

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

Институт/факультет Факультет начальных классов  
(полное наименование института/факультета)  
Кафедра Психологии и педагогики начального образования  
(полное наименование кафедры)  
Специальность 050708.62 Педагогика и методика начального образования» с  
дополнительной специальностью  
050706.62 «Педагогика и психология»  
(код ОКСО и наименование специальности)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой педагогики и психологии  
начального образования  
(полное наименование кафедры)  
к.пс.н., доцент Н.А. Мосина  
(И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**РАЗВИТИЕ ПРИЕМОВ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ У**  
**ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В**  
**ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ КРУЖКА**

Выполнил студент группы \_\_\_\_\_ 51 \_\_\_\_\_  
(номер группы)

Ю.В. Гриневич \_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
к.пс.н., доцент кафедры педагогики  
и психологии начального образования  
Н.А. Мосина \_\_\_\_\_  
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Рецензент:  
к.пс.н., доцент кафедры  
психологии детства  
Е.Ю. Дубовик \_\_\_\_\_  
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Дата защиты \_\_\_\_\_  
Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2015

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	2
Глава I. Теоретические психолого-педагогические исследования особенностей застенчивости.	
1.1.Понятие «застенчивости» в психолого- педагогической литературе.....	6
1.3.Психолого-социальные и эмоциональные особенности развития младших школьников.....	12
1.4.Особенности развития общения у застенчивых младших школьников.....	19
Выводы по I главе.....	33
Глава II. Экспериментальная работа по развитию приемов эффективного общения у застенчивых младших школьников	
2.1.Методическая организация исследования. Обсуждение результатов исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	35
2.2.Организация и проведение формирующего эксперимента.....	48
2.3.Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	57
Выводы по II.....	73
Заключение .....	75
Список используемой литературы .....	77
Приложения .....	78

## Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении детей младшего школьного возраста и их отношениях. Масштабность данной проблемы подчеркнута в высказывании Ф. Зимбардо: «Застенчивость – это коварная личная проблема, принимающая размеры настоящей эпидемии, и поэтому ее с полным основанием можно назвать социальным заболеванием. Характерные для нашего общества тенденции указывают на то, что в ближайшие годы положение станет еще хуже, так как действующие в нем силы все больше и больше изолируют нас друг от друга, подстегивают в нас дух соперничества, и мы все сильнее чувствуем свое одиночество». Проблема застенчивости у учащихся начальной школы является серьезной, так как она оказывает существенное влияние на развитие ребенка и его социализацию. Она мешает детям общаться со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Если взять психологические проблемы актуальные для людей XXI века, то проблема застенчивости, возможно, занимает одно из первых мест.

Застенчивость может проявляться у ребенка с самых ранних лет. С точки зрения психологии, это сложнейший 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 многих 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 все занятия предполагают устные выступления детей.

Застенчивость негативно влияет на процессе обучения, с одной стороны, наносит ущерб психоэмоциональному самочувствию детей: когда выступлении у доски- стресс, который, может привести к возникновению школьных страхов. С другой стороны, застенчивость, может послужить барьером для качественного усвоения материала: застенчивость, будучи высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, негативно влияет на память.

Такая психосоциальная проблема как застенчивость может сопровождаться тиками, заиканием и внутренним напряжением и скованностью. Этого можно избежать, если вовремя обратиться к специалисту. Способы борьбы с застенчивостью зависят, прежде всего, от степени проявления её у ребёнка и различны в конкретном случае.

Разработкой проблемы застенчивости занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Изучением природы застенчивости занимались Д.Б. Уотсон и Зигмунд Фрейд. Возрастные особенности этого феномена исследовали И.В. Шингаева, Т.М. Сорокина, Л.Н. Галигузова. Общение застенчивого человека подробно описано В.Н. Куницыной, Е.Н. Бойцовой. Проблемой застенчивости занимались также К.Платонов, Л.З.Волков, А.Б. Добрович, А. А. Захаров, Ю. М. Орлов, Т. О. Смолева. Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос в целом – это Филипп Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэнфордского университета. Он провел социально-психологический анализ застенчивости, где раскрыл ее роль в процессе общения между людьми. Сегодня можно констатировать, что многие вопросы внутри этой проблемы остаются открытыми. Так, пока еще нет полного описания феномена застенчивости, охватывающего все стороны жизни ребенка в целом, не выяснена структура его «Я-концепции».

**Цель исследования:** изучить феномен застенчивости у детей младшего школьного возраста и определить способы развития приемов эффективного

общения у застенчивых детей младшего школьного возраста через организацию кружка «Азбука общения».

**Объектом исследования** являются приемы эффективного общения у детей младшего школьного возраста.

**Предметом исследования** является способы развития приемов эффективного общения у застенчивых детей младшего школьного возраста через организацию кружка.

**Гипотеза:** застенчивые младшие школьники имеют следующие особенности: высокую тревожность, смущение, низкую самооценку, нерешительность, затруднение в общении. Мы предполагаем, что через организацию кружка «Азбука общения» возможно, познакомить с эффективными способами общения и снизить уровень застенчивости у младших школьников.

В соответствии с целью исследования, его объектом, предметом и гипотезой, были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Рассмотреть понятия застенчивости у младших школьников в современной научной литературе.

3. Выделить психолого-социальные и эмоциональные особенности развития младших школьников в литературе.

4. Выявить особенности развития общения у застенчивых младших школьников

5. Выявить актуальный уровень феномена застенчивости у детей младшего школьного возраста.

6. Подобрать диагностический экспериментарий.

7. Составить программу формирующего эксперимента.

8. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Наблюдение.

3. Тестирование.

4. Эксперимент.

5. Методы математической обработки данных.

База исследования: МОУ СОШ №89 г. Красноярска, 40 учеников 3 Б и 3 В класса, среди которых было 18 мальчика и 22 девочки. Все дети в возрасте 8-10 лет.

## **ГЛАВА I. Теоретические психолого-педагогические исследования особенностей застенчивости**

### **1.1. Понятие «застенчивости» в психолого - педагогической литературе**

Застенчивость - понятие растяжимое, имеющее множество разновидностей. Этот феномен гораздо распространенный, чем многие думают.

По мнению Зимбардо, «быть застенчивым»- значит быть «трудным для сближения по причине робости, осторожности или недоверия». Застенчивый человек «опаслив, не расположен к встречам или контактам с каким-либо определенным лицом или предметом». «Впечатлительный, робкий, уклоняющийся от отстаивания своих прав», застенчивый человек может быть «склонен к уединению или скрытен по причине неуверенности в себе» или из-за боязни домогательств своего антипода, «сомнительной, подозрительной, «темной» личности».

Бурно М.Е. пишет, застенчивость часто связана с такими чертами характера, как робость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в себе, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это составляет комплекс неполноценности и в связи с этим человек стремится отказаться от ответственных поручений и от общения с людьми.

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.

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

Застенчивость – это эгоцентризм в сочетании с тревожностью (состояние может усугубляться комплексом неполноценности). Обе эти черты характера формируются, как и все остальные, в раннем детстве.[1]

В словаре Уэбстера приводится краткая формулировка: «Застенчивость – неловкость в присутствии других людей».

Французский философ Франсуа Ларошфуко заметил: «Все любят разгадывать других, никто не любит быть разгаданным». Вторая часть этого афоризма очень точно характеризует застенчивого человека, оберегающего свой внутренний мир от посторонних глаз.

Т. Тишова и И. Медведева определили застенчивость как комплекс неполноценности, помноженный на эгоцентризм.

Все же единственного и точного определения застенчивости нет, так как ученые понимают под этим феноменом разные вещи. Застенчивость — это сложное комплексное состояние человека, проявляющееся в разных формах. Это может быть страх, дискомфорт при общении и даже глубокий невроз.

Ф. Зимбардо справедливо полагает, что «никакое определение не может точно описать застенчивость, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи».

Застенчивый ребенок - это ребенок, который, с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой - не решается проявлять свои коммуникативные потребности, что приводит к нарушению согласованности во взаимодействии [2].

Застенчивость - распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться как затруднением, а может как большой проблемой. Это часть личного опыта, но влияние ощущает все общество.



Среди школьников застенчивость явление распространенное, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг. Застенчивость — явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость — либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти. Некоторым людям застенчивость портит жизнь давно и с неизменным постоянством. Около четверти опрошенных считают себя хронически застенчивыми сейчас и считали себя таковыми всегда. Из них 4% — застенчивые высшей пробы — сообщили, что застенчивости они определяли, исходя из того, что были стеснительны всегда — во всех ситуациях и практически со всеми людьми [3].

Главный источник застенчивости- страх перед людьми. О природе застенчивости существует много различных версий. Разные специалисты выдвигают различные варианты ответа:

Исследователи личности считают, что застенчивость имеет, врожденный характер и рассматривают ее как повышенная чувствительность к опасности. Застенчивость они представляют как передаваемая по наследству индивидуальная особенность. Эту точку зрения поддерживает психолог Р.Кеттел, он с помощью своего 16-факторного личностного опросника, доказал, что на происхождение застенчивости влияют гены родителей.

Психологическая природа застенчивости у мужчин и женщин одинакова, и это обстоятельство указывает на ее генетическую обусловленность. Примерно 70 родителей награждают своих детей застенчивостью. Однако у застенчивых родителей в семье в основном только один ребенок бывает, застенчив, как правило, первенец, а остальные не являются застенчивыми.

Бихевиористы полагают, что застенчивые люди не овладели определенными социальными навыками, необходимыми для общения с другими людьми. Ученые убеждены, что каждый из нас представляет собой продукт того чему он научился. Сторонники данной теории исходят из того, что психика оказывает воздействие на формы поведения, а поведение- это реакция на стимулы окружающей среды. Согласно теории бихевиоризма, застенчивость может сформироваться у детей в результате попыток занять достойное место в том мире, где главенствуют взрослые. Застенчивость можно исправить, создав правильную воспитательную среду.

Застенчивость- это реакция страхов на социальные стимулы.

Психоаналитики утверждают, что застенчивость - симптом внешнего проявления глубинного бессознательного конфликта. Этот феномен рассматривается как реакция на неудовлетворение первичных потребностей инстинкта.

3. Фрейд это психиатрическое расстройство рассматривал как дисгармонию между Ид, Эго и Супер Эго. В этих понятиях застенчивость - как некоторый симптом эдипова комплекса.

Социологи и специалисты по детской психологии считают, что застенчивость нужно рассматривать с точки зрения социального программирования. Социальная среда делает людей застенчивыми. Специалисты данной области, считают, что застенчивость начинается с навешивания ярлыков. Ярлык - удобное резюме общественного опыта. Ярлыки не несут объективной информации. Они утверждают, что застенчивым человек становится, когда сам себе говорит: «Я застенчивый, потому что так думают обо мне другие.»

Сторонники экзистенциальной психологи связывают застенчивость с чувством личностной незащищенности, то есть страхом быть отвергнутым окружающими людьми.

Концепция А.Адлера - представитель индивидуальной психологии. Он впервые ввел термин «комплекс неполноценности». Он считал, что ребенок может испытывать комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостаточных возможностей и сил. Это затрудняет его развитие. В силу своего характера и представлений о себе и мире в целом, ребенок выбирает свой жизненный стиль. Адлер полагал, что человек не станет невротиком никогда, если он сотрудничает с людьми. Те, кто не мог и не умел сотрудничать с людьми, оказывался одиноким существом и неудачником. Дети могут стать таковыми по разным причинам: частые болезни, неполноценность, когда детей балуют или отвергают. Ученый применил к таким детям понятие «неуверенное поведение», с таким поведением школьники зависимы, пассивны, не самостоятельны, то есть застенчивы.

Психологи выделяют следующие источники застенчивости:

- страх перед людьми (главный источник застенчивости);
- представление застенчивого ребенка о самом себе;
- фактор очередности рождения;
- наследование застенчивости;
- родители, генерирующие застенчивость.

По мнению многих авторов, застенчивость возникает в детстве, поэтому необходимо изучать ее проявление у младших школьников. Ф. Зимбардо выделяет несколько причин, из-за чего может возникнуть застенчивость:[3]

- Негативного опыта общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за тем, как другие «погорели»;
- Отсутствия правильных навыков общения;
- Предчувствия неадекватности собственного поведения, и – как следствие постоянной тревоги по поводу своих действий;

–Привычки к самоуничтожению из-за своей неадекватности («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не смогу!»).

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость:

1. Природный - темперамент, обусловленный нервной системой. На первый взгляд можно сказать, что застенчивость преобладает только у интровертов (тип личности, характеризующийся сосредоточенностью на своем внутреннем мире). К таковым относятся меланхолики и флегматики. Но существуют и застенчивые экстраверты (тип личности, ориентированный в своих проявлениях на окружающих людей). Это сангвиники и холерики. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт темперамента им удается бороться с застенчивостью.

2. Социальные факторы. Существует тесная связь между типом воспитания и особенностями психического развития.

Гиперопека. Родители программируют каждый шаг своего ребенка. Он вынужден сдерживать свои желания. Из этого следует 2 варианта: ребенок, который сопротивляется, что приводит к агрессивности, и ребенок покоряющийся- такой становится замкнутым, стеснительным, а в итоге застенчивым.

Непринятие. Нет душевной близости между детьми и родителями. Выполняются только физические потребности ребенка (еду, одежда). В результате такого воспитания ребенок либо агрессивен, либо робок.

Тревожно-мнительный тип воспитания. Такой тип воспитания встречается часто, когда ребенок единственный в семье. Его опекают сверх меры, что приводит к развитию неуверенности в себе, нерешительности.

Концепция Л.Н. Галигузовой.[4]

Автором выявлены четыре основные причины застенчивого поведения ребенка.

Первая и наиболее распространенная — отношение ребенка к оценке взрослым его деятельности. У застенчивых детей имеется обостренное ожидание и восприятие оценки. Интересен тот факт, что с возрастом формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение вызывает не только радость, но и смущение.

Вторая причина — собственное отношение ребенка к своим конкретным действиям независимо от оценок взрослого. Ребенок ведет себя застенчиво, если ожидает неуспех в деятельности. Он робко смотрит на взрослого, не решаясь попросить помощи. Смущение, сочетающееся с гордостью, может появиться и при успешном решении задачи.

Третья причина — общая самооценка ребенка, которая отражается на его неуверенности в положительном отношении к нему взрослого, в одновременном желании и боязни привлечь к себе его внимание, выделиться из группы сверстников, оказаться в центре внимания

В результате неправильного семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов — агрессивные и застенчивые.

Фундамент застенчивости закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от учебных заведений, воспитания родителей и социальной среды. Правда есть случаи, когда люди были не застенчивыми, но под влиянием некоторых событий становятся застенчивыми.

## **1.2. Психолого-социальные и эмоциональные особенности развития младших школьников**

Как пишет В.В.Давыдов, младший школьный возраст — это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. Его не было у тех детей, которые вообще не посещали школу, его не было и у тех, для которых начальная школа была первой и последней ступенью образования. Появление этого возраста связано с введением

системы всеобщего и обязательного неполного и полного среднего образования. Содержание среднего образования и его задачи еще окончательно не определились, поэтому психологические особенности младшего школьного возраста как начального звена школьного детства также нельзя считать окончательными и неизменными. По мнению В.В.Давыдова, можно говорить лишь о наиболее характерных чертах этого возраста.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В современной периодизации психического развития охватывает период от 6-7 до 9-11 лет. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него — значимая деятельность. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни [6].

Младший школьный возраст- ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умения учиться, уверенность в своих силах [7].

Главным когнитивным процессом в младшем школьном возрасте становится мышление. Развитие остальных психических функций во многом зависит от развития мышления. Согласно положению Л.С. Выготского о системном характере развития высших психических функций, в младшем школьном возрасте «систематизирующей» функцией является мышление, и это сказывается на других психических функциях, которые интеллектуализируются, осознаются и становятся произвольными. Постепенный переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Познавательная активность находится на высоком уровне. Младший школьник стремится к знаниям.

Мышление младших школьников отличается эгоцентризмом - особой умственной позицией, обусловленной отсутствием знаний, необходимых для определения некоторых проблемных моментов.

Интеллектуальная рефлексия( способность к осознанию содержания своих действий и их основ),является новообразованием, знаменующим начало развития теоретического мышления у младших школьников [7].

В процессе обучения изменяются и другие познавательные процессы - внимание, восприятие, память. Формирование этих когнитивных процессов может происходить либо стихийно, либо целенаправленно.

В этом возрасте происходит переход от произвольного восприятия к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом или предметом. На начальном этапе восприятие не дифференцировано. В начале младшего школьного возраста преобладает анализирующее восприятие, к концу данного периода развивается синтезирующее восприятие.

Ярко выраженный познавательный характер приобретает память. Эта психическая функция развивается в 2 направлениях: произвольности и осмысленности. Ребенок начинает осознавать мнемоническую задачу. Младший школьник постепенно овладевает приемами запоминания (преднамеренное заучивание, приемы активной мыслительной обработки материала, повторное чтение).

В учебной деятельности у младшего школьника развивается произвольное внимание, но оно еще неустойчиво, так как ребенок еще не имеет внутренних средств саморегуляции. Эта неустойчивость наблюдается в слабом умении распределять внимание, в быстрой утомляемости и затруднении переключить внимание с одного объекта на другой. Объем внимания в этом возрасте расширяется, развивается умение распределять его.

Ребенок, поступающий в школу, переходит в новую систему отношений с окружающими людьми. Живя в тех же условиях, ребенок начинает понимать, что его жизнь кардинально изменилась- на него легли обязанности посещать школу и подчиняться требованиям учебной деятельности. Свобода заменяется отношениями зависимости и подчинения правилам жизни.

Обязанности самоорганизации и воздержание от своих импульсивных желаний создают у ребенка чувство одиночества, отчуждения от близких людей.

Новые условия формируют у ребенка потребность в признании не только в прежних формах отношений, но и в учебной деятельности. Ребенок испытывает потребности обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений.

Характер адаптации к условиям жизни в младшем школьном возрасте и отношение к ребенку со стороны семьи определяют состояние и развитие его чувства личности. В условиях чувствительной к изменению социального статуса ребенка семьи ребенок обретает новое место и внутри семейных отношений: он ученик, он ответственный человек, с ним советуются, с ним считаются.(7)

Школа предъявляет к ребенку новые требования к его речи: она должна быть грамотной, выразительной, четкой, лаконичной.

Усваиваемые и используемые младшим школьником средства эффективного общения в первую очередь определяют отношение к нему окружающих людей. Общение становится особой школой социальных отношений. Ребенок пока бессознательно открывает для себя существование разных стилей общения. Также бессознательно он пробует эти стили, исходя из своих собственных волевых возможностей и определенной социальной смелости. Во многих случаях ребенок сталкивается с проблемой разрешения ситуации фрустрированного общения [7].

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

- 1) активно включаемый, адекватно лояльный, стремящийся к преодолению фрустрации тип поведения - адаптивная (высокая позитивная) форма социального нормативного реагирования;
- 2) активно включаемый, неадекватно лояльный, фиксированный на



фрустрации тип поведения- адаптивная форма социального нормативного реагирования;

3) активно включаемый, адекватно нелояльный, агрессивный, фиксированный на фрустрации тип поведения - негативная нормативная форма социального реагирования;

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

5) пассивный, не включаемый тип поведения - неразвитая, не адаптивная форма социального реагирования [7].

В этом возрасте ребенку придется все тяготы отношений, в первую очередь со сверстниками. Здесь в ситуациях формального равенства (все одноклассники и ровесники) сталкиваются дети, с разной культурой речевого и эмоционального общения, с разной природной энергетикой с разной волей и отличным чувством личности. Столкновения эти приобретают выраженные экспрессивные формы. Именно характер речевого и экспрессивного общения определит меру самостоятельности и степень свободы ребенка среди других людей [7].

Л. И. Божович утверждает, что школьный коллектив имеет решающее значение для развития личности младшего школьника . В коллективе школьников нет и не может быть «равностояния», здесь складывается целая система взаимоотношений и зависимостей, в которой каждый ребенок в соответствии со своими индивидуальными особенностями и наклонностями занимает свое определенное место. Общественная жизнь организуемая школой, формирует общественное мнение, правила, традиции, которые есть в каждом школьном коллективе.

Вступление ребенка в школьный коллектив имеет огромное значение для формирования его личности.

По словам Л. С. Выготского, история культурного развития ребенка к

результату, который может быть определен «как социогенез высших форм поведения». Только в коллективе возникает индивидуальное поведение. Начало учебной деятельности по-новому определяет отношение ребенка со взрослыми и сверстниками. Существует две сферы социальных отношений:

«ребенок - взрослый» и «ребенок - дети». Эти сферы взаимодействуют друг с другом через иерархические связи.

В сфере «ребенок - взрослый» возникают новые отношения «ребенок - учитель», поднимающие ребенка на уровень общественных требований к его поведению. Только учитель, неукоснительно предъявляющий требования к ребенку, оценивая его поведение, создает условия для социализации поведения ребенка, приведения его к стандартизации в системе социального пространства- обязанностей и прав. В начальной школе дети принимают новые условия, предъявляемые им учителем, и стараются неукоснительно следовать правилам.

Учитель становится значимой фигурой определяющая не только психологическое состояние в школе, но и в отношениях в семье. Семья главное место занимает учебная деятельность.

Развитие личности, начавшееся в дошкольном детстве продолжается в младшем школьном возрасте. Но младший школьник находится в других условиях — он включен в общественно значимую учебную деятельность, результаты которой высоко или низко оцениваются близкими взрослыми. От школьной успеваемости, оценки ребенка как хорошего или плохого ученика непосредственно зависит в этот период развитие его личности [6].

Самооценка формируется через взаимодействие младшего школьника с окружающими, например с родственниками, со сверстниками. По мере того, как ребенок становится социально восприимчивым, развиваются его коллективные и перспективные способности, его самооценка все более дифференцируется и усложняется.

Младший школьный возраст, годы начальной школы - классический психоанализ называет их латентной фазой в развитии ребенка. В этом возрасте у ребенка развивается способность к дедукции, к организационным играм и регламентированным занятиям. Психологический параметр этой стадии характеризуется умелостью, с одной стороны, и чувством неполноценности с другой [10].

Появление таких новообразований в данном возрасте как рефлексия и интроспекция (самонаблюдение) приводят к тому, что младший школьник меняет взгляд на окружающий мир, вырабатывает свои собственные взгляды, собственное мнение, представление о ценностях. Говоря о ценностных характеристиках имеется в виду психологическая категория, которая выражает избирательное отношение индивида, в том числе и ребенка, к материальным и духовным явлениям, к социальному окружению.

Прежде всего, это связано с социальной ситуацией развития и усложняющимися видами деятельности, в условиях которых и происходит «осознания себя в обществе», через видения себя в других людях и установления отношений их к нему и его к ним [15].

В социальной позиции «Я в обществе» реализуется потребность в приобщении себя к обществу, рассмотрения себя среди других, утверждения себя среди других, самореализации.

Уверенность или неуверенность в себе складывается у ребенка под влиянием оценок окружающих и результатов собственной деятельности, когда определенная самооценка поддерживается окружающими и у ребенка возникает потребность в её сохранении. Выражением этой потребности является некоторый устойчивый уровень притязаний. Знать уровень притязания и самооценку необходимо, чтобы правильно воздействовать на него. От того, как ребенок реагирует на оценку окружающих, в соответствии с полученной оценкой он строит своё взаимодействие с ними [21].

К концу младшего школьного возраста самооценка может выступать в качестве мотива своей деятельности, поведения и общения.

В исследованиях многих ученых показано, что уже на ранних этапах онтогенеза человеку необходимо для его психологической жизни взаимодействие с другим человеком. На ранних этапах развития ребенка от общения с взрослым в семье закладывается его общий фундамент установки к миру социальных отношений, собственному «Я», на становление самопознания и самоотношения.

В определенный момент своей жизни младший школьник проходит через кризис 7 лет. Он приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений. Он открывает для себя значение новой социальной позиции — позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы.

Как считает Л.И. Божович, кризис 7 лет — это период рождения социального «Я» ребенка.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным.

В период кризиса 7 лет проявляется то, что Л.С. Выготский называет обобщением переживаний. Цепь неудач или успехов (в учебе, в широком общении), каждый раз примерно одинаково переживаемых ребенком, приводит к формированию устойчивого аффективного комплекса — чувства неполноценности, унижения, оскорбленного самолюбия или чувства собственной значимости, компетентности, исключительности.

### **1.3. Особенности развития общения у застенчивых младших школьников**

Для застенчивого ребенка характерно стремление оградить пространство своей личности от постороннего вмешательства. Его смущают ситуации, в которых к нему привлекается внимание. Он стремится уйти в себя, раствориться среди других, стать незаметным.

Характерной особенностью общения застенчивого ребенка являются прерывистость, цикличность: затруднения в общении могут на время преодолеваются, когда ребенок чувствует себя свободно и раскрепощено, и возникают вновь при каких-либо затруднениях. Страдают от застенчивости в основном впечатлительные дети, которые все принимают близко к сердцу, у них повышенное чувство долга, им трудно обманывать, а также трудно подстраиваться под ситуацию.

Уязвимой у застенчивого ребенка оказывается область чувств. Он не склонен к яркому проявлению своих эмоций, а когда возникает необходимость в этом – он робеет и замыкается в себе. Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для ребенка. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Ребенок одновременно испытывает желание вести себя непринужденно и страх перед спонтанным выражением чувств.

Застенчивость не связана со способностями ребенка, уровнем его интеллектуального развития. Застенчивые дети не хуже других справляются с разного вида заданиями и все же при выполнении их ведут себя особым образом. Малейшее порицание может вызвать у ребенка робость и смущение, тормозит деятельность, а иногда приводит к ее прекращению. Застенчивые дети более осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результатов, чем их незастенчивые ровесники. Такое поведение обусловлено тем, что застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий. Они остро и эффектно реагируют на замечания взрослого, а с возрастом, примерно с пяти лет, у них

формируется парадоксальное отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает не только чувство радости, но и смущения.

Причинами застенчивости являются излишняя строгость и авторитарность взрослых (родителей, воспитателя), недостаточное внимание к личности ребенка, слабая эмоциональная поддержка, приводящие к формированию у него чувства своей слабости и изолированности от других.

Застенчивость – комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах – это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх и даже глубокий невроз. Для многих детей застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно другие психологические трудности.

Ребенок может быть вовсе не застенчивым по природе, а, наоборот, обладать неумной жадой лидерства. Но, не умея ее реализовывать и столкнувшись с неудачей, предпочтет уходить от контактов (подсознательно).

А бывает, что застенчивость маскирует повышенную ранимость, обидчивость. Ребенок не рвется всегда и во всем быть первым, но «душа его такая хрупкая, что он не дает к себе прикоснуться, избегает контактов».

Любые эмоциональные нарушения деятельности могут проявляться в различных сферах: либо в интеллектуальной, либо в психомоторной, либо в вегетативной сфере. Нарушение этих сфер определяет три основных вида проявления застенчивости:

1. внешнее поведение человека, сигнализирующее о застенчивости;
2. физиологические симптомы;
3. внутренние ощущения и ранимость интеллектуальных функций.

Основными признаками, характеризующими поведение человека, как сигнализирующее о застенчивости является: нежелание вступать в беседу, не проявление инициативы, свой голос оценивает как слишком мягкий, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, избегание людей. Такое поведение затрудняет социальное общение и межличностные контакты,

необходимые всем людям, в том числе и младшим школьникам. Из-за того, что застенчивым людям не удастся выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир. Все это ведет к замкнутости человека.

На физиологическом уровне застенчивые младшие школьники испытывают следующие ощущения: учащается пульс, выступает пот, в животе появляется ощущение пустоты, сильно бьется сердце. Однако подобные реакции человек испытывает при любом сильном эмоциональном потрясении. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение на лице, которое невозможно скрыть. У всех без исключения бывают периоды, когда сильно бьется сердце или сводит живот. Но не застенчивые дети, относятся к этому как к легкому неудобству, а застенчивые сосредотачивают внимание на своих физических ощущениях. Иногда они даже не ждут, пока окажутся в ситуации, чреватой для них неловкостью или смущением. Они переживают эти симптомы заранее и, думая только о плохом, решают не вступать в разговор.

Из внутренних ощущений застенчивого младшего школьника можно выделить смущение и неловкость. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большинство застенчивых младших школьников приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих недостатках.

Анализ теоретических источников показал, что, рассматривая понятие «застенчивость» психологи различных направлений убеждены, что застенчивость представляет собой индивидуальную особенность личности. Поскольку застенчивость является очень распространенным явлением жизни и, по мнению многих авторов, возникает в детстве, необходимо рассмотреть ее проявления у младших школьников.

Е. И. Гаспарова, Т. А. Репина, Т. О. Смолева, Ю. М. Орлов, В. И. Гарбузов

выделяют несколько предпосылок появления застенчивости:

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

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

В литературе указывается сопутствующие застенчивости явления:

- Неумение детей быстро включаться в коллективную деятельность;
- Стать полноправным членом группы;
- Боязнь начать какие-то новые дела;
- Страх перед темнотой, болезнью.

Беззащитность застенчивых детей – прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствие необходимых навыков общения, их чувство неуверенности в себе в своих действиях, сформировавшиеся чаще всего под влиянием гиперопеки, связано, кроме того, с повышенной чувствительностью к оценкам любого рода (осуждением, поощрениями, порицаниям и похвалам, а так же насмешкам).

Недостаточный опыт общения не позволяет детям разобраться в причинах того или иного отношения к себе со стороны других людей. Он не знает, почему он нравится или не нравится, а привычно обобщает свой жизненный опыт: «У меня все равно ничего не выйдет, и все будут смеяться».

Наблюдая за детьми, мы видим, что застенчивость прослеживается уже в раннем возрасте, а в младшем школьном возрасте эти качества определяют поведение ребенка.

Так же в исследованиях было показано, что очередность рождения детей в семье имеет для него определенные последствия в психологической,



социальной и профессиональной сферах.

Родители, как правило, бывают более озабочены состоянием здоровья и перспективами на будущее своих первенцев по сравнению с детьми, родившимися впоследствии. Они ставят перед первенцами более высокие цели и, соответственно, предъявляют к ним повышенные требования. Первенцы обычно более целеустремленные и настойчивы, и поэтому добиваются успеха. Если же они не обладают особыми талантами, но испытывают со стороны родителей подобное давление, это вызывает у них ощущение собственной неполноценности и снижение самооценки.

Так, Доктор Люсиль Форер, специалист в области медицинской психологии, отмечает, что «первенцы при наличии младших детей в семье в большей степени нуждаются в одобрении и поощрении, чем младшие братья и сестры или единственные дети. Поэтому в целом самооценка у первенцев ниже, чем у более поздних детей».

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость повергает младшего школьника в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя. Он кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным. 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. Агония застенчивости убивает память, искажается восприятие. Таким образом, застенчивость лишает человека не только дара речи, но так же памяти и ясного восприятия.

Есть еще один вид застенчивости, когда она проявляется как непонятное чудачество, несвойственная данному человеку резкость, даже грубостью.

Это так называемая гиперкомпенсация застенчивости [5].

За сознательной беззастенчивостью, за подчеркнутой грубостью и чудачеством люди пытаются скрыть, спрятать свою застенчивость.

Застенчивость у ребенка заметна с раннего возраста. Уже к 2 годам малыш начинает проявлять не контролируемые порывы стеснения и смущения, беспричинно избегая людей.

Кроме поведенческого аспекта, застенчивых детей отличает повышенная утомляемость. Физическая активность излишне стеснительного ребенка, к сожалению, очень низка, чего не скажешь о его мыслительной деятельности. Молчание отнюдь не означает, что ребенок глуп или не в состоянии анализировать, — его внутренний мир богат и насыщен. А чем впечатлительнее застенчивый ребенок, тем сложнее ему выразить эмоции, ведь выставлять чувства напоказ — непреодолимая для него задача. Полученная информация не находит ни словесного, ни образного выражения, что негативно сказывается на ребенке. В результате он ощущает дискомфорт и нервное перевозбуждение, что в дальнейшем приводит к еще большей замкнутости.

По той же причине появляется еще одна характерная черта детской застенчивости — частая возбудимость. Она проявляется в скрытых неврозах и плохом настроении. Обидчивость для застенчивых детей тоже не редкость. В отличие от взрослых, дети способны на беспричинную обиду. Необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы доказать обиженному ребенку, что он — не самый несчастный человек на свете, указывая на позитивные стороны жизни. Радость и смех доступны робким детям, но в минимальном проявлении. Чаще всего они раскрепощаются наедине с собой или рядом с мамой. В школе застенчивые дети максимально скованны и зажаты, что не позволяет им раскрыться. Взрослый после нескольких психотерапевтических занятий в состоянии перебороть свою скованность, детям же справиться с этой проблемой поможет только близкий человек.

Особенности феномена застенчивости у детей младшего школьного возраста:

–эмоциональный дискомфорт, который ребёнок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и с посторонними взрослыми (низкий голос, неспособность смотреть прямо в глаза, молчание, заикание, бессвязная речь, позирование);

–боязнь ответственных поступков (уклонение от ответственных действий, уход от ситуации);

–избирательность- предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднение в общении с посторонними людьми.

Принято считать, что застенчивость в столь юном возрасте присуща больше девочкам, нежели мальчикам. Это спорное мнение. На самом деле все определили природа и сложившиеся стереотипы воспитания. Считается, что мальчик — будущий мужчина, которому совсем незачем краснеть по пустякам и стесняться чего бы то ни было. Девочек воспитывают более строго, и застенчивость юной леди расценивается скорее как достоинство, чем как недостаток. Поэтому чаще всего за помощью к специалистам обращаются родители именно мальчиков, хотя застенчивость девочек не менее опасна для нормального развития.

При запущенном варианте застенчивости ребенок начинает испытывать страх, но это не классический испуг. У детей развивается боязнь общества, многолюдные места вызывают у них панику, сопровождающуюся истерикой. Однако это крайняя стадия гиперстеснения, которая поддается только профессиональному лечению.

Последствия застенчивости:

-Ограничение контактов с людьми

-Конформизм. Застенчивость побуждает ребенка бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением. Известно, что самое страшное чувство – чувство вины.

-Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности.

-Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.

-Накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции.

-Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации. Иной не столь много представляет собой, сколько умеет себя преподнести, застенчивый же не в состоянии донести свою значимость.

В результате мало кто из застенчивых детей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, школьного начальства, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола, может быть, будет обречен на одиночество.

Худший исход – невроз (а состояние застенчивости ведь может варьировать от "легкой необщительности" до глубокого невроза), депрессия. Поэтому важно уметь оказать помощь застенчивым детям. Чтобы помощь оказалась эффективной нужно устранить, прежде всего, причины застенчивости, а не ее последствия. Основные причины застенчивости: неуверенность в себе, низкая самооценка, низкие навыки коммуникации, высокая тревожность. Для их преодоления используются: сказкотерапия, игровые методы, психогимнастика.

Рассмотрим подробно вышеперечисленные методы.

Сказкотерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающим.

На сегодняшний день не существует единой типологии сказок.

Наиболее полная классификация сказок разработана в институте

сказкотерапии под руководством Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. Выделяются художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические и медитативные сказки.

В художественных сказках есть и дидактический и психокоррекционный, и психотерапевтический и даже медитативный аспекты. Анализ художественных сказок можно использовать с целью самопознания и рефлексии ребенком своих коммуникативных качеств (доброжелательность, агрессивность, открытость, эгоизм, враждебность, сочувствие, желание помочь и др.), а также как средство стимулирования мотивации коммуникативного самосовершенствования ребенка.

Дидактические сказки создаются педагогами для более интересной и продуктивной работы с учебным материалом. Их можно использовать в процессе ознакомления с различными коммуникативными понятиями (эмоциональный контакт, эмпатия, конфликт, умение слушать и др.)

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. В психокоррекционных сказках приводятся метафорически «зашифрованные» модели успешного разрешения проблемной ситуации и обязательно присутствует психологическая «мораль», жизненный урок, извлеченный героем из своих приключений. Психокоррекционные сказки целесообразно использовать для коррекции неадекватного коммуникативного поведения (повышенный уровень конфликтности, коммуникативная вялость, использование неуместных вербальных и невербальных средств общения, неумение предвидеть результаты своих коммуникативных действий и др.). Сюжет сказки должен содержать именно такие коммуникативные трудности, которые свойственны данному ребенку.

Психотерапевтические сказки раскрывают глубинный смысл

происходящих событий. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом, стимулируя процесс личностного роста. Они создаются в процессе поиска смысла происходящих событий и проблемных ситуаций, могут быть адресованы детям, если нужно объяснить проблему жизни и смерти, снять психоэмоциональную травму, например при разводе родителей и пр., т.е. в тех случаях, когда необходимо объяснить смысл происходящего и помочь изменить к нему отношение. Психотерапевтические сказки способствуют изменению личностных установок ребенка, затрудняющих коммуникации («Я плохой», «Я некрасивая», «Со мной никто не хочет дружить», «Мне лучше помолчать» и др.). Важно сформировать уверенность ребенка в своих коммуникативных возможностях и позитивное отношение к себе.

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Медитация представляет собой полное погружение в какой-либо процесс. Когда мы что-то увлеченно делаем: рисуем, сочиняем, играем – это можно назвать медитацией. Главное назначение медитативных сказок – сообщение нашему бессознательному позитивных, идеальных моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми.

Среди основных форм работы со сказкой обозначены следующие: анализ сказок, рассказывание сказок, переписывание сказок, постановка сказок с помощью кукол, сочинение сказок.

Следующий метод преодоления застенчивости -игровой. Игра является наиболее естественной формой взаимодействия между людьми, именно в игре личность развивается свободно, стремительно и гармонично.

В отечественной психологии «игра– форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта,

фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры».

Единицей игры является роль.

Игровые методы включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры.

Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, чрезвычайно продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты". Очень часто игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, позволяющим ненавязчиво, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Ведь игра, пожалуй, как никакой другой метод эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционным средством не только для детей, но и для взрослых. Возможности игровых методов в тренинговой работе действительно неисчерпаемы, отсюда такой большой интерес исследователей к организационно-деятельностным играм (А. А. Вербицкий, Ю. В. Громыко, П. Г. Щедровицкий и др.).[4]

Суть ролевой игры как средства обучения общению, по мнению А.Б. Добрович, состоит в том, что та или иная коммуникативная задача (научиться завязывать контакт, правильно вести беседу и т.п.) решается участниками путем импровизированного разыгрывания определенной ситуации. Одна и та же ситуация проигрывается несколько раз. Это позволяет участникам

поменяться ролями, предложить свои варианты поведения. Затем полезно обсудить, какие варианты были наиболее удачными.

В игре укрепляются и развиваются психические процессы, повышается толерантность, создаются адекватные формы психического реагирования. Обучающие функции игры состоят в перестройке отношений, расширения диапазона общения и жизненного кругозора, адаптации и социализации.

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента.

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям. В этом психогимнастика сближается с большой группой методик, использующих язык тела в психотерапии нарушений общения у детей и подростков (М. Депфнер и др., 1981; А. Вильда-Кизель, 1987). Основная цель — преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

В психогимнастике тоже придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение детьми своих чувств поощряется ведущим. Ведь назвать — значит более или менее понять.

Детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения,



неуверенность). [15]

Итак, существуют разные способы преодоления трудностей, с которыми сталкивается застенчивый ребенок: сказотерапия, игровые методы, психогимнастика.

Для того чтобы избежать застенчивости, важно уметь предупредить ситуации способствующие появлению такого явления. Большую роль здесь играет педагог, семья, сверстники. Важно вовлекать детей в совместную деятельность, игру, учить разрешать конфликтные ситуации, помогать детям в этом. Если же ребенок уже является застенчивым, то важно разобраться в причинах этого феномена и оказать ему эмоциональную поддержку. Помочь овладеть эффективными приемами общения со окружающими.

### **Выводы по I главе**

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

Застенчивость- это свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал.

Описывая застенчивость как черту характера, можно сказать, что проявляется она в высокой тревожности, смущении, низкой самооценки, нерешительности, затруднение в общении.

Застенчивость- это явление повсеместное и распространенное. Среди школьников застенчивость более распространена, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг.

Разработкой проблемы застенчивости занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Изучением природы застенчивости занимались Д.Б. Уотсон и Зигмунд Фрейд. Возрастные особенности этого феномена исследовали И.В. Шингаева, Т.М. Сорокина, Л.Н. Галигузова. Общение застенчивого человека подробно описано В.Н. Куницыной, Е.Н. Бойцовой. Проблемой застенчивости занимались также К.Платонов, Л.З.Волков, А.Б. Добрович, А. А. Захаров, Ю. М. Орлов, Т. О. Смолева. Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос в целом – это Филипп Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэнфордского университета.

Выделяют природные и социальные факторы, формирующие застенчивость:

Природный - темперамент, обусловленный нервной системой. Застенчивыми могут быть как интроверты, так и экстраверты ( среди них встречаются внутренне застенчивые).

Социальные факторы. Существует тесная связь между типом воспитания и особенностями психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания: гиперопека, неприятие, тревожно-мнительный тип воспитания.

Существует три основных вида проявления застенчивости:

-Внешнее поведение человека (нежелание вступать в беседу, избегание людей, невозможен контакт глаз, не проявляет инициативы).

-Физиологические симптомы (учащается пульс, повышается сердцебиение, выступает пот, краснеет лицо, сводит живот).

-Внутреннее ощущение и ранимость интеллектуальных функции (смущение и неловкость). Неловкость- это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием.

Существуют разные способы преодоления трудностей, с которыми сталкивается застенчивый ребенок: сказотерапия, игровые методы, психогимнастика.

## **Глава II. Экспериментальная работа по развитию приемов эффективного общения у застенчивых младших школьников**

### **2.1. Методическая организация исследования. Обсуждение результатов исследования. Результаты констатирующего**

## эксперимента и их обсуждение

С целью исследования феномена застенчивости у детей младшего школьного возраста был проведен констатирующий эксперимент на базе средней образовательной школы №89 г. Красноярска среди 40 учеников 3 Б и 3 В класса, среди которых было 18 мальчика и 22 девочки. Все дети в возрасте 8-10 лет.

В ходе эксперимента были использованы следующие методики для определения феномена застенчивости:

- 1) Методика определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров)
- 2) Кинетический рисунок семьи (Р. Бернс, С. Кауфман)
- 3) Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)
- 4) Методика диагностики школьной тревожности по Филлипсу
- 5) Стэнфордский тест на застенчивость Филиппа Зимбардо

Остановимся подробнее на методической организации исследования.

**1) Методика определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров)-** применялась для определения эмоциональной самооценки младших школьников.

Методика представляет собой 5 субтестов:

1. Субтест №1 - особенности своего «Я-образа». Нормой для ребенка является указание на третий- четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого заниженную самооценку.

2. Субтест №2 — отношение с близкими людьми. При расположении сверху признает превосходство и допускает давление этого человека на себя. Оказывает давление на расположенных внизу, чувствует свое превосходство над ним.

3. Субтест №3 — социальная заинтересованность. Если ребенок указал

себя вне треугольника, то можно сказать, что он чувствует себя отверженным или не заинтересован в социальных контактах.

4. Субтест №4- степень эгоцентризма. Младший школьник должен быть разумно эгоистичным.

5. Субтест №5- индивидуализация. Позволяет выявить осознание своего сходства (при указании на левый круг) или своей уникальности (правый круг).

**2) Кинетический рисунок семьи (Р. Бернс, С. Кауфман)** помог выявить особенности восприятия младшим школьником семейной ситуации, своего места в семье и отношение к членам семьи.

Для выполнения рисунка требуется лист форматом А4, карандаш и ластик.

Ребенка просят нарисовать свою семью, так чтобы каждый член семьи занимался своим делом.

Интерпретацию рисунка условно разделяют на 3 части:

1. анализ самого рисунка семьи
2. интерпретация особенностей изображения семьи
3. анализ процесса рисования

Для теста КРС разработана система количественной оценки. Было выделено 5 симптомокомплексов:

1. Благоприятная семейная ситуация- характеризуется наиболее высокой степенью принятия родителей ребенком. Способствует созданию доверительных и продуктивных отношений с окружающими, целеустремленности, стремлению к лидерству.

2. Тревожностью является субъективное проявление неблагополучия личности. Главными составляющими «семейной тревожности» является ощущения беспомощности у младшего школьника. Ребенок в этой семье не чувствуют себя действующим лицом.

3. Конфликтность в семье- характеризуется чувством неполноценности и

враждебности по отношению к членам семьи, и окружающим его людям.

4. Чувство неполноценности в семейной ситуации- ощущение себя в семье, как ненужного её члена, постоянная потребность ребёнка во внимании, ощущение зависимости от ближнего в физическом, духовном или моральном отношении.

5. Враждебность в семейной ситуации- является длительным эмоциональным состоянием, характеризующимся враждой к другим и проявляющимся желанием причинить вред или боль тем, на кого оно направлено. Часто различается с гневом на том основании, что гнев – более интенсивная и мгновенная реакция.[23]

**3) Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)** — представляет собой психодиагностический инструмент для диагностики родительского отношения, воспитания и общения с детьми. Понятие родительское отношение указывает на взаимозависимость и взаимосвязь ребенка с родителями. Родительское отношение включает в себя субъективно- оценочное представление о ребенке, которое определяет особенности родительского воспитания, способ общения с детьми и приемы воздействия на них.

Текст опросника состоит из 61 вопроса. Структура опросника состоит из пяти шкал каждая из которых раскрывает особенности различных отношений между родителями и их детьми:

1. «Принятие-отвержение». Шкала принятия- выражает положительное отношение к ребенку. Взрослый уважает и принимает ребенка, одобряет интересы и проводит достаточное количество времени с ним. Шкала отвержения- взрослый испытывает отрицательные чувства к своему ребенку, такие как злость,раздражение,ненависть. Такой родитель считает ребенка неудачником,низко оценивает его способности.

2. «Кооперация». Родитель высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть наравне со своим

ребенком.

3. «Симбиоз». Шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. Взрослый не создает психологической дистанции между собой и ребенком, удовлетворяет его основные, разумные потребности.

4. «Авторитарная гиперсоциализация». Отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. Требуется безоговорочного послушания и задает строгие дисциплинарные рамки. Навязывает свою волю.

5. «Инфантилизация». Шкала отношения к неудачам ребенка. Родитель считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Игнорирует интересы, чувства, мысли, так как они кажутся ему несерьезными.

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «верно». Высчитываются баллы по каждой шкале.

Низкий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как отвержение, социальная желательность, симбиоз, гиперсоциализация, инфантилизация (инвалидизация).[16]

**4) Методика диагностики школьной тревожности по Филлипсу.** Цель опросника состоит в изучении уровня и характера тревожности у детей младшего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос нужен однозначный ответ «Да», «Нет».

Содержательная характеристика каждого фактора:

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 контакты (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 несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных 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.

**5) Стэнфордский тест на застенчивость Филиппа Зимбардо.** Данный тест мы использовали с целью определения застенчивости у младших школьников.

Тест содержит 20 вопросов. Каждый ребёнок самостоятельно отвечает на предложенные вопросы.

Таблица 1

Критерии и уровни проявления застенчивости

Методики	Критерии	Уровни застенчивости		
		Высокий	Средний	Низкий
1.Методика определения	Эмоционально-оценочный	У субъекта возникает	Субъект правильно соотносит свои	Субъект оценивает свои способности и



<p>эмоциональн ой самооценки (А.В.Захаров) ; Стэндфордск ий тест на застенчивость Филиппа Зимбардо.</p>		<p>идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности в обществе. Происходит эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Не умеет и не решается вступать в контакты с людьми. Испытывает эмоциональный дискомфорт в общении, напряжение, скованн ость, неловкость. Не умеет включаться в коллективную деятельность. Не склонен к яркому проявлению эмоций.</p>	<p>способности и возможности, адекватно воспринимает свои успехи и неудачи. Адекватно относится к своему поведению и эмоциональным переживаниям. Достаточно быстро адаптируется к меняющимся условиям. Легко вступает в контакты. Редко испытывает эмоциональный дискомфорт. Включается в коллективную деятельность, но не сразу.</p>	<p>возможности ниже реальных. Неуверенный в себе, робкий. Сверхчувствительн ый к критике, иногда испытывает невротическое чувство вины. Не способен к адаптации в быстро меняющихся условиях. Легко вступает в контакты с малознакомыми и незнакомыми людьми. Не испытывает эмоционального дискомфорта. Достаточно быстро включается в коллективную деятельность.</p>
<p>2. Тест- опросник родительског о отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин); Кинетически й рисунок семьи (Р. Бернс, С. Кауфман).</p>	<p>Коммуникатив- ный</p>	<p>Благоприятная семейная ситуация, родитель принимает ребенка таким, какой он есть, родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему.</p>	<p>В целом благоприятная семейная ситуация, но могут присутствовать некоторые неблагоприятные факторы (тревожность, конфликтность, враждебность в семье). Присутствует межличностная дистанция в общении.</p>	<p>Высокий уровень тревожности, конфликтности, враждебности в семье, ребенок ощущает чувство неполноценности в семейной ситуации. Высокий уровень отвержения в семье. Характерна авторитарная гиперсоциализация , высокий контроль за поведением ребенка, также в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребенка.</p>
<p>3. Методика диагностики</p>	<p>Поведенческий</p>	<p>Затруднена приспособленность</p>	<p>Субъект эффективно</p>	<p>Затруднена приспособленность</p>

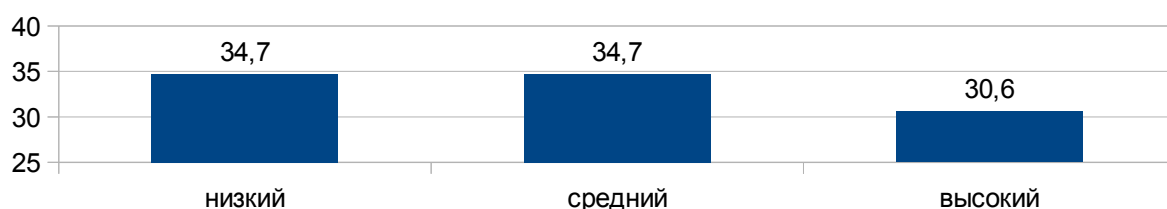
школьной тревожности по Филлипсу		к действительности. Раздражительность. В учебной сфере появляется при любой проверке знаний( контрольные,диктант)	приспосабливается к действительности. Школьные трудности не являются травмирующими, что создает нормальные условия в процессе функционирования в процессе обучения, установление дружеских контактов и взаимоотношений.	к действительности. Нарушение психического самоуправления.
----------------------------------	--	---	---	--

Ниже мы рассмотрим и проанализируем непосредственно сами результаты, полученные при выполнении выше указанных методик младшими школьниками, учащимися третьих классов.

### **Анализ результатов методики определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров)**

В ходе констатирующего эксперимента мы реализовали диагностическую программу и получили следующие результаты.

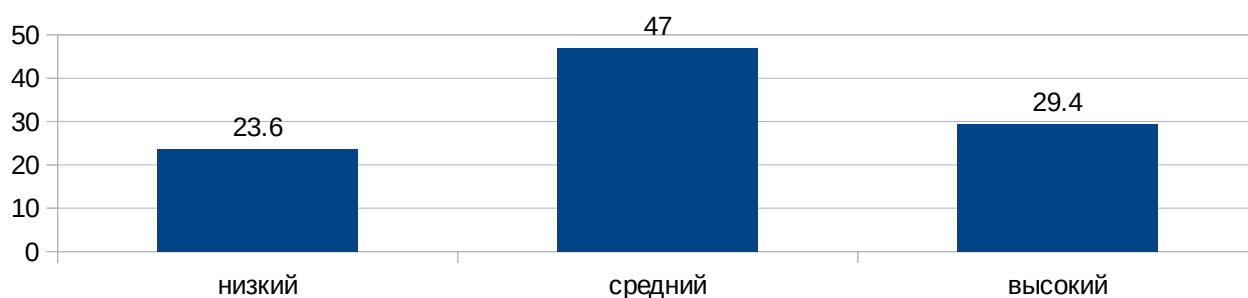
Результаты исследования младших школьников по методике А.В. Захарова представлены таблицы 1,2 в приложении 1 .



**Рис. 1. Уровень эмоциональных самооценки младших школьников 3 Б (распределение в %)**

При количественном анализе результатов 3 Б класса мы выявили : низкий и средний уровень самооценки составляет 34,7% и 34,7%

соответственно. Высокий уровень самооценки у 7 человек, следовательно 30,6%.



**Рис. 2. Уровень эмоциональных самооценки младших школьников 3 В (распределение в %)**

Количество детей, имеющих низкий уровень самооценки, составляет 23,6%. Средний уровень самооценки у (47%). Высокий уровень у 29,4%.

Дети с низким уровнем самооценки недооценивают свои способности и возможности, неуверенные, сверхчувствительные к критике. Низкая самооценка нередко обусловлена влиянием и оценкой родителей, а также внешней оценкой окружающих людей.

Для ребенка имеющего средний уровень самооценки характерны следующие характеристики: адекватно относится к своему поведению и эмоциональным переживаниям, достаточно быстро адаптируется к меняющимся условиям. Легко вступает в контакты. Редко испытывает эмоциональный дискомфорт. Включается в коллективную деятельность, но не сразу.

По параметру «социальная заинтересованность» большинство детей заинтересованны в общении, следовательно, школьники активно общаются, понимают эмоциональное состояние собеседника и учитывают его. Но есть учащиеся, которые чувствуют себя отверженными, т. е. эти дети малоактивны, малообщительны.

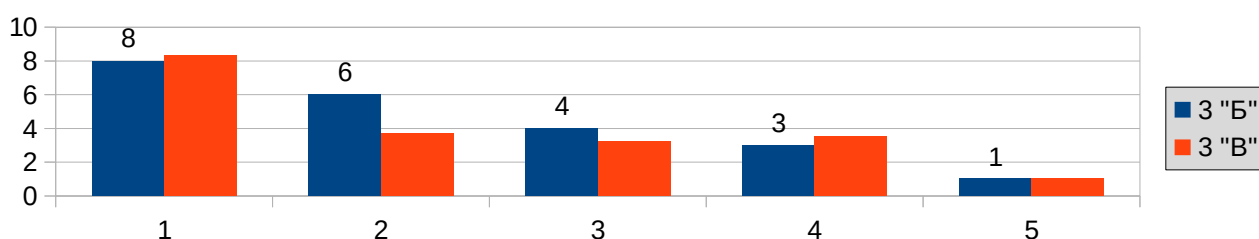
При качественном анализе было выявлено, что застенчивость влияет на самооценку и притязания.

### **Анализ полученных результатов теста-опросника родительского**

### отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)

С помощью теста-опросника родительских отношений мы смогли проследить особенности родительского отношения к ребенку. Можно предположить, что в ходе социализации в родительской семье ребенок формирует свой стиль общения, ориентируясь на стиль общения и отношений родителя, выбирая либо аналогичный стиль, либо стиль, дополняющий родительский.

Результаты теста-опросника родительского отношения в 3 «Б», 3 «В» классе (см. таблицы 3,4 приложение 1).



**Рис.3. Особенности родительского отношения к ребенку у родителей 3 «Б», 3 «В» класса (распределение в баллах)**

Условные обозначения:

- 1- принятие- отвержение
- 2- кооперация
- 3- симбиоз
- 4- авторитарная гиперсоциализация
- 5- маленький неудачник

Анализируя результаты данной методики в 3 «Б» и 3 «В» классе, можно говорить о том, что в большинстве опрошенных семей преобладает такой вид отношений, как принятие, симбиоз и кооперация. Следовательно, в таких семьях родитель уважает и принимает ребенка, одобряет его интересы. Взрослый высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу.

Невысокие баллы по шкале инфантилизация /инвалидизация («маленький неудачник»), свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Когда родитель не доверяет

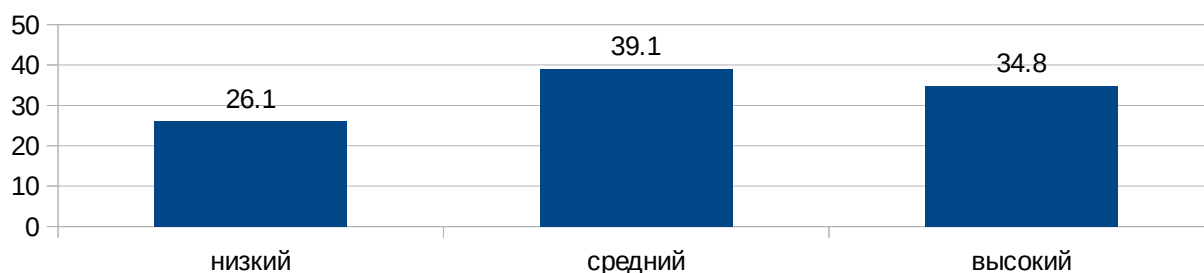
ребенку, низко оценивает способности ребенка, можно говорить о недостаточном эмоциональном принятии ребенка. Понятно, что имеющему такие особенности родителю трудно быть хорошим педагогом, развивать у ребенка способности к эффективному общению.

Таким образом, выявленные тенденции в стилях родительского отношения к ребенку будут учтены при интерпретации результатов изучения особенностей общения у застенчивых детей.

### **Анализ результатов методики «Кинетический рисунок семьи»**

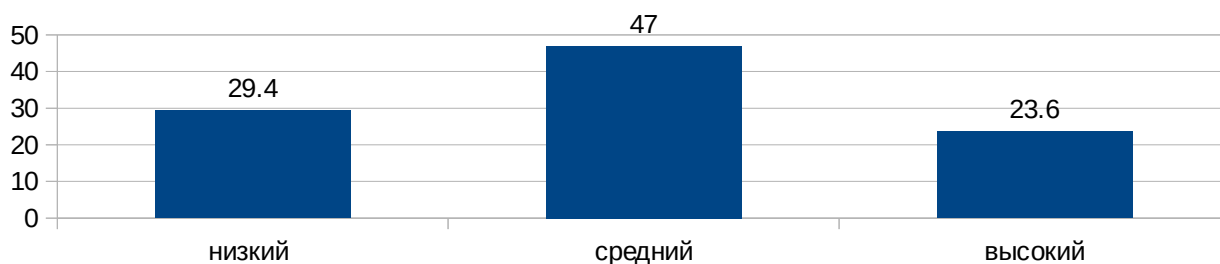
Проанализировав научную литературу в Главе I, мы определили, что характер родительского отношения к ребенку влияет на особенности его общения со сверстниками, также переживание ребенком семейной ситуации определяет уровень его благополучия в общении в целом.

Результаты методики «Кинетический рисунок семьи» в 3 «Б», 3 «В» классе (см. таблицы 5,6 приложение 1).



**Рис.4. Уровень благополучной ситуации в семье младших школьников 3 Б (распределение в %)**

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что высокий уровень благополучия в системе семейных отношений выявлен у 8 человек, что составляет 34,8% детей. Средний уровень благополучия семейной ситуации у 9 человек, что составляет 39,1%. Низкий уровень выявлен у 6 человек, что составляет 26,1%.



**Рис.5. Уровень благополучной ситуации в семье младших школьников 3 В (распределение в %)**

В 3 В классе детей с низким уровнем благополучной ситуации в семье выявлено у 5 человек, что составляет - 29,4%. Средний уровень выявлен у 8 человек, что составляет 47% и низкий уровень выявлен у 4 человек, что составляет 23,6% респондентов (см рис 6).

Высокий уровень благополучной ситуации в семье младших школьников означает, что родитель принимает ребенка таким, какой он есть, заинтересован в его делах и всегда старается во всем помочь ему.

Низкий уровень благополучной ситуации в семье характеризуется высоким уровнем отвержения, тревожности, конфликтности, враждебности в семье, ребенок ощущает чувство неполноценности в семейной ситуации.

Таким образом, более благоприятная семейная ситуация, сказывается на уровне благополучия в сфере общения младших школьников.

### **Анализ результатов методики диагностики школьной тревожности по Филлипсу.**

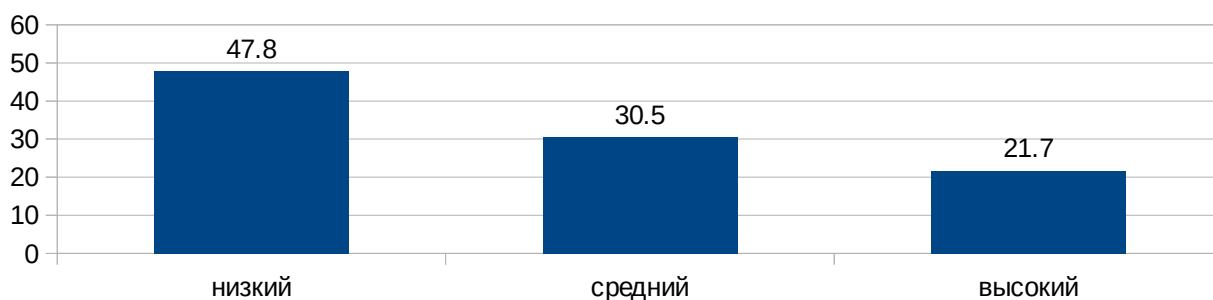
С помощью данной методики мы определим уровень школьной тревожности, так как она входит в симптомокомплекс застенчивости.

В психологическом словаре «тревожность» рассматривается как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка

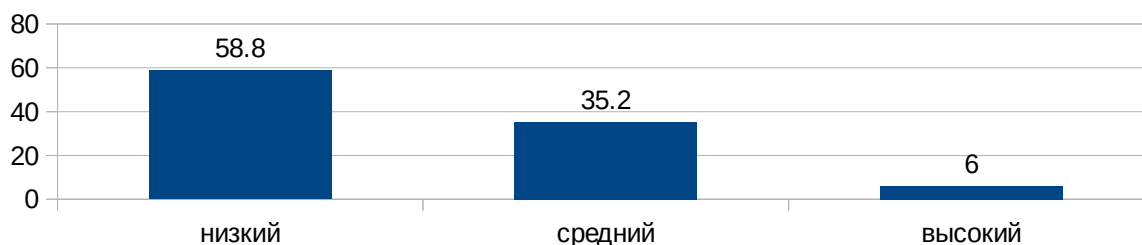
человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Результаты методики «диагностика школьной тревожности по Филлипсу» в 3 «Б», 3 «В» классе (см. таблицы 7, 8 приложение 1).



**Рис.6. Уровень школьной тревожности младших школьников в 3 Б (распределение в %)**

Рассмотрев рисунок, мы отмечаем, что в 3Б классе преобладает низкий уровень тревожности у 11 человек, что составляет 47,8%. Средний уровень у 7 детей- 30,5%, 5 младших школьников мы видим на отметке с высоким уровнем тревожности (21,7%) (см рис 6).



**Рис.7. Уровень школьной тревожности младших школьников в 3 В (распределение в %)**

Анализируя ответы младших школьников, можно выделить преобладание низкого уровня тревожности у 10 детей, что составляет 58,8%. Средний уровень у 6 младших школьников, следовательно, 35,2%. У 1 ребенка высокий уровень школьной тревожности- 6%.

Высокий уровень тревожности проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно

чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Анализируя результаты 3Б и 3В классов, можно сделать вывод о том, что преобладает низкий уровень тревожности (47,8 и 58,8%).

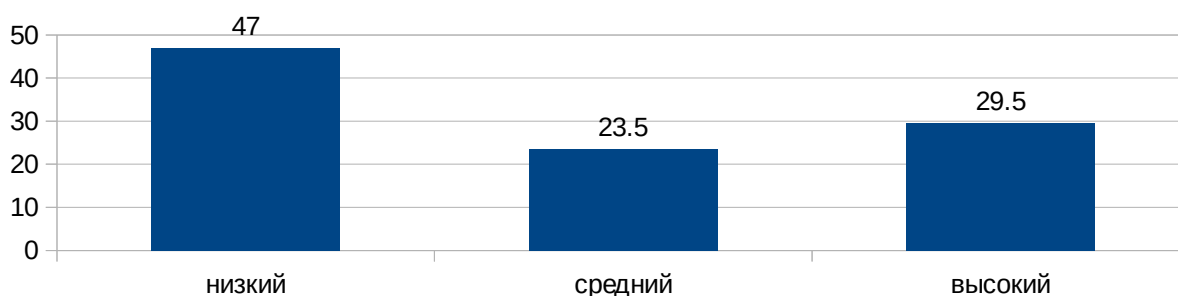
### **Анализ полученных результатов Стэнфордского тест на застенчивость Филиппа Зимбардо.**

С помощью данной методики мы определяли уровни застенчивости у младших школьников.



**Рис.8. Уровень застенчивости младших школьников в 3 Б (распределение в %)**

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что у 11 детей (47,9%) преобладает высокий уровень застенчивости. Средний уровень у 3 человек, что составляет 13% и низкий уровень застенчивости у 9 детей (39,1%).



**Рис.9. Уровень застенчивости младших школьников в 3 В (распределение в %)**

При количественном анализе результатов 3В класса мы выявили : низкий уровень застенчивости у 8детей, что составляет 47%. Средний уровень



застенчивости у 4 человек, следовательно, 23,5%. Высокий уровень имеют 5 младших школьников, что составляет 29,5%

Низкий уровень застенчивости означает, что ребенок не испытывает трудностей, неуверенности в общении.

Дети с высоким уровнем застенчивости, испытывают эмоциональный дискомфорт в общении, неловкость, неуверенность. Страх публичных выступлений.

По рисунку 7 и 8, можно увидеть, что в 3Б классе преобладает высокий уровень застенчивости (47,9%). Возможно это связано с тем, что состав класса менялся в течении года несколько раз, одни учащиеся уходили из данного класса, другие приходили, следовательно, в классе низкий уровень сплоченности и общительности в целом.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа детей, нуждающаяся в развитии навыков общения у застенчивых младших школьников.

Осознание младшим школьником своей застенчивости не только не помогает, а даже мешает ее преодолеть. Ребенок не в силах победить свою застенчивость, поскольку он не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, еще больше его сковывает. Нужно помочь младшему школьнику преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться. Для осуществления этой цели нами была разработана программа формирующего эксперимента. Программа носит практико-ориентированный характер и направлена на преодоление застенчивости и развитие эффективных приемов общения с помощью групповых занятий с элементами тренинга.

Также, в программу входят групповые занятия с родителями,

позволяющие получить как теоретические, так и практические знания о том, как правильно выстраивать отношения со своими детьми.

Для улучшения отношений между детьми и родителями будут использованы совместные групповые занятия

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Цель программы – преодолеть застенчивость, сформировать желание общаться.

В экспериментальную группу вошло восемь детей: 6 человек с высоким и 2 человека со средним уровнем застенчивости в сфере общения. Контрольная группа была сформирована следующим образом: 6 человека с высоким и 2 человека со средним уровнем застенчивости в сфере общения. Состав экспериментальной и контрольной группы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Состав экспериментальной и контрольной групп

№	Экспериментальная группа	Уровень застенчивости	Контрольная группа
	Ф.И.		Ф.И.
1	Иван С	высокий	Анна К
2	Юлия П	высокий	Артем М
3	Василий С	высокий	Евгений Ж
4	Зиятхан С	высокий	Илья К
5	Виктор Б	высокий	Елена Т

6	Екатерина В	высокий	Дарья Р
7	Павел К	средний	Александр М
8	Николай П	средний	Дарья Х

Далее мы выделили временные ресурсы для проведения нашей программы. Цикл состоит из 10 занятий по 45 минут каждое, количество встреч в неделю с интервалом в 2-3 дня составляет две встречи.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

- I. Ориентировочный (1 занятия).
- II. Реконструктивный (8 занятий).
- III. Закрепляющий (1 занятия).

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие способности к эффективной коммуникации
2. Развитие невербального общения
3. Снятие внутреннего напряжения
4. Развить уверенность в себе Формирование позитивного отношения к себе

Задачи третьего этапа:

1. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе групповых занятий.

2. Создание позитивного настроения и завершение групповых занятий.

В тренинговые занятия с детьми входят такие упражнения, как релаксационные, психогимнастические, аутонаправленные, игровые упражнения.

В процессе составления данной программы были выделены следующие проблемы: развитие способности к эффективной коммуникации; развитие невербального общения; снятие внутреннего напряжения; развитие уверенности в себе; формирование позитивного отношения к себе. Каждая из перечисленных проблем была охвачена в программе занятий и подробно расписана в таблице 3.

Таблица 3

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Развитие способности к эффективной коммуникации	Развитие невербального общения	Снятие внутреннего напряжения	Развить уверенность в себе	Формирование позитивного отношения к себе
Когнитивная сфера	1) сформировать представление об эффективном общении.	1) сформировать понятие невербального	1) Способствовать пониманию своих	1) дать определение понятию уверенность	1) Расширение знаний о себе 2) Адекватное

	<p>2) раскрытие плюсов и минусов эффективного общения.</p> <p>3) раскрытие результатов неэффективного общения.</p>	<p>общения</p> <p>2) сформировать знания о внешних выражениях эмоций.</p> <p>3) сформировать знания о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.</p>	<p>внутренних переживаний и подобрать способы борьбы с ними.</p>	<p>2) раскрыть плюсы и минусы уверенности в себе</p>	<p>знание о своих индивидуальных особенностях, сильных и слабых сторонах</p> <p>3) Формирование представления о мнении окружающих.</p> <p>4) Выяснить психологические зажимы.</p> <p>5) Позитивное представление о своем теле.</p>
<p>Эмоциональная сфера</p>	<p>1) опыт разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>2) развитие самопринятия.</p> <p>3) получение чувства успешности в общении.</p>	<p>1) рефлексия своего невербального общения</p> <p>2) получение чувства успешности в общении.</p> <p>3) Использование в невербальном общении</p>	<p>1) Создание условий для принятия себя и других людей.</p>	<p>1) развитие уверенности в себе</p> <p>2) получение чувства успешности в общении.</p>	<p>1) Эмоциональное принятие себя.</p> <p>2) Опыт проживания положительного отношения окружающих.</p> <p>3) Опыт</p>

		знаков, выражающих доброжелатель ность, расположение к собеседнику 4)Зрительный контакт с собеседником.			эффективног о реагирования на критику и непринятие окружающих. 4)Оптимизац ия самооценки.
Поведенче- ская сфера	1) овладение способами эффективного общения. 2)развитие уверенного поведения в общении. 3)овладение способами решения конфликтных ситуаций. 4) развитие представления себя с успешной стороны в разговоре.	1) овладение навыками невербального общения 2) развить понимание невербального поведения 3)Умение учитывать ситуацию общения. 4)Управление своим невербальным репертуаром.	1)Повышение самооценки, уверенности в себе, развитие навыков саморегуляци и, самоорганизац и, релаксации.	1) развитие уверенного поведения в общении. 2) проигрывани е ситуаций уверенного/н еуверенного человека 3) рефлексия	1)Самоанализ 2)Навыки саморегуляци и. 3)Адекватные способы реагирования на критику. 4)Рефлексия.

Четвертым этапом нашей работы было построение структуры занятий.

Структура занятия:

1. Вводная часть (4-5 минут) направлена на создание положительного отношения участников группы к занятию. Проводится ритуал приветствия, который начинается с улыбки, рукопожатия, определения цели занятия.

2. Основная часть (25 -30 минут) состоит из тренинговых игр,раскрепощающих упражнений,снимающие страх публичных выступлений заданий,упражнения на выразительность речи, направленных на достижение поставленной цели занятия.

3. Заключительная часть каждого занятия – закрепление положительного отношения к участникам группы.

Тематическое планирование занятий для младших школьников см приложение 2 таблица

Определив круг проблем, мы выделили 5 блоков программы с определенным содержательным материалом в каждом из них.

В первом блоке по снятию внутреннего напряжения были выделены такие задачи,как способствовать пониманию своих внутренних переживаний и подобрать способы борьбы с ними,создание условий для принятия себя и других, повышение самооценки, развитие навыков саморегуляции, самоорганизации, релаксации. Для решения этих задач были включены элементы психогимнастики - снятие психологического напряжения,негативных переживаний и телесных зажимов. Упражнение «Воздушный шар» было проведено для создания оптимального психоэмоционального состояния. Для снятия негативных переживаний и телесных зажимов использовалось упражнение «Динозаврики». Упражнения «Разведчик» и «Орешек» помогают снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Решение вопросов второго блока направлено на развитие позитивного отношения к жизни, себе и окружающим. Задачи: сплочение коллектива,расширение знаний о себе, расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах,осознание своей уникальности. В этом блоке используется упражнение, например, «Быть позитивным,чтобы.....», с целью раскрыть смысл позитивного отношения к жизни, себе и окружающим. Психологическая игра «Эмоциональные взаимоотношения» используется с

целью развить реакцию на проявление разных чувств на эмоции партнера.

Третий блок направлен на развитие способности к эффективной коммуникации и решает следующие задачи: сформировать представление об эффективном общении, развитие представления себя с успешной стороны в разговоре, овладение способами эффективного общения, развитие уверенного поведения в общении, овладение способами решения конфликтных ситуаций.

Активно в этом блоке используются игры и игровые упражнения:

- Упражнение «И раз, и два, и три...»- развитие невербального контакта.

- Упражнение «Переправа»- «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения.

- Упражнение «Аэробус»- научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

- Упражнение «Контакты»- умение устанавливать контакты.

- Игра «Войди в круг – выйди из круга»- получение опыта общения с разными людьми.

В четвертом блоке «Развитие уверенного поведения в общении» были выделены следующие задачи: создание условий для принятия себя и других людей, повышение самооценки, уверенности в себе, развитие навыков саморегуляции, самоорганизации, релаксации. Для раскрепощения и повышения уверенности в себе используются упражнения «Автопилот» и «Различные походки».

В следующем блоке (5 блок) основной проблемой является развитие невербального общения. Задачи: сформировать понятие невербального общения, сформировать знания о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику, развивать умение невербально выражать свои эмоции.



Для решения этих задач были использованы следующие упражнения: «Раз, словечко – два словечко», «Построение», «Вавилонская башня», «За стеклом», «Картина», «Невербальный подарок».

Для родителей было проведено родительское собрание, где сообщалось, что такое застенчивость, раскрывалась природа этого феномена, возможные последствия, а так же предполагалось проведение с учениками коррекционных занятий, направленных на развитие навыков общения у застенчивых детей. После проведенной программы мы родителям рассказывали о результатах занятий с детьми. Родители делились своими наблюдениями за ребенком, задавали вопросы и в заключении делались выводы. По окончании беседы психолог дает рекомендации родителям по дальнейшей работе с детьми: как выстроить общение с застенчивым ребенком, возможные упражнения, которые можно использовать для коррекции застенчивости.

Так же проводятся занятия детей и родителей, цель которых состоит в коррекции застенчивости и развития навыков эффективного общения. На это отводится 2 занятия по 40 минут. Занятие направлено на решение таких задач, как развитие способность родителей понимать внутренний мир ребенка; уменьшение дистанции между ребенком и родителем.

Упражнения «Снежная картина» и «Сочиняем сказку» способствует формированию взаимопонимания.

В ходе упражнений «Узнай свою маму» и «Угадай, чьи руки» развиваются доверительные отношения между родителем и ребенком.

Упражнение «Слепой и поводырь» способствует формированию навыков сотрудничества родителя и ребенка.

Следующая цель нашей работы будет направлена на апробацию составленной программы.

### **2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение**

## Анализ проведенных занятий

Перед тем как реализовать программу занятий, мы познакомили с ней психолога, а так же написали письмо родителям с просьбой дать согласие на участие ребенка в групповых занятиях.

Разделение ребят на пары и группы оказалось проблемно, так как школьники застенчивые и мало общительные. Так же мы столкнулись с проблемой посещаемости занятий. Несколько человек пропустили 1-2 занятия ( Иван С., Виктор Б., Зиятхан С.) по болезни.

Младшие школьники медленно включались в выполнение заданий. На втором занятии мы придумали свой ритуал прощания.

Одним из сложных моментов в выполнении упражнений была рефлексия. Дети были заметно расстеряны, не знали что говорить, особенно Иван С., Юлия П., Василий С. Но к окончанию курса Василий С. Начал высказываться и стал заметно уверенным. У остальных детей трудности с рефлексией остались.

Особенно детям понравились такие упражнения, как «Переправа», «Аэробус», «Войди в круг – выйди из круга», «Сиамские близнецы» и «Фрукты». Учительница рассказывала, что в «Липучку» они часто играют на перемене.

Упражнение «Разведчик»- вызвало сложности с формулированием вопросов друг другу. Но спустя некоторое время ребята задавали вопросы в довольно быстром темпе.

Такое упражнение, как «Орешек» снимало эмоциональное и мышечное напряжение. Детям особенно понравился стих в данном задании. На последующих занятиях просили провести.

В упражнении «Быть позитивным, чтобы...», варианты ответов детей:

Павел К.: « Быть позитивным, чтобы было много друзей»

Николай П.: «Быть позитивным, чтобы радовать маму»

Екатерина В.: « Быть позитивным, чтобы всегда улыбаться»

Зиятхан С.: « Быть позитивным, чтобы .....(долго молчал) ответил не знаю».

«Ящик с обидками и шкатулка с драгоценностями». Дети посредством активных действий выплескивали негативные переживания. Очень активно кидали смятую газету. На обсуждении дети признались, что это упражнение им понравилось.

С некоторыми трудностями прошло упражнение «Контакты». Задание младшим школьникам: войти в контакт, поддержать разговор и расстаться легко и приятно. Зиятхан С. Отказался выполнять это упражнение.

В упражнении «Охарактеризуй себя» нужно описать 5 фразами или словами себя. 2 человека ( Екатерина В. и Виктор Б.) смогли назвать только 2 слова, но мы с группой помогли дописать их список.

В целом занятия прошли успешно, но в силу временных рамок и индивидуальных особенностей дети не смогли раскрыться до конца. Почти каждое упражнение мы старались обсуждать.

Комплексная работа по коррекции уровня общительности у застенчивых детей должно проводиться совместно с родителями. Именно поэтому, был проведен опрос среди родителей об их согласии на проведение, как индивидуальных, так и совместных занятий.

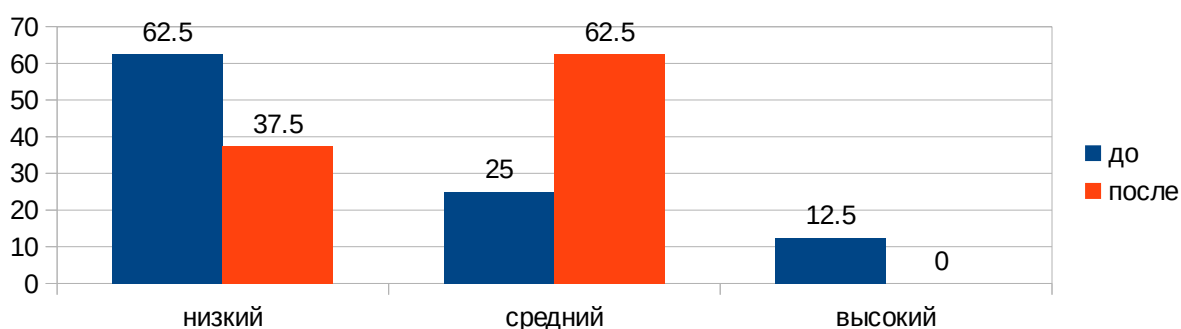
Сделанные нами наблюдения позволяют предположить, что работа по развитию навыков общения у застенчивых младших школьников в образовательных учреждениях комплексно и регулярно. Навык эффективной коммуникации очень важен в жизни младшего школьника.

С целью отслеживания динамики изменения уровня общительности у застенчивых младших школьников,нами были использованы методики аналогичные первому срезу: методика определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров);кинетический рисунок семьи (Р. Бернс, С. Кауфман); тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В.

Столин); методика диагностики школьной тревожности по Филлипсу; Стэнфордский тест на застенчивость Филиппа Зимбардо.

### **Анализ результатов методики определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров)**

Методика проводилась фронтально среди участников контрольной и экспериментальной групп. Результаты, полученные в экспериментальной группе, представлены на рис.1.



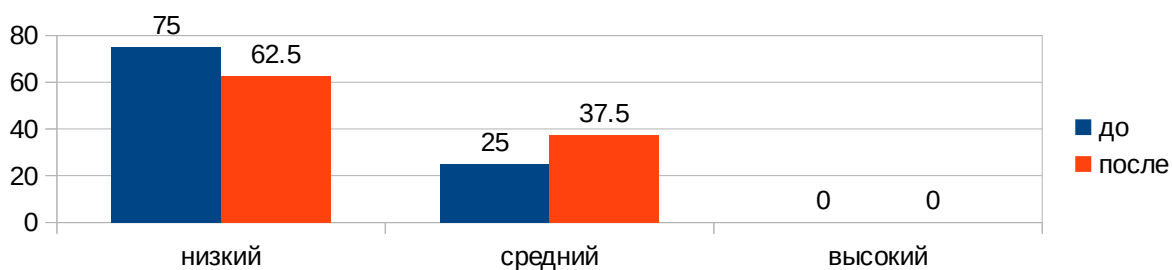
**Рис.1. Распределение детей экспериментальной группы по уровням самооценки до и после формирующего эксперимента (в %)**

Как видно на Рис. 1, в ходе работы с детьми произошли изменения. Большая часть детей, а именно 62.5%, имеют средний уровень самооценки. Они правильно соотносят свои способности и возможности, адекватно воспринимает свои успехи и неудачи. Достаточно быстро адаптируется к меняющимся условиям.

Низкую самооценку имеют 37.5% респондентов. Мы заметили, что эти дети оценивали свои способности и возможности ниже реальных. Ведут себя неуверенно, робко, болезненно переносят критические замечания в свой адрес.

До эксперимента 1 человек, имел высокую самооценку, после уровень самооценки стал средним.

Рассмотрим результаты контрольной группы рис. 2



**Рис.2. Распределение детей контрольной группы по уровням самооценки до и после формирующего эксперимента (в %)**

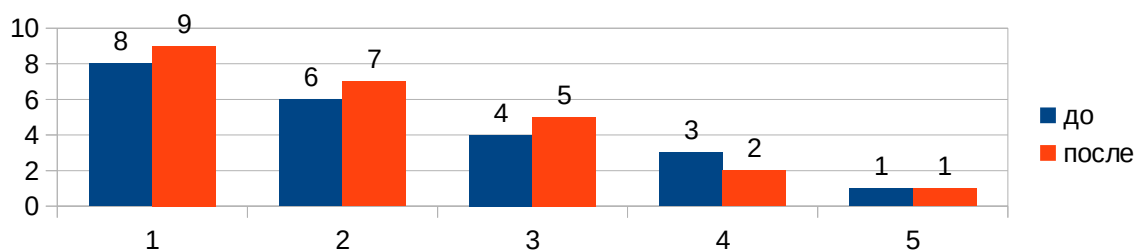
Испытуемые контрольной группы низкий уровень самооценки у 62,5% учащихся, 37,5 % детей со средним уровнем.

Количество детей с уровнем средней самооценки возрос, в сравнении с констатирующим срезом. С 25% до 37,5% увеличилось количество учеников со средним уровнем самооценки.

Обобщая полученные результаты по методике «определения эмоциональной самооценки А.В.Захаров», мы считаем, учителю следует обратить внимание на группу детей с высоким уровнем самооценки и группу детей с низким уровнем самооценки, так как самооценка является центральным компонентом «Я-концепции», ведь именно рациональная оценка человеком самого себя, своих возможностей и качеств дает реальную возможность достигнуть поставленных целей. Так же она влияет на взаимоотношения с другими людьми, поведение и развитие младшего школьника.

### **Анализ полученных результатов теста-опросника родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин).**

Динамика изменений особенностей родительского отношения к ребенку у родителей экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента по тесту-опроснику родительского отношения представлена на рисунках 3,4.



**Рис.3. Особенности родительского отношения к ребенку у родителей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (распределение в баллах)**

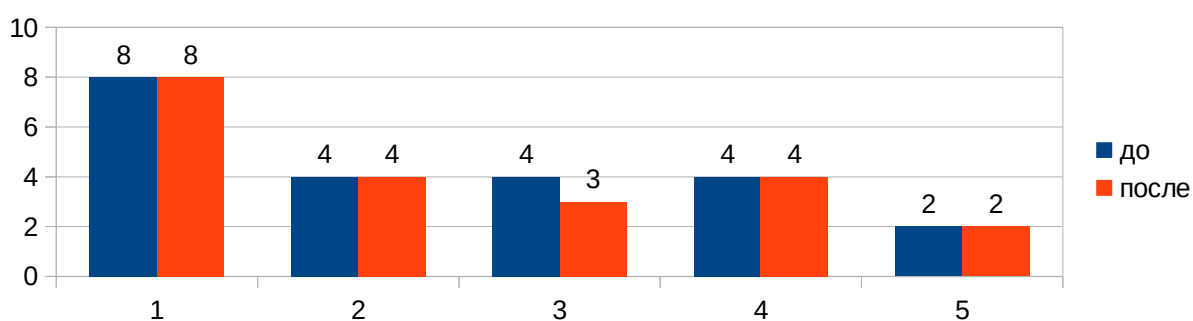
Условные обозначения:

- 1- принятие- отвержение
- 2- кооперация
- 3- симбиоз
- 4- авторитарная гиперсоциализация
- 5- маленький неудачник

В сравнении с результатами первого среза в экспериментальной группе родителей наблюдаются положительные изменения в стилях отношения к своим детям.

В результате проведенной нами работы, которая включала в себя такие задачи, как развить способность родителей понимать внутренний мир ребенка, уменьшение дистанции между ребенком и родителем, уважение индивидуальности своего ребенка. Принятие ребенка повысилось на 1 балл. На 1 балл повысилась шкала «Кооперация» в результате того, что родители расширили свои знания о стилях семейного воспитания, осознали то, что главное во взаимоотношениях с ребенком – это равноправие и справедливость. Шкала «Симбиоз» также повысилась на 1 балл. В результате занятий с родителями, и совместных занятий родителей с детьми, родители стали ощущать себя с ребенком единым целым, стремятся оградить от трудностей жизни. На 1 балл снизился показатель по шкале «Авторитарная гиперсоциализация». Это произошло в связи с тем, что родители ознакомились со всеми стилями семейного воспитания, узнали плюсы и минусы каждого и выяснили, что авторитарное отношение к своему ребенку несет за собой отрицательные последствия для него. В результате специально

организованных занятий родители научились находить выход из сложных ситуаций, связанных с ребенком, гуманными способами, не связанными с принуждением и подчинением. Шкала «Маленький неудачник» осталась неизменной, вероятно из-за того, что родители ощущают себя с ребенком единым целым, но постоянно стараются «инфантилизировать» его, приписать ему личностную и социальную несостоятельность, считая, что их ребенок еще совсем маленький.



**Рис.4. Особенности родительского отношения к ребенку у родителей контрольной группы до и после формирующего эксперимента (распределение в баллах)**

Условные обозначения:

- 1- принятие- отвержение
- 2- кооперация
- 3- симбиоз
- 4- авторитарная гиперсоциализация
- 5- маленький неудачник

В контрольной группе практически все осталось без изменений, лишь изменился показатель по шкале «Симбиоз» (уменьшился на 1 балл) вероятно потому, что между родителем и ребенком существует дистанция и они не чувствуют себя единым целым.

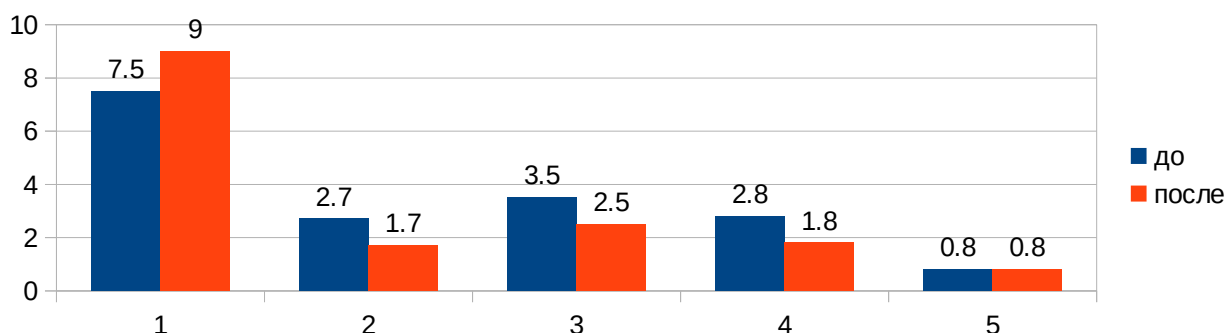
После формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах произошли изменения. У родителей группы, с которой проводилась специально организованная работа, заметно изменение родительского отношения в лучшую сторону. Они стали больше принимать своих детей, сблизилась с ним, чувствуют себя с ним единым целым. В

контрольной группе практически все показатели оказались без изменений, но перемены, которые произошли, говорят о том, что отсутствие необходимой работы с родителями застенчивых младших школьников, ухудшает семейную ситуацию.

Таким образом, сравнивая контрольную и экспериментальную группы, мы пришли к выводу, что изменение стиля родительского отношения в семьях произошло в результате специально организованных групповых занятий, проводимых в экспериментальной группе.

### **Анализ результатов методики «Кинетический рисунок семьи»**

Динамика изменений благополучия общения в системе семейных отношений у детей экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента по методике «Кинетический рисунок семьи» представлена на рисунках 5,6.



**Рис.5 . Благополучие общения в системе семейных отношений у детей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (распределение в баллах)**

Условные обозначения

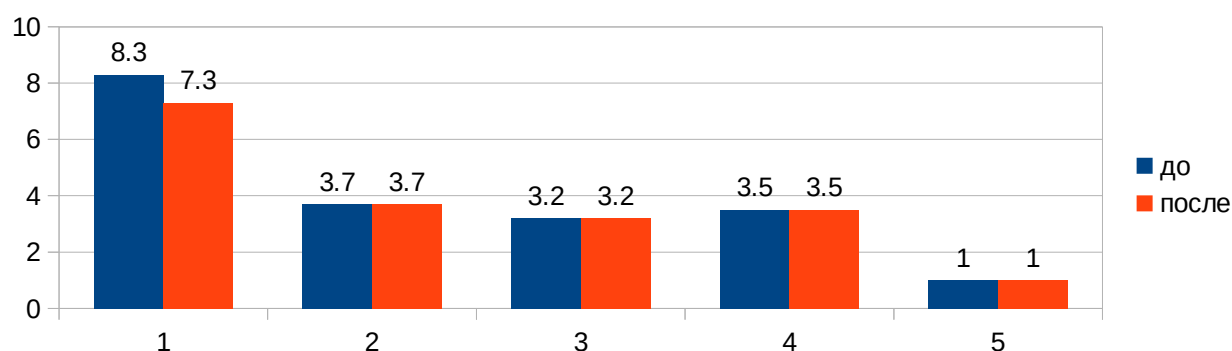
- 1- благоприятная семейная ситуация
- 2- тревожность
- 3- конфликтность в семье
- 4- чувство неполноценности в семейной ситуации
- 5- враждебность

После формирующего эксперимента в данной группе наблюдается положительная динамика в системе семейных отношений.



Выраженность симптомокомплекса «Благоприятная семейная ситуация» повысилась на 1,5 балла, повысилась степень принятия родителями своих детей в результате работы, проводимой совместно с детьми и родителями, направленной на принятие друг другом родителем и ребенком. Происходило формирование чувства близости между ними. Показатель тревожности снизился на 1 балл. Участники экспериментальной группы стали ощущать себя более значимыми в семейной ситуации. Это произошло в результате работы с родителями, которая была направлена на то, чтобы к ребенку относились справедливо в семье, чтобы происходило общение родителей и детей на равных, чтобы мать прислушивалась к своему ребенку.

Выраженность симптомокомплекса «Конфликтность в семье» снизилась на 1 балл. Это связано с тем, что цель совместной работы с детьми и родителями состояла не только в коррекции застенчивости, но и в развитии навыков эффективного общения, понимания своего ребенка. Выраженность симптомокомплекса «Чувство неполноценности» также понизилась на 1 балл. Теперь ребенок чувствует себя нужным в семье, окружен вниманием.



**Рис.6 . Благополучие общения в системе семейных отношений у детей контрольной группы до и после формирующего эксперимента (распределение в баллах)**

Условные обозначения

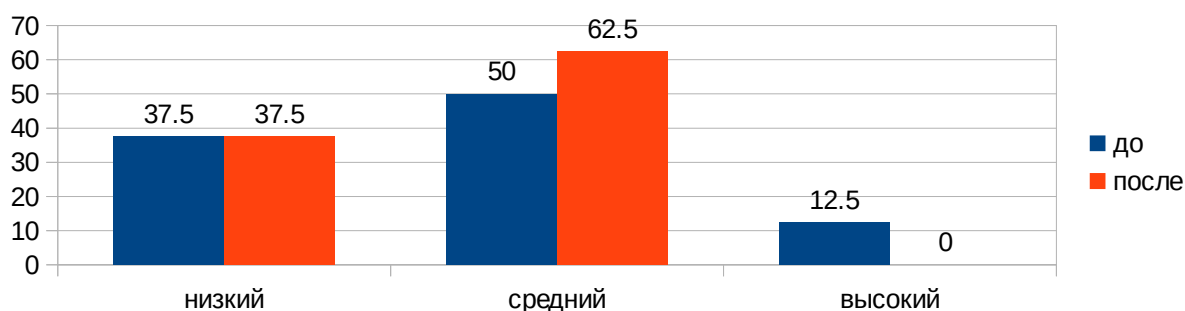
- 1- благоприятная семейная ситуация
- 2- тревожность
- 3- конфликтность в семье
- 4- чувство неполноценности в семейной ситуации

## 5- враждебность

В контрольной группе на 1 балл понизился показатель благоприятной семейной ситуации. Остальные показатели, такие как «тревожность», «конфликтность в семье», «чувство неполноценности в семейной ситуации» и «враждебность» остались на том же уровне. Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что отсутствие необходимой работы с детьми отрицательно влияет на их общение в системе семейных отношений.

### **Анализ результатов методики диагностики школьной тревожности по Филлипсу.**

Динамика изменений уровней тревожности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента по методике «диагностика школьной тревожности по Филлипсу» представлена на рисунках 7,8 .



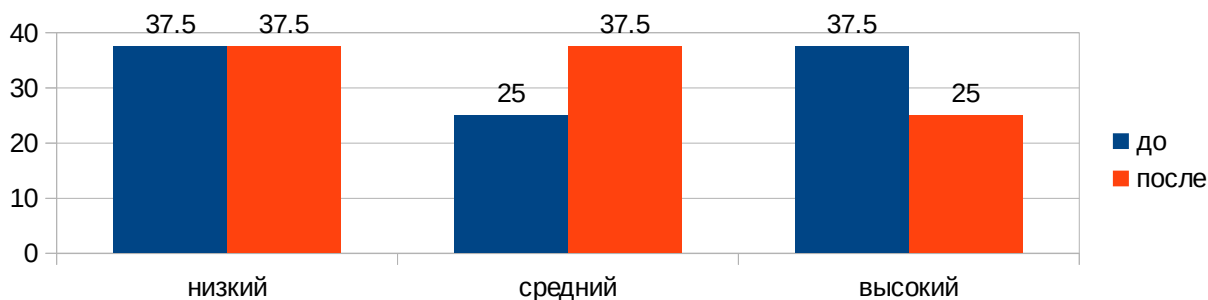
**Рис.7. Распределение детей экспериментальной группы по уровням тревожности до и после формирующего эксперимента (в %)**

Рассмотрев рисунок, мы отмечаем снижение количества детей с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе (с 12,5% до 0%). Высокий уровень тревожности школьников опустился на отметку «средний», что доказывает эффективность проведенной психокоррекционной работы, так как в ходе программы проводились упражнения на релаксацию, раскрепощение, психогимнастика и техники саморегуляции. Младшие школьники со средним уровнем тревожности - эффективно приспосабливается к действительности.

Школьные трудности не являются травмирующими для них, что создает нормальные условия в процессе функционирования в обучении, установление дружеских контактов и взаимоотношений.

Несколько младших школьников мы видим на отметке с низким уровнем тревожности (37,5%). У данной группы детей затруднена приспособленность к действительности.

Обратимся к рис.8, где представлены результаты контрольной группы.



**Рис.8. Распределение детей контрольной группы по уровням тревожности до и после формирующего эксперимента (в %)**

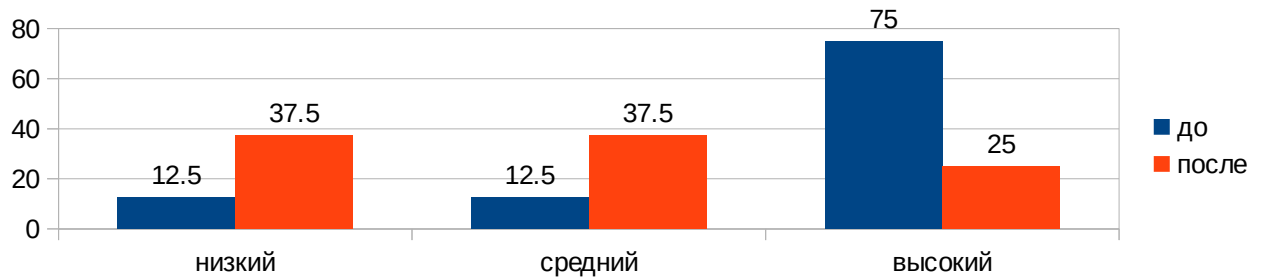
Анализируя рисунок, можно заметить, что уровень тревожности у младших школьников контрольной группы также изменился. Сравнивая результаты обеих групп, мы замечаем общую тенденцию к изменению уровня переживаний детей: высокий уровень претерпевает изменения в сторону улучшения, средний уровень – несколько повышается за счет предыдущего процесса и низкий уровень остается без явных изменений.

Резюмируя результаты, можно сделать вывод, что полученные данные по тревожности в контрольной группе неоднозначны, изменчивы, нестабильны и подвержены к изменениям в негативную сторону.

Участники экспериментальной группы с помощью таких упражнений, как «Солнце, тепло, добро», «Воздушный шар», «Я великий мастер...», «Орешек», «Динозаврики», направленных на снятие внутреннего напряжения, мышечных и эмоциональных зажимов, способствующих обращению на себя, на свои чувства, приобрели опыт, знания и уверенность в своих силах, что в дальнейшем будет способствовать развитию и становлению личности каждого ребенка.

## Стэнфордский тест на застенчивость Филиппа Зимбардо.

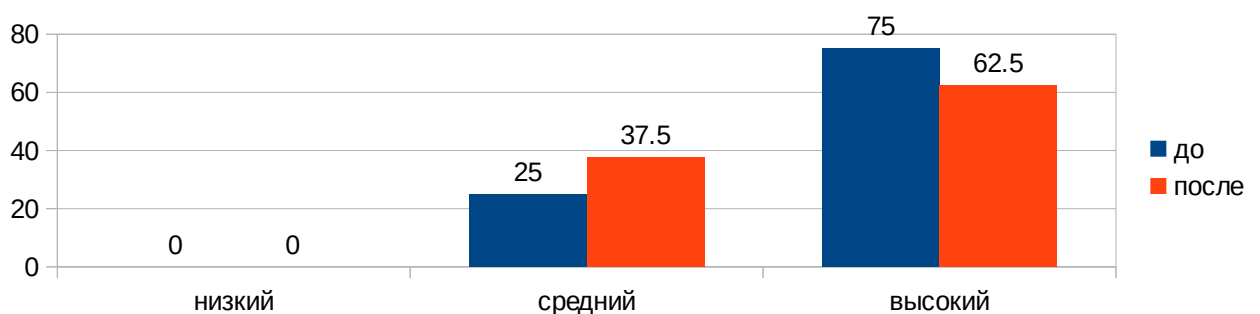
Динамика изменений уровней застенчивости у детей экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента представлена на рисунках 9,10.



**Рис.9. Распределение детей экспериментальной группы по уровням застенчивости до и после формирующего эксперимента (в %)**

После формирующего эксперимента в экспериментальной группе возросло количество детей со средним и низким уровнем застенчивости (37,5% и 37,5%), число детей с высоким уровнем застенчивости в общении уменьшилось на 50%, следовательно, их стало 25%.

После формирующего эксперимента младшие школьники стали более легко вступает в контакты. Редко испытывать эмоциональный дискомфорт. Включались в коллективную деятельность, но не сразу.



**Рис.10. Распределение детей контрольной группы по уровням застенчивости до и после формирующего эксперимента (в %)**

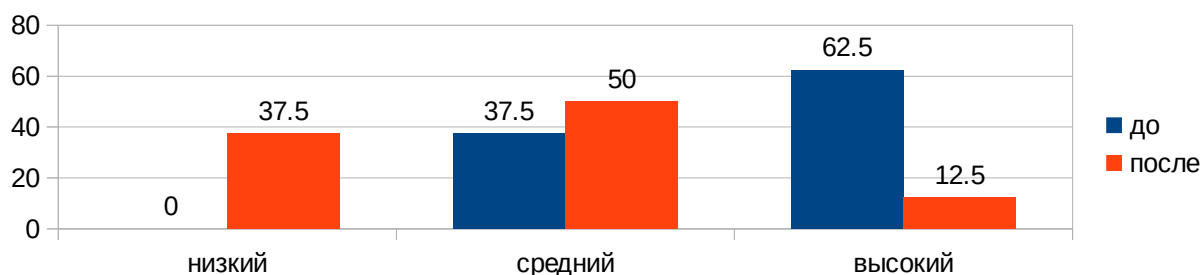
В контрольной группе произошли небольшие изменения: преобладают дети с высоким уровнем застенчивости (62,5%), средний уровень у 37,5%

младших школьников. Низкий уровень отсутствует.

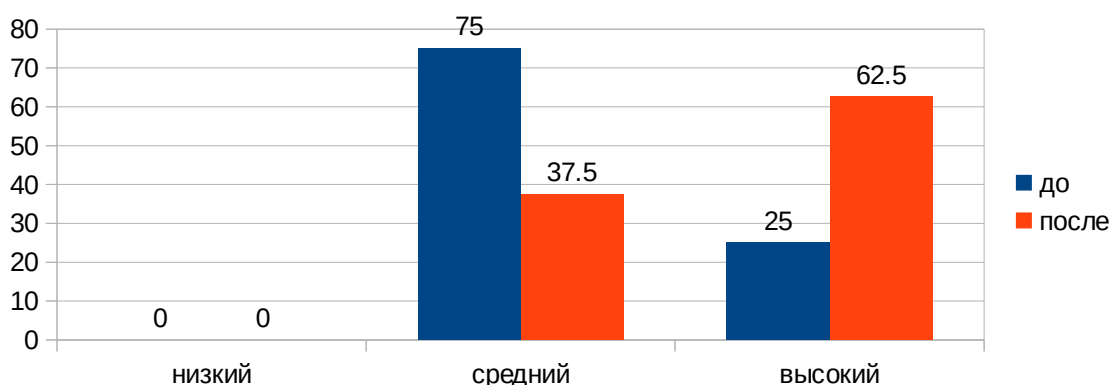
Дети с высоким уровнем застенчивости были нерешительны, скованы в общении, затруднялись в принятии решения.

Таким образом, сравнивая контрольную и экспериментальную группы, мы пришли к выводу, что снижение числа детей с высоким уровнем застенчивости и повышение числа детей со средним и низким уровнем застенчивости произошло в результате специально организованных групповых занятий, проводимых в экспериментальной группе. Наблюдения за младшими школьниками, входящими в экспериментальную группу позволили нам установить следующие факты изменения: младшие школьники стали больше ориентироваться в ситуации общения (понимают позицию другого, не обязательно одобряя ее, обращаются с просьбой к другому человеку, высказывают комплименты в адрес окружающих, правильно отказывают в просьбе), редко испытывают эмоциональный дискомфорт в общении.

Мы обобщили результаты, полученные при проведении комплекса методик, и на основании критериев и уровней застенчивости, получили итоговый результат:



**Рис.11. Итоговый уровень застенчивости в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (распределение в %)**



**Рис. 12. Итоговый уровень застенчивости в контрольной группе до и после формирующего эксперимента (распределение в %)**

Число детей с высоким уровнем застенчивости в экспериментальной группе после формирующего эксперимента снизилось на 50%.

В экспериментальной группе появились дети с низким уровнем застенчивости (37,5). Это означает, что дети в ходе эксперимента развили приемы эффективного общения, повысили уверенность в себе, стали более активны в общении.

Дети в экспериментальном и контрольном классах – 50% и 37,5,5% соответственно – обладает средним уровнем застенчивости. Многие дети, имеющие прежде высокий уровень застенчивости, перешли в группу со средними значениями застенчивости. Такие дети в целом отличаются средними и низкими показателями самооценки, присутствует социальная заинтересованность. В целом для них характерна благоприятная семейная ситуация, но могут присутствовать некоторые неблагоприятные факторы (тревожность, конфликтность, враждебность в семье). Редко испытывает эмоциональный дискомфорт. Хорошо адаптируется. Включаются в коллективную деятельность, но не сразу.

В контрольном классе увеличение числа детей с высоким уровнем связано с тем, что часть детей без целенаправленной помощи психолога не смогла почувствовать себя уверенно при общении.

Для статистической проверки различий между уровнем застенчивости у младших школьников после формирующего эксперимента был применён U-критерий Манна-Уитни (см. Приложение ).

Между экспериментальной и контрольной группами выявлены различия на 0,95% достоверности в уровнях застенчивости после формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями застенчивости у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах являются статистически значимыми.

В целом результаты исследования свидетельствуют о понижении уровня застенчивости в экспериментальном классе и подтверждают эффективность предложенной нами программы.

Таким образом, мы экспериментально подтвердили, что проведение групповых занятий с использованием игровых методов, психогимнастики, психологических техник и упражнений с детьми является эффективным средством преодоления застенчивости в общении у младших школьников.

## **Выводы по Главе II**

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

В экспериментальной и контрольной группе до проведения формирующего эксперимента младшие школьники являлись застенчивыми. Они не умели и не решались вступать в контакты с людьми, испытывали эмоциональный дискомфорт в общении, напряжение, скованность, неловкость, не включались в коллективную деятельность.

Застенчивость в сфере общения младших школьников можно разделить на три уровня (высокий, средний и низкий). До проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе преобладали дети с высоким

уровнем (62,5%). В контрольной группе преобладали дети со средним уровнем застенчивости (75%). В экспериментальной группе также присутствовало 37,5% детей со средним уровнем, в контрольной – 25% с высоким и отсутствовали дети с низкими уровнями застенчивости.

Дети с высоким уровнем застенчивости (25% в контрольной группе, 62,5% – в экспериментальной) обладают высоким уровнем тревожности, неблагоприятной семейной ситуацией и низкими показателями самооценки.

До формирующего эксперимента психологический портрет застенчивых младших школьников выглядел следующим образом: застенчивые дети менее благополучны в сфере общения, возникают проблемы в общении со сверстниками, учителями. Ребенок тревожный, неуверенный в себе и своих силах.

Анализ особенностей феномена застенчивости показал, что его уровень зависит от многих факторов и в частности от стиля родительского отношения к ребенку.

В связи с этим возникает необходимость работы со взрослыми и детьми для повышения навыков эффективного общения застенчивых младших школьников, а именно в отношении родителей – создание благоприятной семейной ситуации, способствующей повышению эффективных приемов общения с ребенком, а в отношении детей – развитие коммуникативных навыков и умений.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что в экспериментальной группе уровень застенчивости у детей изменился. На 12,5% увеличилось число детей со средним уровнем застенчивости, дети со средним уровнем составили 50% от общего числа. Появились дети с низким уровнем застенчивости- 37,5%.

Между экспериментальной и контрольной группами выявлены различия на 0,95% достоверности в уровнях застенчивости после формирующего эксперимента.



Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых занятий эффективна для повышения эффективных приемов общения застенчивых младших школьников.

### **Заключение**

Проблема застенчивости у учащихся начальной школы является серьезной, так как она оказывает существенное влияние на развитие ребенка и его социализацию. Она мешает детям общаться со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Если взять психологические проблемы актуальные для людей XXI века, то проблема застенчивости, возможно, занимает одно из первых мест.

Младший школьный возраст — начало школьной жизни. Вступая в него, ребенок приобретает внутреннюю позицию школьника, учебную мотивацию. Учебная деятельность становится для него ведущей. На протяжении этого периода у ребенка развивается теоретическое мышление; он получает новые

знания, умения, навыки — создает необходимую базу для всего своего последующего обучения. Фундамент застенчивости закладывается в детстве.

В работе были изучены многие теоретические аспекты: понятие «застенчивость», причины, проявления. Так же были представлены особенности общения застенчивых младших школьников и возможные средства преодоления застенчивости.

На основе проведенного анализа психолого-педагогической литературы, нами были выделены критерии застенчивости: эмоционально- оценочный, коммуникативный и поведенческий.

Для проведения констатирующего эксперимента был подобран диагностический комплекс, позволяющий дать развернутый анализ застенчивости младших школьников.

В результате были выявлены следующие особенности застенчивых младших школьников: высокий уровень тревожности, низкая самооценка, нерешительность. Коммуникативные навыки недостаточно сформированы, в общении со сверстниками возникает много проблем.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на коррекцию застенчивости и развития эффективных приемов общения младших школьников.

Программа представляет собой групповые занятия на основе тренинга с использованием элементов игровой терапии, элементов психогимнастики и психологических упражнений, направленных на развитие способности к эффективной коммуникации, развитие невербального общения, снятие внутреннего напряжения, повышение уровня уверенности в себе, формирование позитивного отношения к себе. При работе с застенчивыми младшими школьниками большое распространение получили различные варианты игротерапии – метода коррекции в основе которого в младшем школьном возрасте происходит сочетание игровой деятельности и возможности самораскрытия ребенка, что в большей степени важно для него

в этом возрасте, а так же осуществления им реальных социальных отношений в игре.

В ходе ее реализации в каждом ребенке произошли изменения: дети стали использовать эффективные приемы общения, стали более увереннее, эмоциональнее и снизился уровень застенчивости. Статистическая проверка различий в экспериментальной и контрольной группах позволила подтвердить выдвинутую нами гипотезу.

Анализ работы позволяет оценить её практическую значимость.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы групповых занятий с такими приемами, как игровая терапия, психогимнастика, а также в проведении совместных занятий с родителями и детьми.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при изучении застенчивости, студентами психологических факультетов и вузов, а также родителями, интересующимися данной проблемой.

#### **Список используемых источников**

1. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика: Педагогика любви и свободы. / Ю.П. Азаров. - М., 1997.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. / Е.А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Асмолов А.Г. Психология личности./ А.Г. Асмолов. – М., 1990.
4. Бассин Ф.В. "Значащие" переживания и проблема собственно-психологической закономерности. – Вопросы психологии 1972, №3, с.105-124.

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», 1996. – 240 с.
6. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Богданова Н.А. Психологические трудности развития Я-идентичности младших школьников: Автореф. дис. канд. псих. наук... / Н.А. Богданова - Калуга, 2000.
8. Большой психолого-педагогический словарь. – Ростов - на Дону: «Феникс», 1999. - 576 с.
9. Бороздина Л.В. Что такое самооценка?// Психологический журнал № 2 2000.
10. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя / Пер. с английского Г.А. Павлова – М.: Независимая фирма "Класс", 1996. – С.94-95.
11. Василюк Ф. Е. Психологические переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Издательство Московского университета, 2004. - 335 с.
12. Вассерман Л.И., Вукс А.Я., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Опросник для измерения эмоционального отношения к общению. - СПб.: Издательство НИИ им. Бехтерева, 2001 - 82 с.
13. Вемь А. Застенчивость и как с ней бороться-Питер.:2011.
14. Волков, Б.С. Возрастная психология. В 2-х частях. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества: учебное пособие для студентов вузов,

обучающихся по пед. специальностям / Под ред. Б.С.Волкова. – М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 343 с.

15. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости /Вопросы психологии. - 2000. - №5.

16. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок// Дошкольное воспитание. - 2000 - № 4.- с. 116-120.

17. Гаспарова Е. Застенчивый ребёнок // Дошкольное воспитание. Издательство "Просвещение" - 1989.- №3.

18. Грановкая Р.М., Никольская И.М. Защита личности. - СПб.: Питер Пресс, 1999. - 250 с.

19. Григорьева Т. Г. "Основы конструктивного общения". Практикум.- Новосибирск, издательство Новосибирского университета, 2007. - 98 с.

20. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991.

21. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости // Педагогический калейдоскоп –1998 - №5.

22. Дубровина, И.В., Круглова, Б.С. Особенности обучения и психологического развития школьников. / И.В. Дубровина, Б.С. Круглова. – М., 1988.

23. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества: Учебно-методич. пособие / Рос. акад. образования. Моск. психолого-соц. инт. М., 2001.- 121 с.

24. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М., 2000. – 352 с.

25. Захаров А.И. Психотерапия у детей и подростков. - СПб.: Лань, 2002. - 214 с.

26. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. / А.В.Захарова. – М., 1993.
27. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). – СПб: Питер Пресс, 1996. – 256 с.
28. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебное пособие. Ростов на Дону: Издательство Феникс, 2007. - 256 с.
29. Изард К. Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер Пресс, 2009. - 176 с.
30. Изард К. Эмоции человека: Перевод с англ. - М.: Издательство Московского университета, 2000. - 440 с.
31. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Если ребенок стал «Изгоем» //Социономия. – 2001, - №3. – С. 71 -78
32. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Лекарство от страхов// Социономия. – 2001, - №5. – С. 122.
33. Карпенко В. Застенчивость // Воспитание школьников, 1995 - №2. – С.13-15.
34. Киричук, А.В. Проблемы общения и воспитания / А.В. Киричук. – ч. 2 – Тарту, 1974. – 375 с.
35. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: АРД Лтд., 1997. – 139 с.
36. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М.: Издательство Московского университета, 2004. - 335 с.
37. Коротаева В.В. "Хочу, могу, умею!" Обучение, погруженное в общение - М. КСП, Институт психологии РАН, 2007. - 135 с.
38. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению.-М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с., с.323.

39. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во РОУ, 1996. – 180 с.
40. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для вузов. - М., 2001.- 278 с.
41. Левин В. А. Нестандартный ребенок. – М., 1983
42. Левитов Н.Д. Отчего возникают недостатки в характере школьников и как их исправить. – М.: Издательство АПН РСФСР, 1961. – 173с.
43. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение./ П.Ф. Лесгафт - М.. 1991.
44. Липкина А.И. Самооценка младшего школьника./ А.И.Липкина.- М., 1976.
45. Лисина М.И. "Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии", - М.: ООО Издательство АСТ, 2008. - 256 с.
46. Лук А. Н. Эмоции и личность. - М.: Знание, 2002. - 176 с.
47. Майерс Д. Социальная психология. - СПб.: Речь, 2007. – 336 с. Минаева В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников- 2001- №9.
48. Мустакас К. Игровая терапия. М.: 2006. – 282 с.
49. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия».- 432 с.
50. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. Высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн.- 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001. – Кн.2: Психология образования. –608 с.
51. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – М., 1996

52. Олпорт Г.В. Личность в психологии. - СПб.: Питер Пресс, 1998. - 146 с.
53. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. М.: 2002. - 272 с.
54. Репина Т. А., Смолева Т. О. Неуверенный ребенок. //Дошкольное воспитание. – 1980, - №3
55. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образован
56. Поварницына Л.А. "Психологический анализ трудностей общения", -М.: Высшая школа, 2007. - 217 с.
57. Психология воспитания: Пособие для методистов дошкольного и начального школьного образования, преподавателей, психологов./ Грибанова А.Д., 19.Калиненко В.К., Кларина Л.М. и др.; Под ред. Петровского В.А. – 2-е изд. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 152 с.
58. Психология человека от рождения до смерти/ Под ред. Реан, А.А.– СПб: Питер, 2002. – 544 с., с.105.
59. Практикум по возрастной психологии: Гъд ред. Л. А Головей, Е. Ф. Рыбалко. - СГБ.: Речь, 2001 г. - 688 с.
60. Психологическая служба в образовании / Под ред. Дубровиной И.В. - М., 2001.39.
61. Психологическая помощь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy-on-don.ru/articles/igrovaya-terapiya.html>.
62. Психологический форум [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyche.biznet.ru/topic42784.html>
63. Практическая психология: Учебник / под редакцией доктора психологических наук, профессора, БЛА М. К. Тутушкиной. - М.: Издательство АСВ; СПб.: Издательство "Дидактика Плюс", 1997. - 336 с.



64. Раттер М. Помощь трудным детям. / Раттер Р. –М.: Просвещение, 1987.- 325 с., с.74.
65. Реан А.А, Костромина С.Н. Как подготовить ребёнка к школе. - СПб.: Питер Ком, 1998. – 160 с.
66. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002 - 656 с.
67. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.
68. Рояк А.А. Психологическая характеристика трудностей взаимоотношений со сверстниками у некоторых детей дошкольного возраста.
69. Вопросы психологии/Ред. А.А. Смирнов, О.А. Конопкин. – 1974. – №4 июль-август 1974. – с. 71-84.
70. Самохвалова, А.Г. Коммуникативные трудности ребёнка: проблемы, диагностика, коррекция: Учеб.-метод. Пособие. – СПб.: Речь, 2011. – 432 с.
71. Сапагова, Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с., с.323.
72. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения. "Вопросы психологии", 2005, № 3, 62 – 72 с.
73. Смирнова Е.О. Детская психология. – М.: Изд-во РОУ, 2003. – 368 с.
74. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. - М.: Просвещение, 2003. - 248 с.
75. Хямяляйнен Ю. Воспитание родителей. / Ю. Хямяляйнен.– М., 1993.
76. Чеснокова И.И. Психологическое исследование самосознания // Вопросы психологии, 1984. - №5.
77. Шишова Т. Застенчивый невидимка. – М., 1997
78. Щуркова Н.Е. Воспитание детей в школе. / Н.Е. Щуркова.– М., 1998.

79. Эльконин Б. Д. Психология развития: Учеб.пособие для студ.вузов - М.: Академия, 2001. – 416 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 1

Результаты методики определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров)

в 3 «Б» классе

№	Имя	Уровень самооценки	Отношение с близкими	Социальная заинтересованность	Индивидуализация
1	Ксения К	средний	допускает давление отец,мать,брат; оказывает давление на бабушку, дедушку, друзей	заинтересована в общении	считает себя уникальной
2	Яна П	высокий	допускает давление отец,мать,дедушка	заинтересована в общении	признает сходство с другими
3	Света Н	средний	допускает давление	заинтересована в	считает себя

			отца,сестры;оказывает давление на учителя, дедушку,бабушку	общении	уникальной
4	Яна П	высокий	допускает давление отца,матери,дедушки; оказывает давление на учителя,друзей	заинтересована в общении	признает сходство с другими
5	Амин Р	высокий	допускает давление отца,матери,дедушки; оказывает давление на прабабушку,брата,друзей	заинтересован в общении	признает сходство с другими
6	Елена Г	средний	допускает давление учителя,друзей,сестры;	заинтересована в общении	считает себя уникальной

Продолжение Таблицы 1

7	Виктор Б	низкий	допускает давление учителя,дедушки, сестры; оказывает давление на отца и мать	заинтересован в общении	признает сходство с другими
8	Елена Т	низкий	допускает давление брат,отец,мать	заинтересована в общении	признает сходство с другими
9	Диана К	высокий	допускает давление отец,друзья; оказывает давление на брата, сестру,учителя	заинтересована в общении	считает себя уникальной
10	Павел	низкий	допускает давление	заинтересован	считает себя

	К		брат,мать,дедушка	в общении	уникальным
11	Илья К	средний	допускает давление отца,матери,брата оказывает давление на друзей и учителя	чувствует себя отверженным	признает сходство с другими
12	Анжелика Ф	высокий	допускает давление друзей,отца,матери; оказывает давление на учителя, бабушку	заинтересована в общении	признает сходство с другими
13	Адилена Ч	средний	допускает давление отца,матери	заинтересована в общении	считает себя уникальной
14	Анна П	средний	допускает давление бабушки,друзей,учителя; оказывает давление на отца, мать,дедушку	заинтересована в общении	считает себя уникальной
15	Ангелина С	средний	допускает давление брата, друзей;оказывает на брата	заинтересована в общении	считает себя уникальной

Окончание Таблицы 1

16	Иван С	низкий	допускает давление дедушки	заинтересован в общении	считает себя уникальным
17	Анна К	низкий	допускает давление бабушка,мать,отец; оказывает давление на сестру,брата,учителя	заинтересована в общении	считает себя уникальной
18	Дарья Х	низкий	допускает давление друзей,матери,отца оказывает давление на сестру	заинтересована в общении	признает сходство с другими
19	Евгени	средний	допускает давление	чувствует себя	признает

	й Ж		мать,дедушка; оказывает давление на сестру,друзей,прабабушку	отверженным	сходство с другими
20	Алекса ндр М	низкий	допускает давление матери,отца,дедушки; оказывает давление на друзей	чувствует себя отверженным	считает себя уникальным
21	Зиятхан С	высокий	допускает давление матери,отца, бабушки	чувствует себя отверженным	признает сходство с другими
22	Яна М	средний	допускает давление матери,отца; оказывает давление на учителя,брата,сестру	заинтересована в общении	признает сходство с другими
23	Дарья Р	низкий	допускает давление матери,отца, учителя;оказывает на друзей	заинтересована в общении	признает сходство с другими

Приложение 1

Таблица 2

Результаты методики определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров)

в 3 «В» классе

№	Имя	Уровень самооценки	Отношение с близкими	Социальная заинтересованность	Индивидуализации
1	Татьяна Р	высокий	допускает давление матери,брата;оказывает давление на сестру,бабушку,дедушку	заинтересована в общении	признает сходство с другими
2	Василий С	средний	допускает давление друзей,матери,брата	чувствует себя отверженным	признает сходство с

					другими
3	Рустам А	средний	допускает давление учителя, матери, бабушки; оказывает давление на отца, сестру	заинтересован в общении	признает сходство с другими
4	Владислав Х	средний	допускает давление матери, отца, учителя; оказывает давление на друзей	заинтересован в общении	считает себя уникальным
5	Диана Ф	низкий	допускает давление матери, отца, бабушки; оказывает давление на учителя	заинтересована в общении	считает себя уникальной
6	Екатерина В	средний	допускает давление матери, брата, учителя; оказывает давление на друзей, отца, сестру	заинтересована в общении	признает сходство с другими

Продолжение Таблицы 2

7	Ксения Ш	средний	допускает давление отца, мать, бабушки; оказывает давление на друзей, учителя, сестру	заинтересован а в общении	считает себя уникальной
8	Семен В	высокий	допускает давление отца, матери, бабушки; оказывает давление на друзей, учителя	заинтересован в общении	считает себя уникальным
9	Ольга П	средний	допускает давление бабушки, матери, отца; оказывает давление на учителя	заинтересован а в общении	считает себя уникальной
10	Алексей В	средний	допускает давление матери, отца, друзей; оказывает	заинтересован в общении	считает себя уникальным

			давление на учителя		
11	Сергей А	средний	допускает давление матери,отца,дедушки; оказывает давление на учителя	заинтересован в общении	признает сходство с другими
12	Мухамед Р	высокий	допускает давление матери,отца,дедушки; оказывает давление на прабабушку,друзей,брата	заинтересован в общении	признает сходство с другими
13	Юлия П	низкий	допускает давление матери,отца; оказывает давление на друзей	чувствует себя отверженной	признает сходство с другими
14	Артем М	низкий	допускает давление матери,бабушки;	чувствует себя отверженным	признает сходство с другими

Окончание Таблицы 2

15	Наталья Р	высокий	допускает давление матери,отца, учителя;оказывает давление на друзей	заинтересован а в общении	считает себя уникальной
16	Николай П	низкий	допускает давление отец,мать.	заинтересован в общении	считает себя уникальным
17	Дмитрий К	высокий	допускает давление матери,отца, учителя; оказывает давление на друзей	заинтересован в общении	считает себя уникальным



Приложение 1

Таблица 3

Результаты теста-опросника родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин) в 3 «Б» классе

№	Имя	Принятие - отвержение	Образ социальной желательности и поведения	Симбиоз	Авторитарная гиперсоциали зация	Инфантилизация
1	Ксения К	8	3	4	4	1
2	Яна П	10	7	4	4	0
3	Света Н	11	6	5	5	1
4	Яна П	8	5	7	4	2
5	Амин Р	9	5	3	5	1
6	Елена Г	9	3	4	6	1

7	Виктор Б	7	7	3	2	3
8	Елена Т	6	7	5	3	2
9	Диана К	10	5	6	4	1
10	Павел К	8	6	6	3	2
11	Илья К	11	6	5	4	1
12	Анжелика Ф	10	6	4	4	1
13	Адилена Ч	9	4	4	4	1
14	Анна П	9	4	4	5	2
15	Ангелина С	10	3	5	5	2
16	Иван С	7	5	3	3	1
17	Анна К	8	4	4	4	3
18	Дарья Х	9	6	4	5	1
19	Евгений Ж	10	3	6	5	2
20	Александр М	6	3	3	4	2
21	Зиятхан С	10	6	4	4	1
22	Яна М	11	5	5	5	0
23	Дарья Р	9	4	5	2	1

Приложение 1

Таблица 4

Результаты теста-опросника родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин) в 3 «В» классе

№	Имя	Принятие - отвержение	Образ социальной желательности поведения	Симбиоз	Авторитарная гиперсоциализ ация	Инфантилизация
1	Татьяна Р	11	5	6	4	1
2	Василий С	12	6	5	3	1
3	Рустам А	10	7	4	5	2
4	Владислав Х	9	7	4	5	2
5	Диана Ф	8	3	3	4	1

6	Екатерина В	7	5	4	3	1
7	Ксения Ш	10	4	5	4	1
8	Семен В	9	6	6	4	2
9	Ольга П	8	7	4	6	2
10	Алексей В	9	7	5	5	1
11	Сергей А	11	5	4	5	1
12	Мухамед Р	10	3	4	4	2
13	Юлия П	8	4	3	2	3
14	Артем М	8	4	4	3	2
15	Наталья Р	10	6	6	4	1
16	Николай П	9	7	5	5	1
17	Дмитрий К	9	6	6	4	0

Приложение 1

Таблица 5

Результаты методики «Кинетический рисунок семьи» в 3 «Б» классе

№	Имя	Благоприятная семейная ситуация	Тревожность	Конфликтность в семье	Чувство неполноценности в семейной ситуации	Враждебность в семейной ситуации
1	Ксения К	10	1	0	2	0
2	Яна П	11	2	1	1	1
3	Света Н	9	2	1	3	1
4	Яна П	9	0	2	3	0
5	Амин Р	8	1	1	2	1

6	Елена Г	10	1	0	1	0
7	Виктор Б	8	5	5	4	2
8	Елена Т	7	6	6	5	2
9	Диана К	12	1	1	3	0
10	Павел К	10	3	6	5	1
11	Илья К	9	2	0	3	2
12	Анжелика Ф	10	1	1	4	0
13	Адилена Ч	10	1	1	3	0
14	Анна П	8	2	2	2	2
15	Ангелина С	9	2	1	2	0
16	Иван С	7	4	7	6	0
17	Анна К	7	5	6	5	1
18	Дарья Х	8	3	1	4	1
19	Евгений Ж	9	2	2	0	1
20	Александр М	9	3	2	1	2
21	Зиятхан С	10	0	2	1	0
22	Яна М	11	1	1	2	1
23	Дарья Р	12	4	5	5	0

Приложение 1

Таблица 6

Результаты методики «Кинетический рисунок семьи» в 3 «В» классе

№	Имя	Благоприятная семейная ситуация	Тревожность	Конфликтность в семье	Чувство неполноценности в семейной ситуации	Враждебность в семейной ситуации
1	Татьяна Р	10	1	0	2	1
2	Василий С	11	1	1	1	0
3	Рустам А	9	2	2	1	2
4	Владислав Х	11	2	2	1	1
5	Диана Ф	11	2	5	5	0

6	Екатерина В	9	2	2	0	1
7	Ксения Ш	8	1	2	2	0
8	Семен В	10	2	1	3	0
9	Ольга П	11	2	1	1	0
10	Алексей В	9	1	1	3	1
11	Сергей А	8	0	2	2	0
12	Мухамед Р	8	2	0	2	1
13	Юлия П	6	3	4	4	1
14	Артем М	4	5	4	5	0
15	Наталья Р	9	1	1	1	0
16	Николай П	8	4	7	5	1
17	Дмитрий К	12	1	1	1	0

Приложение 1

Таблица 7

Результаты методики диагностики школьной тревожности по Филлипсу  
в 3 «Б» классе

№	Уровень	Низкий	Средний	Высокий
	Имя			
1	Ксения К	10		
2	Яна П	8		
3	Света Н	15		
4	Яна П	21		
5	Амин Р	14		
6	Елена Г	9		

7	Виктор Б		31	
8	Елена Т			45
9	Диана К	18		
10	Павел К		32	
11	Илья К	26		
12	Анжелика Ф	13		
13	Адилена Ч	20		
14	Анна П	15		
15	Ангелина С	19		
16	Иван С			48
17	Анна К			50
18	Дарья Х		35	
19	Евгений Ж	17		
20	Александр М	28		
21	Зиятхан С	24		
22	Яна М	20		
23	Дарья Р			49

Приложение 1

Таблица 8

Результаты методики диагностики школьной тревожности по Филлипсу  
в 3 «В» классе

№	Уровень			
	Имя	Низкий	Средний	Высокий
1	Татьяна Р	23		
2	Василий С	14		
3	Рустам А	10		
4	Владислав Х	11		
5	Диана Ф			48
6	Екатерина В	26		

7	Ксения Ш	21		
8	Семен В	18		
9	Ольга П	13		
10	Алексей В	20		
11	Сергей А	24		
12	Мухамед Р	18		
13	Юлия П		31	
14	Артем М		31	
15	Наталья Р	20		
16	Николай П		36	
17	Дмитрий К	17		

Приложение 1

Таблица 9

Результаты Стэндфордского тест на застенчивость Филиппа Зимбардо

в 3 «Б» классе

№	Уровень	Низкий	Средний	Высокий
	Имя			
1	Ксения К	33		
2	Яна П	35		
3	Света Н		26	
4	Яна П	34		
5	Амин Р	35		

6	Елена Г		27	
7	Виктор Б			18
8	Елена Т			20
9	Диана К	33		
10	Павел К		26	
11	Илья К			21
12	Анжелика Ф	34		
13	Адилена Ч	33		
14	Анна П	35		
15	Ангелина С		30	
16	Иван С			19
17	Анна К			19
18	Дарья Х	35		
19	Евгений Ж			21
20	Александр М	34		
21	Зиятхан С			20
22	Яна М	35		
23	Дарья Р			18

Приложение 1

Таблица 10

Результаты Стэнфордского тест на застенчивость Филиппа Зимбардо

в 3 «В» классе

№	Уровень			
	Имя	Низкий	Средний	Высокий
1	Татьяна Р	33		
2	Василий С			20
3	Рустам А	31		
4	Владислав Х	35		



5	Диана Ф	33		
6	Екатерина В			19
7	Ксения Ш	32		
8	Семен В	32		
9	Ольга П	35		
10	Алексей В	33		
11	Сергей А	34		
12	Мухамед Р	31		
13	Юлия П			21
14	Артем М			20
15	Наталья Р	32		
16	Николай П		25	
17	Дмитрий К	34		

## Итоговый уровень застенчивости младших школьников 3 «Б» класса

№	И.Ф.	Эмоционально-оценочный	Коммуникативный	Поведенческий	Итоговый
1	Ксения К	средний	средний	средний	средний
2	Яна П	высокий	средний	средний	низкий
3	Света Н	средний	средний	средний	средний
4	Яна П	высокий	средний	средний	низкий
5	Амин Р	высокий	средний	средний	низкий
6	Елена Г	средний	средний	средний	средний
7	Виктор Б	низкий	низкий	высокий	высокий
8	Елена Т	низкий	низкий	высокий	высокий
9	Диана К	высокий	средний	средний	низкий
10	Павел К	средний	низкий	низкий	средний
11	Илья К	средний	низкий	высокий	высокий
12	Анжелика Ф	высокий	высокий	средний	низкий
13	Адилена Ч	средний	высокий	средний	низкий
14	Анна П	средний	высокий	средний	низкий
15	Ангелина С	средний	средний	средний	средний
16	Иван С	низкий	низкий	высокий	высокий
17	Анна К	низкий	низкий	высокий	высокий
18	Дарья Х	низкий	средний	средний	средний
19	Евгений Ж	средний	низкий	высокий	высокий
20	Александр М	низкий	низкий	средний	средний
21	Зиятхан С	высокий	низкий	высокий	высокий
22	Яна М	средний	средний	средний	средний
23	Дарья Р	низкий	низкий	высокий	высокий

## Итоговый уровень застенчивости младших школьников 3 «В» класса

№	И.Ф.	Эмоционально-оценочный	Коммуникативный	Поведенческий	Итоговый
1	Татьяна Р	средний	средний	средний	средний
2	Василий С	высокий	средний	высокий	высокий
3	Рустам А	средний	высокий	средний	средний
4	Владислав Х	средний	высокий	средний	средний
5	Диана Ф	низкий	средний	низкий	низкий
6	Екатерина В	высокий	низкий	высокий	высокий
7	Ксения Ш	средний	высокий	средний	средний
8	Семен В	средний	высокий	средний	средний
9	Ольга П	средний	высокий	средний	средний
10	Алексей В	низкий	высокий	средний	низкий
11	Сергей А	средний	средний	средний	средний
12	Мухамед Р	средний	высокий	средний	низкий
13	Юлия П	высокий	низкий	высокий	высокий
14	Артем М	высокий	низкий	высокий	высокий
15	Наталья Р	средний	высокий	средний	низкий
16	Николай П	высокий	низкий	средний	средний
17	Дмитрий К	средний	высокий	средний	низкий

## Тематическое планирование занятий для младших школьников

Блок	Название	Занятие	Цель	Применяемые техники
1	Развитие способности к эффективной коммуникации	Занятие № 1	Обучение навыкам эффективного общения.	Приветствие на сегодняшний день», «Сигнал», «И раз, и два, и три...», «Переправа», «АЭРОБУС», «Разговор с глухой бабушкой», Ритуал прощания.
		Занятие № 2	Обучение навыкам эффективного общения.	Приветствие, «Установление контакта», «Передача информации», «Контакты» «Войди в круг – выйди из круга», Ритуал прощания.

		Занятие № 3	Формирование навыков эффективного общения с использованием вербальных и невербальных компонентов.	«Приветствие на сегодняшний день», «Список качеств, важных для общения», «Испорченный телефон», «Сиамские близнецы», «Как пройти?», «Липучка», Ритуал прощания.
Развитие невербального общения		Занятие № 4	Развитие навыков невербального общения.	«Раз, словечко – два словечко», «Построение», «Вавилонская башня», «За стеклом», «Картина», «Невербальный подарок», Ритуал прощания.

2	Снятие внутреннего напряжения	Занятие № 5	Снятие внутреннего напряжения, мышечных и эмоциональных зажимов.	«Приветствие на сегодняшний день», «Солнце, тепло, добро», «Воздушный шар», «Разведчик», «Орешек», «Динозаврик и», «Путаница».
	Развить уверенность в себе	Занятие № 6	Развитие уверенного поведения в общении.	«Здравствуйте!», «Фрукты», «Различные походки», «Интонация», «Автопилот», Ритуал прощания.
		Занятие № 7	Развитие уверенности в себе.	Приветствие, «Улыбка», «Осанка и улыбка», «Разговор по телефону», «Железнодорожная касса», Ритуал прощания.

3	Формирование позитивного отношения к себе	Занятие № 8	Развитие позитивного отношения к жизни, себе и окружающим.	«Приветствие», «Миссис Мамбл», «Проверяем настроение», «Быть позитивным, чтобы...», «Ящик с обидками и шкатулка с драгоценностями».
		Занятие № 9	Развитие позитивного отношения к жизни, себе и окружающим	Приветствие, «Настроение», «Хорошее настроение», «Эмоциональные взаимоотношения», «Генерация позитивных мыслей».
4	Завершающее занятие	Занятие № 10	Подведение итогов.	«Чудное приветствие», «Живая иллюстрация», «Охарактеризуйте себя», «Я великий мастер...», «Давай поговорим», Ритуал прощания.

Программа тренинга развития коммуникативных навыков у младших  
школьников

**Занятие 1.**

**Цель занятия:** снятие внутреннего напряжения.

**Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: мячик

Время: 5 мин.

Высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Обсуждение:

- Все ли имена запомнили?

- Чье приветствие показалось вам наиболее приятным?

**Упражнение «Солнце, тепло, добро».**

Цель: создание эмоционального комфорта и благоприятного климата в группе.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Ход упражнения: ребята встают и берутся за руки, поднимают их вверх, улыбаются и «тянутся к солнцу, теплу и добру». Затем они усаживаются на стулья и рассказывают, как прошла их рабочая неделя, чем они занимались, какие значимые события произошли в их жизни. Планируют, что сегодня узнают на занятии.

**Введение правил группы.**



Правила записаны на доске:

- Обращаться по имени
- Выключить мобильные телефоны
- Активно работать
- Сохранять конфиденциальность
- Правило «СТОП»
- Не опаздывать

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: достичь оптимального психоэмоционального состояния.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Ход упражнения: выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох. «Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.»

### **Упражнение «Разведчик»**

Цель: снятие первоначального напряжения, развитие сплоченности, доверия, установление дружеских связей.

Оборудование: -

Время: 10 мин.

Ход упражнения: участники сидят на стульях в кругу. Ведущий сообщает, что сейчас все будут задавать друг другу вопросы, соблюдая несколько правил, которые по ходу игры могут меняться. Правила, предлагаемые в самом начале игры, таковы:

■ один участник обращается к другому участнику по имени и задает ему любой

вопрос;

■ отвечает на этот вопрос не тот, к кому он был обращен, а человек, сидящий слева от него;

■ далее ответивший задает свой вопрос следующему участнику, его сосед слева отвечает за него и так далее.

Если кто-то замешкается или начнет отвечать не в свою очередь, он выбывает из игры.

Ведущий побуждает участников поддерживать высокий темп игры.

Когда игроки легко справляются с заданием, тренер вводит новое правило, согласно которому отвечать должен участник, сидящий, например, через одного человека по часовой стрелке.

Инструкцию можно менять несколько раз, что заставляет участников все время быть внимательными и быстро перестраиваться с одного варианта на другой.

### **Упражнение «Орешек».**

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Ход упражнения: А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти - легко стало, рот приоткрылся, все расслабленно. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сожмем,

А потом их разожмем.

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется.

### **Упражнение «Динозаврики»**

Цель: Снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Оборудование: -

Время: 3 мин.

Ход упражнения: Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

### **Игра «Путаница»**

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.

Оборудование: -

Время: 10 мин.

Ход упражнения: все участники встают со своих мест и, закрыв глаза, идут навстречу друг другу до тех пор, пока все не собьются в плотную группу. Затем каждый участник на ощупь берет руку другого (не соседа) и все оказываются держащими друг друга за руки (свободных рук, естественно, не должно остаться). Теперь, не отпуская рук, нужно распутаться и образовать большой круг.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Ход упражнения: Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание. Аплодисменты.

## **Занятие 2.**

**Цель занятия:** развитие позитивного отношения к жизни, себе и окружающим.

### **Упражнение «Приветствие»**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к

каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

### **Упражнение «Миссис Мамбл»**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Участники сидят по кругу. Один из них обращается к соседу с вопросом «Простите, вы не видели Миссис Мамбл?». Сосед отвечает «Нет, я не видел, но могу спросить у соседа», после чего поворачивается и задает установленный вопрос своему соседу и так по кругу. При этом нельзя показывать зубы и смеяться. Тот, кто это сделает выбывает из круга.

### **«Проверяем настроение»**

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

На столе лежат разноцветные карточки, выберите тот цвет, который сегодня вам понравился.

### **Карточки «Значение цвета»**

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир»

### **Упражнение «Быть позитивным, чтобы...»**

Цель: раскрыть смысл позитивного отношения к жизни, себе и окружающим

Оборудование: -

Время: 15 мин.

Один мудрый человек в беседе со своим учеником сказал: знание и свободное владение английским, французский, итальянским языками не сделает тебя общительным человеком. Нужно быть позитивным, чтобы знакомится с людьми, чтобы выстраивать с ними отношения, радоваться общению, стремиться к мечтам, реализовывать общие дела. Давайте продолжим список. Быть позитивным, чтобы: Потом предлагается зачитать и обсудить.

Что такое позитивное отношение? В первую очередь, это наличие у человека позитивного мышления. Мышление со знаком плюс – это фундамент, на котором строится наше позитивное отношение ко всему окружающему миру – к жизни, к людям и к самому себе.

В чем проявляется позитивное отношение?

- \* Оптимизм и мотивация
- \* Позитивное и творческое мышление
- \* Самоуважение и вера в себя
- \* Вдохновение и ожидание успеха
- \* Принятие проблем и неудач
- \* Поиск решений и возможностей

**7 правил позитивного отношения к жизни(в виде памятки раздается участникам тренинга)**

\* Каждый вечер перед сном вспоминайте, что хорошего случилось с вами за день.

\* Всеми своими успехами (даже самыми маленькими) делитесь с другими

людьми

\* Чаще смейтесь над самим собой, не бойтесь этого

\* Если вам грустно или вы в тяжелой ситуации, вспомните смешное событие, веселую историю, почитайте анекдоты или посмотрите комедию.

\* Зарядитесь позитивом сами и передавайте его окружающим. Для этого начинайте каждое утро с позитивных аффирмаций(краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены)

•Улыбайтесь! Как можно чаще и от души, знакомым и незнакомым людям.

Улыбайтесь сами себе. Начинайте каждое утро с улыбки.

### **Упражнение «Ящик с обидками и шкатулка с драгоценностями»**

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания и зарядиться положительными эмоциями.

Оборудование: картонный ящик, газета, шкатулка с пожеланиями.

Время: 5 мин.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться. После того, как он все обидки оставит, он может подойти к шкатулке с драгоценностями и взять себе одно из них, в качестве которого одобряющее пожелание.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление

душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Занятие 3.**

**Цель занятия:** сформировать навыки позитивного мышления.

#### **Приветствие.**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь, сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом.

#### **Упражнение «Настроение»**

Цель: раскрытие самовыражения чрез групповую работу.

Оборудование: листы бумаги, каски

Время: 12 мин.

Совместно нарисуйте настроение своей группы. Рефлексия.

#### **ТЕСТ «Принадлежишь ли ты к оптимистам?»**

##### **Ассоциации: «Хорошее настроение»**

Цель: Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие (шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты...). Запомните эти советы и используйте в жизни.

Рефлексия.

- Какое у вас сейчас настроение?
- Что вы ожидали от этого упражнения?

–Давайте скажем друг другу «Спасибо»!

### **Психологическая игра «Эмоциональные взаимоотношения».**

Время: 5 мин.

Внешний круг демонстрирует мимикой, жестами эмоции или чувство, которое я назову. А внутренний круг в свою очередь должен спонтанно среагировать, проявить свои чувства взамен на эмоции партнера.

- \* Гнев
- \* Испуг
- \* Уважение
- \* Антипатия, неприязнь
- \* Любовь

–Какие эмоции, чувства вам было легче передать? принять?

### **Упражнение «Генерация позитивных мыслей»**

Цель: поиск позитивного вокруг себя

Время: 5 мин.

Ход упражнения: осмотритесь, а затем засекуте одну минуту. На протяжении минуты проговаривайте все, что вызывает положительные эмоции. Например, «у меня есть надежные друзья», «я хорошо учусь», «у меня есть любимая собака» и т. д. Если делать это упражнение во время плохого настроения, то оно улучшится. Возьмите эту практику на вооружение.

### **Рефлексия**

- Какое у вас сейчас настроение?
- Что вы ожидали от нашего тренинга?
- Оправдались ли ваши ожидания от этого мероприятия?
- \* Давайте скажем друг другу «Спасибо»!
- \* И не забывайте «Хорошее настроение - залог здоровья»!



### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Занятие 4.**

**Цель занятия:** обучение навыкам эффективного общения.

#### **Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: мячик

Время: 4 мин.

Начнем нашу работу с высказывания друг другу комплиментов. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете комплимент и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему комплимент. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### **Упражнение «Сигнал»**

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Время : 5 минут.

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

#### **Упражнение «И раз, и два, и три...»**

Цель: наладить невербальный контакт

Время: 7 минут.

Все участники стоят в кругу. По команде ведущего «раз» каждый начинает выполнять любое движение, желательно не очень сложное. По команде «два» все перестают делать свои движения и начинают повторять те движения, которые перед этим делали их соседи справа. На счет «три» участники опять меняют движение и выполняют движения соседа справа, которые тот начал делать по команде «два». Таким образом, движения как бы идут по кругу. Когда ведущий назовет число, равное числу участников в группе, движения должны вернуться к тем, кто начал делать их первым.

**Обсуждение:**

- Как изменились движение в процессе игры?
- Что помогало наиболее точно повторять движения соседа? Что мешало?

### **Упражнение «Переправа»**

**Цель:** «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения.

**Время:** 12 мин.

Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

**Обсуждение:**

1. Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

### **Упражнение «АЭРОБУС» (Фопель К.)**

**Цель:** научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

Время: 7 мин.

Ход упражнения: «Кто из вас хотя бы раз летал на самолёте? Можете ли вы объяснить, что держит самолёт в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолётов? Хочет ли кто –нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать».

Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковёр и разводит руки в стороны, как крылья самолёта.

С каждой стороны от него встаёт по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счёт «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полёт» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковёр».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полёт, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрав тех, кто его понесёт. Когда вы увидите, что у детей всё получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

### **Упражнение «Разговор с глухой бабушкой»**

Время: 10 мин.

Участники разбиваются на пары. Один участник- бабушка, второй -внук. Задача детей с помощью жестов и мимики разыграть сценку.

Например:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропадал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: Ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец кверху – дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: Нет, все-таки... Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду.

#### **Подведение итогов.**

- Что вы чувствуете после тренинга?

–Что полезного узнали?

#### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Занятие 5 .**

**Цель занятия:** развитие навыков эффективного общения.

#### **Приветствие.**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: -

Время: 4 мин.

Сегодня здороваемся друг с другом своим индивидуальным способом.

#### **Упражнение «Установление контакта».**

Время: 10 мин.

Все участники располагаются большим полукуругом.

«Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия».

Обсуждение:

- Какие впечатления возникли в процессе выполнения упражнения?

- Какие средства помогали устанавливать контакт? Какие признаки

свидетельствовали об установлении контакта?

### **Упражнение «Передача информации»**

Время: 10 мин.

Участники объединяются в пары.

«Сейчас каждый из вас по очереди расскажет своему партнеру какую-нибудь историю. Лучше если это будет история с законченным -сюжетом, раскрывающая различные чувства, переживания ее участников, психологические проблемы, т. е. не следует ограничиваться простым повествованием: я встал, умылся, позавтракал, оделся, вышел из дома, подождал автобус и т. д. Но это должна быть такая история, которую вы могли бы рассказать всем нам. У каждого из напарников будет по 3 минуты, чтобы рассказать свою историю. Я буду следить за временем и скажу вам, когда оно закончится для первого рассказчика, а когда — для второго». Участники группы рассказывают друг другу свои истории. «Теперь в каждой из пар один из партнеров переходит по кругу (по часовой стрелке) в другую пару. В новых парах вы рассказываете друг другу те истории, которые услышали от своих партнеров в предыдущих парах».

Обсуждение:

- Что оказалось упущенным из того, что вы рассказали? Что искажено?
- Может быть, появилось что-то новое, то, о чем вы не говорили?

### **Упражнение «Контакты»**

Время: 14 мин.

Ведущий: Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же легко и приятно расстаться с ним. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы ограничено (3-4 минуты). Примеры ситуаций.

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не

видели. Вы рады этой случайной встрече.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится или работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. Перед вами человек, которого вы видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

6. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача.

Обсуждение:

-В каком случае вы чувствовали себя более уверенно?

### **Игра «Войди в круг – выйди из круга»**

Цель: получение опыта общения с разными людьми

Оборудование: -

Время: 4 мин.

Дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг – уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Занятие 6.**

**Цель занятия:** формирование навыков эффективного общения с использованием вербальных и невербальных компонентов.

#### **Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: мячик

Время: 5 мин.

Начнем нашу работу с высказывания друг другу комплиментов. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете комплимент и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему комплимент. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### **Упражнение «Список качеств, важных для общения».**

Оборудование: -

Время: 10 мин.

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые крайне необходимы и важны для эффективного общения людей.

Каждый участник составляет свой список качеств, которые, на его взгляд, являются самыми важными при общении. Затем в группе обсуждается выбор каждого и выделяются 5–7 качеств, наиболее важных для общения.

Список качеств, важных для общения:

умение слушать;

тактичность;

умение убеждать;

интуиция;

наблюдательность;

душевность;

энергичность;

открытость.

Вопросы для обсуждения:

Почему ты считаешь эти качества наиболее важными? Все с этим согласны? А как на твой взгляд? Всех устраивает данный список?

### **Игра «Испорченный телефон»**

Цель: усвоение правил эффективной коммуникации.

Оборудование: -

Время: 6 мин.

Детям нужно по цепочке шепотом передать слово так, что бы оно не потерялось, и не изменилось. Ребенок, которому должны передать слово делает вид, что спит. Каждый передающий должен разбудить другого, делая это бережно и осторожно. Таким образом, мы тренируемся соблюдать 2 правила: никого не обижай и слушай внимательно.

### **Упражнение «Сиа́мские близнецы»**

Оборудование: Перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую – другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

В процессе игры ведущий сопровождает действия участников комментариями по поводу необходимости договора в паре для достижения лучшего результата. После игры с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфортно, что им мешало, а что помогало.

### **Игра «Как пройти?»**



Время: 6 мин.

Описание игры: Взрослый начинает игру: «У зайчика заболели ушки. Что он должен сделать?» – «Пойти к врачу». – «А как его найти?» – «В больницу». – «Где найти больницу?» – и т. д. Дети рассказывают, где находится больница, как туда добраться. Так же можно «ходить» в магазин, библиотеку и т. д.

### **Игра «Липучка»**

Цель: способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Оборудование: спокойная музыка

Время: 5 мин.

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я – липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Занятие 7.**

**Цель занятия:** развитие уверенного поведения в общении.

### **Упражнение: «Здравствуйте!»**

Время: 5 мин.

1. Необходимо встать в круг
2. Рассчитаться на «березу» и «лилию»

3.«Лилии» образуют внутренний круг, и стоят на месте.

4.«Березы» внешний круг, и ходят по кругу.

Слово «здравствуйте» на разных языках звучит по разному, но смысл слова на всех языках означает «желаю здоровья», «здорово живете».

1.необходимо поздороваться как японцы

2.поздороваться как английские джентльмены (снимают шляпу)

3.поздороваться как бразильцы

Рефлексия:

1. Вот мы с вами поздоровались.

2. Каковы ваши ощущения?

3. Что вы чувствуете?

### **Упражнение «Фрукты».**

Цель: повышение настроения в группе.

Время: 5мин.

Вся группа сидит в кругу. Тренер просит всех рассчитывать на «яблоки», «бананы», «мандарины» и «апельсины».

После того как это будет сделано, тренер говорит «поменяться местами всем «бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место.

Пока все меняются местами, тренер может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «мандарины» и т.д.

Если ведущий говорит «фруктовый салат», то местами меняются все.

Обсуждение:

–Какое у вас сейчас настроение?

### **Упражнение: «Различные походки»**

Цель: раскрепостить детей.

Время: 7 мин.

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить, как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги;

- артист на сцене.
- пьяный;
- горилла;
- глубокий старик;

Разумеется, вариантов может быть намного больше.

### **Упражнение «Интонация»**

Цель: коррекция замкнутости.

Оборудование: бумага, ручки.

Время: 10 мин.

На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь.

Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

### **Упражнение «Автопилот»**

Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Время: 15 мин.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление

душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Занятие 8.**

**Цель занятия:** развитие уверенности в себе.

#### **Приветствие**

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

#### **Упражнение «Улыбка»**

Цель: расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Время: 5 мин.

Ведущий: «Сейчас вам предстоит примерить на себя самые разные улыбки. Варианты улыбок: добрая, насмешливая, заговорщицкая, циничная, радостная, открытая, „сквозь зубы“, вежливая, холодная, надменная. Придумайте и покажите, какой еще может быть улыбка».

Обсуждение: улыбка — одно из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Кроме того, улыбка — знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Поэтому так важно улыбаться чаще! Улыбка способствует не только повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса. А теплая, доброжелательная, внутренняя улыбка должна быть всегда.

#### **Упражнение «Осанка и улыбка»**

Цель: поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

Оборудование: -

Время: 2 мин.

Ведущий: «Подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно».

Конечно, наше состояние выдает не только мимика и пантомимика, но и то, как и что мы говорим. Наши речь и голос не только выражают наше состояние, но и сами могут влиять на него: успокаивать, придавать уверенность. Если в сложной ситуации вам удастся сохранить уверенность в голосе, то и внутри себя вы сможете почувствовать больше уверенности.

### **Упражнение «Разговор по телефону»**

Цель: усиление выразительности речи с помощью интонации.

Оборудование: -

Время: 15 мин.

Ведущий: «Представьте, что вы говорите по телефону. Ваша задача — разозлить, насмешить, напугать, убедить, успокоить- вашего воображаемого собеседника, но, поскольку он вас не видит, использовать с этой целью вы можете только свой голос. Произнесите, меняя интонации голоса, фразу „К нам едет ревизор" с максимальной выразительностью, запомните свое ощущение и расслабьтесь».

Ровный, спокойный голос, не угрожающий, но и не унижающийся, — свидетельство уверенности. Еще один важный элемент уверенного поведения — взгляд. Это сильное и мощное средство воздействия на другого человека, на его эмоциональную сферу. Обычно люди смотрят друг на друга от 30 до 60% времени общения. Прямой, открытый, доброжелательный или спокойный

взгляд, который направляется на собеседника и время от времени отводится в сторону, свидетельствует об искренности, уверенности, внимании к нему. Взгляд, направленный в сторону от собеседника, мимолетные короткие встречи глазами, оставляющие ощущение неудобства, говорят о неуверенности или о чувстве вины.

### **Упражнение «Железнодорожная касса»**

Цель: совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Оборудование:-

Время: 15 мин.

Ведущий: «Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам». Выбирается «кассир». Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им. Каждому участнику дается по 3 минуты.

Обсуждение: «Кассира» просят дать обратную связь — кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира».

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

## **Занятие 9.**

**Цель занятия:** развить навык невербального общения.

### **Упражнение «Раз, словечко – два словечко»**

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Оборудование: -

Время: 3 мин.

Ведущий предлагает членам группы составить общее приветствие от всех и каждого всем и каждому. Участники тренинга в порядке очередности (начинает ведущий) говорят по одному слову. Каждый последующий член группы дополняет предыдущего. Тренер командует «СТОП», когда текст приветствия становится завершенным.

### **Упражнение «Построение»**

Время: 5 мин.

“Без единого слова постройтесь по росту. По цвету глаз: от самых темных до самых светлых, по дате рождения” (в конце упражнения следует проверить, правильно ли ребята определились с жанрами фильмов в подгруппах).

### **Упражнение «Вавилонская башня»**

Оборудование: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Время: 15 мин.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

### **Упражнение «За стеклом»**

Время: 5 мин.

Участникам предлагается по очереди передать с помощью языка жестов смысл простых предложений. Например, «Скоро будет Новый Год!», «Сегодня на улице холодно», «Я люблю читать книги» и т.п.

### **Упражнение «Картина»**

Время: 10 мин.

Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к стене (столу), где прикреплен лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать картину. Ведущий сообщает, какой предмет необходимо изобразить (остальные не слышат задания), далее первый рисует один из элементов.

Приглашается второй игрок. Первый объясняет мимикой и жестами, что необходимо изобразить и встает в другую линию. И т.д., пока все не примут участия в рисовании картины.

Сложно ли было объяснять только с помощью мимики и жестов? НЕ было ли желания использовать еще и речь?

### **Упражнение "Невербальный подарок"**

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации

Время: 5 мин.

- Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 3 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.



## **Занятие 10.**

**Цель занятия:** подведение итогов тренинга.

### **Упражнение «Чудное приветствие»**

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Оборудование: -

Время: 5 мин.

Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Рефлексия ( все делятся своими впечатлениями).

### **Игра «Живая иллюстрация»**

Время: 10 мин.

Ход упражнения: один игрок читает стихотворение (А. Барто), а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции.

### **Упражнение «Охарактеризуйте себя»**

Время: 10 мин.

Ход упражнения: сделайте список из пяти слов или фраз, наилучшим способом вас описывающих.

Оценка

Я

Я

Я

Я

Я

Каждая характеристика оценивается по степени важности от 1 до 5.

Сколько пунктов носят позитивный характер, негативный, нейтральный?

Разделите их на три категории:

позитивные (например: счастливый, интеллигентный, удачливый)

негативные (например: подавленный, толстый, импотент)

нейтральные (например: студент, мужчина, сорокапятiletний)

Обсуждение: Как вы думаете, какие из этих определений ваш лучший друг?

### **Игра «Я великий мастер...»**

Цель: развивает умение хвалить себя в присутствии других

Время: 5 мин

Ход упражнения: все встают в круг. Каждый по кругу заканчивает фразу: «Я великий мастер...». Называются только положительные качества, которые подчеркиваются говорящим.

Комментарий: Эта игра развивает умение хвалить себя в присутствии других; позволяет увидеть, что ты в чем-то являешься мастером.

### **Игра «Давай поговорим»**

Цель: научить ребенка не бояться общения, поставить в ситуацию необходимости вступления в контакт.

Время: 10 мин.

Описание игры: Дети играют в парах. Начинает первый игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать... (волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?». Ребенок высказывает предположение и завязывается беседа.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Время: 5 мин.

Использованного ранее введенного своего ритуала.

### **Программа совместных занятий для детей и родителей**

**Цель:** гармонизация взаимоотношений "родитель—ребенок".

#### **Занятие 1**

##### **1. Приветствие**

Цель: раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

Время: 5 мин.

Ребенок представляет себя и свою маму и на первую букву имени называет прилагательное-характеристику мамы (напр., Даша-добрая и т.п.). Если ребенок затрудняется мама помогает.

##### **2. Упражнение “Зеркало”**

Цель: научить воспринимать другого человека.

Время: 5 мин.

Выполняется в парах родитель-ребенок. Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение:

— Какую роль было легче играть? Какую труднее?

— Как вы думаете, почему?

### **3. Игра» Угадай, чьи руки».**

Время: 10 мин.

Эта игра проводится с закрытыми глазами. Родителям нужно найти руки своего ребенка среди рук других детей. Ведущий при появлении затруднений в поиске, помогает родителю.

### **4. Упражнение “Яйцо”**

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

Время: 3 мин.

Мама играет роль скорлупы, а ребенок — цыпленка. Ребенок садится на ковер, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама садится сзади, обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

Ведущий. Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой — нет, еще не пришло время. Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло... Ну вот солнышко стало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесновато... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает — ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленок. Она крепко держит, но цыпленок не сдаётся, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже головка показалась, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется — она понимает, что пришло

время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке.

### **5.«Узнай свою маму».**

Время: 5 мин.

Водящему ребенку завязывают глаза. Все мамы по – очереди зовут его. Он по голосу должен узнать свою маму.

### **6. Ритуал завершения занятия.**

Время: 2 мин.

Детям и взрослым раздаются сердечки, вырезанные из бумаги и цветные карандаши. Задание: напишите или нарисуйте что-либо приятное в память о сегодняшнем занятии и подарите друг другу. (упражнение выполняется в паре «ребенок-мама»)

## **Занятие 2**

### **1. Приветствие**

Цель: раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

Время: 5 мин.

Стоя в кругу, назвать свое имя и произвести какое-то действие, движение.

Остальные повторяют. Например: “Меня зовут... Я делаю вот так...”

### **2. Аппликация “Снежная картина”**

Цель: формировать способности конструктивного взаимодействия.

Время: 10 мин.

Участникам предлагается создать на листе бумаги “Снежную картину” из обрывков газет и любого другого художественного материала по выбору.

Придумать название и рассказать о содержании своей картины.

### **3. Упражнение “Сочиняем сказку”**

Время: 10 мин.

Родитель и ребенок сочиняют сказочную историю, а затем рисуют героев и сюжет.

Происходит обсуждение.

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

Время: 10 мин.

Делимся на пары – родитель и ребенок. Встаем один за другим. Тот, кто стоит впереди – слепой, сзади – поводырь. Поводырь берет партнера за талию. Слепой закрывает глаза, и не открывает их, пока играет музыка. Поводырь быстро, но очень аккуратно водит слепого по комнате. Затем меняемся местами.

Обсуждение: что чувствовал, когда был слепым, поводырем.

Подчеркивается чувство доверия и ответственности за своего товарища.

#### **5.Ритуал завершения занятия.**

Время: 5 мин.

Все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе счастливую семью.

Результаты методики определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров) в экспериментальной группе

№	Имя	Уровень самооценки	Отношение с близкими	Социальная заинтересованность	Индивидуализация
1	Иван С	низкий	Допускает давление дедушки	заинтересована в общении	Признает сходство с другими
2	Юлия П	низкий	Допускает давление матери,отца; оказывает давление на друзей	чувствует себя отверженным	Считает себя уникальной
3	Василий С	средний	Допускает давление друзей,матери,брата	заинтересована в общении	Признает сходство с другими
4	Зиятхан С	средний	Допускает давление матери,отца, бабушки	чувствует себя отверженным	Считает себя уникальным
5	Виктор Б	низкий	Допускает давление учителя,дедушки, сестры; оказывает давление на отца и мать	заинтересована в общении	Признает сходство с другими
6	Екатерина В	средний	Допускает давление матери,брата,учителя; оказывает на сестру	заинтересована в общении	Считает себя уникальным

Окончание таблицы 1

7	Павел К	средний	Допускает давление брат,мать,дедушка	заинтересован а в общении	Признает сходство с другими
8	Николай П	средний	Допускает давление отец,мать.	заинтересован а в общении	Признает сходство с другими

Приложение 3

Таблица 2



Результаты методики определения эмоциональной самооценки (А.В.Захаров) в контрольной группе

№	Имя	Уровень самооценки	Отношение с близкими	Социальная заинтересованность	Индивидуализация
1	Анна К	низкий	Допускает давление бабушка,мать,отец;	заинтересована в общении	Признает сходство с другими
2	Артем М	низкий	Допускает давление матери,бабушки;	чувствует себя отверженным	Признает сходство с другими
3	Евгений Ж	средний	Допускает давление мать,дедушка; оказывает давление на сестру,друзей,прабабушку	чувствует себя отверженным	Признает сходство с другими
4	Илья К	средний	Допускает давление отца,матери,брата оказывает давление на друзей и учителя	чувствует себя отверженным	Признает сходство с другими
5	Елена Т	низкий	Допускает давление брат,отец,мать	заинтересована в общении	Признает сходство с другими
6	Дарья Р	средний	Допускает давление матери,отца, учителя	заинтересована в общении	Признает сходство с другими

Окончание таблицы 2

7	Александр	низкий	Допускает давление	чувствует себя	Считает
---	-----------	--------	--------------------	----------------	---------

	М		матери,отца,дедушки; оказывает давление на друзей	отверженным	себя уникальным
8	Дарья Х	низкий	Допускает давление друзей,матери,отца оказывает давление на сестру	заинтересован а в общении	Признает сходство с другими

Приложение 3

Таблица 3

Результаты теста-опросника родительского отношения (А.Я. Варга, В.В.

Столин) в экспериментальной группе

№	Ребенок	Родитель	Принятие - отвержение	поведения желательности	Образ социальной Симбиоз	Авторитарная гиперсоциализ ация	Инфантилизация
1	Иван С	С.Н.А.	8	6	5	3	0
2	Юлия П	П.С.Д.	8	5	4	1	2
3	Василий С	К.А.Д	12	8	6	2	0
4	Зиятхан С	С.К.М.	11	7	6	3	1
5	Виктор Б	П.И.В.	8	8	5	2	2
6	Екатерина В	В.Г.Ю.	9	7	5	3	1
7	Павел К	К.К.А.	9	7	7	2	1
8	Николай П	П.Р.М.	9	8	6	2	0

Приложение 3

Таблица 4

Результаты теста-опросника родительского отношения (А.Я. Варга, В.В.

Столин) в контрольной группе

№	Имя	Родитель	Принятие - отвержение	ти желательнос социальной	Симбиоз	гиперсоциал я	Авторитарна	Инфантилизации
1	Анна К	К.Л.А.	8	4	3	5	3	3
2	Артем М	М.С.В.	9	3	3	4	4	1
3	Евгений Ж	Ж.Ю.С.	10	4	5	6	6	3
4	Илья К	К.А.А.	11	5	4	4	4	1
5	Елена Т	Т.З.П.	7	7	3	4	4	2
6	Дарья Р	Б.Е.В.	8	4	4	3	3	1
7	Александр М	М.Е.О.	6	3	2	6	6	1
8	Дарья Х	Х.М.Ч.	9	6	4	5	5	2

Приложение 3

Таблица 5

Результаты методики «Кинетический рисунок семьи» в экспериментальной

группе

№	Имя	Благоприятная семейная ситуация	Тревожность	Конфликтность в семье	Чувство неполноценности в семейной ситуации	Враждебность в семейной ситуации
1	Иван С	8	2	4	4	0
2	Юлия П	7	3	4	4	1
3	Василий С	11	1	1	1	0
4	Зиятхан С	10	0	0	0	0
5	Екатерина В	9	2	2	0	1
6	Виктор Б	8	3	3	4	2
7	Павел к	9	2	3	0	1
8	Николай П	8	1	2	1	0

Приложение 3

Таблица 6

Результаты методики «Кинетический рисунок семьи» в контрольной группе

№	Имя	Благоприятная семейная ситуация	Тревожность	Конфликтность в семье	Чувство неполноценности в семейной ситуации	Враждебность в семейной ситуации
1	Анна К	7	5	6	5	1
2	Дарья Х	7	3	1	4	1
3	Евгений Ж	9	2	2	0	0
4	Артем М	4	5	4	5	0
5	Илья К	8	2	0	3	2
6	Елена Т	7	6	6	5	2
7	Дарья Р	11	4	5	5	0
8	Александр М	8	3	2	1	2

Приложение 3

Таблица 7

Результаты методики диагностики школьной тревожности по Филлипсу в экспериментальной группе

№	Уровень	Низкий	Средний	Высокий
	Имя			
1	Иван С			45
2	Юлия П		31	
3	Василий С	10		
4	Зиятхан С	21		
5	Виктор Б		31	
6	Екатерина В	23		
7	Павел К		31	
8	Николай П	24		

Приложение 3

Таблица 8

Результаты методики диагностики школьной тревожности по Филлипсу в  
контрольной группе

№	Уровень	Низкий	Средний	Высокий
	Имя			
1	Анна К			45
2	Артем М		31	
3	Евгений Ж	15		
4	Илья К	23		
5	Елена Т			46
6	Дарья Р			48
7	Александр М	25		
8	Дарья Х		33	

Приложение 3

Таблица 9

Результаты Стэнфордского теста на застенчивость Филиппа Зимбардо в  
экспериментальной группе



№	Уровень	Низкий	Средний	Высокий
	Имя			
1	Иван С			21
2	Юлия П		29	
3	Василий С	33		
4	Зиятхан С		24	
5	Виктор Б			21
6	Екатерина В	34		
7	Павел К		25	
8	Николай П	34		

Приложение 3

Таблица 10

Результаты Стэнфордского теста на застенчивость Филиппа Зимбардо в  
контрольной группе

№	Уровень	Низкий	Средний	Высокий
	Имя			
1	Анна К			20
2	Артем М			19
3	Евгений Ж		24	
4	Илья К		29	
5	Елена Т			21
6	Дарья Р		25	
7	Александр М			19
8	Дарья Х			18

Приложение 3

Таблица 11

Итоговый уровень застенчивости младших школьников в экспериментальной  
группе

№	И.Ф.	Эмоционально-оценочный	Коммуникативный	Поведенческий	Итоговый
1	Иван С	высокий	низкий	высокий	высокий
2	Юлия П	средний	высокий	средний	средний
3	Василий С	средний	высокий	низкий	низкий
4	Зиятхан С	низкий	средний	средний	средний
5	Виктор Б	средний	средний	низкий	средний
6	Екатерина В	средний	высокий	низкий	низкий
7	Павел К	средний	средний	средний	средний
8	Николай П	средний	высокий	низкий	низкий

Приложение 3

Таблица 11

Итоговый уровень застенчивости младших школьников в контрольной группе

№	И.Ф.	Эмоционально-оценочный	Коммуникативный	Поведенческий	Итоговый
---	------	------------------------	-----------------	---------------	----------

1	Анна К	высокий	низкий	средний	высокий
2	Артем М	высокий	низкий	высокий	высокий
3	Евгений Ж	низкий	средний	высокий	средний
4	Илья К	средний	средний	средний	средний
5	Елена Т	высокий	низкий	средний	высокий
6	Дарья Р	высокий	низкий	высокий	высокий
7	Александр М	средний	средний	средний	средний
8	Дарья Х	высокий	низкий	высокий	высокий

### Статистическая обработка данных до проведения формирующего эксперимента

С целью сравнения уровней застенчивости у детей контрольной и экспериментальной группы до проведения формирующего эксперимента мы применили статистический метод обработки данных. Так как экспериментальные данные получены по ранговой шкале и выборки независимы, то необходимо использовать статистический метод U-критерия Манна-Уитни.

Определим гипотезы:

$H_0$  – достоверного различия между выборками не существует;

$H_1$  – существует достоверное различие между выборками.

Таблица 1

Частота встречаемости детей с различными уровнями застенчивости в контрольной группе

Уровень застенчивости	1	2	3	N
Частота встречаемости уровня у детей младшего шк. возраста	0	2	6	8

Таблица 2

Частота встречаемости детей с различными уровнями застенчивости в экспериментальной группе

Уровень застенчивости	1	2	3	N
Частота встречаемости уровня у детей младшего шк. возраста	0	2	6	8

Таблица 3

Сводная частотная таблица

Уровень развития	1	2	3	N
Количество детей, 1 выборка (контрольная группа)	0	2	6	8

Количество детей, 2 выборка (экспериментальная группа)	0	2	6	8
---	---	---	---	---

Таблица 4

Ранжирование сводной выборки

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Значение	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	э	э	к	к	э	э	э	э	э	э
Ранг	2,5	2,5	2,5	2,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5

Окончание таблицы 4

Ранжирование сводной выборки

№ п/п	11	12	13	14	15	16
Значение	3	3	3	3	3	3
Код группы	к	к	к	к	к	к
Ранг	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5

$$R_k = 2,5 * 2 + 10,5 * 6 = 68$$

$$R_{\text{э}} = 2,5 * 2 + 10,5 * 6 = 68$$

Проверка:

$$R = R_{\text{э}} + R_k = 68 + 68 = 136$$

$$\Sigma = N * (N + 1) / 2 = 16 * 17 / 2 = 136$$

136 = 136, следовательно,  $R = \Sigma$ , следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

Далее рассчитываем  $U_{\text{эмп}}$  по следующей формуле:

$$U_{\text{эмп}} = (N_1 * N_2) + N_x * (N_x + 1) / 2 - R_x = (8 * 8) + 8 * (8 + 1) / 2 - 68 = 64 + 36 - 68 = 32$$

Где  $N_1$  – объем выборки экспериментальной группы,

$N_2$  – объем выборки контрольной группы,

$N_x$  – объем выборки имеющей наибольшее значение ранговой суммы  $R$ ,

$R_x$  – наибольшая из ранговых сумм.

Найдем  $U_{\text{кр}}$ .

$$U_{\text{кр}} = \begin{cases} 15 & \text{для } \rho \leq 0,05 \\ 9 & \text{для } \rho \leq 0,01 \end{cases}$$

Если  $U_{эмп.} > U_{крит.}$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$

Если  $U_{эмп.} \leq U_{крит.}$ , то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$

так как

$32 > 15$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$

$32 > 9$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$

Следовательно, в результате проведенного статистического исследования мы принимаем  $H_0$ .

Следовательно, не выявлено достоверных различий между уровнями проявления застенчивости экспериментальной и контрольной групп до проведения формирующего эксперимента.

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью сравнения уровней застенчивости у детей контрольной и экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента мы применили статистический метод обработки данных. Так как экспериментальные данные получены по ранговой шкале и выборки независимы, то необходимо использовать статистический метод U-критерия Манна-Уитни.

Определим гипотезы:

$H_0$  – достоверного различия между выборками не существует;

$H_1$  – существует достоверное различие между выборками.

Таблица 5

Частота встречаемости детей с различными уровнями застенчивости в контрольной группе

Уровень застенчивости	1	2	3	N
Частота встречаемости уровня у детей	0	3	5	8

младшего шк.возраста				
----------------------	--	--	--	--

Таблица 6

Частота встречаемости детей с различными уровнями застенчивости в экспериментальной группе

Уровень застенчивости	1	2	3	N
Частота встречаемости уровня у детей младшего шк. возраста	3	4	1	8

Таблица 7

Сводная частотная таблица

Уровень развития	1	2	3	N
Количество детей, 1 выборка (контрольная группа)	0	3	5	8
Количество детей, 2 выборка (экспериментальная группа)	3	4	1	8

Таблица 8

Ранжирование сводной выборки

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Значение	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Код группы	э	э	э	к	к	к	э	э	э	э	к	к	к
Ранг	2	2	2	7	7	7	7	7	7	7	13,5	13,5	13,5

Окончание таблицы 8

Ранжирование сводной выборки

№ п/п	14	15	16
Значение	3	3	3
Код группы	к	к	э
Ранг	13,5	13,5	13,5

$$R_k = 7 \cdot 3 + 13,5 \cdot 5 = 88,5$$

$$R_э = 2 \cdot 3 + 7 \cdot 4 + 13,5 \cdot 1 = 47,5$$

Проверка:



$$R=R_{\text{Э}}+R_{\text{К}}=88,5+47,5=136$$

$$\Sigma=N*(N+1)/2=16*17/2=136$$

136=136, следовательно,  $R=\Sigma$ , следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

Далее рассчитываем  $U_{\text{ЭМП}}$  по следующей формуле:

$$U_{\text{ЭМП}}=(N_1*N_2)+N_x*(N_x+1)/2-R_x=(8*8)+8*(8+1)/2-88,5=64+36-88,5=11,5$$

Где  $N_1$ – объем выборки экспериментальной группы,

$N_2$ – объем выборки контрольной группы,

$N_x$  – объем выборки имеющей наибольшее значение ранговой суммы  $R$ ,

$R_x$  – наибольшая из ранговых сумм.

Найдем  $U_{\text{кр}}$ .

$$U_{\text{кр}}= \begin{cases} 15 & \text{для } \rho \leq 0,05 \\ 9 & \text{для } \rho \leq 0,01 \end{cases}$$

*Если  $U_{\text{ЭМП}} > U_{\text{крит}}$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$*

*Если  $U_{\text{ЭМП}} \leq U_{\text{крит}}$ , то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$*

так как

11,5 < 15, то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$

11,5 > 9, то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$

Следовательно, в результате проведенного статистического исследования мы принимаем  $H_1$  на 95% уровне достоверности.

Достоверное различие между изучаемыми выборками по исследуемому признаку существует ( $\rho \leq 0,05$ ).

Следовательно, выявлены достоверные различия между уровнями застенчивости экспериментальной и контрольной групп после проведения формирующего эксперимента.