая игрушка.

Приветствие

Давайте сейчас по кругу каждый улыбнется соседу справа и пожелает хорошего настроения и новых впечатлений на сегодня.

Рефлексия прошлого занятия (беседа, по кругу передают мягкую игрушку и высказываются): что открыли полезного для себя из наших

занятий? Какие-нибудь происходят изменения у вас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

Упражнение Рисунок «я в будущем»

Цель: закрепление навыков эффективного общения, также упражнение позволяет проследить установку ребенка на дальнейшую жизнь. Дома давалось задание: нарисовать себя в будущем. Каждый по очереди, показывая свой рисунок, должен рассказать о нем и ответить на интересующие других вопросы. Обсуждая рисунок, спросите, как он (она) будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, каким будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с одноклассниками, с друзьями.

Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Цель: упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умоляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал засоряющие язык слова, например, «ну», «вот», «если» и т.п. В конце обсуждаем, что понравилось и возможные трудности.

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

Заключительное арт-терапевтическое упражнение «Королевский марш льва»

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению. Звучит активная музыка. Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень), громко рычать, когда звучит соответствующая музыка – показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты) Затем звучит спокойная тихая музыка. «Львы засыпают».

В конце занятия делимся впечатлениями от совместной работы. Дети встают в круг и по очереди говорят, чему они научились, что они нового узнали и т.п. Затем все хором говорим: «я молодец, я уверен в себе!!! Всем спасибо за работу».

Упражнение «Связующая нить».

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Психолог говорит: «Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».

Психолог, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

Когда все дети выскажутся и клубок вернется к психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза.

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

- Молодцы! Все смогли рассказать о своих чувствах, высказать друг другу приятные пожелания.

Рефлексия занятий (беседа, по кругу передают игрушку): что полезного приобрели для себя? Произошли ли с вами какие-то изменения внутри? Стали ли вы более уверенными в себе?

Игра « Солнечные лучики». Прощание.

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Ребята, наши встречи подошли к концу. Мне было приятно с вами поработать! Успехов вам! Достигайте своих целей!