

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

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Изупова Ксения Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ

Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями
подготовки

Направленность (профиль) Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук, доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

5.06.2018 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент Маковец Л. А.

5.06.2018. Маковец -
(дата, подпись)

Дата защиты 26.06.2018г.

Обучающийся Изупова К.В. 5.06.2018 Изупова
(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения застенчивости.....	6
1.1. Сущность понятия «застенчивость»	6
1.2. Особенности проявления застенчивости младших школьников в начальной школе.....	11
1.3. Театрализованные занятия как педагогический инструмент для коррекции застенчивости младших школьников.....	21
Выводы по первой главе.....	32
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции уровня застенчивости.....	35
2.1. Определение уровня проявления застенчивости у младших школьников.....	35
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	40
2.3. Описание формирующего эксперимента.....	50
2.4. Методические рекомендации педагогам и родителям по коррекции застенчивости младших школьников.....	55
Выводы по второй главе.....	59
Заключение.....	61
Список литературы.....	64
Приложения.....	69

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема застенчивости, а также вызванные ею трудности общения, занимают одно из первых мест в современной педагогике и психологии. Истоки проблемы нужно искать в дошкольном возрасте, когда формируется мировоззрение, привычки, характер, личность в целом. Столкновение мира ребенка с миром других детей, взрослых и самых разнообразных предметов далеко не всегда проходит для них безболезненно.

Актуальность темы нашего исследования обусловлена тем, что проблема застенчивости у младшего школьника может проявляться с самого раннего возраста, и в дальнейшем препятствовать его нормальной социализации в обществе.

С точки зрения психологии, это самый сложный феномен, в основе которого лежат многие личностные проблемы и особенности. Но на внешнем уровне застенчивость в основном проявляется в общении. Ребенку трудно контактировать с другими, быть в центре внимания, разговаривать, когда его слушает большое количество людей и т.д.

В образовательном учреждении младший школьник адаптируется с большим трудом. Ему очень трудно налаживать контакты с учителем и одноклассниками. Он затрудняется задать вопрос учителю, боится обратиться за помощью к сверстникам. Если застенчивый школьник не поймет задания учителя, то ему очень трудно решиться переспросить, что в итоге приведет к неверному выполнению. На занятиях отвечает неохотно, добиться ответа на вопрос от такого ребенка трудно, а если это удастся, то он говорит тихо и непонятно, обычно кратко. Выступление на детских праздниках превращается для застенчивых младших школьников в настоящее испытание, обычно их трудно уговорить участвовать в них.

Положение подобных учеников в группе сверстников очень незавидное. Не пользуясь симпатией других школьников, не вступая с ними в контакт, они обречены на изоляцию и одиночество. В лучшем случае остальные школьники не замечают застенчивых учеников, безразлично

отстраняют их от своих игр. В худшем – обращаются с ними насмешливо и грубо, дразнят, бьют, отнимают игрушки и другие вещи (одежду, сладости) [13].

Поэтому необходимо как можно раньше принимать меры по предотвращению развития застенчивости у детей. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться — задача и психолога, и педагогов, и родителей. Способы преодоления застенчивости зависят, прежде всего, от степени проявления её у ребёнка и различны в конкретном случае.

Сафин В.Ф., Кон И.С., Изард К., Зимбардо Ф., Василюк Ф.Е. и др. в разное время занимались проблемами застенчивости, а так же изучением психолого-педагогических путей ее разрешения.

Этими и другими авторами были предложены различные средства коррекции чрезмерной застенчивости младших школьников, одним из которых можно назвать вовлечение ребенка в театральную деятельность в процессе его обучения в школе.

Цель исследования: на основе изучения особенностей проявлений застенчивости младших школьников составить программу театрализованных занятий с элементами технологии «Арт-фантазия».

Объект исследования: застенчивость младших школьников.

Предмет исследования: особенности проявления застенчивости младших школьников.

Гипотеза исследования: застенчивость младших школьников характеризуется устойчивостью, интенсивностью и разными формами проявления.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Определить сущность понятия застенчивость и выявить причины её возникновения.

3. Выявить особенности проявления застенчивости в младшем школьном возрасте.
4. Рассмотреть способы коррекции уровня застенчивости.
5. Провести констатирующий эксперимент по выявлению застенчивых младших школьников.
6. Подобрать упражнения для программы театрализованных занятий на основе технологии «Арт-фантазия».
7. Предложить методические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции застенчивости младших школьников.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, эксперимент.

База исследования: МБОУ Итатская СШ

В исследовании приняло участие 22 ученика 2 «А» класса в возрасте 8-9 лет.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя: введение, 2 главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

1.1. СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ЗАСТЕНЧИВОСТЬ»

Застенчивость – явление широко распространенное, оно охватывает широкий круг психических явлений от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, до проявляющейся тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Ученые-психологи выяснили, что застенчивые люди немного добиваются в жизни: их карьера складывается не очень удачно, деловые и личные отношения непродуктивны. От застенчивости страдает гораздо больше людей, чем это кажется на первый взгляд [25].

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».

В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г. н. э.; там оно означало “легкий испуг” [18].

В «Русском толковом словаре» В.В. Лопатина Л. Е. Лопатиной» застенчивость описывается как стыдливо-робкий в обращении, в поведении [34]; в «Педагогическом словаре» застенчивость описывается как психическое состояние или качество личности, проявляющееся в смущении, скованности, необоснованной молчаливости, в затруднениях речи. Возникает у человека из-за неуверенности в том, какое впечатление производит на других людей (преимущественно незнакомых или малознакомых) его поведение [28].

Стоит отметить, что «Американский словарь английского языка» Н. Уэбстера определяет застенчивость как состояние «стеснение в присутствии других людей».

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).

Согласно Ф. Зимбардо застенчивость есть состояние психики и обусловленное им поведение животных и человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе [18].

А.Б. Белоусова толковала застенчивость как феномен эмоционально-когнитивного состояния, который обуславливается существованием психологических барьеров в межличностном общении и сопровождается мыслями о собственной неполноценности и иллюзиями отрицательного отношения к себе объектов общения [5].

Как указывает Веденичева А.В., застенчивость – это совокупность индивидуальных особенностей характера, проявляющихся в робости, стеснительности, часто молчаливости, сопровождающихся эмоциональной скованностью, которые приводят, в конечном счете, к укоренению отрицательных привычек поведения и соответствующих качеств личности [9].

Платонов К.К. в своем исследовании, посвященном проблеме застенчивости, раскрывает психологическую сущность застенчивости. Он рассматривает проявления застенчивости у взрослого человека. «Эти проявления объединяются в одну группу, называемую в психологии «эмоциогенными нарушениями деятельности», которые могут отчетливо проявляться либо в психомоторной, либо в интеллектуальной, либо в вегетативной сфере» [40].

По мнению Е.И. Гаспаровой и Ю.М. Орловой, застенчивость представляет собой свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, характеризующееся наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал [36].

Как считает Бретт Д.: «Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Кое-кто, сам предпочитает застенчивость в качестве своего жизненного стиля; для других она – суровый приговор без надежды на помилование» [3].

Застенчивость – это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего затруднения в определенных ситуациях межличностного неформального общения, проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания [11].

По мнению психолога Зимбардо, быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать); начальников (они обладают властью); представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении) [16].

Если застенчивость переживается кратковременно и редко, то она выступает как состояние; если длительно и часто, то она превращается в свойство личности [5].

Как отдельное самостоятельное свойство личности, застенчивость в отечественной психологии практически не изучалась, за исключением нескольких работ И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо. Однако данные работы носят в большей степени умозрительный характер. Имеет место противоречие между необходимостью изучения феномена застенчивости и отсутствием разработанных методик его диагностики и коррекции.

Можно выделить общие характеристики в понимании возникновения застенчивости. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений в установлении контактов и процессе общения в целом. В психологии имеют место различные подходы к пониманию причин возникновения застенчивости. Так, психоанализ видит в ней симптом находящийся в подсознании глубинных психических противоречий или неудовлетворенности эдипового комплекса, бихевиоризм – приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их "правильными", и исчезнет всякая зажатость [11]. Социологи понимают застенчивость в аспекте социальных установок и связывают ее с чувством личного неблагополучия. Сторонники экзистенциальной психологии подчеркивают связь застенчивости с личной незащищенностью, которая вызвана страхом быть отвергнутым другими людьми. В контексте развития эмоций человека этот феномен рассматривается, то как синоним чувства страха, то как выражение стыда или вины [30].

Большая часть авторов сходятся во мнении, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания (Д.Дэниэлс, Р.Пломин). При этом выделяют ряд существенных факторов, влияющих на формирование застенчивости:

- 1) порядок рождения детей в семье;
- 2) доминирующий тип семейного воспитания;
- 3) застенчивость родителей;
- 4) собственно особенности нервно-психического развития ребенка (внимание, речь, память, восприятие, мышление, характер) [14].

У застенчивости есть и положительные стороны. Застенчивые люди не задевают других, сдержаны, скромные, уравновешенные. Человек может позволить себе быть более разборчивым в личных контактах. Застенчивость дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим

человека не менее чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

-застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциального приятного отдыха;

-удерживает человека от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права;

-не дает другим людям возможность положительно оценить личные достоинства;

- усугубляет чрезмерно сосредоточенность на себя и на своем поведении;

-мешает ясно мыслить и эффективно общаться;

-сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии [12].

Застенчивость, возможно, выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида. Прежде всего, застенчивость делает человека сенситивным к чувствам и оценкам окружающих и, таким образом, действует как сила, сближающая людей. Он убеждает членов общества в том, что восприимчив к критике, особенно к критике, направленной на центральные аспекты Я.

Выделяют следующие психологические по своей природе функции застенчивости:

1. Застенчивость фокусирует внимание на личности или на определенном аспекте личности и делает их предметом оценки.
2. Застенчивость способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к усилению Я и уменьшению уязвимости личности.
3. Застенчивость увеличивает проницаемость границ Я. Чувствительность к данной эмоции делает вполне возможным переживание данной эмоции за другого человека.

4. Тот факт, что застенчивость, в общем, вызывается словами и действиями других, гарантирует определенную степень сенситивности в отношении чувств и оценок окружающих, особенно тех, с которыми у нас есть эмоциональный контакт и чьим мнением мы дорожим.
5. Застенчивость вызывает большее, чем другие эмоции, осознание собственного тела. Возникающая при застенчивости чувствительность к себе и к своему телу, может выполнять определенные полезные функции, как биологические, так и психологические по своей природе. Она может выразиться в более тщательном выполнении правил гигиены, в действиях, направленных на улучшение внешности, что способствует повышению общительности и т.д.
6. Застенчивость содержит сильный враждебный импульс в отношении рациональных, интеллектуальных процессах. Сравнивая застенчивость и вину, Левис Ш. заметила, что застенчивость – менее дифференцированная, более иррациональная, более примитивная, менее выражаемая в словах реакция. Однако рефлексия застенчивости может вызвать множество мыслей и давать работу воображению.
7. Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной Я-концепции. Объективно осознающий себя человек становится более самокритичным, фиксация внимания на себе заставляет индивида осознавать собственные внутренние противоречия. Кроме того, человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других [29].

1.2. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. Появление этого

возраста связано с введением системы всеобщего и обязательного образования. Содержание среднего образования и его задачи еще окончательно не определились, поэтому психологические особенности младшего школьного возраста как начального звена детства также нельзя считать окончательными и неизменными [33]. По мнению В.В. Давыдова, можно говорить лишь о наиболее характерных чертах этого возраста.

На причины застенчивости по-разному смотрели представители разных психологических направлений. Профессор психологии Дж. Каган, считает застенчивость наследственной чертой. Он обнаружил, что уже в течение первого года жизни у застенчивых детей пульс более частый, чем у их общительных сверстников, они более возбудимы и чаще плачут, а в четырехлетнем возрасте у них наблюдалось повышенное кровяное давление. А взрослые чаще страдают от аллергии, сенной лихорадки и экземы, которые считают наследственными болезнями [24]. Это открытие привело исследователя к выводу, что гены застенчивости и гены иммунной системы – звенья одной цепи.

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 [13].
- Также, в литературе указывается сопутствующие застенчивости явления:
1. Неумение детей быстро включаться в коллективную деятельность;
 2. Стать полноправным членом группы;
 3. Боязнь начать какие-то новые дела;

4. Страх перед темнотой, болезнью.

Ф. Зимбардо выделяет несколько причин, из-за чего может возникнуть застенчивость:

1. Негативный опыт общения с людьми в определенных ситуациях, основанный либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за тем, как другие «погорели»;
2. Отсутствия правильных навыков общения;
3. Предчувствия неадекватности собственного поведения, постоянной тревоги по поводу своих действий;
4. Привычки к самоуничтожению из-за своей неадекватности («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не смогу!») [18].

Веденичева А.В. приводит следующую классификацию форм проявления застенчивости. У одних школьников проявления застенчивости заметны только в определенных ситуациях, например, только с незнакомыми людьми или только на занятиях. Другие ученики характеризуются признаками застенчивости во всех ситуациях, в которых они оказываются. Но и тем, и другим присущи постоянные проявления, они стали характерными для их поведения. Такие проявления можно заранее предвидеть у детей, ожидать их в определенных ситуациях. Автор называет их «постоянными проявлениями».

Классификация постоянных проявлений застенчивости:

- в разных ситуациях, т.е. могут проявляться и на занятиях, и в общении, и в играх.
- в определенных ситуациях, т.е. проявляются либо с незнакомыми людьми, либо на занятиях, либо в коллективных играх.

Характерно то, что признаки застенчивости, проявившись, определенное время характеризуют поведение ребенка, постепенно они замечаются реже и в меньшей степени. Автор (Веденичева А.В.) называет их «окказиональными» проявлениями. К окказиональным проявлениям застенчивости могут быть отнесены дети после длительного отсутствия в

детском саду, некоторые новенькие дети, отличающиеся трудным вхождением в коллектив. Опасаться в первое время их необщительности, вероятно, нет оснований. Но проследить внимательно за их вхождением в коллектив необходимо, и в нужные моменты, своевременно простейшими приемами подбадривания, доброжелательного отношения помочь привыкнуть к новой обстановке, сверстника [9].

Особенно ярко все признаки застенчивости у детей проявляются в незнакомой или малознакомой обстановке или в оценочной ситуации. Педагогу очень трудно найти подход, который бы помог установить контакт с ребенком для игры или разговора. Застенчивые дети упорно стремятся уйти от общения, они безынициативны. Застенчивость проявляется также в неуверенности в себе, в своих силах, возможностях, в нерешительности, в постоянной боязни произвести на окружающих неблагоприятное впечатление [21].

Различают внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат [8].

Некий лондонский врач обвинил в происхождении застенчивости гены родителей. Эту теорию подхватил психолог Р. Кеттел. В своем 16-факторном личностном опроснике он выделил шкалу Н с двумя противоположными

свойствами личности – смелость-самоуверенность и робость-чувствительность к угрозе. Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности чувств. Люди с такими показателями терзаются чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивыми людьми [57].

Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. Теория весьма пессимистична и в целом нелогична.

В психоаналитической теории застенчивость расценивается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинкта. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы.

Кроме того застенчивость – это внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта. Психоаналитические рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить.

А. Адлер – представитель индивидуальной психологии. И именно он ввел термин "комплекс неполноценности". Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом. Адлер полагал, что человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми. А те, кто способен к сотрудничеству, оказываются одинокими существами и неудачниками [1]. Дети могут стать таковыми по разным причинам органическая неполноценность, частые болезни, что позволяет им соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным

детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все сделают за них, и, наконец, в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье. Эти три категории детей замыкаются в себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение. Адлер ввел понятие "неуверенное поведение", обусловленное страхом критики, страхом сказать "нет", страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с "неуверенным поведением" зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы [1].

Проявляется застенчивость по-разному. Очень много общего в проявлении застенчивости с проявлением растерянности и напряжения. Поэтому все они объединяются в одну группу, называемую в психологии эмоциональными нарушениями деятельности [17].

Застенчивость как устойчивое проявление в характере заметить нетрудно. В кругу сверстников застенчивый ребенок находится обычно в одиночестве. Его редко можно увидеть среди детей, играющих в коллективные игры. На занятиях застенчивые дети отвечают на вопросы исключительно трудно. Типичным для них является взгляд, как бы отведенный в сторону или опущенный взгляд. Каждый ребенок, при обращении к нему, принимает определенную, характерную для него позу. Один подтягивает плечо и наклоняет голову, одновременно теребя одежду. Другой ребенок, сильно ссутулившись, смотрит в пол, плечи сводит вперед. Третий, наклоняет голову набок, иногда выглядывает исподлобья, при этом руки сцепляет «замочком» и теребит пальцы. Застенчивые дети вместе с тем имеют и схожие внешние проявления: краснеют, отворачиваются, опускают глаза, голову, делают неловкие движения руками и ногами. У детей складывается и своеобразная походка: с опущенной или втянутой в плечи головой, с заметной сутуловатостью, скованными движениями. Если дети оказываются перед публичным выступлением (на занятии, на утреннике и пр.), они пытаются быстро сказать или сделать что-то и торопливо уйти

(сесть). Речь детей тихая, часто невнятная, крайне неразвернутая. В разговор школьники сами не вступают. При общении с взрослыми и сверстниками они скованны, контакт устанавливается медленно и с трудом, продолжительность общения кратковременная [2].

Застенчивый ребенок очень часто бывает настолько робок, скован, что создается впечатление, что он не в состоянии справиться даже с простейшим заданием. Но его неудачи объясняются тем, что он не знает, как действовать, а тем, что его будут ругать. Таким детям требуется достаточно много времени, что бы ознакомиться с заданием, понять, что от него требуется, какой должен быть результат. А если взрослый начинает торопить, то ребенок, как правило, вообще прекращает работу. После нескольких таких случаев дети начинают отказываться или отклоняться от выполнения любых заданий.

Давая детям задание, необходимо показывать ему свою уверенность в успешности его действий, но не акцентировать чрезмерно на этом свое внимание. Если ребенок почувствует пристальный интерес к его действиям, то застенчится еще сильнее. Если же взрослый отнесется к происходящему как к само собой разумеющемуся, малыш будет спокойным [36].

Застенчивые дети внушаемы: они хорошо чувствуют отношение к себе взрослого, его эмоциональный настрой. Поэтому спокойная уверенность взрослого – лучшее лекарство [52].

Не прибавляет уверенности малышу и родительская тревожность. Пуповинная связь с матерью сохраняется долго: до 3 – 4, а у нервных детей и до школы. Взволнованность родителей передается детям и это оказывает влияние на его поведение. Родители часто передают детям свои тревожные ожидания, авторитарность, что порождает детскую застенчивость.

Многие родители не отдают себе отчета в том, что застенчивость представляет собой определенное нарушение поведения, и более того, личностного развития ребенка, обычно они довольны своими детьми, считая его застенчивость положительным и единственно социально приемлемым

качеством. Если им предлагают приложить какие-то усилия, чтобы преодолеть стеснительность ребенка, они заявляют: «Пусть лучше будет хорошим, скромным мальчиком, чем таким нахалом!». Родители не отличают скромности от застенчивости, что на самом деле – совсем не одно и то же. Если скромность положительное качество, которому противопоставляют нахальство, неумение вести себя в обществе и т. д., то застенчивость, основанная на полной неуверенности в себе, - недостаток, ведущий ко многим неприятным последствиям в развитии личности. Именно из-за непонимания этой разницы сознательная работа по преодолению застенчивости у детей кажется многим не только ненужной, но даже вредной: они боятся, что лишившись застенчивости, их ребенок сразу станет неприятным и развязным, приставалой и зазнашкой [48].

Помимо сказанного в психологической литературе есть данные о застенчивости от пола и возраста детей. Как показали психологические исследования (Ф. Зимбардо, Н. В.Клюева и Ю. В. Касаткина), уровень застенчивости у мальчиков и девочек имеют относительные реакции. Так, например, в дошкольном возрасте застенчивости более подвержены девочки, чем мальчики. Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе слишком краткие, недооценивающие [31].

Мальчики считают, что они слишком слабые, слишком высокие, слишком толстые, очень некрасивые и вообще несимпатичные, чем их незастенчивые сверстники.

Аналогично застенчивые девочки описывают себя как тощих, непривлекательных и менее умных, чем их подруги. Все это определяет наиболее важный аспект самоопущения этих детей. Родители девочек обращаются за помощью к специалистам немного реже – обычно в тех случаях, когда это принимает крайние формы (например, в незнакомом месте девочка и рта не может раскрыть, а ей через год предстоит идти в школу) или порождает заикание, тики и другие невротические расстройства. Это не значит, что родители девочек менее внимательны и заботливы. Просто у нас

традиционно считается, что девочка должна быть скромной. И застенчивость, пусть даже ярко выраженная ей не повредит [48].

Взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребёнку [38]. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него необходимые способы общения: вовлечь в совместные игры и коллективные занятия – общая задача педагога и родителей [26]. Однако в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте к ней приступать может быть поздно. К моменту поступления в школу у застенчивого ребёнка уже складывается определённый стиль поведения, своеобразное поведение в обществе, он уже отдаёт отчет в этом своем недостатке. Однако осознание своей застенчивости не только не помогает, но, наоборот, мешает ребёнку её преодолеть, поскольку характерной особенностью таких детей является ярко выраженная неуверенность в себе и заниженный уровень притязаний. Ребёнок не в силах победить свою застенчивость, так как не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на этих чертах своего характера и поведения, ещё сильнее его сковывает. Помочь застенчивому ребёнку могут только взрослые, причем, чем раньше они начнут это делать, тем лучше [12].

В психологии выделены так же три вида проявлений застенчивого поведения школьников:

Во-первых, это внешние наблюдаемые способы поведения, которые как бы сигнализируют окружающим: «Я застенчив». Для него характерна неуверенность, которая проявляется в ожидании неуспеха в осложненных ситуациях.

Во-вторых, это физиологические симптомы, например, краска стыда.

В-третьих, это сильнейшие ощущения стесненности, самоанализ. Хроническая неуверенность, распространяющаяся на все виды деятельности. Внимательно рассмотрев эти характеристики застенчивости, мы сможем проникнуть во внутренний мир застенчивого человека. Основной принцип поведения, определяющий природу застенчивости - вести себя ровно и тихо.

Поэтому застенчивому человеку приходится подавлять множество мыслей, чувств и побуждений, постоянно грозящих проявиться. Именно собственный внутренний мир и составляет ту среду, в которой живет застенчивый человек. И хотя внешне он может казаться неподвижным, в душе у него бушуют и сталкиваются потоки чувств и неудовлетворенных желаний [22].

Наиболее характерная особенность застенчивого человека повышенная склонность к самоанализу. Адекватное самосознание является ключевым понятием всех теорий здоровой личности и целью множества современных течений психотерапии. Однако, когда тенденция к самоанализу и самооценке становится навязчивой, это, наоборот, свидетельствует о некотором психическом нарушении [18].

В последнее время застенчивость стали обозначать как «высокую реактивность». Часто у высокореактивных детей застенчивость выступает как инстинктивное поведение, направленное на защиту от физиологической и эмоциональной перегрузки. При этом возможны два варианта инстинктивного поведения. Первый – ребенок, чем-то неудовлетворенный, избирает «стратегию избегания» (вид психологической защиты) и становится застенчивым. Второй – ребенок включается в соперничество и становится самоуверенным [11].

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость.

– Природный фактор.

Это темперамент, обусловленный типом нервной системы. На первый взгляд может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов – людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории детей застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности. Но как ни странно существуют и застенчивые экстраверты – люди, «вывернутые наизнанку», стремящиеся к общению и

многочисленным контактам. Это холерики сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удастся бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удастся, то внешне они выглядят весьма раскованными.

– Социальный фактор.

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

Неприятие: между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными – ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок- помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого.

Гиперопека: родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта – ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся – такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания: если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе [15].

1.3. ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Театр – впечатляющий вид искусства, представляющий собой синтез различных искусств – литературы, музыки, хореографии, вокала, изобразительного искусства и других, который обладает собственной спецификой: отражение действительности, конфликтов, характеров, а также их трактовка и оценка, утверждение тех или иных идей здесь происходит посредством драматического действия, главным носителем которого является актёр.

Н.Э. Басина выделяет следующие общие черты театральной и педагогической деятельности:

- вектором интереса театра и педагогики всегда были человеческие отношения, взаимодействие человека и мира;
- профессия учителя имеет много общего с профессиями актера и режиссера. Публичность - специфика педагогической и актерской профессиональной ситуации;
- и в театральной, и педагогической деятельности активно используется игра [4].

Выготский Л. С. считал, что драматизация, или театральная постановка, представляет самый частый и распространенный вид детского творчества. Это объясняется двумя основными моментами: во-первых, драма, основанная на действии, совершаемом самим ребенком, наиболее близко, действенно и непосредственно связывает художественное творчество с личным переживанием. Другой причиной близости драматической формы для ребенка является связь всякой драматизации с игрой. Драма ближе, чем всякий другой вид творчества, непосредственно связана с игрой, этим корнем всякого детского творчества, и поэтому наиболее синкретична, т. е. содержит в себе элементы самых различных видов творчества. В этом и заключается наибольшая ценность детской театральной постановки. Эта театральная постановка дает повод и материал для самых разнообразных видов детского творчества. Дети сами сочиняют, импровизируют или готовят пьесу, импровизируют роли, иногда инсценируют какой-нибудь готовый

литературный материал. Это – словесное творчество детей, нужное и понятное самим детям, потому что оно приобретает смысл как часть целого; это есть подготовка или естественная часть целой и занимательной игры. Изготовление бутафории, декораций, костюмов дает повод для изобразительного и технического творчества детей. Дети рисуют, лепят, вырезают, шьют, и опять все эти занятия приобретают смысл и цель как части общего, волнующего детей замысла. Наконец, сама игра, состоящая в представлении действующих лиц, завершает всю эту работу и дает ей полное и окончательное выражение [10].

Театр – искусство коллективное. И школьники постигают здесь то, чего не всегда может добиться от них стандартный общеобразовательный процесс в школе. Занятия в театре дисциплинируют, вырабатывают чувство ответственности перед партнерами и зрителем, прививают чувство коллективизма, любовь к труду, смелость, и, наконец, дают определенные навыки в донесении мысли. А.Сухомлинский любил повторять: "Держа в руках скрипку, человек неспособен совершить плохого". Задача театра и искусства вложить такую скрипку в душу ребенка и помочь ему заиграть на ней [46].

Основным языком театра является игра-действие, а признаками – диалог. Игра – это жизненная школа ребенка, воспитывающая его духовно и физически. Значение ее огромно для выработки характера и мирозерцания будущего человека. Игру мы можем рассматривать как первичную драматическую форму, отличающуюся той драгоценной особенностью, что артист, зритель, автор пьесы, декоратор и техник соединены в одном лице. В ней творчество ребенка имеет характер синтеза, его интеллектуальная, эмоциональная и волевая области возбуждены с непосредственной силой жизни, без излишнего напряжения в то же время его психики [10].

Формы организации театральной деятельности в образовательном процессе могут быть различными. Л.В. Куцакова и С.И. Мерзлякова выделили такие типы театральной деятельности как:

- театр и театрализованная деятельность;
- театрализованное занятие;
- совместная театральная деятельность взрослых и детей;
- музей кукол;
- самостоятельная театрально-художественная деятельность;
- театрализованная игра на праздниках, развлечениях;
- посещение детьми театров совместно с родителями;
- театрализованные игры-спектакли;
- мини-игры на других занятиях;
- мини-игры на музыкальных занятиях;
- театрализованные игры в повседневной жизни.

Исходя из данной классификации, Л.В. Куцакова и С.И. Мерзлякова выделили следующие типы театральных занятий:

Типовые, которые включают следующие виды деятельности: театральную-игровую, ритмопластику, художественно-речевую, театральную азбуку (элементарные знания о театральном искусстве).

Доминантные – доминирует один из указанных видов деятельности.

Тематические занятия, на которых все названные виды деятельности объединены одной темой, например: «Что такое хорошо и что такое плохо?».

Комплексные занятия, на которых используется синтез искусств. Дается представление о специфике видов искусства (театр, хореография, поэзия, музыка, живопись) и о современных технических средствах (аудио-, видеоматериалы). Объединяются все виды художественной деятельности, чередуются, находятся черты близости и различия в произведениях, средствах выразительности каждого вида искусства, по-своему передающих образ.

Интегрированные, где в качестве стержневого вида деятельности выступает не только художественная, но и любая другая деятельность.

Репетиционные занятия, на которых осуществляется «прогон»

спектакля или его отдельных фрагментов.

Организуя занятия, необходимо помнить, что знания и умения, усвоенные без желания и интереса, не стимулируют познавательную активность младших школьников [32].

Младший школьный возраст – важный период в жизни человека. В это время он активно включается в учебную деятельность, осваивает теоретические знания, развивается физически. Основные психологические новообразования младшего школьного возраста это – произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению системы научных понятий.

Еще одним эффективным методом коррекции уровня застенчивости, является организация совместной деятельности, в которой в качестве партнеров выступают младшие дети. Как правило, застенчивые дети их не стесняются и охотно принимают на себя роль старшего умелого и опытного товарища. Эта роль обычно для них недоступна в общении со сверстниками и поэтому особенно привлекательна. Чувствуя превосходство над младшими детьми, робкий в других ситуациях ребенок здесь охотно помогает им в различных затруднениях, обучает тем действиям и умениям, которыми овладел сам. Копируя педагога, ребенок получает возможность выполнить в общении непривычную для него активную роль, использует многие коммуникационные навыки, которые не решается реализовать в игре со сверстниками или в общении со взрослыми[6].

Согласно Ф. Зимбардо характерными чертами застенчивого человека являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе.

Среди проблем, которые особенно беспокоят педагогов и психологов можно выделить трудность детей в установлении контактов, в выражении своего мнения и отстаивании своих прав, неумение заводить друзей, чрезмерная сосредоточенность на себе, негативные переживания

одинокства, тревожности и депрессии.

По мнению психологов, коррекционная работа с застенчивыми детьми должна вестись в нескольких направлениях:

- повышение уверенности в себе и своих силах;
- развитие доверия к другим;
- снятие телесного напряжения;
- развитие умения выражать свои эмоции;
- развитие навыков коллективной работы;
- развитие навыков самоконтроля [49].

Одним из вариантов педагогического инструмента совмещения всех этих направлений может являться театрализованная деятельность, она позволит развить коммуникативные навыки младшего школьника, расширить область социальных контактов, дать возможность проявить свои творческие способности, свои эмоции. Наибольшая ценность театрализованной деятельности заключается в том, что это коллективный процесс, в нем присутствуют элементы игровой деятельности; необходимо действовать и общаться, активизировать свои познавательные способности.

Основные требования, которые выдвигаются к организации театрализованной деятельности:

1. Содержание и разнообразие тематики.
2. Постоянное, ежедневное включение театрализованных игр во все формы педагогического процесса.
3. Максимальная активность учащихся на этапах подготовки и проведения игр.
4. Сотрудничество младших школьников друг с другом и с взрослыми [20].

Также существуют психологические практические рекомендации по организации детской театрализованной деятельности:

1. В театрализованной деятельности в тесном взаимодействии с развитием творческих способностей формируются все стороны личности ребенка;

воображение обогащает интересы и личный опыт ребенка, через стимулирование эмоций формирует сознание нравственных норм.

2. Механизм воображения в театральной деятельности активно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка, его чувства, восприятие создаваемых образов.

3. При систематических занятиях театральной деятельностью у детей развивается способность активно использовать различные виды знаково-символической функции, способность к созданию образов и эффективные механизмы воображения, которые влияют на развитие творческого воображения.

4. Театрализованные игры должны быть разной функциональной направленности, содержать образовательные воспитательные задачи, выступать как средство развития психических процессов ребенка, чувств, нравственных понятий, познания окружающего мира.

5. Подходить к организации театрализованной деятельности нужно с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, чтобы у нерешительных воспитывать смелость, уверенность, а у импульсивных – умение считаться с мнением коллектива.

6. Театральная деятельность должна быть различна по своему содержанию, нести информацию об окружающей действительности, необходим специальный отбор художественных произведений, на основе которых строятся сюжеты [15].

В настоящее время ученые составили множество программ, которые направлены на вовлечение младших школьников в театрализованную деятельность. Например, Например, Л. Л. Штукатурова «Театр и дети», Т. А. Стряпчева «Мы играем в театр», М. Д. Маханева «Театрализованные занятия в детском саду», «Арт-фантазия» Чуриловой Э.Г.

В общем плане, арт-технология – это инновационная педагогическая технология, которая еще не приобрела в России широкого признания и распространения. Внедрение арт-технологии в учебно-воспитательный

процесс в образовательном учреждении находится только на стадии становления, чаще всего применяется с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Однако опыт применения арт-технологии сейчас открывает ее преимущества в работе со школьниками. Творческая деятельность, на которой базируется арт-технология, обеспечивает повышение интереса обучающихся к учебе, обеспечивает ее успешность, пробуждает стремление понять себя и окружающих, помогает детям осознать собственные эмоциональные состояния [43].

Если разложить термин «арт-технология» на составляющие, то сразу видно содержательное наполнение данного понятия. Арт (от англ. art) – визуальное искусство, технология – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный подбор и компоновку форм, методов, способов, приемов, воспитательных средств. Таким образом, арт-технология – это система последовательных действий педагога, направленных на решение учебно-воспитательных задач, с использованием различных видов искусства [34].

Уникальность арт-технологии заключается в том, что в ее основе лежат достижения и искусства, и науки. Она образовалась на стыке таких наук как медицина, педагогика, культурология, социология и многих других. Методы, используемые арт-технологией универсальны, и могут быть использованы для решения широкого круга учебно-воспитательных задач.

Применение арт-технологии как в дошкольном образовании, так и в начальной школе является наиболее эффективным, т.к. в младшем школьном возрасте тяга к спонтанной художественной творческой деятельности сильнее, чем в подростковом. Кроме того, наблюдения педагогов, психологов, физиологов показывают, что начальный период обучения в школе является наиболее трудным для школьников, т.к. требует от них определенную степень подготовленности, как в физиологическом, так и в социальном плане. Нередки случаи, когда дети не справляются с режимом и

учебной программой, дезадаптируются к школе. Таким детям необходимо помощь учителя, психолога и родителей [54].

В настоящее время арт-технология рассматривается учеными (Б.Д. Карвасарский, М.В. Киселева, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Н.Е. Щуркова) как средство прогрессивной педагогики, направленной на развитие и коррекцию психического здоровья детей, формирование коммуникативной культуры учащихся, как средство, способствующее творческому раскрытию и активизации общения между детьми.

Основная цель арт-технологии – создание условий для решения учебно-воспитательных задач на основе гармонизации внутреннего мира школьника, развития его личности [54].

Задачи арт-технологии:

- актуализация и развитие творческих способностей учащихся;
- повышение самооценки и самосознания;
- развитие эмоционально-нравственного потенциала;
- формирование умения решать внутренние и групповые проблемы;
- формирование умения выражать эмоции;
- формирование умения разрешать конфликтные ситуации, снятие напряжения, релаксация;
- развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия [27].

Программа «Арт-фантазия» не предполагает буквального выполнения, она ориентирует взрослых (воспитателей, учителей, родителей) на создание условий для активизации у ребенка эстетических установок как неотъемлемой характеристики его мировосприятия и поведения. Она рассчитана на сотворчество педагогов, которые не разучились играть и фантазировать. Использование программы позволяет стимулировать способность детей к образному и свободному восприятию окружающего мира (людей, культурных ценностей, природы), которое, развиваясь параллельно с традиционным рациональным восприятием, расширяет и

обогащает его. Ребенок начинает чувствовать, что логика – это не единственный способ познания мира, что прекрасным может быть и то, что не всегда понятно и обычно. Осознав, что не существует истины одной для всех, ребенок учится уважать чужое мнение, быть терпимым к различным точкам зрения, учится преобразовывать мир, задействуя фантазию и воображение. Сверхзадача представляемой модели развития эстетических способностей средствами театрального искусства заключается в том, чтобы гармонизировать отношения ребенка с окружающим миром, что в дальнейшем послужило бы ему защитой от социальных и межличностных противостояний [47].

Программа «Арт-фантазия» состоит из пяти разделов:

1-й раздел – «Театральная игра»

Раздел «Театральная игра» направлен не столько на приобретение младшим школьником профессиональных умений и навыков, сколько на развитие игрового поведения, эстетического чувства, способности творчески относиться к любому делу, уметь общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях. Все игры этого раздела условно делятся на два вида: общеразвивающие и специальные театральные игры.

2-й раздел – «Ритмопластика»

Включает в себя комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие естественных психомоторных способностей школьников, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

3-й раздел – «Культура и техника речи»

Объединяет игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата, умение владеть правильной артикуляцией, четкой дикцией, разнообразной интонацией, логикой речи и орфоэпией. В этот же раздел включены игры со словом, развивающие связную образную речь, творческую фантазию, умение сочинять небольшие рассказы и сказки,

подбирать простейшие рифмы. Таким образом, условно все упражнения можно разделить на 3 вида:

1. Дыхательные и артикуляционные упражнения.
2. Дикционные и интонационные упражнения.
3. Творческие игры со словом.

4-й раздел – «Основы театральной культуры»

Данный раздел призван обеспечить условия для овладения школьниками элементарными знаниями и понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства. В раздел включены следующие основные темы:

- Особенности театрального искусства;
- Виды театрального искусства;
- Рождение спектакля;
- Театр снаружи и изнутри;
- Культура зрителя.

5-й раздел – «Работа над спектаклем»

Является вспомогательным, базируется на авторских сценариях и включает в себя следующие темы:

- Знакомство с пьесой;
- От этюдов к спектаклю.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Застенчивость – это свойство личности, которое характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал. В педагогической литературе нет ясности в определении понятий «робкий», «стеснительный», «застенчивый», «необщительный». В данной работе мы будем использовать определение, данное А.В.Веденичевой: «Застенчивость – это совокупность индивидуальных особенностей характера, проявляющихся в робости, стеснительности, часто молчаливости, сопровождающихся эмоциональной скованностью, которые приводят, в конечном счете, к укоренению отрицательных привычек поведения и соответствующих качеств личности».

2. Описывая застенчивость как черту характера, можно сказать, что проявляется она в высокой тревожности, смущении, низкой самооценке, нерешительности, затруднении в общении. Разработкой проблемы застенчивости занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Изучением природы застенчивости занимались Д.Б. Уотсон и З. Фрейд. Возрастные особенности этого феномена исследовали Л.Н. Галигузова, Е. Гаспарова. Общение застенчивого человека подробно описано В.Н. Куницыной. Проблемой застенчивости занимались также К. Платонов, Ю.М. Орлов, Т.О. Смолева. Филипп Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стенфордского университета, попытался осветить проблему застенчивости в целом и издал книгу, посвященную застенчивости.

3. Застенчивость младших школьников характеризуется тревожностью, плаксивостью, заниженной самооценкой, эмоциональной неустойчивостью, страхом перед чужими людьми, а также беспокойством и скованностью при попадании в новую ситуацию.

4. Выделяют природные и социальные факторы, формирующие застенчивость:

Природный фактор – темперамент, обусловленный нервной системой.

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

5. Существуют три основных вида проявления застенчивости:

-Внешнее поведение человека (нежелание вступать в беседу, избегание людей, зрительного контакта).

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

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

6. Для преодоления застенчивости необходимо создать благоприятную для младшего школьника среду и проводить коррекционные занятия, которые будут способствовать развитию психологически-здоровой личности младшего школьника.

7. Существуют различные способы коррекции застенчивости, например, занятия на основе сказки; занятия на основе игры; занятия на основе рисования; занятия на основе танцевальной деятельности; занятия на основе театрализованной деятельности.

8. Одним из эффективных методов коррекции застенчивости является театрализованная деятельность. Вовлечение ребенка в театральную деятельность позволяет развить его коммуникативные навыки, расширить область социальных контактов, дать возможность проявить свои творческие способности, свои эмоции. Большой развивающий потенциал театральной деятельности заключается:

- в коллективности деятельности;

- в элементах игровой деятельности;
- в необходимости действовать и общаться;
- в самостоятельности выбора и организации собственного участия в деятельности;
- в необходимости активизации познавательных способностей.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УРОВНЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

С целью исследования феномена застенчивости у детей младшего школьного возраста был проведен констатирующий эксперимент на базе МБОУ Итатская СШ. Всего в эксперименте приняло участие 22 младших школьника в возрасте 8-9 лет.

На основе анализа психолого-педагогической литературы были определены следующие критерии и уровни проявления застенчивости:

- устойчивость проявления застенчивости;
- интенсивность проявления застенчивости;
- формы проявления застенчивости.

(Приложение А, таблица 1)

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

- 1) Методика «Шкала: робость, стеснительность» (Е.П. Ильин)
- 2) Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)
- 3) Методика изучения застенчивости (Е.П. Ильин)
- 4) Шкала застенчивости из Фрайбургского личностного опросника FPI (форма В), (И.Фаренберг)
- 5) Методика диагностики форм общения (М.И. Лисина)

Остановимся подробнее на диагностических методиках.

Методика «Шкала: робость, стеснительность» (Е.П. Ильин)

Данная методика, которую мы использовали для определения уровня устойчивости проявления застенчивости у младших школьников, приведена в книге «Психология воли» Е.П. Ильина. В книге описываются малоизвестные психодиагностические методики изучения волевой сферы человека. Тест-опросник состоит из 15 вопросов. Участникам опроса

предлагается прочитать утверждения опросника и в случае согласия с ними поставить рядом знак «+», а при несогласии – знак «-». Баллы начисляются за ответы «да» по позициям 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и ответы «нет» по позициям 6, 11, 12, 14. Далее подсчитывается сумма баллов.

Высокие оценки по фактору «робость, стеснительность» свидетельствуют о застенчивости, нерешительности, неуверенности. Такие лица избегают рискованных ситуаций, при необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают его выполнение.

Чем выше балл, тем больше устойчивость проявления застенчивости.

Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)

С помощью методики «Лесенка» мы также определяли устойчивость проявления застенчивости у младших школьников. Цель методики - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Застенчивость является проблемой для личностного развития и непосредственно связана с самооценкой. По-мнению ученых (Ф. Зимбардо, И.Ю. Кулагина) застенчивый ребенок несет в себе уже заложенную неадекватную самооценку. Методика проводится индивидуально.

Школьнику даётся рисунок лесенки и зачитывается инструкция: «Это волшебная лесенка. Давай представим с тобой, что на ней располагаются все ребята: на верхней ступеньке – самые лучшие дети, на следующей – тоже хорошие, но всё-таки чуть-чуть похуже. Чем ниже по лесенке – тем хуже дети (показывает рукой). Посередине – так себе ребятки, не хорошие и не плохие. На последней, самой низкой ступеньке – самые плохие дети. Запомнил? Сможешь повторить?»

После того, как психолог убедился, что ребёнок правильно понял и запомнил инструкцию, он последовательно задаёт ребёнку следующие вопросы:

I. На какую ступеньку ты себя поставишь? Почему?

II. На какую ступеньку тебя поставит мама? Папа? Почему?

III. Как ты думаешь, на какую ступеньку тебя поставит учитель? Почему?

Обработка и интерпретация результатов.

Количественный анализ.

- Завышенная самооценка – ступенька № 7.
- Возрастная норма (оптимально высокая самооценка) – ступеньки № 4, 5, 6.
- Заниженная самооценка – ступеньки № 2, 3.
- Низкая самооценка – ступенька № 1.

Качественный анализ.

Неадекватно завышенная самооценка:

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

Завышенная самооценка:

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

Адекватная самооценка:

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

Заниженная самооценка:

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

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

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

Методика изучения застенчивости (Е.П. Ильин)

Настоящая методика была использована нами для определения интенсивности проявления застенчивости у учеников начальной школы. Первоисточник методики книга Н. Н. Обозова «Психология менеджмента». Ученикам предлагается пройти тест, который состоит из 26 вопросов, отвечая на каждое утверждение, испытуемые должны выбрать один из четырех предлагаемых ответов, а именно тот, который в наибольшей степени соответствует их взглядам, их мнению о себе. За каждый ответ начисляется от 0 до 3 баллов, при этом учитываются четные и нечетные утверждения. Затем находится общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем более интенсивно проявляется застенчивость у испытуемого.

Шкала застенчивости из Фрайбургского личностного опросника FPI (форма B), (И.Фаренберг)

Тест начала разрабатывать в 1963 г., группа исследователей, куда входили И.Фаренберг, Х.Зарг, Р.Г Гампел. Впервые тест был издан в 1970 г., второе издание в 1973 г., а третье издание в 1978 г. В Западной Европе тест используется наиболее часто. Мы использовали данную методику для определения интенсивности проявления застенчивости у младших школьников.

Это многофакторный личностный тест, пригодный для диагностики некоторых важных свойств личности. Это надежное средство для практических и научно-исследовательских целей.

Опросник построен не на отдельной теории личности, а на англо-саксонских психологических взглядах, используемых в то время в опросниках. В окончательном виде он сформулирован заново и его можно считать оригинальной методикой. Опросник экономичен и предоставляет относительно много количественной информации о важных личностных

факторах. Опросник FPI содержит 12 шкал, для нашего исследования нужна шкала 8. Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Для исследования необходимы опросник с инструкцией и бланк для ответов.

Обработка полученных результатов.

За ответы «да» по всем утверждениям, кроме утверждения 9, дается по одному баллу; за утверждение 9 дается один балл при ответе «нет». Подсчитывается общая сумма баллов: 1–3 балла – низкая интенсивность проявления застенчивости, 4–6 баллов – средняя интенсивность проявления застенчивости, 7–10 баллов – высокая интенсивность проявления застенчивости.

Методика диагностики форм общения (М.И. Лисина)

Методика эксперимента, предложенная Лисиной М.И., адаптированная нами, позволила изучить особенности общения застенчивых детей младшего школьного возраста со взрослыми. Методика включала три ситуации. В первой ситуации взрослый предлагал ребенку совместную предметную деятельность: сборку мозаики; во второй – рассматривание и обсуждение книг познавательного содержания; в третьей – беседу на личностные темы.

Педагог приводит школьника в класс, где на столе лежит мозаика и книжки, и спрашивает, что бы он хотел: собрать мозаику, почитать книжку или поговорить. Затем педагог организует ту деятельность, которую предпочел ученик. После этого ребенку предлагается на выбор один из двух оставшихся типов деятельности. Если ребенок не может самостоятельно сделать выбор, педагог предлагает последовательно собрать мозаику, потом почитать, а затем поговорить. Каждая ситуация длится не более 15 мин.

2.2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

В ходе проведения констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты.

Анализ результатов по методике «Шкала: робость, стеснительность» (Е.П. Ильин)

В процессе анализа данных мы акцентировали свое внимание на чувствах, которые испытывает школьник в ситуациях общения со сверстниками и взрослыми.

Результаты исследования младших школьников по методике Е.П. Ильина представлены в приложении С, таблица 3 и на рис. 1.

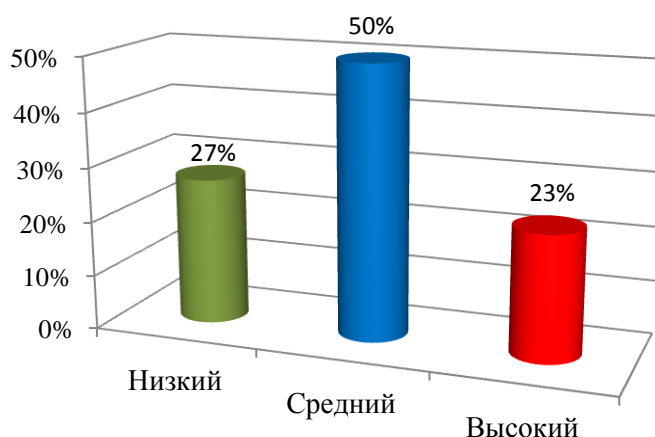


Рис.1. Распределение младших школьников по уровням проявления застенчивости на этапе констатирующего эксперимента (критерий устойчивость).

Как видно на гистограмме у 6 детей низкий уровень устойчивости проявления застенчивости, что составляет 27%. Средний уровень устойчивости у 11 респондентов – 50%. Высокий уровень у 5 испытуемых, что составляет 23%.

У младших школьников с низким уровнем устойчивости проявления застенчивости, данное чувство проявляется крайне редко, и они могут подавить его. Младшие школьники с лёгкостью могут заговорить первыми с незнакомыми людьми, им не трудно излагать свои мысли, поэтому они всегда готовы вступить в беседу, поддержать разговор на любую тему. Школьники из этой группы не боятся публичных выступлений, рассказать доклад перед всем классом, для них не составит труда. Они готовы выражать своё мнение и отстаивать свои права.

Для учеников начальной школы со средним уровнем характерно проявление застенчивости в зависимости от ситуации. Когда они испытывают чувство застенчивости, то не могут скрыть его. У некоторых младших школьников застенчивость заметна только в общении с взрослыми людьми, часто незнакомыми, у других смущение проявляется наиболее выражено на занятиях, когда ребенку приходится говорить для всех. Определённые обстоятельства на некоторое время повергают их в состояние дискомфорта, например, необходимость войти в комнату, где собрались незнакомые люди, и вызывают такие симптомы как, покраснение лица, учащенное сердцебиение, нервную дрожь.

Школьники с высоким уровнем устойчивости проявления застенчивости не могут скрывать данное чувство, они испытывают большие трудности при установлении контактов с людьми, застенчивость препятствует их нормальной социализации в обществе. Такие младшие школьники во всех ситуациях проявляли нежелание вступать в контакт и испытывали смущение от внимания взрослых. Большинство испытывают застенчивость из-за страха быть отвергнутыми и недостаточной уверенности в себе. Они очень ранимы, болезненно воспринимают критику со стороны и в тоже время постоянно критикуют себя. Их часто сопровождают такие чувства как тревожность, беспокойство, одиночество. Младшие школьники из данной группы, боятся показаться смешными и неловкими, поэтому выступление перед классом, для них тяжелая мука. Им часто приходится

идти на поводу более активных и уверенных в себе людей. С новыми людьми они сходятся трудно, т.к. не могут поддержать разговор, найти тему для беседы. Попадая в новый коллектив, они долго приспосабливаются к нему, первое время их практически не заметно.

Анализ результатов по методике «Лесенка», (В.Г. Щур).

Методика исследования самооценки "Лесенка" довольно проста в обработке. Анализ результатов производится на основании той ступеньки, которую выбрал для себя школьник. Именно этот выбор говорит о самооценке.

Результаты исследования младших школьников по методике «Лесенка» представлены в приложении С, таблица 4 и на рис.2.

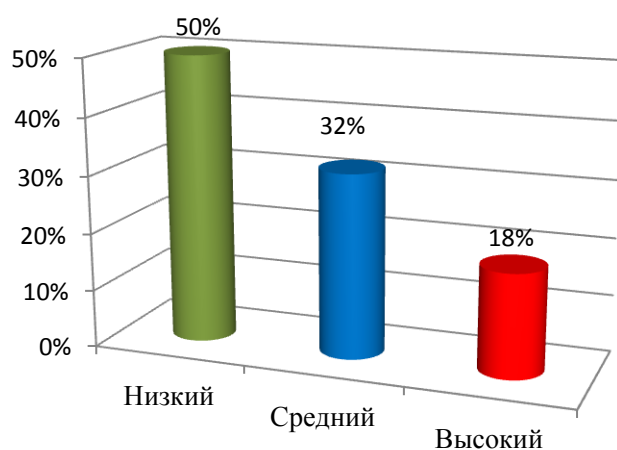


Рис.2. Распределение младших школьников по уровням проявления застенчивости на этапе констатирующего эксперимента (критерий устойчивость).

Из гистограммы следует, что адекватная самооценка наблюдается у 11 исследуемых, что означает низкий уровень устойчивости проявления и составляет 50%. У 7 школьников низкая самооценка, что указывает на средний уровень устойчивости проявления застенчивости и составляет 32% от числа всех респондентов. Заниженная самооценка у 4 школьников, это означает высокий уровень проявления застенчивости, что составляет 18%.

Первую ступеньку выбирают младшие школьники с завышенной самооценкой. В нашем исследовании на первую ступеньку никто из учеников не выбрал.

Ученики, поставившие себя на вторую и третью ступеньку, имеют адекватную самооценку. Такие школьники имеют положительное самоотношение и умеют давать оценку себе и своей деятельности.

Выбор четвертой ступеньки свидетельствует о заниженной самооценке и наличии определенной психологической проблемы, требующей проработки. Пояснения ученика могут пролить свет на причины такой оценки себе и своим действиям.

На пятую и шестую ступеньки ставят себя детки с низкой самооценкой. При анализе таких ответов также необходимо учитывать пояснение ребенка. Такая самооценка может быть ситуативной (обусловленной неким конкретным событием) или же быть постоянной. В последнем случае потребуются коррекция, так как данный уровень самооценки может накладывать отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

Седьмая ступенька говорит о резко сниженной самооценке и дезадаптации. В этом случае требуется неотложная психологическая помощь, выяснение причины такого состояния, а в крайнем случае – вмешательство социальных служб. В нашем случае на седьмую ступеньку не поставил себя ни один ученик.

*Анализ результатов по методике изучения застенчивости
(Е.П. Ильин)*

В ходе анализа данных, полученных после проведения методики, мы сделали акцент на эмоциях младших школьников.

Результаты исследования учеников 2 класса по методике Е.П. Ильина представлены в приложении С, таблица 5 и на рис.3.

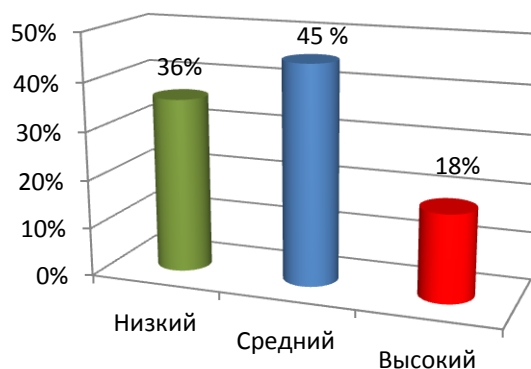


Рис.3 Распределение младших школьников по уровням проявления застенчивости на этапе констатирующего эксперимента (критерий интенсивность).

На гистограмме мы видим, что низкий уровень интенсивности проявления застенчивости у 8 младших школьников, это 36% от числа всех испытуемых. Средний уровень интенсивности у 10 учеников, что составляет 45%. Высокий уровень интенсивности застенчивости у 4 респондентов – 18%.

Для школьников с низким уровнем интенсивности проявления застенчивости характерно стабильное эмоциональное состояние, они не испытывают смущение, когда их застают врасплох (например, непричесанными, в домашней одежде), попросить кого-нибудь об одолжении у них не вызывает труда, они не боятся поручений старших, спокойно воспринимают критику. В случае если им приходится вступать в диалог с незнакомыми людьми, они чувствуют легкое смущение, которое достаточно хорошо скрывают.

Ученики со средним уровнем интенсивности проявления застенчивости испытывают беспокойство, волнение в различных ситуациях, будь то неожиданный вопрос учителя или обращение незнакомого человека. Иногда, даже в узком кругу знакомых чувствуют себя неуверенно, испытывают эмоциональное напряжение. Если младшие школьники из данной группы чувствуют, что на них смотрят со стороны, то они смущаются, краснеют.

Когда им приходится высказывать свою точку зрения в присутствии многих людей, часто испытывают смущение.

Младшим школьникам с высоким уровнем интенсивности проявления застенчивости свойственно испытывать дестабилизацию эмоционального состояния и деятельности. Если им приходится воспользоваться чьей-либо помощью, то они чувствуют себя в высшей степени неуверенно. Критика, направленная в адрес учеников данной группы угнетает, сковывает их. Младшие школьники с данной группы считают, что их внешность проигрывает по сравнению с другими людьми, поэтому они часто смущаются, испытывают дискомфорт, когда на них пристально смотрят.

Анализ результатов по методике «Шкала застенчивости из Фрайбургского личностного опросника FPI (форма В)» (И.Фаренберг).

Результаты исследования учеников 2 класса по методике «Шкала застенчивости из Фрайбургского личностного опросника FPI (форма В)» представлены в приложении С, таблица 6 и на рис.4.

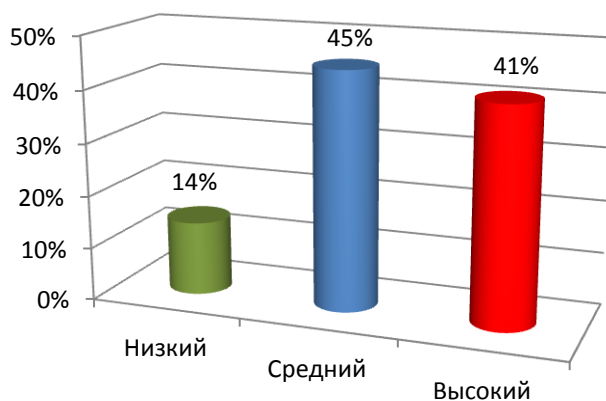


Рис.4. Распределение младших школьников по уровням проявления застенчивости на этапе констатирующего эксперимента (критерий интенсивность).

Как видно из гистограммы низкий уровень интенсивности проявления застенчивости у 3 младших школьников, это 14% от числа всех испытуемых. Средний уровень интенсивности у 10 учеников, что составляет 45%. Высокий уровень интенсивности застенчивости у 9 респондентов – 41%.

Для школьников с низким уровнем интенсивности проявления застенчивости характерно уверенное поведение в ситуациях дискомфорта. Они не испытывают чувства смущения или волнения при неожиданном вопросе взрослого, с легкостью могут выступить перед большой аудиторией, не боятся быть в центре внимания. При обсуждении какого-либо спорного вопроса, высказывают свою точку зрения, при необходимости отстаивают её. Обычно они решительны и быстро принимают решения по важным вопросам.

Ученики со средним уровнем интенсивности проявления застенчивости испытывают чувство смущения в некоторых ситуациях, которые не привычны для повседневной жизнедеятельности младших школьников. Например, выступление перед большой аудиторией. Помимо этого, им трудно быть в центре внимания, это выражается в легком покраснении щек, отводе глаз, легкой робости. Но, стоит заметить, что они могут быстро приспосабливаться к сложной ситуации и справляться с чувством застенчивости.

Младшим школьникам с высоким уровнем интенсивности проявления застенчивости свойственно неуверенное поведение во многих ситуациях дискомфорта. Они наотрез отказываются принимать участие в публичных мероприятиях, в обсуждении проблемных вопросов в классе, боятся стать центром внимания даже в знакомой компании. Такие школьники чувствуют себя неловко, если окружающие начинают обращать на них внимание. Когда они чего-то боятся, у них пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.

Анализ результатов по методике диагностики форм общения (М.И. Лисина)

Результаты исследования учеников 2 класса по методике М.И. Лисиной представлены в приложении С, таблица 7 и на рис.5.

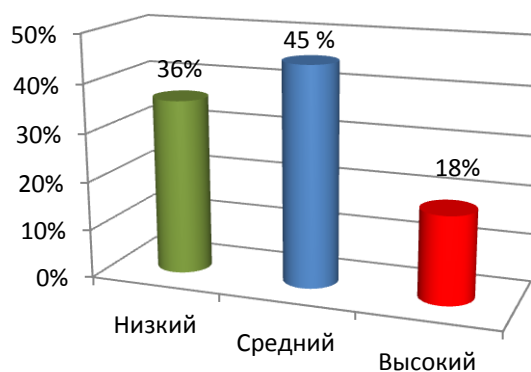


Рис. 5. Распределение младших школьников по уровням проявления застенчивости на этапе констатирующего эксперимента (критерий формы проявления).

На основании данной методики нами были выделены три формы проявления застенчивости у детей младшего школьного возраста:

1) школьники с постоянной застенчивостью. Для таких детей проявления застенчивости характерны в различных ситуациях (на занятиях, при контакте с незнакомыми людьми, в игре). В данную группу нами были включены 4 ребенка – 18 % от всех участников исследования.

Примером поведения детей первой группы служит поведение Юлии М. На учебных занятиях она практически не проявляет инициативу отвечать на вопросы учителя, учится слабо. Сухие, сжатые фразы, педагог добивается с большим трудом. Пытаясь постепенно включить девочку в более активную деятельность, учитель использует различные приемы (подбадривание, совместное включение в игру, предложение совместной деятельности), но Юлия по-прежнему остается пассивной как в учебной деятельности, так и в общении с другими детьми. При всех обращениях к ней отвечает утвердительным или отрицательным кивком головы, при этом голову опускает вниз, избегала зрительного контакта. Во многих случаях молчит вообще. При просьбе встать прямо можно заметить напряженный, смущенный взгляд, который тут же ребенок отводит в сторону.

За время обучения она приобрела незначительные навыки общения. Более того, чувствуя свою робость и соответствующее отношение сверстников к себе, она заметно избегает общения. И это уже наложило определенный отпечаток на её поведение и характер. Из описанного примера видно, что застенчивость в данном случае носит устойчивый характер, из бесед с педагогами выяснилось, что для девочки свойственны проявления застенчивости (нежелание вступать в контакт, робость) во всех ситуациях общения (на занятиях, при общении с детьми и взрослыми). Подобная система поведения характерна для всех детей из первой группы.

2) школьники с ситуативной застенчивостью. Для таких детей проявления застенчивости характерны в ситуациях общения с взрослыми (на занятиях, при контакте с незнакомыми людьми). В эту группу детей нами были включены 10 человек – 45 % от всех участников исследования. У одних она заметна только в общении с взрослыми людьми, часто незнакомыми, у других смущение проявляется наиболее выражено на занятиях, когда ребенку приходится говорить для всех. Примером поведения детей второй группы служит поведение Софьи Н.

Софья Н. учится в этой школе с первого класса. Сейчас ей 8 лет. Робость, растерянность, тихий ответ с заметным волнением, выражающемся в покраснении, в смущении, а иногда просто в молчании, характерны для девочки, по высказываниям учителя, с самого начала обучения. Педагог отмечает, что Софья отвечает правильно, но всегда боязливо и неуверенно. Заметно переживает, если ответит неправильно, после неправильного ответа очень боится отвечать заново. В играх её застенчивость практически не заметна. Стоит отметить, что общается девочка с ограниченным кругом лиц.

3) ученики начальной школы, у которых застенчивость проявляется крайне редко. Они могут испытывать данное чувство только в особо стрессовых ситуациях, например, какой-либо конфликт. Данную группу составили 8 детей – 36% от числа всех испытуемых.

Для детей из данной группы характерно довольно раскрепощенное общение, как со сверстниками, так и с взрослыми. Они с легкостью вступают в контакт с незнакомыми людьми, при личной беседе не испытывают смущение, с радостью выполняют поручения старших. При совместной деятельности готовы взять на себя ответственность за правильность, скорость выполнения задания.

Совокупный анализ проведенных методик

На основе проведенных методик нами были получены следующие результаты: 54% обучающихся на этапе констатирующего эксперимента демонстрируют средний уровень проявления застенчивости. Низкий уровень проявления застенчивости обнаружен у 23%, высокий – у 23% обучающихся (см. Приложение В, таблица 2). Гистограмма полученных результатов представлена ниже (см. рис. 6).

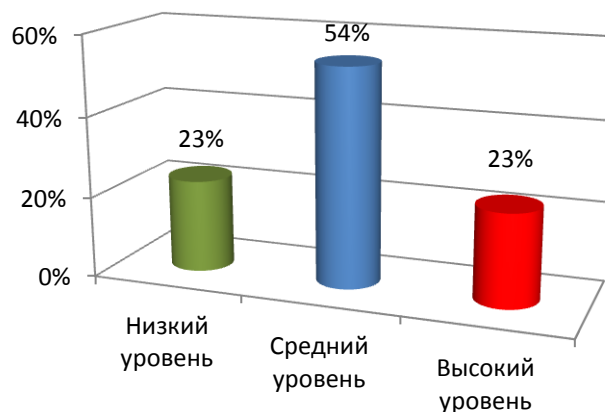


Рис. 6. Общий уровень проявления застенчивости в исследуемом классе.

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что у большинства учащихся младших классов преобладает средний уровень проявления застенчивости, однако у 23 % школьников был отмечен высокий уровень застенчивости. Это положение легло в основу разработанного формирующего эксперимента, направленного на коррекцию застенчивости младших школьников.

2.3. ОПИСАНИЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Исходя из результатов констатирующего эксперимента нашего исследования, мы пришли к выводу, что застенчивым младшим школьникам необходимо развивать навыки взаимодействия со взрослыми и сверстниками, умения выражать свои эмоции и снимать телесное напряжение, а так же позитивное самовосприятие.

По мнению Жмурова В.А., важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков [16].

Разработанной программой мы попытаемся создать необходимые условия для работы с застенчивостью младших школьников. Важным условием является работа в группе, ведь только в группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа – это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в реальной жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

Программа (см. приложение D) представляет собой систему групповых театрализованных занятий с элементами технологии «Арт-фантазия».

На первом этапе составления программы, мы определили её цель и задачи.

Целью программы является коррекция застенчивости в процессе театрализованной деятельности с использованием технологии «Арт-фантазия».

Задачи программы:

1. Формировать умения и навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

2. Способствовать преодолению психологических барьеров, влияющих на степень проявления застенчивости.

3. Развивать речь, правильную артикуляцию и координацию движений застенчивых школьников.

Далее мы определили необходимые условия, временные рамки и оптимальный возраст для успешного проведения программы.

Программа, состоящая из 10 занятий, рассчитана на участников в возрасте от 7 до 10 лет. Оптимальное количество школьников на театрализованных занятиях – 12–16 человек. Занятия желательно проводить в просторном, регулярно проветриваемом зале. Для выполнения творческих заданий удобно пользоваться мягкими объемными модулями различной конфигурации. Необходимо также наличие музыкального инструмента (фортепиано) или аудиотехники. Форма одежды облегченная, предпочтительно спортивная; обязательна мягкая балетная обувь или чешки. Занятия проводятся 2 раза в неделю в утреннее или вечернее время продолжительностью от 30 до 40 мин в зависимости от возраста детей. Индивидуальная работа и общие репетиции проводятся 1 раз в неделю не более 40 мин.

Следующим этапом нашей работы было оптимальное распределение занятий по разделам, определение содержания каждого этапа и подбор соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает в себя 5 разделов, на каждый раздел отводится 2 занятия.

- I. «Театральная игра»
- II. «Ритмическая игра»
- III. «Работа над культурой и техникой речи»
- IV. «Изучение основ театральной культуры»
- V. «Подготовка и постановка спектакля»

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятий, каждое занятие построено по определенной схеме:

1. Приветствие участников.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и психотехник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).
5. Благодарность за участие, прощание – смысловое завершение занятия.

Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя: развитие навыков общения, снятия телесного напряжения, умения выражать свои эмоции и строить логичную речь, повышение уверенности в себе и своих силах, развитие доверия к другим. И составлено тематическое планирование, представленное в таблице 1.

Таблица 1

Тематический план программы коррекции застенчивости младших школьников (Подробное описание программы см. приложение D).

Название	Цель	Ход занятия
Занятие 1	Формирование у младших школьников игрового поведения для дальнейшей коррекции застенчивости.	1.Приветствие; 2.Знакомство; 3.Разминка; 4.Игра «Дружные звери»; 5.Игра «Запомни фотографию»; 6.Игра «Передай позу»; 7.Игра «Телепаты»; 8.Игра «Летает-не летает»; 9. Игра «Что мы делали, не скажем»;

		10. Рефлексия, прощание.
Занятие 2	Формирование у младших школьников игрового поведения для дальнейшей коррекции застенчивости.	1.Приветствие, разминка; 2.Игра «Поварята»; 3.Игра «Живой телефон»; 4.Игра «Король»; 5.Игра «Круговое путешествие». 6.Игра «Сочинение этюдов»; 7. Рефлексия, прощание.
Занятие 3	Коррекция уровня проявления застенчивости младших школьников по критерию устойчивость.	1.Приветствие, разминка; 2.Игра «Муравьи»; 3.Игра «Штанга»; 4. Игра «Снеговик»; 5.Игра «Закрывать книжку, раскрыть»; 6.Игра «Ёжик»; 7.Игра «Скульптор»; 8.Игра «Кто на картинке»; 9. Рефлексия, прощание.
Занятие 4	Коррекция уровня проявления застенчивости младших школьников по критерию устойчивость.	1.Приветствие, разминка; 2.Игра «Осенние листья»; 3.Игра «Бабочки»; 4.Игра «Снежинки»; 5.Игра «Петя и волк»; 6.Игра «В гостях у Русалочки»; 7.Игра «В стране гномов»; 8.Игра «Город роботов»; 9.Игра «Факир и змеи»; 10. Рефлексия, прощание.
Занятие 5	Коррекция уровня проявления	1.Приветствие, разминка; 2.Игра «Весёлый мяч»;

	застенчивости младших школьников по критерию интенсивность.	3.Зарядка для шеи и челюсти; 4.Зарядка для языка; 5.Упражнения на 3 вида дыхания; 6.Игра «Больной зуб»; 7.Игра «Капризуля»; 8.Игра «Птичий двор»; 9.Игра «Чудо-лесенка»; 10. Рефлексия, прощание.
Занятие 6	Коррекция уровня проявления застенчивости младших школьников по критерию интенсивность.	1.Приветствие, разминка; 2.Игра «Вкусные слова»; 3.Игра «Сочини сказку»; 4.Игра «Придумай диалог»; 5. Игра «Расскажи сказку от имени героя»; 6.Игра «Похожий хвостик»; 7.Скороговорки; 8. Рефлексия, прощание.
Занятие 7	Коррекция застенчивости путем бесед, включения в диалог на основе рассказов о театральной культуре.	1.Приветствие, разминка; 2.Знакомство с театром; (просмотр фотографий, видео) 3.Беседа-диалог о театре; 4.Беседа о декорациях; 5. Рефлексия, прощание.
Занятие 8	Коррекция форм проявления застенчивости младших школьников посредством включения в коллективную	Экскурсия в театр.

	деятельность, экскурсий и бесед.	
Занятие 9	Коррекция форм проявления застенчивости на основе совместной деятельности со взрослыми и сверстниками.	Создание декораций для проведения спектакля по мотивам русской народной сказки.
Занятие 10	Коррекция уровня проявления застенчивости путем включения в подготовку к спектаклю и участия в нем.	Постановка спектакля.

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для коррекции уровня застенчивости младших школьников, так же могут быть взяты отдельные элементы и упражнения, что будет способствовать развитию навыков общения и повышения уверенности в себе, и как следствие, нормализации эмоционального состояния младших школьников для комфортного взаимодействия с окружающими.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Роль педагога и родителей в процессе взросления застенчивого младшего школьника чрезвычайно важна. Коммуникативное взаимодействие

с застенчивым школьником требует сдержанности и тактичности, так как их реакция на вмешательство взрослого может быть совершенно непредсказуемой.

Особая осторожность и деликатность требуется от педагога, так как застенчивый младший школьник особо остро реагирует на обращенные к нему слова и действия в коллективе сверстников и чувствителен к любой мелочи.

Педагогу в работе с застенчивыми младшими школьниками необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- фон общения с застенчивым учеником должен быть спокойным и доброжелательным;
- необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения младшего школьника, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы;
- необходимо развивать у ученика инициативность и самостоятельность посредством хорошо мотивированных просьб и поручений;
- постоянно подкрепляйте в застенчивом школьнике уверенность в себе и своих силах;
- обучайте школьника навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание;
- внушайте ученику, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется).

Важно развивать у застенчивого младшего школьника:

- позитивное самовосприятие;
- доверие к другим;
- умение выражать свои эмоции;

- навыки коллективной работы и самоконтроля.

Основная трудность в работе с застенчивыми учениками заключается в установлении с ними контакта и развитии доверительных отношений.

Чтобы этого достичь, необходимо:

- при создании ситуаций успеха выбирать такие задания или поручения, с которыми ученик наверняка справится;
- обязательно отмечать успехи застенчивого младшего школьника вслух, тактично, не слишком заостряя внимание на школьнике;
- просьба, обращенная к застенчивому ученику должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом и желательно содержала обращение по имени;
- в общении необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов, унижительные или критические высказывания.

Полноценное развитие и становление личности ребенка, его физический и духовных рост возможны только тогда, когда в семье царит любовь и взаимопонимание. Именно такая семья является залогом успешного будущего любого человека. Как уже известно, застенчивость может проявляться у ребенка с самого раннего детства и в дальнейшем препятствовать его социализации в обществе, поэтому родителям важно соблюдать следующие рекомендации:

- постоянно подкрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах. Это важное качество для ребенка, которое указывает на то, что он ценит себя, отвечает за свои поступки и готов справиться с жизненными проблемами;
- снизьте требования к ребенку и старайтесь чаще хвалить ребенка ни за что;

- расширьте круг знакомств: чаще приглашайте к себе домой друзей, устраивайте праздники, берите ребёнка с собой в гости к знакомым людям;
- не кричите на ребенка, даже если он не прав. То, что для взрослого – минутная неприятность, для ребенка – настоящая драма, которая может привести к взаимному отчуждению. Постарайтесь изменить тон общения: пусть он будет решительный, но не резкий и высокомерный.
- научитесь слушать ребенка, не прерывайте его своими репликами. К сожалению, большинство родителей не хотят или не желают выслушивать ребенка, но стоит только предоставить ребенку возможность высказать своё мнение, поделиться радостями и происшествиями, как вы поймете, что внутренний мир вашего ребенка богатый и разнообразный;
- создайте атмосферу доверия и тепла в своем доме, стимулируйте ребенка, чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Если использовать этот метод, то ребенок поймет, что его ценят и принимают таким, какой он есть.
- не позволяйте ребенку говорить плохо о себе. Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Не нужно сравнивать ребенка с кем-либо, указывая на положительные качества. Ребенок не обязан быть таким, как все, он должен быть самим собой.

Данная проблема актуальна и требует включения, как родителей, так и всего педагогического коллектива. Ведь только работая над проблемой вместе, можно добиться хороших результатов в коррекции застенчивости младших школьников.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Проведенное экспериментальное исследование по выявлению особенностей проявления застенчивости в младшем школьном возрасте позволяет сделать следующие выводы:

1. Застенчивость является достаточно распространенным свойством личности в младшем школьном возрасте.

2. Исследование проводилось на базе МБОУ Итатская СШ во 2 классе. В исследовании приняли участие 22 школьника. На основе проведенного нами анализа психолого-педагогической литературы, нами были выделены следующие критерии застенчивости: устойчивость проявления, интенсивность проявления и формы проявления застенчивости. На каждый критерий были подобраны методики, позволяющие дать развернутый анализ застенчивости младших школьников.

3. В группе младших школьников можно выделить детей с различными формами проявления застенчивости: постоянная, ситуативная, и школьники, у которых застенчивость практически не проявляется.

4. Застенчивые школьники отличаются от представителей других статусных групп тем, что они скованны в своих действиях, нерешительны. Не могут первыми начать диалог, вступить в разговор с незнакомыми людьми. Им больше, чем всем другим людям приходится испытывать такие чувства, как неловкость и смущение. Неловкость возникает в те моменты, когда школьник затрудняется выполнять какие-либо действия из-за страха, что произведет плохое впечатление на окружающих.

5. Анализ результатов исследования 2 класса показал, что у 5 школьников низкий уровень застенчивости, что составляет 22,7%. Средний уровень застенчивости у 12 человек, следовательно, 54,5%. Высокий уровень застенчивости имеют 5 младших школьников, что составляет 22,7%. Общие результаты исследования представлены в Приложении В, таблица 2.

6. Низкий уровень застенчивости означает, что ученики не испытывают трудности в общении, уверены в себе.

Ученики со средним уровнем застенчивости иногда испытывают трудности в общении с взрослыми или при контакте с незнакомыми людьми.

Младшие школьники с высоким уровнем застенчивости испытывают эмоциональный дискомфорт в общении, как с взрослыми, так и со сверстниками, неловкость, неуверенность в своих действиях, у них явно выражен страх публичных выступлений.

7. Проанализировав результаты изучения актуального уровня проявления застенчивости мы составили программу театрализованных занятий на основе использования технологии «Арт-фантазия».

8. С учетом полученных данных были разработаны методические рекомендации для педагогов и родителей по организации психолого-педагогической работы с застенчивыми младшими школьниками, направленной на коррекцию застенчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Застенчивость – это распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой.

Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. Основа застенчивости, главным образом, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды.

Проявление застенчивости разнообразно: младшие школьники чувствуют себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Кроме того, такой ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми людьми, со знакомыми же людьми он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых. Глубоко застенчивый ребёнок теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе (спрятаться за чужие спины, скрыть своё лицо).

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», все же не стоит надеяться и пассивно ждать и избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый. Но даже если позитивные изменения произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от бывших неудач, острых переживаний. Если не допустить развития застенчивости в младшем возрасте, то для детей эта проблема не станет душевным недугом в юношеском возрасте.

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

Для предотвращения застенчивости необходимо создать определённые организационно-педагогические условия в воспитании ребёнка. Главным образом, условий целенаправленного формирования у ребёнка навыков

общения и умения действовать совместно с другими людьми. В воспитании застенчивого ребёнка большая часть ответственности должна лежать на родителях, так как их личность - мощный фактор развития личности ребёнка, их роль - наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности.

По мнению психологов, коррекционная работа с застенчивыми детьми должна вестись в нескольких направлениях:

- развитие позитивного самовосприятия;
- повышение уверенности в себе и своих силах;
- развитие доверия к другим;
- снятие телесного напряжения;
- развитие умения выражать свои эмоции;
- развитие навыков коллективной работы;
- развитие навыков самоконтроля.

Одним из вариантов педагогического инструмента совмещения всех этих направлений может являться театрализованная деятельность.

Вовлечение ребенка в театрализованную деятельность позволяет развить его коммуникативные навыки, расширить область социальных контактов, дать возможность проявить свои творческие способности, свои эмоции.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в изучении особенностей проявлений застенчивости младших школьников, а также анализе приёмов и средств, способствующих коррекции уровня застенчивости, развитию адекватной самооценки и навыков социального взаимодействия.

Практическая значимость исследования заключается в составлении программы театрализованных занятий с элементами технологии «Арт-

фантазия», основанной на таких методах, как игра, психологические упражнения и техники.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над коррекцией застенчивости младших школьников, а также родителями, которых заинтересует данная проблема.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер, А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 2007. 256 с. 2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2010. – 811 с.
2. Алексеева, А.В. Застенчивые дети // Дошкольное воспитание. - 1981. - № 12. - С. 58-61.
3. Бадаев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бадаев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1989. – 200 с.
4. Басина, Н. Э. Театральная педагогика как средство создания развивающей образовательной среды: Образовательная программа повышения квалификации педагогов и руководителей образования / Н. Э. Басина. – Екатеринбург : АМБ, 2005. – 160 с.
5. Белоусова, А.Б. Застенчивость как продукт родительского отношения в детстве / Современная семья: проблемы, поиски, решения. / Сост.: И.Р. Орлова, Л.М. Галимова, Е.К. Кривцова. Казань: Отечество, 2000. С. 79-83.
6. Богачкина, Н. А. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый малыш / Н. А. Богачкина, Р. Н. Сиренко. – Ярославль : Академия развития, 2007. – 224 с.
7. Бодалев, А. А. В мире подростка / А. А. Бодалев. – М. : Медицина, 1980. – 296 с.
8. Вараксин, В.Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для вузов / В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012. – 283 с.
9. Веденичева, А.В. О сущности детской застенчивости // Нравственное воспитание дошкольника: Сб. науч. тр./Под ред. Е.Д.Беловой. Л.:1. ЛГПИ, 1975.- 139 с.
10. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. – СПб. : Союз, 1997. – 96 с.

11. Галигузова, Л. Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Л. Н. Галигузова. // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 28-38.
12. Галигузова, Л. Н. Застенчивый ребёнок / Л. Н. Галигузова. // Дошкольное воспитание. – 2000. – №4. – С. 116-120.
13. Гаспарова, Е. Застенчивый ребенок / Е. Гаспарова. // Дошкольное воспитание. – 1989. – №3. – С. 71-78.
14. Дениелс, Д. Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости / Д. Дениелс, Пломин, Р. – СПб. : Питер, 2001. – 180 с.
15. Ермолаева, М. В. Практическая психология детского творчества / М. В. Ермолаева. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2001. – 194 с.
16. Жмуров, А. В. Психопатология / Жмуров, А. В.. – Иркутск : Иркутский университет, 1994. – 280 с.
17. Запорожец, А. В. Развитие общения у дошкольников / А. В. Запорожец, М. И. Лисина. – М. : Педагогика, 1974. – 283 с.
18. Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. – М. : Знание, 2001. – 200 с.
19. Зимина, И. Проблемы воспитания застенчивых детей / И. Зимина. // Воспитание школьников. – 2003. – №7. – С. 50-53.
20. Зимина, И. Театр и театрализованные игры в детском саду / И. Зимина. // Дошкольное воспитание. – 2005. – №4. – С. 24-26.
21. Зимняя, И. А. Педагогическая психология. Учебное пособие / И. А. Зимняя. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 256 с.
22. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер Пресс, 2009. – 176 с.
23. Изард, К. Эмоции человека: Перевод с англ / К. Изард. – М. : Московский университет, 2000. – 440 с.
24. Каган, Д. Биологические основы детской застенчивости / Д. Каган, Д. С. Резник, Н. Шнидман. – М. : Наука, 1998. – 256 с.

25. Карпенко, В. И. Застенчивость / В. И. Карпенко. // Воспитание школьников. – 2013. – №2. – С. 10-13.
26. Касаткина, Ю. В. Учим детей общению / Ю. В. Касаткина, Н. В. Ключева. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 240 с.
27. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.
28. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Академия, 2000. – 176 с.
29. Краснова, Л. В. Психосоциальные функции застенчивости / Л. В. Краснова. // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – №1. – С. 177-179.
30. Краснова, Л. В. Психологический анализ феномена застенчивости / Л. В. Краснова, Л. А. Торохина. // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – №1. – С. 122-124.
31. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т. А. Куликова. – М. : Академия, 2000. – 232 с.
32. Куцакова, Л. В. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного, активно-творческого : в мире прекрасного : программно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. В. Куцакова, С. И. Мерзлякова. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 368 с.
33. Левитов, Н. Д. От чего возникают недостатки в характере школьника и как их исправить / Н. Д. Левитов. – М. : АПН РСФСР, 1961. – 82 с.
34. Лихачев, Б. Т. Педагогика: Курс лекций / Учеб. пособие для студентов педагог, учеб. заведений и слушателей ИПК и ФПК.— 4-е изд., перераб. и доп / Б. Т. Лихачев. – М. : Юрайт-М, 2000. – 607 с.
35. Лопатин, В. В. Русский толковый словарь / В. В. Лопатин, Л. Е. Лопатина. – М. : Русский язык, 1998. – 834 с.

36. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2000. – 456 с.
37. Слостенин, В.А. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений - 4-е изд / В.А. Слостенин и др. – М. : Школьная Пресса, 2002. – 512 с.
38. Видт, И.Е. Педагогическая культура : становление, содержание и смыслы / И.Е. Видт// Педагогика. – 2002. – №3. – С. 3-7.
39. Петровский, В. А. Учимся общаться с ребенком / В. А. Петровский. – М. : Просвещение, 1993. – 191 с.
40. Платонов, К. К. О застенчивости / К. К. Платонов. // Наука и жизнь. – 1965. – №4. – С. 154-157.
41. Программы педагогического образования родителей в системе взаимодействия образовательного учреждения и семьи (методические рекомендации) / Т. А. Березина. и др. – СПб. : Питер, 1997. – 100 с.
42. Рогов, Е. М. Настольная книга практического психолога. Кн. 2 / Е. М. Рогов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 529 с.
43. Самойлова, В. Г. Арт-терапия как одна из инновационных педагогических технологий коррекции эмоциональной сферы младших школьников / В. Г. Самойлова. – Челябинск : ЧГАКИ, 2004. – 100 с.
44. Словарь синонимов русского языка под общей ред. проф. Л. Г. БабенкоМ. : Высшая школа, 1991. – 560 с.
45. Смирнова, Е. О. Исследование общения младших школьников со сверстниками / Е. О. Смирнова, Т. В. Гуськова. // Вопросы психологии. – 1988. – №2. – С. 14-19.
46. Фоминцев, А. И. Уроки основ театрального искусства в начальных классах общеобразовательной школы : программа из опыта работы шк. №172 г. Зеленогорска / А. И. Фоминцев ; А. И. Фоминцев. - Красноярск: Буква, 2000. – 64 с.

47. Чурилова, Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников / Э. Г. Чурилова. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 160 с.
48. Шишова, Т. Л. Застенчивый невидимка: как преодолеть детскую застенчивость / Т. Л. Шишова. – М. : «Издательский дом «Искатель», 1997. – 94 с.
49. Педагогическая статья « Застенчивый ребенок» // Педразвитие URL: http://pedrazvitie.ru/raboty_nachalnoe_new/index?n=47740 (дата обращения: 08.11.2017).
50. Если у вас застенчивый ребенок // Самостоятельность ребенка URL: <http://www.childlab.ru/esli-u-vas-zastenchivyyj-rebenok/> (дата обращения: 22.09.2017).
51. Психология на русском // Психология URL: <http://www.psychology.ru/> (дата обращения: 23.03.2017).
52. Способы преодоления затруднений в общении // nsportal URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/11/20/sposoby-preodoleniya-zatrudneniy-v-obshchenii> (дата обращения: 16.04.2017).
53. Особенности работы воспитателя с застенчивыми детьми.
Преодоление застенчивости // маам.ру URL: Особенности работы воспитателя с застенчивыми детьми. Преодоление застенчивости (дата обращения: 22.02.2017).
54. Понятие, сущность и основная идея арт - технологии в воспитании // Лекции URL: <https://lektsii.org/8-41818.html> (дата обращения: 24.12.2017).

Приложение А

Таблица 1 - Критерии и уровни проявления застенчивости младших школьников

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
1. Устойчивость проявления застенчивости.	Застенчивость проявляется <u>всегда</u> , препятствует социализации в обществе, является личной проблемой.	Застенчивость проявляется <u>иногда</u> , в зависимости от ситуации.	Застенчивость проявляется <u>крайне редко</u> , испытуемый может с легкостью с ней справиться, скрыть.
2. Формы проявления застенчивости.	<u>Постоянное</u> проявление застенчивости при контакте со взрослыми и сверстниками независимо от ситуации общения. Участники исследования всегда испытывают смущение от	<u>Ситуативное</u> проявление застенчивости в зависимости от определенной ситуации общения со взрослыми. (только на занятиях, или только при контакте с незнакомыми людьми).	<u>Застенчивость</u> проявляется в <u>особо стрессовых ситуациях</u> при общении со взрослыми. (как правило, в конфликтах).

	<p>внимания к своей персоне, часто проявляется робость, скованность в действиях.</p>	<p>Испытывают чувство смущения, когда к ним привлекается общественное внимание. Иногда чувствуют неловкость и смущение, когда затрудняется в выполнении каких-либо действий.</p>	
<p>3.Интенсивность проявления застенчивости.</p>	<p><u>Застенчивость</u> ярко выражена, проявляется в повышенной чувствительности и физических расстройствах (учащается пульс и сердцебиение, покраснение кожных покровов). Дестабилизации</p>	<p><u>Застенчивость</u> проявляется менее выражено. Проявляется в беспокойстве, волнении при выполнении поручений, незначительные физиологические отклонения(легкое покраснение).</p>	<p><u>Застенчивость</u> едва заметна. Деятельность не нарушается, эмоциональное состояние легко стабилизируется.</p>

	ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.		
--	--	--	--

Приложение В

Таблица 2 - Общий уровень проявления застенчивости в исследуемом классе.

№	Имя Фамилия	Критерии				Общий уровень застенчивос ти	
		Устойчивость		Интенсивность			Формы проявления
		Методика «Шкала: робость, стеснитель ность» (Е.П. Ильин)	Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)	Методика изучения застенчиво сти (Е.П. Ильин)	Шкала застенчивос ти из Фрайбургск ого личностного опросника FPI (форма В), (И.Фаренбер г)	Методика диагностики форм общения (М.И. Лисина)	
1	Валерия А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
2	Егор А.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
3	Владим ир Б.	Высокий	Низкий	Средний	Средний	Средний	Средний
4	Иван Б.	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
5	Ирина В.	Средний	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Средний
6	Ирина Г.	Высокий	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний
7	Анна Г.	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
8	Андрей И.	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
9	Ксения К.	Низкий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний
10	Вероник а К.	Высокий	Низкий	Низкий	Высокий	Средний	Средний
11	Даниил К.	Средний	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
12	Юлия М.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
13	Матвей	Средний	Низкий	Низкий	Высокий	Средний	Средний

	М.						
14	Степан Н.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
15	Софья Н.	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний
16	Анна Н.	Средний	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Средний
17	Лев П.	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
18	Елизавета П.	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
19	Ангелина Ф.	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний
20	Артём Ф.	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Средний
21	Елизавета Щ.	Средний	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
22	Даниил Ю.	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий

Приложение С

Таблица 3 - Результаты методики «Шкала: робость, стеснительность»

(Е.П. Ильин)

№	Уровень		Низкий	Средний	Высокий
	Имя				
1	Валерия А.		5		
2	Егор А.			7	
3	Владимир Б.				11
4	Иван Б.		4		
5	Ирина В.			9	
6	Ирина Г.				12
7	Анна Г.			8	
8	Андрей И.		4		
9	Ксения К.		5		
10	Вероника К.				10
11	Данил К.			8	
12	Юлия М.			9	
13	Матвей М.			9	
14	Степан Н.			9	
15	Софья Н.			8	
16	Анна Н.			9	
17	Лев П.		5		
18	Елизавета П.				13
19	Ангелина Ф.		5		
20	Артём Ф.				11
21	Елизавета Щ.			9	
22	Даниил Ю.			7	

Приложение С

Таблица 4 - Результаты методики «Лесенка» (В.Г. Щур)

№	Уровень		Низкий	Средний	Высокий
	Имя				
1	Валерия А.		Адекватная самооценка		
2	Егор А.				Заниженная самооценка
3	Владимир Б.		Адекватная самооценка		
4	Иван Б.		Адекватная самооценка		
5	Ирина В.			Низкая самооценка	
6	Ирина Г.		Адекватная самооценка		
7	Анна Г.			Низкая самооценка	
8	Андрей И.		Адекватная самооценка		
9	Ксения К.			Низкая самооценка	
10	Вероника К.		Адекватная самооценка		
11	Данил К.			Низкая самооценка	
12	Юлия М.				Заниженная самооценка
13	Матвей М.		Адекватная самооценка		
14	Степан Н.				Заниженная самооценка
15	Софья Н.			Низкая самооценка	
16	Анна Н.		Адекватная самооценка		
17	Лев П.				Заниженная самооценка
18	Елизавета П.		Адекватная самооценка		

19	Ангелина Ф.		Низкая самооценка	
20	Артём Ф.	Адекватная самооценка		
21	Елизавета Щ.		Низкая самооценка	
22	Даниил Ю.	Адекватная самооценка		

Приложение С

Таблица 5 - Результаты методики изучения застенчивости (Е.П. Ильин).

№	Уровень		Низкий	Средний	Высокий
	Имя				
1	Валерия А.		22		
2	Егор А.				66
3	Владимир Б.			30	
4	Иван Б.		11		
5	Ирина В.		17		
6	Ирина Г.			36	
7	Анна Г.				61
8	Андрей И.			36	
9	Ксения К.			35	
10	Вероника К.		17		
11	Данил К.		24		
12	Юлия М.				63
13	Матвей М.		17		
14	Степан Н.				49
15	Софья Н.			42	
16	Анна Н.			43	
17	Лев П.			33	
18	Елизавета П.			40	
19	Ангелина Ф.		21		
20	Артём Ф.			35	
21	Елизавета Щ.			36	
22	Даниил Ю.		12		

Приложение С

Таблица 6 - Результаты методики «Шкала застенчивости из Фрайбургского личностного опросника FPI (форма В)» (И. Фаренберг).

№	Уровень			
	Имя	Низкий	Средний	Высокий
1	Валерия А.	3		
2	Егор А.		4	
3	Владимир Б.		4	
4	Иван Б.		4	
5	Ирина В.			7
6	Ирина Г.	3		
7	Анна Г.			7
8	Андрей И.		4	
9	Ксения К.		4	
10	Вероника К.			8
11	Данил К.	1		
12	Юлия М.			8
13	Матвей М.			7
14	Степан Н.		5	
15	Софья Н.	4		
16	Анна Н.			9
17	Лев П.		5	
18	Елизавета П.			7
19	Ангелина Ф.		6	
20	Артём Ф.			7
21	Елизавета Щ.			10
22	Даниил Ю.		6	

Приложение С

Таблица 7 - Результаты методики диагностики форм общения (М.И. Лисина).

№	Уровень		Низкий	Средний	Высокий
	Имя				
1	Валерия А.		15		
2	Егор А.				40
3	Владимир Б.			25	
4	Иван Б.		10		
5	Ирина В.			29	
6	Ирина Г.			25	
7	Анна Г.			30	
8	Андрей И.		15		
9	Ксения К.		7		
10	Вероника К.			26	
11	Данил К.		8		
12	Юлия М.				42
13	Матвей М.			30	
14	Степан Н.				36
15	Софья Н.			29	
16	Анна Н.			26	
17	Лев П.		12		
18	Елизавета П.		11		
19	Ангелина Ф.			30	
20	Артём Ф.			25	
21	Елизавета Щ.				35
22	Даниил Ю.		8		

Приложение D

Программа театрализованных занятий на основе использования технологии
«Арт - фантазия»

Название	Цель	Ход занятия
1 раздел «Театральная игра»	Развитие игрового поведения, эстетического чувства, способности творчески относиться к любому делу; уметь общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях.	
<u>Занятие 1</u>	Формирование у младших школьников игрового поведения для дальнейшей коррекции застенчивости.	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ <i>Дружные звери.</i> Дети распределяются на три группы — медведи, обезьяны и слоны. Затем педагог называет поочередно одну из команд, а дети должны одновременно выполнить свое движение. Например, медведи – топнуть ногой, обезьяны – хлопнуть в ладоши, слоны – поклониться. Можно выбирать других

		<p>животных и придумывать другие движения. Главное, чтобы каждая группа выполняла свое движение синхронно, общаясь только взглядом.</p> <p><i>Запомни фотографию.</i></p> <p>Дети распределяются на несколько групп по 4—5 человек. В каждой группе выбирается «фотограф». Он располагает свою группу в определенном порядке и «фотографирует», запоминая расположение группы. Затем он отворачивается, а дети меняют расположение и позы. «Фотограф» должен воспроизвести изначальный вариант. Игра усложняется, если предложить детям взять в руки какие-нибудь предметы или придумать, кто и где фотографируется.</p> <p><i>Передай позу.</i></p> <p>Дети сидят на стульях в полукруге и на полу по-турецки с закрытыми глазами. Водящий ребенок придумывает и фиксирует позу, показывая ее первому ребенку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего ребенка с позой водящего. Детей обязательно следует поделить на</p>
--	--	--

		<p>исполнителей и зрителей.</p> <p><i>Телепаты.</i></p> <p>Дети стоят врассыпную, перед ними водящий ребенок — «телепат». Он должен, не используя слова и жесты, связаться только глазами с кем-либо из детей и поменяться с ним местами.</p> <p>Игру продолжает новый «телепат». В дальнейшем можно предложить детям, меняясь местами, поздороваться или сказать друг другу что-нибудь приятное. Продолжая развивать игру, дети придумывают ситуации, когда нельзя шевелиться и разговаривать, но необходимо позвать к себе партнера или поменяться с ним местами.</p> <p>Например: «В разведке», «На охоте», «В царстве Кощея» и т.п.</p> <p><i>Летает — не летает.</i></p> <p>Педагог или водящий ребенок называет предмет, если он летает, дети машут руками, как крыльями; если не летает — опускают руки вниз. Если растет — поднимают руки вверх, не растет — охватывают себя двумя руками.</p> <p>где мы побывали?</p> <p><i>Что мы делали не скажем.</i></p> <p>Цель: коррекция интенсивности</p>
--	--	--

		<p>проявления застенчивости младших школьников.</p> <p>Комната делится пополам шнуром или чертой. С одной стороны находятся выбранные с помощью считалки «Дедушка и трое—пятеро внучат», с другой стороны — остальные дети и педагог, которые будут загадывать загадки. Договорившись, о чем будет загадка, дети идут к «дедушке» и «внучатам».</p> <p><i>Дети.</i> Здравствуй, дедушка седой с длинной-длинной бородой!</p> <p><i>Дедушка.</i> Здравствуйте, внучата! Здравствуйте, ребята! Где побывали? Что вы повидали?</p> <p><i>Дети.</i> Побывали мы в лесу, там увидели лису. Что мы делали, скажем, но зато мы вам покажем!</p> <p>Дети показывают придуманную загадку. Если «дедушка» и «внучата» дают правильный ответ, дети возвращаются на свою половину и придумывают новую загадку. Если загадка дана правильно, дети говорят</p>
--	--	--

		<p>верный ответ и после слов «Раз, два, три — догони!» бегут за черту, в свой дом, а «дедушка» и «внуки» стараются догнать их, пока те не пересекли спасительной линии. После двух загадок выбираются новые «дедушка» и «внучата».</p> <p>В загадках дети показывают, как они, например, моют руки, стирают платочки, грызут орехи, собирают цветы, грибы или ягоды, играют в мяч, подметают веником пол, и т.п.</p>
<p><u>Занятие 2</u></p>	<p>Формирование у младших школьников игрового поведения для дальнейшей коррекции застенчивости.</p>	<p style="text-align: center;">ТЕАТРАЛЬНЫЕ ИГРЫ</p> <p><i>Поварята.</i></p> <p>Дети распределяются на две группы по 7—8 человек. Одной группе «поварят» предлагается сварить первое блюдо (что предложат дети), а второй, например, приготовить салат. Каждый ребенок придумывает, чем он будет: луком, морковью, свеклой, капустой, петрушкой, перцем, солью и т.п. — для борща; картофелем, огурцом, луком, горошком, яйцом, майонезом — для салата. Все становятся в общий круг — это кастрюля — и поют песню (импровизацию):</p> <p>Сварить можем быстро мы борщ или</p>

		<p>суп</p> <p>И вкусную кашу из нескольких круп, Нарезать салат иль простой винегрет, Компот приготовить.</p> <p>Вот славный обед.</p> <p>Дети останавливаются, а ведущий называет по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя ребенок впрыгивает в круг. Когда все «компоненты» блюда окажутся в круге, ведущий предлагает приготовить следующее блюдо. Игра начинается сначала. В следующее занятие детям можно предложить приготовить кашу из разных круп или компот из разных фруктов.</p> <p><i>Живой телефон.</i></p> <p>Цель: коррекция форм проявления застенчивости младших школьников.</p> <p>Между детьми распределяются цифры от 0 до 9. Затем ведущий называет любой телефонный номер. Дети с соответствующими цифрами выходят вперед и строятся по порядку цифр в названном номере.</p> <p><i>Король.</i></p> <p>Цель: коррекция устойчивости проявления застенчивости младших школьников.</p>
--	--	--

		<p>Выбирается с помощью считалки на роль короля ребенок. Остальные дети — работники распределяются на несколько групп (3 — 4) и договариваются, что они будут делать, на какую работу наниматься. Затем они группами подходят к королю.</p> <p>Работники. Здравствуй, король! Король. Здравствуйте! Работники. Нужны вам работники? Король. А что вы умеете делать? Работники. А ты отгадай!</p> <p>Дети, действуя с воображаемыми предметами, демонстрируют различные профессии: готовят еду, стирают белье, шьют одежду, вышивают, поливают растения и т.п. Король должен отгадать профессию работников. Если он сделает это правильно, то догоняет убегающих детей. Первый пойманный ребенок становится королем. Со временем игру можно усложнить введением новых персонажей (королева, министр, принцесса и т.п.), а также придумать характеры действующих лиц (король — жадный, веселый, злой; королева —</p>
--	--	--

		<p>добрая, сварливая, легкомысленная).</p> <p><i>Кругосветное путешествие.</i></p> <p>Детям предлагается отправиться в кругосветное путешествие. Они должны придумать, где проляжет их путь — по пустыне, по горной тропе, по болоту, через лес, джунгли, через океан на корабле — и соответственно изменять свое поведение.</p> <p><i>Сочинение этюдов:</i></p> <p>Знакомство.</p> <p>Просьба.</p> <p>Благодарность.</p> <p>Угощение.</p> <p>Поздравление и пожелание.</p>
2 раздел «Ритмическая игра»	Развитие естественных психомоторных способностей школьников; обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром; развитие свободы и выразительности телодвижений.	
<u>Занятие 3</u>	Коррекция уровня	<i>Муравьи.</i>

	<p>проявления застенчивости младших школьников по критерию устойчивость.</p>	<p>По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь, все время заполнять свободное пространство.</p> <p><i>Штанга.</i></p> <p>Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.</p> <p><i>Снеговик.</i></p> <p>Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.</p> <p><i>Закреть книжку, раскрыть.</i></p> <p>Закреть книжку — плечи вперед. Раскрыть книжку — плечи отвести назад. Повторить несколько раз.</p> <p><i>Ежик.</i></p> <p>Дети лежат на спине, руки вытянуты</p>
--	--	---

		<p>вдоль головы, носки ног вытянуты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежик съежился, Согнуть ноги в коленях, прижать свернулся, к животу, обхватить их руками, нос в колени. 2. Развернулся... Вернуться в исх. п. 3. Потянулся. Поворот на живот через правое плечо. 4. Раз, два, три, четыре, Поднять прямые руки и ноги пять... вверх, потянуться за руками. 5. Ежик съежился опять!.. Поворот на спину через левое плечо, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, нос в колени. <p><i>Скульптор.</i></p> <p>Дети распределяются на пары. Один ребенок берет на себя роль скульптора, а другой — роль пластилина или глины. Скульпторам предлагается слепить несуществующее фантастическое создание, придумать ему имя и рассказать, где оно живет, чем питается, что любит, как передвигается. В дальнейшем можно предложить существу ожить и начать двигаться. Затем дети меняются</p>
--	--	--

		<p>ролями.</p> <p><i>Кто на картинке?</i></p> <p>Дети разбирают карточки с изображением животных, птиц, насекомых и т.д. Затем по одному передают в пластике заданный образ, остальные отгадывают. На нескольких карточках изображения могут совпадать, что дает возможность сравнить несколько вариантов одного задания и отметить лучшее исполнение.</p>
<u>Занятие 4</u>	<p>Коррекция уровня проявления застенчивости младших школьников по критерию устойчивость.</p>	<p>МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ</p> <p>Цель. Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.</p> <p><i>Осенние листья.</i></p> <p>Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю.</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Вальс-фантазия», муз. М.Глинки или вальс «Осенний сон», муз А. Джойса.</p> <p>Бабочки.</p>

		<p>На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пестрыми крылышками. Легкие и воздушные, они порхают и кружатся в своем радостном танце.</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Мотылек», муз .Д Жабалевского; «Вальс» из балета «Коппелия», муз. Л Делиба.</p> <p><i>Снежинки.</i></p> <p>То медленно, то быстрее опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце.</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Вальс» из оперы «Елка», муз. В. Ребикова; «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик», муз. П.И. Чайковского.</p> <p><i>Петя и волк.</i></p> <p>Храбро и весело шагает мальчик Петя, смешно переваливаясь, ковыляет утка; мягко ступая лапками, крадется кошка; легко и быстро летает птичка; тяжело, опираясь на палку, ходит дедушка, сердито идет волк...</p> <p>Дети делятся на несколько групп и внутри каждой распределяют роли.</p>
--	--	---

		<p>Музыкальное сопровождение: отрывки из симф. сказки «Петя и волк», муз. С Прокофьева.</p> <p><i>В гостях у Русалочки.</i></p> <p>В подводном дворце морского царя Русалочка танцует в окружении рыб и медуз, крабов и морских звезд, раковин и кораллов...</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Нептун», муз. Г.Хольста.</p> <p><i>В стране гномов.</i></p> <p>Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше...</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Шествие гномов», муз. Э.Грига.</p> <p><i>Город роботов.</i></p> <p>Роботы вышли на улицы города, они сделаны из металла и пластика, их движения резкие и упругие...</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Монтекки и Капулетти» (из балета</p>
--	--	---

		<p>«Ромео и Джульетта», муз. С.Прокофьева).</p> <p><i>Факир и змеи.</i></p> <p>Факир играет на дудочке, и спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь.</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Арабский танец» из балета «Щелкунчик», муз. П.Чайковского.</p>
3 раздел «Работа над культурой и техникой речи»	<p>Развитие дыхания и свободы речевого аппарата; умение владеть правильной артикуляцией, четкой дикцией, разнообразной интонацией, логикой речи и орфоэпией;</p> <p>развитие связной образной речи, творческой фантазии; умение сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы.</p>	

<p><u>Занятие 5</u></p>	<p>Коррекция уровня проявления застенчивости младших школьников по критерию интенсивность.</p>	<p>АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p><i>Зарядка для губ.</i></p> <p><i>«Веселый пятачок»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. на счет «раз» губы вытянуть вперед, как пятачок у поросенка; на «два» губы растянуть в улыбке, не обнажая зубов; 2. вытянутые губы (пятачок) двигаются вверх и вниз, влево и вправо; 3. пятачок делает круговые движения в одну сторону, потом в другую; <p>Заканчивая упражнения, предложить детям полностью освободить мышцы губ, фыркнув, как лошадка.</p> <p><i>Зарядка для шеи и челюсти.</i></p> <p>Дети часто говорят сквозь зубы, челюсть зажата, рот , приоткрыт. Чтобы избавиться от этих недостатков, необходимо освободить мышцы шеи и челюсти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклонить голову то к правому, то к левому плечу, затем катать ее по спине и груди; 2. Удивленный бегемот: отбросить резко вниз нижнюю челюсть, рот при этом открывается широко и свободно. 3. Зевающая пантера: нажать двумя
-------------------------	--	--

		<p>руками на обе щеки средней части и произносить «вау, вау, вау...», подражая голосу пантеры, резко опуская нижнюю челюсть широко открыв рот, затем зевнуть и потянуться.</p> <p><i>Зарядка для языка.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жало змеи. Рот открыт, язык выдвинут, как можно дальше вперед, медленно двигается вправо — влево. 2. Конфетка. Губы сомкнуты, языком за ними помещаем «конфетку» вправо — влево, вверх — вниз, по кругу. 3. Колокольчик. Рот приоткрыт, губы округлены, язык бьется о края губ, как язычок звонкого колокольчика. 4. Уколы. Острым кончиком языка касаться попеременно внутренней стороны левой и правой щеки. Нижняя челюсть неподвижна. 5. Самый длинный язычок. Высунуть язык как можно дальше и пытаться достать им до носа и подбородка. <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРИ ВИДА ВЫДЫХАНИЯ</p> <p>1-й вид обслуживает спокойную, плавно звучащую речь.</p>
--	--	---

	<p>Свистит ветер — ССССССС...</p> <p>Шумят деревья — ШШШШШ...</p> <p>Летит пчела — ЖЖЖЖЖЖ...</p> <p>Комар звенит — 3333333333...</p> <p>2-й вид обслуживает волевою, но сдержанную речь.</p> <p>Работает насос — ССССС! ССССС! ССССС!</p> <p>Метет метель — ШШШШШ! ШШШШШ! ШШШШШ!</p> <p>Сверлит дрель — 33333! 33333! 33333!</p> <p>3-й вид обслуживает эмоциональную речь в быстром темпе.</p> <p>Кошка сердится — Ф! Ф! Ф! Ф!</p> <p>Пилит пила — С! С! С! С!</p> <p>Заводится мотор — Р! Р! Р! Р!</p> <p>Дети могут сами придумывать подобные упражнения и соединять все три вида выдыхания в одном упражнении.</p> <p>Например: мотоцикл. Заводим мотор: Р! Р! Р!.. РРРРР! РРРРР! РРРРР!</p> <p>Поехали быстрее и быстрее: РРРРР! РРРРР! РРРРР!</p> <p>ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СВОБОДУ ЗВУЧАНИЯ</p> <p>Больной зуб.</p> <p>Детям предлагается представить, что у них очень болит зуб, и они начинают</p>
--	--

		<p>постанывать на звуке «м». Губы слегка сомкнуты, все мышцы свободны. Звук монотонный, тянущийся.</p> <p>Капризуля.</p> <p>Дети изображают капризного ребенка, который ноет, требуя взять его на ручки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и свободно звучит</p> <p>ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОПОРУ ДЫХАНИЯ</p> <p>Птичий двор.</p> <p>Дети воображают, что попали на большой деревенский двор, они должны позвать и покормить всех его обитателей. Дети коллективно или по одному зовут уток (уть-уть-уть-уть), петушка (петь-петь-петь-петь), цыплят (цып-цып-цып), гусей (тега-тега-тега-тега), голубей (гуль-гуль-гуль), вдруг появилась кошка (кис-кис-кис-кис), она попыталась поймать цыпленка (брысь! брысь!). Курица зовет разбежавшихся цыплят.</p> <p>ИГРЫ НА РАСШИРЕНИЕ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА</p> <p><i>Чудо-лесенка.</i></p> <p>Каждую последующую фразу дети</p>
--	--	--

		<p>произносят, повышая тон голоса.</p> <p>Чу-до-ле-сен-кой-ша-га-ю, Вы-со-ту-я-на-би-ра-ю: Шаг-на-го-ры, Шаг-на-ту-чи... А-подъ-ем-все-вы-ше, кру-че...</p> <p>Не-ро-бе-ю, петь хо-чу, Пря-мо к солн-цу-я-ле-чу!</p>
<u>Занятие 6</u>	<p>Коррекция уровня проявления застенчивости младших школьников по критерию интенсивность.</p>	<p>ТВОРЧЕСКИЕ ИГРЫ СО СЛОВОМ</p> <p><i>Вкусные слова.</i></p> <p>Дети сидят в кругу, педагог протягивает первому ребенку ладонь с воображаемой, например, конфетой и, называя его по имени, предлагает угощение. Ребенок благодарит и «съедает». Затем кладет на свою ладошку и угощает чем-нибудь вкусным своего соседа. Тот благодарит, «съедает» и угощает третьего ребенка и т.д.</p> <p><i>Сочини сказку.</i></p> <p>Педагог произносит первое предложение, например, «Жил-был маленький кузнечик...», дети по очереди продолжают сказку, добавляя свое предложение.</p> <p><i>Придумай диалог.</i></p> <p>Дети распределяются на пары, им</p>

		<p>предлагается придумать и сыграть диалог между Колобком и Репкой, Курочкой рябой и Котом в сапогах, Буратино и Малышом, Красной шапочкой и Незнайкой. Дети сами могут предлагать известных героев.</p> <p><i>Расскажи сказку от имени героя.</i></p> <p>Группе детей предлагается вытянуть карточки с изображением разных персонажей какой-нибудь известной сказки. Каждый ребенок должен рассказать сказку от имени своего героя.</p> <p><i>Похожий хвостик.</i></p> <p>Дети распределяются на группы (2—3), каждой из них предлагается слово, к которому надо подобрать рифму (слова с похожими «хвостиками») и изобразить эти слова с помощью пантомимы. Например, дается слово «ватрушка», подбираются рифмы: лягушка, подушка, старушка, кукушка, Петрушка, кормушка... Все эти слова можно изобразить с помощью пластики тела.</p> <p>Слово «шишка» — книжка, мышка,</p>
--	--	--

		<p>крышка...</p> <p>СКОРОГОВОРКИ</p> <p>Игры со скороговорками могут быть предложены в разных вариантах:</p> <p>1) «испорченный телефон» — играют две команды. Капитан каждой получает свою скороговорку. Выигрывает та команда, которая по сигналу ведущего быстрее передаст скороговорку по цепи и последний представитель которой лучше и точнее произнесет ее вслух;</p> <p>2) «ручной мяч» — ведущий подбрасывает мяч и называет имя какого-либо ребенка. Тот должен быстро подбежать, поймать мяч и произнести скороговорку и т.д.;</p> <p>3) вариант «ручного мяча» — дети стоят в кругу, в центре — ведущий с мячом. Он бросает мяч любому ребенку, тот должен его поймать и быстро произнести скороговорку. Если ребенок не сумел поймать мяч или не смог четко произнести скороговорку, он получает штрафное очко или выбывает из игры;</p> <p>4) «змейка с воротцами» — дети</p>
--	--	--

		<p>двигаются цепочкой за ведущим и проходят через воротики, образованные двумя последними детьми. Тот ребенок, перед которым воротики захлопнулись, должен произнести любую скороговорку. Если он сделает это хорошо, воротики открываются, и игра продолжается, в противном случае ребенок повторяет скороговорку;</p> <p>5) «фраза по кругу» — дети, сидя по кругу, произносят одну и ту же фразу или скороговорку с различной интонацией; цель — отработка интонации;</p> <p>б) «главное слово» — дети произносят скороговорку по очереди, каждый раз выделяя новое слово, делая его главным по смыслу. Скороговорки можно разучивать в движении, в различных позах, с мячом или со скакалкой.</p> <p>Сшила Саша Сашке шапку. Шла Саша по шоссе и сосала сушку. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках Шесть мышат в камышах шуршат. Сыворотка из-под простокваши.</p>
--	--	--

		<p>Оса уселась на носу, осу на сук я отнесу.</p> <p>Шли сорок мышей, несли сорок грошей; две мыши поплоше несли по два гроша.</p> <p>Мышки сушки засушили, мышки мышек пригласили, мышки сушки кушать стали, мышки зубки поломали!</p> <p>Щетинка — у чушки, чешуя — у щучки.</p> <p>Кукушка кукушонку купила капюшон. Слишком много ножек у сороконожек.</p> <p>Испугались медвежонка еж с ежихой и ежонком.</p> <p>Жук, над лужею жужжа, ждал до ужина ужа.</p> <p>Жужжит над жимолостью жук, зеленый на жуке кожух.</p> <p>ДИАЛОГИЧЕСКИЕ СКОРОГОВОРКИ</p> <p>— Расскажите про покупки.</p> <p>— Про какие про покупки?</p> <p>— Про покупки, про покупки, про покупочки свои.</p> <p>Мышонку шепчет мышь: «Ты все шуршишь, не спишь!».</p> <p>Мышонок шепчет мышам: «Шуршать я буду тише».</p>
--	--	--

		Краб крабу сделал грабли, Подал грабли крабу краб: — Грабь граблями гравий, краб!
4 раздел «Изучение основ театральной культуры»	Обеспечение условий для овладения младшими школьниками элементарными знаниями и понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства.	
<u>Занятие 7</u>	Коррекция застенчивости путем бесед, включения в диалог на основе рассказов о театральной культуре.	Рассматривание иллюстраций и фотографий различных театров. Просмотр видеозаписей. Беседа-диалог с детьми о создателях спектакля. Зачем нужны декорации? Музыка? Что делает режиссер? Что должен уметь актер? Выяснение, что театр использует разные виды искусства, объединяет много людей, что зритель становится соучастником процесса создания спектакля.
<u>Занятие 8</u>	Коррекция форм	Показать фотографии зрительного зала

	<p>проявления застенчивости младших школьников посредством включения в коллективную деятельность, экскурсий и бесед.</p>	<p>конкретного театра</p> <p>Провести экскурсию в ближайший театр. Построить с детьми из стульев зрительный зал, отметить расположение на сцене занавеса и кулис. Предложить детям сочинить этюды на поведение в зрительном зале и игру «Что можно взять с собой в театр?» Беседы о театральных профессиях.</p>
<p>5 раздел «Подготовка и постановка спектакля»</p>	<p>Развивать интерес к сценическому искусству; развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию (превращать и превращаться); развивать навыки действий с воображаемыми предметами; сочинять этюды по сказкам.</p>	
<p><u>Занятие 9</u></p>	<p>Коррекция форм проявления</p>	<p>Создание декораций для проведения спектакля по мотивам русской</p>

	застенчивости младших школьников посредством включения в коллективную деятельность, экскурсий и бесед.	народной сказки, например: Репка, Колобок, Теремок... Важно! Между занятием 9 и 10 необходима репетиция.
<u>Занятие 10</u>	Коррекция уровня застенчивости путем включения в подготовку к спектаклю и участия в нем.	Постановка спектакля.