



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция застенчивости старших
дошкольников

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
71,29 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 1 » июня 2021 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы
ОФ-410/227-4-1
Дмитриева Вероника Станиславовна
Научный руководитель:
к.псх.н., доцент,
заведующий кафедрой
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	
1.1 Застенчивость как психологический феномен	8
1.2 Характеристика психологических особенностей застенчивости старших дошкольников	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников	49
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	60
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции застенчивости старших дошкольников	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования застенчивости старших дошкольников	105

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого - педагогической коррекции
застенчивости старших дошкольников 114

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального
исследования психолого-педагогической коррекции старших
дошкольников 145

ВВЕДЕНИЕ

О психологическом феномене «Застенчивость» психологи говорят уже давно. И дело не в том, что этот феномен присутствует у некоторых личностей, а в том, что он снижает уверенность в себе и вносит коррективы в жизнь человека. От застенчивости страдают намного больше человек, чем нам может показаться на первый взгляд, ведь она может прятаться и за показной агрессивностью, и за нелюдимой нерешимостью.

Как утверждают социологи, с проблемой застенчивости впервые мы сталкиваемся еще в дошкольном возрасте, когда начинают формироваться мировоззрение, характер, привычки и в целом вся личность. При соприкосновении мира ребенка сначала с миром предметов, а затем и с миром людей (взрослых и других детей), не всегда проходит для них безболезненно. Зачастую у детей происходит пересмотр многих представлений и установок, смена желаний и привычек, появляется неуверенность в себе и недоверие к миру. То есть одни чувства и привязанности сменяются другими, которые могут иметь и патологический характер. По мнению психологов, причиной роста застенчивости детей являются внешние факторы: неопределенность и не знание «правильной» и «не правильной» установки в поведении, в связи с отсутствием или неблагоприятным примером поведения со стороны родителей и ближайшего окружения. Известно, что дисфункциональная семья самым отрицательным образом влияет на становление и развитие личности ребенка. У ребенка нет возможности формировать самостоятельно свое окружение и полноценно развиваться, и как итогом, все это может служить причинами зарождения застенчивости у детей дошкольного возраста.

Актуальность данной темы состоит в том, что нерешенные в дошкольном возрасте проблемы связанные с застенчивостью, могут закрепиться в поведении ребенка, перейти с ним на следующий возрастной

этап — младший школьный возраст и тем самым увеличить тенденцию возникновения трудностей в общении и успешном усвоении учебной деятельности.

Застенчивость проявляется в различных формах. Это и легкий дискомфорт, необъяснимый страх, паника, депрессия и глубокий невроз. К настоящему времени после многократных исследований и наблюдений было выяснено множество причин застенчивости: от предрасположенности людей с возбудимой и чувствительной нервной системы (биологические и генетические факторы), от несформированности коммуникативных навыков (социальный фактор) до страха перед неопределенностью жизненных ситуаций (внутренний психологический фактор). Симптоматика застенчивости также велика: от физических проявлений (красное от волнения лицо, учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, потливость) до внутреннего ощущения неловкости, беспокойства, избегание проявления инициативы.

Еще в 1970 -е годы известный психолог Ф.Д. Зимбардо затрагивал тему о застенчивости и задавал вопросы по преодолению этого феномена. Главное, как считает этот психолог не рассуждения, а конкретные рекомендации и упражнения для тех людей, которые хотят обрести уверенность в себе.

Проблемой застенчивости занимались как зарубежные, так и отечественные ученые: Болдуин Д. Б., Гаспарова Е. И., Захаров А. И., Зимбардо Ф. Д., Орлов Ю.М., Смолева Т. М., Уотсон Д. Б., Шишова Т., Штерн В. и многие другие.

И так как застенчивость — явление в социуме довольно распространенное, то поиски действенных методов по коррекции застенчивости должны начинаться с дошкольного возраста. Данная работа посвящена решению проблемы по коррекции застенчивости старших дошкольников. В ней проводится экспериментальная проверка

разработанной нами модели коррекционного воздействия, а также подобраны игры и упражнения для максимального решения выявленной проблемы.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция застенчивости старших дошкольников».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.

Объект: застенчивость старших дошкольников.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция застенчивости старших дошкольников.

Гипотеза:

1) застенчивость старших дошкольников коррелирует с негативными проявлениями - высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой и уровнем притязаний, что требует проведения программы психолого-педагогической коррекции;

2) коррекция застенчивости старших дошкольников, возможно, будет эффективна, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции.

Нами были поставлены задачи:

1. Проанализировать понятие застенчивости в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности застенчивости старших дошкольников.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.

4. Определить этапы, методы и методики исследования;

5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.

7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по профилактике и коррекции застенчивости старших дошкольников.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика Галигузовой Л.Н. «Три пробы на застенчивость»;

2) тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен Проективная диагностика «Выбери нужное лицо»;

3) тест на самооценку (общую) «Метод Дембо-Рубинштейн»;

4) методика А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» (конкретная).

3. Математико-статистические методы: метод ранговой корреляции r_s Спирмена и Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «ООШ ДО №110 г. Челябинска». В экспериментальном исследовании участвовали воспитанники дошкольного отделения подготовительной к школе группы, в количестве 18 человек. Возраст испытуемых 6 — 7 лет. Из них 12 мальчиков и 6 девочек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1 Застенчивость как психологический феномен

По мнению отечественных и зарубежных психологов и педагогов (М.И. Буянов, Л. Н. Галигузова, М. Джеймс, Д. Джонгвард, М.В. Ермолаева, А.В. Захарова, А.И. Захаров, Ф. Зимбардо, К. Изард, К. Кволс, Г.М. Красневская, И.Я. Медведева, Л.Г. Миланович, С.К. Нартова-Бочавер, М. Раттер, Т.А. Репина, Е.О. Смирнова, М.Ю. Стожарова, В.М. Холмогорова, К. Хорни, Т.Л. Шишова) одной из самых часто встречающихся и сложных проблем, с которой сталкиваются наши современники — психологи, педагоги и родители, является проявление у старшего дошкольника застенчивости.

В первую очередь, как и в любом вопросе, исследователей и ученых интересовала природа застенчивости, причины, форма проявления и формы предупреждения отрицательных последствий.

По мнению Е. И. Гаспаровой и Ю. М. Орловой застенчивость выражается как свойство личности, которое характеризуется скованностью в общении с людьми, наличием внутренней зажатостью в поведении, не позволяющая раскрыть свой природный и личностный потенциал [9].

В теории развития эмоций и чувств ученые В. Штерн и К. Гросс представляют застенчивость как выражение чувства стыда или вины [41].

Если обратиться к словарям для поиска точного определения застенчивости, то можно найти следующее:

- в словаре В. Даля происхождение слова «застенчивость» рассматривается как производное от застениться, заслоняться [13];

- в «Оксфордском словаре» английского языка дается определение застенчивости: «Быть застенчивым», значит быть человеком «с которым

трудно общаться из-за его осторожности, робости, неуверенности и недоверчивости», «который избегает взаимодействия с определенными лицами и предметами, осторожный в словах и поступках, не настаивающий на своих правах» [38];

- в словаре Н. Уэбстера определяется застенчивость как «состояние стеснения в присутствии других людей» [49];

- в «Русском толковом словаре» В.В. Лопатина и Л.Е. Лопатиной застенчивость описывается как «стыдливо-робкий в обращении, в поведении» [39].

- в «Психологическом 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» [45].

После обобщения всех формулировок, можно сформировать определение: застенчивость – это свойство личности, формирующееся в определенных условиях воспитания, характеризующееся нехваткой свободы в общении, в соответствии с внутренней скованностью субъекта.

При классификации степени застенчивости, нужно рассматривать ситуацию, в которой она проявляется.

Психологами были рассмотрены и обобщены следующие ситуации:

- легкая степень - ребенок чувствует застенчивость в немногих ситуациях. Они не оказывают существенного влияния на состояние ребенка;

- средняя степень — ребенок испытывает застенчивость в некоторых ситуациях и с некоторыми людьми. Например, ребенок может не испытывать застенчивости при контактах с новыми людьми, но

застенчивость возникает при контактах с представителями референтной группы;

- крайняя степень — ребенок испытывает при контакте с разными людьми. В отдельных случаях страх перед людьми у дошкольников может быть безграничен. Хронически застенчивые дети испытывают страх и беспокойство;

- тяжелая степень — принимает форму тяжёлого невроза [48].

Психологами выделено три вида признаков, которые проявляются при застенчивости:

1. Поведенческие признаки, свидетельствующие о застенчивости.
2. Физиологические симптомы.
3. Чувство смущения и неуверенности [48].

Рассмотрим каждую реакцию подробнее.

К поведенческим признакам относятся:

- молчаливость, это связано с тем, что застенчивым людям проще промолчать и остаться при своем, чем что-то сказать и возможно ошибиться;

- тяжело взглянуть собеседнику в глаза;
- тихий голос;
- трудности при формулировке мыслей, сбивчивая речь;
- скованность в движениях [48].

К физиологическим признакам относятся:

- тахикардия;
- увеличение потоотделения;
- мурашки;
- покраснение [48].

У третьего вида реакции (чувства смущения и неуверенности.), границы признаков размыты. Как правило, застенчивые люди склонны концентрироваться на этом довольно серьезно. На деле застенчивые люди

стремятся вовсе не попадать в ситуацию, в которой могут почувствовать смущение. Они распознают эти симптомы заранее и думая только о неприятной ситуации, стараются избегать событий их вызывающие [48].

Что касается конкретно смущения, то оно опасно тем, что может спровоцировать: потерю уверенности в себе (от частичной до полной) и нарушение интеллектуальных функций.

Психологи объясняют эту ситуацию следующим образом, что в голове у застенчивого человека находится надзиратель. Этот цензор говорит «правильно» или «неправильно» ведет себя человек. Судья, посаженный туда родителями, преследует человека всю жизнь и если человек не избавится от него, то не сможет никогда избавиться и от застенчивости».

При анализе психолого-педагогической литературы сначала психологами застенчивость изучалась у взрослых людей. В результате этого ученый Ф.Зимбардо определил трудности в общении у застенчивых взрослых: затруднения во время знакомства; отрицательные эмоциональные состояния; проявление малоэмоциональности в общении; завышенное сосредоточение на себе [19]. По результатам исследования Ф.Зимбардо выяснил, что у студентов 18 — 21 лет проявляется застенчивость у 73% испытуемых. В последствии 30% студентов все-таки преодолели это качество, а 42% испытуемых — остались на прежнем уровне [20]. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что феномен застенчивости распространен у людей [19].

Ф. Зимбардо были выявлены характерные для застенчивых людей поведенческие реакции (в целом эти признаки могут проявляться и у детей старшего дошкольного возраста) [20]:

- 1) трудность в общении, мало задают вопросы, безинициативны;
- 2) без особого желания решают двусмысленные ситуации;
- 3) очень мало говорят;

- 4) проблемой служат ситуации, где нет четких указаний;
- 5) при общении: мальчики медленно говорят, а девочки часто улыбаются и кивают головой;
- 6) редко жестикулируют при разговоре;
- 7) очень дисциплинированы, в основном сидят, а не ходят;
- 8) редко участвуют в заданиях;
- 9) добиваются меньше наград и получают меньше замечаний.

Так при анализе научных работ зарубежных и отечественных ученых выделяется множество подходов, которые приводят факты, относящиеся к причинам зарождения застенчивости.

Так, ученые психоанализа утверждают, что причиной застенчивости является в неудовлетворенный эдиповый комплекс [19]. Представители же бихевиоризма считают застенчивость, как приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. В отечественной психологии научные деятели сочетают застенчивость с личностным неблагополучием ребенка, а представители экзистенциальной психологии — с чувством незащищенности, которая вызвана чувством страха из-за отвергания значимых взрослых. В психологии теории личностных черт определяются застенчивость как завышенная восприимчивость к чему-то опасному, которая имеет врожденный характер. В теории развития эмоций и чувств застенчивость констатируется как вызванное чувство стыда и вины [22].

В отношении феномена застенчивости существуют разные подходы, но несмотря на это все психологи единогласно считают, что причина застенчивости зарождается в дошкольном детстве.

В теории психоанализа Зигмунда Фрейда (1997) либидо концентрируется вокруг ануса с года до трех лет, который начинает привлекать внимание ребенка. Социальное принуждение и наказание за запачканное нижнее белье, а также страх потерять любовь матери начинает формировать у ребенка внутренний конфликт. В итоге у него развиваются

как положительные черты характера, а именно аккуратность, опрятность, так и отрицательные — агрессивность, тревожность, неуверенность в себе, стеснение и застенчивость [32].

Застенчивость объединяет психологические проявления – смущение, возникающего иногда в присутствии других людей, тревожность и страх [21].

Все люди испытывали чувство страха — это сильная эмоция, которая является последствием инстинкта самосохранения. Тревога и страх – одни из тех эмоций, которые сопровождают нас всю жизнь. Они появляются в раннем детстве, когда закладываются все фундаментальные качества личности. Например, типичной тревожностью является разлука с мамой, реакция на чужих людей, громкие звуки, страшные сны [18].

Долгое время страх и тревога не разделялись. В книге Александра Захарова «Неврозы у детей и подростков» впервые выделены различия между тревогой и страхом:

- 1) тревога - сигнал опасности, а страх - ответ на нее;
- 2) тревога - предчувствие, а страх - чувство опасности;
- 3) тревога - возбуждающее, а страх - тормозящее воздействие на психику.

Классификация видов детских страхов:

1. По характеру (природные, социальные, ситуативные, личностные).
2. По степени реальности (реальные и нереальные).
3. По степени интенсивности (острые и хронические).
4. По продолжительности (обычный, патологический) [17].

Причины возникновения страхов по К. Изарду:

1. Внешние события или процессы.
2. Влечения и потребности.
3. Эмоции.
4. Когнитивные процессы субъекта [23].

Я.А. Лупьян добавляет причины:

1. Неблагополучные условия жизни.
2. Семейно-бытовые конфликты [29].

Что касается дошкольников, и в особенности старших дошкольников, закрепление в их характере застенчивости может нанести серьезный вред общему развитию. Конечно, если в сознательном возрасте человек выбирает застенчивость как стиль жизни, рассматривать такой случай как нарушение уже не следует. Но как правило застенчивость стоит рассматривать как первую ступень, можно даже сказать предпосылку к последующим проблемам [28]. А именно, неумение налаживать коммуникацию с окружающими, нежелание выступать на публике во время мероприятий и на занятиях, что заставляет их чувствовать себя неумелыми, не талантливыми, не умными. Став школьником, застенчивый ребенок стесняется поднимать руку на уроке, плохо отвечает у доски, даже если хорошо подготовился. Все это может снизить его успеваемость в школе.

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

1. Внешние способы поведения, сообщающие окружающим: «Я застенчив» - неуверенность, ожидание неуспеха в осложненных ситуациях.
2. Физиологические симптомы тревожности (краска стыда).
3. Самоанализ, ощущения стеснения и самососредоточенности [42].

Основной принцип поведения — не выделяться, ребенку приходится подавлять в себе мысли, чувства и побуждения. Собственный внутренний мир — вот та среда, в которой живет застенчивый невидимка. Внешне он кажется безэмоциональным, но в душе у него множество чувств и множество неудовлетворенных желаний.

Характерная особенность застенчивого ребенка – склонность к самооцениванию. Нередко стремление к самоанализу и самооценке становится навязчивой, тогда это может спровоцировать некоторые

психические нарушения [26]. Застенчивые дети оценивают себя достаточно высоко. Проблема состоит в том, что они склонности считать, что другие оценивают их хуже и относятся к ним плохо.

Из трудов И. С. Кон мы знаем, что структура самооценки представлена тремя компонентами — когнитивным, эмоциональным и поведенческим. Когнитивный компонент отражает знания о себе в обобщенном виде (общая самооценка); эмоциональный — отношение к себе, связанный с уровнем удовлетворенности своих действий (эмоциональная самооценка); поведенческий компонент — относится к регулятивным функциям самооценки, он считается производным от первых двух [28].

Уровень самооценки необходимо соотносить с уровнем притязаний — как предполагаемый результат реализации намеченных целей. В процессе самооценивания эти компоненты действуют в единстве. Знание о себе ребенок приобретает при межличностном взаимодействии, обрастающее эмоциями, сила и напряженность которых зависят от важности и значимости для него самого, так как любая самохарактеристика содержит оценку.

Таким образом, застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем в межличностных отношениях (Зимбардо Ф., 1999; Изард К., 1999; Крайг Г., 2001; Райе Ф., 2001). С точки зрения американского психолога Ф. Зимбардо быть застенчивым — это значит бояться тех людей, которые негативно влияют на наши эмоции: ровесников (в ожидании неизвестности различных реакций от них); а также педагогов и родителей (потому что они выше по иерархии) [22]. По мнению Е. И. Гаспаровой беззащитность застенчивых детей возникает вследствие их ранимости, повышенной впечатлительности, а также отсутствия навыков общения. Необходимо отметить, что развитие застенчивости связано также с повышенной восприимчивостью к оценкам,

осуждению, порицанию и даже к поощрению и похвале [9]. По данным исследования Л.Н. Галигузовой, застенчивость проявляется уже в три — четыре года и остается с ребенком на протяжении всего дошкольного детства, вплоть до семи лет. А именно — застенчивость резко проявляется на пятом году жизни ребенка-дошкольника, приобретает характер возрастного феномена и остается устойчивой чертой личности, доставляющая неудобство в течении всей жизни человека [10].

Очень важно, вовремя распознать эту черту характера и остановить ее развитие. В то же время, данное понятие отражает психологический феномен, который мало изучен в настоящее время. Малоизученность явления застенчивости и детерминирующих его факторов делает проблему актуальной как в теоретическом, так и в практическом отношении.

1.2 Характеристика психологических особенностей застенчивости старших дошкольников

Застенчивые дети — часто замкнуты, нерешительны, ведут себя робко и неуверенно. Они испытывают сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Задача взрослых — помочь ребёнку преодолеть застенчивость и сформировать у него желание общаться.

Выглядят застенчивые дети примерно одинаково — это опущенная голова, явная сутулость, чередование взгляда то вниз, то в сторону, то в потолок, боязнь прямого взгляда собеседнику, беспокойное сидение на стуле, еле слышный голос. Они в любой момент готовы спрятаться как улитка в раковину — для того чтобы их не трогали. Их не видно в группе, они очень послушны и безприкословно выполняют просьбы взрослого. У застенчивых детей не сформированы навыки речевого общения. Такой ребенок не может начать разговор, предложить свою идею, первым задать вопрос. Он говорит меньше других и редко перебивает собеседника [60].

Внешне застенчивые дети кажутся бесчувственными, но внутри они испытывают очень сильные эмоции. Это в свою очередь приводит к развитию невротических проявлений (тики, заикания) [60]. А бывает и так, что застенчивость маскирует ранимость и обидчивость. Зачастую под застенчивостью кроется низкая фантазия и неразвитое мышление, а также медленные реакции — поэтому ребенок отказывается от общения, так как не знает, как ему поступить и что сказать [59].

Застенчивый ребенок как в зеркале, проверяет свои действия через оценку других людей. При общении с таким ребёнком нужна осторожность и внимание, особенно в коллективе детей, так как он воспринимает мир острее и чувствительнее и их реакция может быть неожиданной [59].

Есть два источника застенчивости: это природный фактор и социальный фактор.

К природному фактору относится темперамент, а также особенности нервной системы. К социальному фактору относятся завышенные требования со стороны значимых взрослых, а также упреки, которые вызывают у ребенка чувство вины [60].

Не все стеснительные дети требуют немедленной коррекции. Не у всех стеснительных детей есть проблемы.

Для психолога поведение ребенка — это показатель внутреннего мира, который выявляет его психическое состояние, благополучие и развитие. Эту информацию о эмоциональном благополучии ребенка можно увидеть по эмоциональному фону, который может быть, как положительным, так и отрицательным.

Отрицательный фон проявляется в общей подавленности, плохом настроении и некоторой растерянности. Причиной такого эмоционального состояния является повышенная тревожность, которая нуждается в психолого-педагогической коррекции.

Опираясь на имеющиеся в литературе перечисленные данные, можно выделить следующие психологические особенности общения застенчивых детей со взрослым, потому что именно в этой сфере берут начало основы межличностных взаимоотношений дошкольника с другими. Представление о генезисе общения детей со взрослым мы рассматриваем в контексте разработки М. И. Лисиной как о смене его форм, характеризующих уровни развития коммуникативной деятельности — ситуативно-личностное (СЛО), ситуативно-деловое (СДО), внеситуативно-познавательная (ВПО), внеситуативно-личностное (ВЛО) общение. У застенчивых детей нами были выделены общие симптомы застенчивого поведения: они менее инициативны, чем их не застенчивые сверстники; робкие, смущаются от внимания взрослого; боятся посмотреть в глаза; заметно двигательное беспокойство; крайне редко обращаются ко взрослому или отвечают на поставленные вопросы; множество их действий окрашены амбивалентными эмоциями.

В совокупности эти симптомы нарушают ход общения, а именно его диалог. Хочется отметить, что наибольшая степень выраженности застенчивости проявляется в стадии становления сферы — в период интенсивного формирования внеситуативно-познавательного (ВПО) и внеситуативно-личностного общения (ВЛО). Это происходит в старшем дошкольном возрасте. Также важно подчеркнуть, что к семи годам застенчивость ярко проявляется и в ситуативно-деловом общении, так как для ребенка становится важным результат его предметной деятельности и отношение к оценке.

Итак, застенчивость проявляется в значимых ситуациях общения. В процессе беседы на личностные темы ребенок сдержан и напряжен. Следовательно, затруднения в общении застенчивого ребенка с другими связано со сферой его отношения к себе — в эмоциональной самооценке при наличии общей адекватной самооценки.

В старшем дошкольном возрасте отмечается недостаточное развитие когнитивного компонента самооценки и преобладание в образе самого себя эмоционального компонента, которое зависит от отношения значимых для ребенка взрослых. Отношение детей к себе в старшем дошкольном возрасте еще не обострено и отрицательные оценки воспринимаются ими как временные, ситуативные. Эмоциональный компонент самооценки может выступать в качестве механизма, который способствует углубление личностных противоречий. Застенчивые дети зачастую воспринимают угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в различных ситуациях, при этом реагируют очень напряженно и неуверенно.

Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничижительная установка на себя, на свои силы и возможности. Из-за неуверенности в себе появляется тревожность и низкая эмоциональную самооценка — они и формируют застенчивость ребенка. Нерешительность, неуверенность в себе, тревожность — порождает мнительность, а мнительность в свою очередь порождает недоверие к окружающим. Такой ребенок опасается других людей.

Таким образом, опираясь на имеющиеся в литературе перечисленные данные, можно отметить следующие признаки застенчивости — поведенческие (молчаливость, тихий голос, сбивчивая речь, скованность в движениях, боязнь прямого взгляда), физиологические (покраснение кожного покрова, увеличение потоотделения, мурашки), смущение (неуверенность в себе, нарушение интеллектуальных функций). Особенности застенчивости старших дошкольников проявляются в следующих ее предикторах — повышенная тревожность, низкая эмоциональная самооценка (при наличии общей адекватной самооценки) и колеблющийся уровень притязаний.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

В данном параграфе будет представлено описание модели психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников. Для этого проанализируем ряд источников, чтобы понять, что же такое моделирование, его цели, структуру и элементы.

Понятие моделирование объясняют, как — создание и изучение моделей в действительности существующих объектов, явлений или процессов для разъяснений этих явлений, а также для прогнозов явлений, интересующих исследователя [16, с.17].

Моделирование используют в психологии, которое описывают как построение моделей осуществление каких-либо психологических процессов для того, чтобы проверить их работоспособность [56, с.75].

«Модель» по мнению Е.В. Барышниковой и Л.Р. Хафизовой — это искусственно созданный объект в виде схемы [2, с.136].

В психологии «модель» считается система объектов и знаков, представляющая значимые особенности и качества предметов [58, с.21].

На первом этапе построения модели разработан метод целеполагания «Дерево целей». Дерево целей – это структурированная, выстроенная по уровням совокупность целей программы, где выделены генеральная цель («вершина дерева»); соподчиненные ей подцели последующих уровней («ветви дерева») [14, с.45]. Метод применяется для прогноза направлений в развитии науки и для составления личностных и профессиональных целей.

В психолого-педагогической практике метод «Дерево целей» применяемый В.И. Долговой, планирование представляет собой как траекторное направление движения к заданным целям, так и точечное, характеризующие сближение к целям по заданной траектории [14, с.18].

Алгоритм «Дерева целей» представляет собой следующие цели.

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Распределение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Распределение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Распределение подцелей 2-го уровня на более детализированные группы (подцели 3-го уровня).

Достоверность существующих в модели целей и элементов структуры, можно подтвердить путем проведения комплекса мероприятий. При разработке программы взята идея «Дерева целей» В.И. Долговой.

Дерево целей психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 — Дерево целей психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

Генеральная цель — теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.

1. Провести теоретическое исследование проблемы застенчивости старших дошкольников.

1.1. Проанализировать понятие застенчивости как психологический феномен.

- 1.2. Выявить особенности застенчивости старших дошкольников.
- 1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции старших дошкольников.
2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.
 - 2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
3. Провести опытно-экспериментальную работу по психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.
 - 3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.
 - 3.2 Провести анализ результатов формирующего эксперимента.
 - 3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции застенчивости старших дошкольников.

Далее была разработана модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, которая предполагает снижение уровня застенчивости в более легкую форму. Для того, чтобы выявить динамику изменений после коррекции застенчивости, мы проведем констатирующий и формирующий эксперименты измерив ее предикторы - уровень тревожности, самооценки и притязаний. Процесс психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников состоит из следующих структурных компонентов:

- теоретический (установление цели и задач психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, подбор методов и методик констатирующего исследования);
- диагностический (проведение психодиагностики по данной проблеме исследования, обработка и анализ результатов);

- коррекционный (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников);

- аналитический (анализ и интерпретация результатов коррекционной работы, оценка эффективности программы, подведение итогов констатирующего и формирующего эксперимента, разработка рекомендаций педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников).

На рисунке 2 предлагаем модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников: представлены блоки, цели, методы и формы работы психолого-педагогической коррекции.

Рассмотрим подробнее каждый блок.

Теоретический блок посвящен проведению теоретического исследования проблемы застенчивости старших дошкольников. В данном блоке было проанализировано понятие застенчивости в психолого-педагогической литературе, были выявлены особенности застенчивости старших дошкольников. Далее была разработана модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников. Затем мы определили этапы, методы и методики исследования, охарактеризовали выборку исследования.

Диагностический блок включает в себя проведение констатирующего эксперимента, где выявляются старшие дошкольники с выраженными признаками застенчивости. Опираясь на имеющиеся в литературе данные, нами выделены предикторы застенчивости — это высокая тревожность, заниженная самооценка и уровень притязаний. Поэтому выраженность застенчивости старших дошкольников мы будем констатировать по выше названным предикторам. Диагностическим инструментарием для выявления застенчивости мы выбрали методику Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость», с помощью которой фиксируем наличие показателя застенчивости и выявляем застенчивых старших дошкольников.

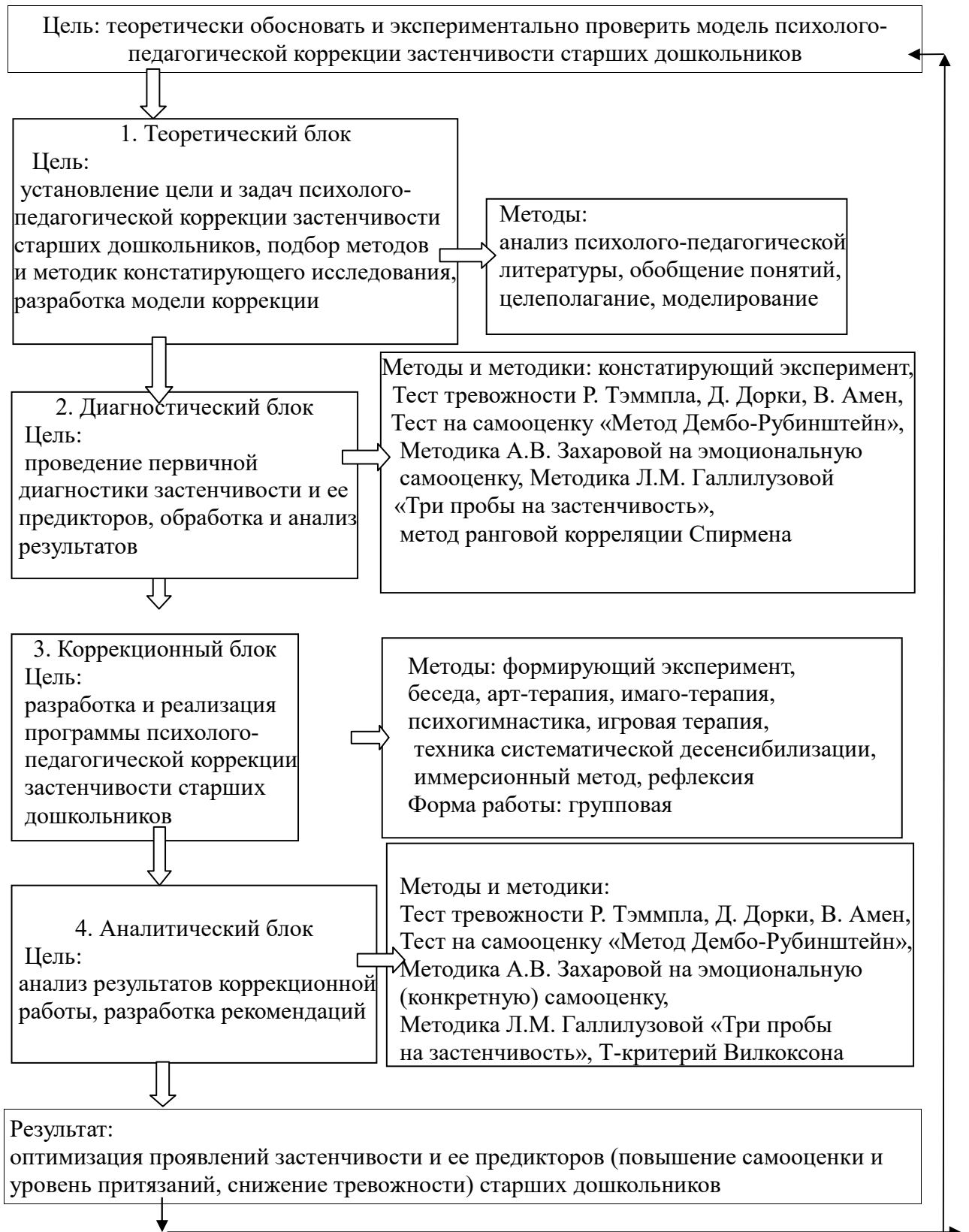


Рисунок 2 — Модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

Для определения уровня тревожности мы взяли тест тревожности Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки.

Далее используем методику на самооценку «Метод Дембо-Рубинштейн», при помощи которой определяем уровень общей самооценки. Следующей методикой на самооценку А.В. Захаровой определяем уровень эмоциональной (конкретной) самооценки. Для математической обработки результатов мы используем метод ранговой корреляции r_s - Спирмена.

Коррекционный блок включает в себя проведение формирующего эксперимента, в котором происходит психолого-педагогическая коррекция застенчивости старших дошкольников с помощью упражнений, игр, релаксации.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод организации коммуникации, который применяется в коррекционной работе для развития коммуникативных навыков.

2. Арт-терапия — это метод коррекции эмоционально-личностных проблем путем занятий различных видов искусства. Это специализированная форма психотерапии, которая основана прежде всего на изобразительной и творческой деятельности (рисуночная терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия). Рецептивная музыкотерапия используется в работе с детьми у которых отклонения поведения в эмоционально-личностной сфере, а также имеющих состояние эмоциональной депривации, чувства одиночества, повышенной тревожности. Восприятие ребёнком музыки помогает перенестись из реальной жизни в воображаемый мир удивительных образов и различных настроений. Данным методом мы облегчили общение детей между собой, а также с воспитателями и родителями. Этот метод был также использован для повышения самооценки ребенка и степени его самопринятия, путем

заинтересованности к результатам творческой деятельности со стороны значимых его людей.

3. Имаго-терапия — это метод театрализации, который включает в себя куклотерапию, сказкотерапию, драмтерапию. Основой метода является перевоплощение ребенка в образ любимого героя (сказки, игрушки, мультфильма). Ребенок исполняет роль самостоятельно, либо с помощью игрушек. Эта методика используется нами для коррекции в поведенческой сфере, эмоционально-волевой сфере, а также для уменьшения уровня тревожности и формирования уверенности в себе.

4. Психогимнастика — это метод, где дети проявляют себя и общаются без помощи слов путем «языка тела», при котором происходит выражение переживаний, эмоциональных состояний с помощью движений, мимики, пантомимики. Важность данного метода, по мнению В.И. Долговой (в статье «Некоторые биосоциальные характеристики телесно-психологическое здоровья дошкольников»), состоит в коррекции состояний телесно-психического развития с учетом индивидуальных особенностей дошкольников. Путем этого метода мы помогли детям снять напряжение, проявить и познать себя — что не мало важно для развития личности ребенка.

5. Метод поведенческой коррекции - техника систематической десенсибилизации, при применении которой постепенно уменьшается сензитивность (то есть чувствительность) ребенка к предметам или событиям, вызывающим тревожность. Данный метод послужил нам для достижения уменьшения уровня тревожности.

6. Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Ролевые игры — воспроизведение действий и отношений между людьми либо персонажами реального или придуманного рассказа. Игра тренирует поведение в общении, снимает страх, тревогу, напряжение, повышает самооценку, улучшает «Я-

концепцию». С помощью игры мы осуществили диагностику и оценочную деятельность старших дошкольников, так как игра позволяет диагностировать, оценивать и развивать одновременно, являясь при этом своеобразным тестом для психолога. В игре дети учились управлять своим поведением, принимать решения, не бояться действовать и становиться более уверенным. Также во время игры старшие дошкольники учились развивать способности к воображению и образному мышлению.

7. Иммерсионный метод — метод коррекции страхов. В иммерсионном методе эффективность коррекции достигается путем быстрого столкновения и переживания эмоции страха. Методика парадоксальной интенции заключается в изменении установки ребенка по отношению к своему страху и даже может включать в себя юмористическую установку. Данным методом мы развиваем у детей способность отстраниться от своей тревожности, посмеявшись над ней.

8. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения, который формируется в старшем дошкольном возрасте и является составляющей Я-концепции ребенка.

Аналитический блок служит для повторного измерения показателя застенчивости и ее предикторов — уровня тревожности, самооценки и притязаний. Чтобы увидеть динамику коррекционного процесса мы используем метод математической статистики Т-критерия Вилкоксона. После чего осуществляется анализ коррекционной работы, в которой определяется удовлетворительность проведенной психолого-педагогической коррекции. Далее разрабатывается психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям для преодоления застенчивости старших дошкольников.

Таким образом, в данном параграфе мы выстроили дерево целей, определили его структуру. Затем конкретизировали понятия моделирования

и модели, на этой основе составили модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников. Далее более подробно мы разобрали входящие в ее состав блоки: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Выводы по 1 главе

Анализируя психолого-педагогическую литературу можно отметить мнения отечественных и зарубежных психологов, что одной из самых часто встречающихся и сложных проблем, с которой сталкиваются психологи, педагоги и родители, является проявление застенчивости старшего дошкольника.

В психологии к причинам появления застенчивости как проблемы, есть множество подходов. В психоанализе детского развития считается, что причиной возникновения застенчивости кроется в неудовлетворенном эдиповом комплексе. Психологи бихевиоризма считают застенчивость как приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. В отечественной психологии понятие застенчивости объединяется с личным неблагополучием ребенка, а в экзистенциальной психологии — с чувством личной незащищенности, вызванная чувством страха быть отвергнутым другими. Ученые личностных черт описывают застенчивость как завышенную чувствительность к опасности, имеющую врожденный характер. В контексте развития эмоций и чувств застенчивость рассматривается психологами различных научных школ как синоним чувства страха, либо как выражение чувства стыда и вины.

Несмотря на различные подходы, все психологи единогласно считают, что причина возникновения застенчивости находится в дошкольном возрасте.

Застенчивость – является распространенным явлением у детей, которую зачастую не воспринимают как проблему. Но застенчивость может

мешать всю жизнь ребенку, которая дает начало развития тревожности и неуверенности в себе.

Застенчивые дети – это нерешительные, замкнутые и испытывающие сложности в коммуникации со взрослыми и ровесниками дети.

Несмотря на внешнее спокойствие, застенчивые дети имеют массу эмоций, но они не могут их внешне проявить. Это приводит к тому, что дети направляют всю негативную энергию на себя, тем самым развивая в себе обидчивость, раздражительность и агрессивность в связи с дискомфортом в общении. В дополнении развиваются и различные вегетативные реакции в стрессовых ситуациях — тошнота, головокружение, дрожь в коленях, покраснение лица. Происходит отказ от контакта или сведение его к минимуму со сверстниками и взрослыми, чаще с незнакомыми людьми.

Предикторами застенчивости принято считать высокую тревожность, заниженную самооценку и уровень притязаний.

Принято утверждать о наличии заниженной самооценке у застенчивых детей, но это не всегда верно. Исходя из экспериментальных исследований можно утверждать, что застенчивые дети оценивают себя достаточно высоко. Проблема состоит в том, что они склонности считать, что другие относятся к ним плохо, гораздо хуже, чем они сами. Поэтому у застенчивых детей низкий показатель эмоциональной (ситуативной) самооценки, при высоком показателе общей самооценки.

Тревожность у застенчивого ребенка может быть вызвана внутреннем дискомфортом. Появляется он когда ребенок остро переживает критику в свой адрес и негативные оценки о себе, так как они являются источником разрушительного стресса, от которого он хочет избавиться. Ребенок не может преодолеть этот психологический дискомфорт, возникающий вследствие одновременного переживания противоречивых представлений, чувств или мыслей о себе, так как у него еще только

начинает формироваться Я-концепция — совокупность всех имеющихся представлений о себе. Из выше сказанного становится ясно, что содержание Я-концепции ребенка определяет его поведение.

Тревожность ребенка во многом зависит также и от уровня тревожности окружающих его взрослых, и от стиля воспитания.

Опираясь на имеющиеся в литературе перечисленные данные, нами были выделены существенные психологические особенности в общении застенчивых детей со взрослым, потому что именно в этой сфере берут начало основы межличностных взаимоотношений дошкольника с другими.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая предполагает снижение показателя застенчивости в более легкую форму. Были представлены следующие блоки: теоретический блок — для проведения теоретического исследования проблемы застенчивости старших дошкольников; диагностический блок — для определения показателя застенчивости и ее предикторов: уровня тревожности, самооценки и притязаний; коррекционный блок — для коррекции застенчивости; аналитический блок — для подведения результатов коррекционного блока и разработки психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям застенчивых старших дошкольников.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе — поисково-подготовительном, изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая литература по проблемам исследования психологических предикторов застенчивости старших дошкольников. При организации психолого-педагогического исследования нами определена цель данной работы. В соответствии с целью выдвинута гипотеза, в связи с которой сформулированы задачи исследования и подобран диагностический материал. Далее мы составили «Дерево целей» нашего исследования и выстроили модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.

На втором этапе — опытно-экспериментальном, была определена база исследования, выбрана группа испытуемых. Подобраны методики исследования, отвечающие цели работы, подготовлен стимульный материал, бланки и индивидуальные протоколы. Далее был осуществлен констатирующий эксперимент, проведено тестирование по методикам и корреляционный анализ результатов тестирования испытуемых. Произведена разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников.

На третьем этапе — контрольно-обобщающем, проведена повторная диагностика и математико-статистическая обработка результатов исследования. Гипотеза исследования была проверена методами математической статистики. Обобщены результаты исследования, сформулированы выводы.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика Галигузовой Л.М. «Три пробы на застенчивость»;

2) тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен Проективная диагностика «Выбери нужное лицо»;

3) тест на самооценку (общую) «Метод Дембо-Рубинштейн»;

4) методика А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки».

3. Математико-статистические методы: метод ранговой корреляции r_s Спирмена и Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ (от греч. Analysis — разложение, расчленение) процедура мысленного, а часто также и реального расчленение предмета (явления, процесса), свойства предмета (предметов) или отношения между предметами на части (признаки, свойства, отношения); процедурой обратной является синтез, с которым анализ часто сочетается в практической или познавательной деятельности. Как познавательный процесс анализ изучается психологией, а также теорией познания и методологией науки [34].

Особенность психологического анализа в том, что объектом его познания становятся психические процессы, состояния, свойства человека, а также общение и взаимоотношения [42].

Обобщение — метод научного исследования, предполагающий выявление общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития)

предметов рассматриваемой области; влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [42].

Эксперимент (от лат. Experimentum — проба, опыт) — научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явлений или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Эксперимент — научный метод познания, с активным вмешательством исследователя, манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и установление изменений в поведении объекта. Эксперимент дает возможность проверить гипотезы о причинно-следственных связях (каузальные гипотезы), а также констатацию связи (корреляции) между переменными [34].

Тест (англ. Test) стандартизованная методика психодиагностического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест обычно состоит из ряда относительно коротких испытаний, в качестве которых могут выступать различные задачи, вопросы, ситуации. Позволяет получать сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств, количественно оценить трудно поддающиеся измерению психологические качества — интеллектуальные или перцептивные способности, двигательные функции или личностные особенности, порог появления тревоги или досады в определенной ситуации, или же интерес, проявляемый к некоему виду активности. Результаты измерения переводятся в нормированные значения прежде всего на основе индивидуальных различий. Результаты являются индикаторами психических свойств или состояний. К тестам предъявляются строгие требования валидности, надежности и точности [42].

Методики, используемые на данном этапе:

1. Методика Галигузовой Л. М. «Три пробы на застенчивость».

Цель методики: исследование проявлений застенчивости дошкольников.

Описание проводимых «проб на застенчивость»:

1 Проба «Подзывание»: проводится в ситуации, в которой незнакомый ребенку взрослый просит подойти к нему. Проба проводится во время свободной игры детей в группе детского сада.

2 Проба «Рисунок губной помадой»: направлена на выявление отношения детей к необычному для них виду деятельности, связанному с запретом взрослого, с оценкой, заведомо известной ребенку. Для этого экспериментатор просит его сделать рисунок на листе губной помадой.

3 Проба игра-драматизация «Море и корабль»: ситуация выявляет способность к самовыражению, умению открыто и ярко проявлять свои эмоции в общении. В ней взрослый организовывал игру-драматизацию, в которой ребенок выступал в роли капитана корабля, который должен перекрикивать шум [50].

По трем пробам проводилось исследование, в котором ребенок ставится в новые, необычные для него обстоятельства, в которых выявляется отношение детей к необычному для них виду деятельности.

Для этого были произведены просьбы со стороны взрослого:

- подойти ребенку к незнакомому взрослому (по просьбе самого незнакомого взрослого);
- сделать рисунок ребенку на листе бумаги старой губной помадой;
- открыто и ярко проявить свои эмоции в игровой ситуации. Была организована игра-драматизация, в которой ребенок выступал в роли капитана корабля, который должен был, перекрикивать шум волн, успокоить бушующее море и спасти пассажиров во время шторма.

Результаты исследования застенчивости по методике «Три пробы на застенчивость» Л.Н. Галигузовой были выявлены путем наблюдения за детьми в трех экспериментальных ситуациях.

Во всех ситуациях в бланке наблюдения фиксировались выделенные выше особенности поведения детей. Все эксперименты проводились в тот период, когда дети прошли адаптацию к дошкольному учреждению.

2. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен Проективная диагностика «Выбери нужное лицо».

Цель методики: определить уровень общей тревожности ребенка в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

Методика состоит из 14 рисунков, которые представляют ситуации в жизни дошкольника. Два варианта по гендерным различиям. Лицо на рисунках не прорисовано, имеется только контур головы. Испытуемому нужно выбрать либо радостное лицо, либо грустное в соответствии с инструкцией. Проводится в индивидуальной форме [48].

3. Тест на самооценку «Метод Дембо-Рубинштейн».

Цель методики: определить уровень самооценки и притязаний старших дошкольников.

Методика проводится как индивидуально, так и фронтально.

После раздачи бланков воспитанникам нужно прослушать инструкцию, а затем ответить на все задаваемые психологом вопросы. В пробном варианте воспитанникам предлагается выполнить задание по первой шкале (здоровый — больной). Затем следует проверить, как каждый из детей выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков и вновь ответить на вопросы. Дальше дошкольники работают самостоятельно, психолог не отвечает ни на какие вопросы. Время выполнения составляет — 10-15 мин. [49].

4. Методика А. В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки».

Цель методики: выявление эмоционального уровня самооценки, социальной заинтересованности, сложности Я- концепции.

Оцениваемые универсальные учебные действия: развитие самооценки личности и Я-концепции.

Возраст: от 6,5 лет.

Описание задания: проективная методика, состоящая из семи субтестов, в которых предлагается детям выбрать место для себя и для людей его окружения (родителей, родственников, друзей, взрослых значимых) в схематичных рисунках. Все спонтанные высказывания ребенка при выполнении заданий фиксируются в протоколе.

Экспериментатор предъявляет испытуемому рисунок и просит его выполнить задание соответствующего субтеста.

5. Метод математической обработки: метод ранговой корреляции r_s -Спирмена и T- критерий Вилкоксона.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

T-критерий Вилкоксона — применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

Суть метода в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Ранжируются абсолютные величины сдвигов, затем суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений приблизительно равны. Если сдвиг в одном из направлений увеличивается, то сумма рангов абсолютных

значений сдвигов в другую сторону будет ниже. За типичный сдвиг возьмем сдвиг в часто встречающемся направлении, нетипичный - в редко встречающемся направлении.

Таким образом, исследование застенчивости и ее предикторов старших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы методы и методики изучения застенчивости и ее предикторов старших дошкольников: теоретические методы (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические методы (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость»; тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен, проективная диагностика «Выбери нужное лицо»; тест на общую самооценку «Метод Дембо-Рубинштейн»; методика А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки»;) и математико-статистические методы (метод ранговой корреляции r_s Спирмена и Т-критерий Вилкоксона).

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в МБОУ «ООШ ДО №110 г. Челябинска» в подготовительной к школе группе. Воспитанникам ДО от 6 до 6,5 лет. Исследование проводилось на добровольном согласии детей и их родителей. В подготовительной группе воспитывается 18 человек. Из них 12 мальчиков и 6 девочек. Физическое развитие детей соответствует возрасту.

Родители воспитанников — люди разного возраста, разнообразных профессий, есть различия по уровню образованности, культуры, родительской активности. Многие родители положительно воздействуют на детей. Таких родителей отличает единство и согласованность

требований в семье, осведомленность о жизни ребенка, тесная связь с воспитателем, поиск рекомендаций и решение проблемных ситуаций по воспитанию детей, демократический стиль воспитания. Также есть семьи, в которых родители занимаются воспитанием своих детей не на должном уровне - взаимное безразличие и постоянные семейные конфликты.

В основном воспитанники с большим желанием ходят в детский сад. Интересы у детей в группе разнообразные.

Дисциплина в группе – хорошая. Есть дети, занимающиеся дополнительным образованием: в музыкальных, танцевальных и спортивных кружках. С воспитателем у детей налажен положительный личностный контакт. Общий уровень психологического климата в группе находится на достаточно высоком уровне. Диагностическая работа была проведена в первой половине дня после общих занятий.

Результаты исследования по методике Л.Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» представлены на рисунке 2.1 и в таблице 2.1 Приложения 2.

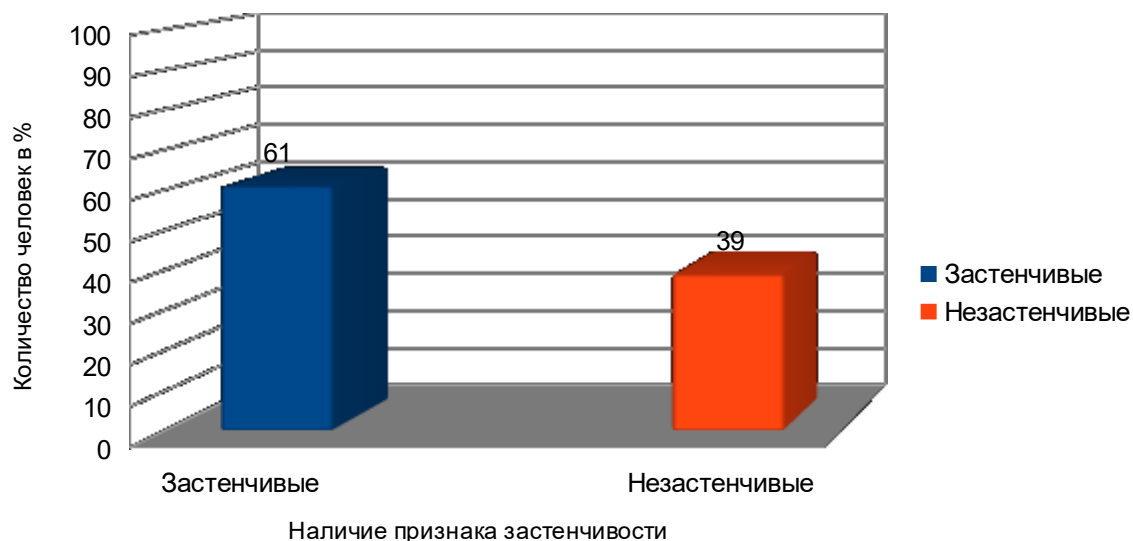


Рисунок 2.1 — Результаты исследования по методике Л.Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость»

По итогам исследования были выявлены у 61% испытуемых признаки застенчивости (11 человек) и у 39% испытуемых не было выявлено признаков застенчивости (7 человек).

По результатам диагностики по методике Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» дети были разделены на две выборки: застенчивые и не застенчивые.

В поведении застенчивых дошкольников была зафиксирована борьба двух противоположных тенденций приближения-удаления — амбивалентное поведение.

Особенно в поведении застенчивых детей была отмечена робость и смущение, во время проведения ситуации, заведомо не одобряемая взрослыми. Дети ждали подвоха и испуганно не хотели даже дотронуться до губной помады, говоря при этом: «Я не могу», «Я не хочу».

Также смущение было зафиксировано у застенчивых детей во время игры в роли капитана - они замирали, что-то тихо произносили, смущенно поглядывая на экспериментатора. Были и такие дети, которые просто отказывались от этой роли.

Так как объект нашего исследования — застенчивость, то дальнейшая работа проводилась со старшими дошкольниками, продемонстрировавшими признаки застенчивости по результатам диагностики по методике Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость».

Результаты исследования по методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» представлены на рисунке 2.2 и в таблице 2.2 Приложения 2.

Высокий уровень тревожности выявлен у всех застенчивых детей: это 100% испытуемых (11 человек). Такие дети склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

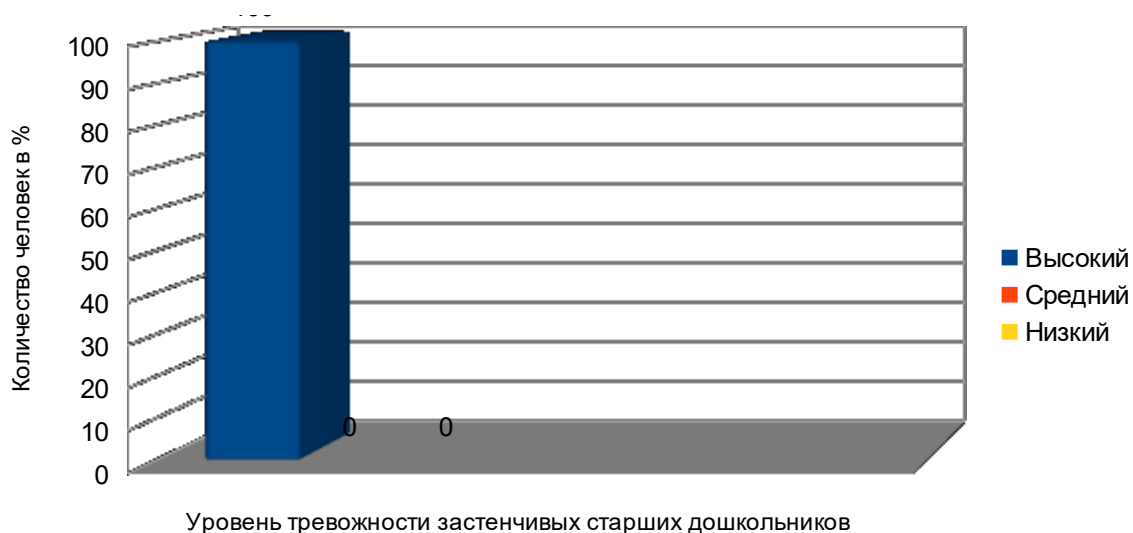


Рисунок 2.2 — Результаты исследования тревожности по методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» застенчивых старших дошкольников

Это дает основание предполагать у них появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях. Средний и низкий уровень тревожности у застенчивых детей не выявлен.

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что застенчивость старших дошкольников коррелирует с негативными проявлениями — высокой тревожностью, низкой самооценкой и притязанием, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем застенчивости и уровнем тревожности не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем застенчивости и уровнем тревожности статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя застенчивости и уровня тревожности застенчивых старших дошкольников ($N=11$) представлен в таблице 2.3 Приложения 2.

H_0 отвергается. H_1 принимается. Корреляция между показателем застенчивости и уровнем тревожности застенчивых старших

дошкольников статистически значима ($p < 0,05$) прямая и является положительной. Высоким значениям застенчивости соответствуют высокие значения тревожности у застенчивых старших дошкольников.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку» представлены на рисунке 2.3 и в таблице 2.4 Приложения 2

Средний (норма) уровень самооценки выявлен у 66,63% испытуемых (7 человек) и высокий (норма) уровень самооценки составляет 36,37% испытуемых (4 человека). Таким детям свойственна реалистическая (адекватная) самооценка и благополучное развитие личности.

Средний (норма) уровень притязаний составляет 81,82% испытуемых (9 человек) и высокий уровень притязаний (оптимальный) составляет 18,18% испытуемых (2 человека). Таким детям свойственно оптимальное представление о своих возможностях, что представляет также благополучное личностное развитие.

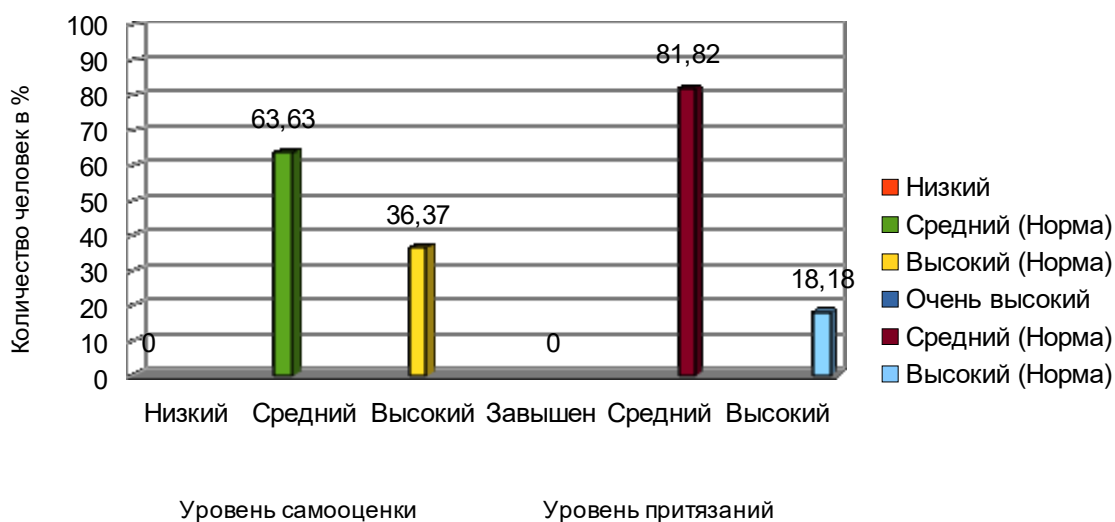


Рисунок 2.3 — Результаты исследования самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн застенчивых старших дошкольников

Далее была измерена степень расхождения между уровнем самооценки и уровнем притязаний застенчивых старших дошкольников также с помощью методики Тест на самооценку Дембо-Рубинштейн. Результаты представлены на рисунке 2.4 и в таблице 2.4 Приложения 2

Умеренная степень расхождения составляет 33,37% испытуемых (4 человека). У таких детей можно отметить адекватную самооценку и оптимальное представление о своих возможностях и является отличительной чертой нормальной, благополучной, развивающейся личности ребенка.

Интересно отметить, что сильная степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой выявлено у 66,63% испытуемых (7 человек).

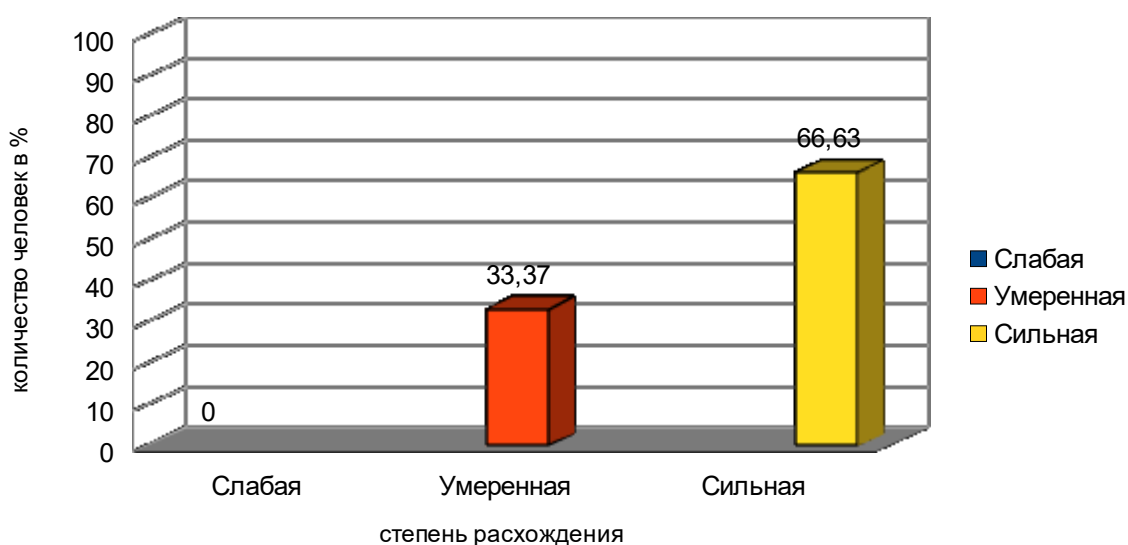


Рисунок 2.4 — Результаты исследования степени расхождения по методике Дембо-Рубинштейн застенчивых старших дошкольников

У таких детей наблюдается несоответствие между уровнем притязаний и уровнем самооценки, и тем самым ярко выражена дисгармония общей самооценки. Эти дети тревожны, с внутренним личностным конфликтом - сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что застенчивость старших дошкольников коррелирует с негативными проявлениями — высокой тревожностью, низкой самооценкой и уровнем притязаний, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем застенчивости и степенью расхождения не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем застенчивости и степенью расхождения статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя застенчивости и степенью расхождения застенчивых старших дошкольников ($N=11$) представлен в таблице 2.6 Приложения 2.

H_0 отвергается. H_1 принимается. Корреляция между показателем застенчивости и степенью расхождения застенчивых старших дошкольников статистически значима ($p < 0,05$) прямая и является положительной. Высоким показателем застенчивости соответствует степень расхождения.

Так как мы выяснили, что уровень самооценки и притязаний имеет степень расхождения, нам необходимо выяснить в следствии чего возникает это расхождение. Для этого проводим еще одну диагностику с помощью методики А.В. Захаровой на эмоциональную (конкретную) самооценку застенчивых дошкольников.

Результаты исследования эмоциональной (конкретной) самооценки застенчивых старших дошкольников по методике А.В. Захаровой представлены на рисунке 2.5 и в таблице 2.5 Приложения 2

Выяснилось, что у 100% испытуемых (11 человек) всех застенчивых старших дошкольников заниженная эмоциональная (конкретная) самооценка, что подтверждает сведения о расхождении между уровнями общей самооценки и притязаний. У таких детей заниженное отношение к себе, так как накапливающийся у них «аффект на себя» связан с мерой неудовлетворенности своими действиями и предположительными результатами намечаемых целей. Такие дети в беседах, проводимых после

эксперимента, говорят, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть» и «хуже других».



Рисунок 2.5 — Результаты исследования эмоциональной самооценки по методике А.В. Захаровой застенчивых старших дошкольников

Таким образом, в результате первичной диагностики выяснилось.

По методике Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» были выявлены застенчивые и не застенчивые старшие дошкольники. По итогам исследования данной методике было установлено 61% испытуемых с признаками застенчивости (11 человек) и 39% испытуемых без признаков застенчивости (7 человек).

Так как объект исследования — застенчивость, то дальнейшая опытно-экспериментальная работа была проведена со старшими дошкольниками, демонстрирующие признаки застенчивости (11 человек).

По методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» выявлен высокий уровень тревожности у 100% испытуемых (11 человек). Средний и низкий уровень тревожности у застенчивых детей не выявлен.

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала самооценки)» измеряем уровень самооценки застенчивых старших дошкольников. Интересно отметить, что очень высокий уровень и низкий уровень самооценки не был выявлен у застенчивых детей 0% испытуемых

(0 человек); средний (норма) уровень самооценки выявлен у 66,63% испытуемых (7 человек) и высокий (норма) уровень самооценки выявлен у 36,37% испытуемых (4 человека).

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала притязаний)» измеряем уровень притязаний застенчивых старших дошкольников. Низкий уровень притязаний составляет 0% испытуемых (нет), средний (норма) уровень притязаний 81,82% испытуемых (9 человек) и высокий уровень притязаний (оптимальный) 18,18% испытуемых (2 человека).

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала расхождения)» измеряем степень расхождения между уровнем самооценки и уровнем притязаний застенчивых старших дошкольников. Умеренная степень расхождения составляет 33,37% испытуемых (4 человека) и сильная степень расхождения составляет 66,63% испытуемых (7 человек).

По методике А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» измеряем эмоциональную (конкретную) самооценку застенчивых старших дошкольников. Заниженная эмоциональная (конкретная) самооценка составляет 100% испытуемых (11 человек) у всех застенчивых старших дошкольников, что свидетельствует расхождению между уровнями общей самооценки и притязаний.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что застенчивость старших дошкольников коррелирует с негативными проявлениями — высокой тревожностью, низкой самооценкой и уровнем притязаний, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Выяснили, что существует статистически значимая корреляционная связь между показателями тревожности, степенью расхождения (между уровнями самооценки и притязаний) и застенчивости старших дошкольников.

Таким образом, часть гипотезы исследования о том, что показатель застенчивости старших дошкольников коррелирует с такими негативными факторами, как высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой (эмоциональной), проявляющийся в степени расхождения (между уровнями самооценки и притязаний) и нуждается в психолого-педагогической коррекции, верна.

Так как объект нашего исследования застенчивость старших дошкольников, то в программе психолого-педагогической коррекции застенчивости будут принимать участие 11 старших дошкольников.

Выводы по 2 главе

Исследование застенчивости старших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика Галигузовой Л.М. «Три пробы на застенчивость»;

2) тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен Проективная диагностика «Выбери нужное лицо»;

3) тест на самооценку (общую) «Метод Дембо-Рубинштейн»;

4) методика А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» (конкретная);

3. Математико-статистический метод ранговой корреляции r_s Спирмена и Т-критерий Вилкоксона.

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления показателя застенчивости и ее предикторов (высокой тревожности, заниженной самооценки и уровень притязаний) у старших дошкольников. Исследование проводилось по четырем выше названным методикам.

По методике Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» были выявлены застенчивые и не застенчивые старшие дошкольники. По итогам исследования данной методике было установлено 61% испытуемых с признаками застенчивости (11 человек) и 39% испытуемых без признаков застенчивости (7 человек). Дальнейшее исследование проводилось только с застенчивыми старшими дошкольниками.

По методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» выявлен высокий уровень тревожности у 100% испытуемых (11 человек). Средний и низкий уровень тревожности у застенчивых детей не выявлен.

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала самооценки)» измеряем уровень самооценки застенчивых старших дошкольников. Интересно отметить, что очень высокий уровень и низкий уровень самооценки не был выявлен у застенчивых детей 0% испытуемых (0 человек); средний (норма) уровень самооценки выявлен у 66,63% испытуемых (7 человек) и высокий (норма) уровень самооценки выявлен у 36,37% испытуемых (4 человека).

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала притязаний)» измеряем уровень притязаний застенчивых старших дошкольников. Низкий уровень притязаний составляет 0% испытуемых (нет), средний (норма) уровень притязаний 81,82% испытуемых (9 человек) и высокий уровень притязаний (норма) 18,18% испытуемых (2 человека).

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала расхождения)» измеряем степень расхождения между уровнем самооценки и уровнем притязаний застенчивых старших дошкольников. Умеренная

степень расхождения составляет 33,37% испытуемых (4 человека) и сильная степень расхождения составляет 66,63% испытуемых (7 человек).

По методике А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» измеряем эмоциональную (конкретную) самооценку застенчивых старших дошкольников. Заниженная эмоциональная (конкретная) самооценка составляет 100% испытуемых (11 человек) у всех застенчивых старших дошкольников, что свидетельствует расхождению между уровнями общей самооценки и притязаний.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что застенчивость старших дошкольников коррелирует с негативными проявлениями — высокой тревожностью, низкой самооценкой и уровнем притязаний, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена. Выяснили, что существует статистически значимая корреляционная связь между показателями тревожности, степенью расхождения (между уровнями самооценки и притязаний) и застенчивости старших дошкольников.

Таким образом, часть гипотезы исследования о том, что показатель застенчивости старших дошкольников коррелирует с такими негативными факторами, как высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой (эмоциональной), проявляющийся в степени расхождения (между уровнями самооценки и притязаний) и нуждается в психолого-педагогической коррекции, верна.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

Центральным фактором психического развития старших дошкольников является становление самосознания и Я-концепции. Проявляющийся феномен застенчивости, особенно в старшем дошкольном возрасте, существенно влияет на межличностное общение и становление личности в целом. Поэтому именно в этом возрасте необходима коррекция застенчивости старших дошкольников.

Методологической основой программы послужили работы Прихожан А.М., Хухлаевой О.В. Долговой В.И., Кондратьевой О.А., Овчаровой Р.В., Петрушиной В.И. [10, 11, 31, 33].

Цель: психолого-педагогическая коррекция застенчивости старших дошкольников.

Задачи:

1. Повышение уверенности в себе, объективизация самооценки, повышение самопринятия и самооценности.
2. Преодоление страха и тревоги, снятие нервно-мышечного напряжения.
3. Формирование навыков выражения чувств, эмоций адекватно ситуации и понимания своего эмоционального состояния и окружающих, обучение навыкам самовыражения через творчество.
4. Формировать навыки коммуникации и конструктивного взаимодействия детей в группе.

Принципы составления и реализации программы:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

2. Принцип нормативности развития.

3. Принцип системности развития психической деятельности.

4. Принцип диагностики и коррекции.

5. Принцип комплексного психологического развития.

Этапы работы.

Нами была составлена модель психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, которая состоит из следующих структурных компонентов:

- теоретический (установление цели и задач психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, подбор методов и методик констатирующего исследования);

- диагностический (проведение психодиагностики по данной проблеме исследования, обработка и анализ результатов);

- коррекционный (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников);

- аналитический (анализ и интерпретация результатов коррекционной работы, оценка эффективности программы, подведение итогов констатирующего и формирующего эксперимента, разработка рекомендаций педагогам и родителям психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников).

Определение результативности:

Для контроля результатов проделанной работы до начала и после окончания коррекционных занятий проводится обследование детей. Для диагностики старших дошкольников применяются следующие методики:

1. Методика Л. М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость».

2. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен Проективная диагностика «Выбери нужное лицо».

3. Методика А. В. Захаровой на эмоциональную самооценку (конкретную).

4. Тест на самооценку (общую) «Метод Дембо-Рубинштейн».

Предполагаемый результат: стабилизация эмоционального фона, снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, повышение самопринятия, формирование отношения к своей ценности как личности.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Метод беседы.
2. Методы арт-терапии (рисуночная терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия).
3. Имаготерапия (сказкотерапия).
4. Методы игротерапии (ролевые игры, ситуации, упражнения).
5. Психогимнастика и пантомимика.
6. Метод поведенческой коррекции — техника систематической десенсибилизации.
7. Релаксация (дыхательные упражнения).

Организационно-методические требования к проведению занятий:

Программа представлена для старших дошкольников. Численность группы 18 человек. Возраст 6 — 7 лет. Программа рассчитана на 10 часов групповой работы, которые проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Для проведения программы необходимо светлое, теплое помещение с ковровым покрытием и стульями для детей. Необходимые материалы и средства для проведения занятий, приведены к каждому занятию в Приложении 3.

Предоставляем занятия, их цели и названия упражнений.

Занятие 1. Цель: приветствие детей друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения дошкольников, развитие механизма проникновения во внутренний мир себя и другого человека – моторное проигрывание, обучение детей воспроизводить выразительные элементы поведения себя и партнера, формирование навыков осознания и принятия

своих чувств и переживаний, овладение эмоциональным и мышечным расслаблением.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Цель: разогревающее упражнение, взаимное приветствие всех участников и создание благоприятного психологического климата в группе.

2. Упражнение «Мое имя».

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

3. Правила группы на занятии.

Цель: создание безопасного пространства для проведения занятий.

4. Психогимнастика "Зеркало настроений".

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

5. Игротерапия - игра «С платком».

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

6. Музыкалотерапия — музыкально-двигательное упражнение «Море волнуется раз».

Цель: развитие воображения, творческих способностей, снятие мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Цель: создание эмоционального подъема и положительного завершения занятия.

Занятие 2. Цель: снятие тревоги и страха, удовлетворение потребности детей в эмоциональном тепле и близости, обучение детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными, развитие эмпатии у детей - способности ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Напоминание правил на занятиях в группе.

3. Психогимнастическая игра «Обними и приласкай игрушку».

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

4. Игротерапия — игровая ситуация «Посочувствуй другому».

Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание через вербальные (речь) и невербальные (мимику, жесты, пантомимику) средства коммуникации.

5. Психогимнастическое игровое упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: развитие навыков самоощущения чувств радости, спокойствия, удовлетворения через тактильную систему — прикосновение, объятие, поглаживание и т. д.

6. Игротерапия — ролевая ситуация «Говорящие предметы».

Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 3. научить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них, осознание своих эмоциональных состояний: радости, интереса, удовольствия, обучить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания, снимать психоэмоциональное напряжение.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Игровое упражнение «Закончи предложение».

Цель: учить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них, используя метод незаконченных предложений.

3. Психогимнастическое игровое упражнение «Морщинки».

Цель: обучить невербальным средством общения (мимики) через проявление различных эмоциональных состояний - радости, интереса, удовольствия; учить снимать мышечное напряжение.

4. Игровое упражнение «Я и мое настроение».

Цель: учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания, используя метод незаконченных предложений.

5. Интегративная музыкотерапия — упражнение «Звуки природы».

Цель: моделирование положительного эмоционального состояния детей путем сочетания двух способов восприятия - синтеза слухового (аудиального) и наглядного (визуального) восприятия.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 4. расширить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию; формировать стремление совершать добрые поступки; учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью: вербальных средств (речи) и невербальных (мимики, жестов, пантомимики) средств общения, рисунка; сформировать позитивный образ своего «Я».

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Игра «Угадай настроение».

Цель игры: учить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

3. Упражнение «Помоги Зайке и Мишке».

Цель: развивать словесный язык чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

4. Психогимнастика - этюд «Спаси птенца».

Цель: учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя невербальные средства выразительного общения (мимику, жесты, пантомимику).

5. Арт-терапия — упражнение «Рисуем себя».

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 5. Цель: продолжать детей знакомить с эмоциональным состоянием страха, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Иммерсионный метод (парадоксальной интенции) - игра «Гуси-лебеди».

Цель: знакомить детей с эмоциональным состоянием страха, учить передавать заданное эмоциональное состояние.

3. Упражнение «Найди пиктограмму».

Цель: продолжать знакомить детей с эмоциональным состоянием страха с помощью невербального выразительного средства — мимики.

4. Сказкотерапия — терапевтическая сказка «Мышонок и темнота».

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Мне страшно!»

Цель: учить ощущать эмоциональное состояние сказочного персонажа, развивать эмпатию.

5. Арт-терапия — «Нарисуй героя сказки» (рисуем по сырому).

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение; научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 6.

Цель: стимулирование творческого процесса, обучение проявлению разнообразных эмоций во время выполнения физкульт-минуток,

знакомство с пантомимой, развитие образного мышления детей путем эмоционального прочтения стихотворных текстов, формирование навыков укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Динамическая минутка «Покажи мне».

Цель: обучение проявлению разнообразных эмоций во время выполнения физкульт-минуток.

3. Пальчиковая гимнастика «Доброта».

Цель: обучение самоконтроля за своими движениями, формирование навыков укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

4. Дыхательная гимнастика «Покажите, как...»

Цель: развитие образного мышления детей путем эмоционального прочтения стихотворного текста.

5. Динамическая минутка «Море волнуется раз».

Цель: учить детей использовать средства выразительного общения — знакомство с пантомимой; развитие воображения в процессе творческой деятельности, формирование навыков укрепления здоровья и повышения активности.

6. Релаксация.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7.

Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, воображения, учить детей навыкам эмпатии и коммуникации, обучение способности конструктивного, невербального и вербального взаимодействия, формирование сплочения в группе, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Психогимнастика «Рисунок в воздухе».

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

3. Динамическая минутка «Молекулы».

Цель: способности конструктивного, невербального взаимодействия, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

4. Арт-терапия - упражнение «Парное рисование».

Цели: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия, развитие художественного творчества. Техника проводится в парах.

5. Арт-терапия с танцевальными элементами русского народного фольклора.

Цель: обучение проявлению разнообразных эмоций во время выполнения танцевальных элементов, развитие танцевального творчества.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 8.

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, учить детей передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию, снятие эмоционального напряжения.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Арт-терапия (музыкотерапия и танцевальная терапия) - этюд «Радость».

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, учить детей передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

3. Арт-терапия (рисуночная терапия) — упражнение «Радость для меня».

Цель: научить детей осознавать эмоцию радости, учить вербальному выражению радости методом направленных ассоциаций, развитие базового доверия к миру.

4. Комплексная арт-терапия (музыкотерапия и рисуночная терапия)
упражнение «Рисуем времена года красками музыки».

Цель: развитие воображения и образного мышления, снятие эмоционального напряжения.

5. Упражнение «Дерево настроения».

Цель: научить детей осознанию собственных эмоциональных состояний.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 9.

Цель: формирование представлений о себе, учить осознанию и выражению своих чувств, развитие эмоциональной сферы, формирование сплоченности и эмоционального сближения детей.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Музыкотерапия — слушание песни «Дружба».

Цель: формирование сплоченности и эмоционального сближения детей.

3. Имаго-терапия (куклотерапия) — игра «Изобрази эмоцию».

Цель: научить детей выражать и проживать основные эмоции — грусть, радость, спокойствие, гнев, страх, удивление по мимическим кодам, развивать способность говорить об эмоциях, формирование способов межличностного взаимодействия.

4. Имаго-терапия — инсценировка «Сказка про паучка».

Цель: формирование духовных потребностей ребенка, развитие положительных эмоций в личности ребенка, формирование сплоченности и эмоционального сближения детей.

5. Упражнение «Покажи характер».

Цель: развитие воображения, соотнесения характера образа с пантомимой.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10.

Цель: формирование Я-концепции; научить осознавать свой внутренний мир и представление о себе.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Рецептивная музыкотерапия — слушание музыки Э. Грига «Утро» из сюиты «Пер Гюнт».

Цель: моделирование положительного эмоционального состояния.

3. Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Цель: формирование представлений о себе; научить осознавать и выражать свои чувства; формирование эмоционального сближения детей в группе.

4. Имаго-терапия — куклотерапия с куклами марионетками.

Цель: научить преодолевать зажатость и закомплексованность; развитие способов выражения посредством куклы-марионетки тех эмоций, чувств и состояний, которые в обычной жизни ребенок по различным причинам не позволяет себе проявлять; обучение способам адекватного телесного проявления различных эмоций, чувств, состояний.

5. Комплексная (рисуночная и танцевальная) арт-терапия — упражнение «Маска».

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я — образа», принятие себя через самооценку и оценку других.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Таким образом, программа направлена на — психолого-педагогическую коррекцию застенчивости старших дошкольников, посредством повышения уверенности в себе, объективизации самооценки, повышения самопринятия и самооценности; преодоления страха и тревоги, снятия нервно-мышечного напряжения; формирования навыков выражения чувств, эмоций адекватно ситуации и понимания своего эмоционального состояния и окружающих, обучения навыкам самовыражения через

творчество; формирования навыков коммуникации и конструктивного взаимодействия детей в группе.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После формирующего эксперимента по психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников на базе МБОУ «ООШ ДО №110 г. Челябинска» у одиннадцати детей с признаками застенчивости была проведена контрольная диагностика. Результаты повторной диагностики показали оптимизацию проявлений застенчивости и ее предикторов (повышение самооценки и уровень притязаний, снижение тревожности) старших дошкольников. В связи с этим, произошли изменения в поведении испытуемых, а именно дети стали более уверенны в себе, стали менее заметны затруднения во время общения с другими детьми и взрослыми, а также излишняя сдержанность во время выражения своего мнения.

Результаты повторной диагностики по методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» до и после проведения коррекции представлены на рисунке 3.1 и в таблице 4.1 Приложения 4.

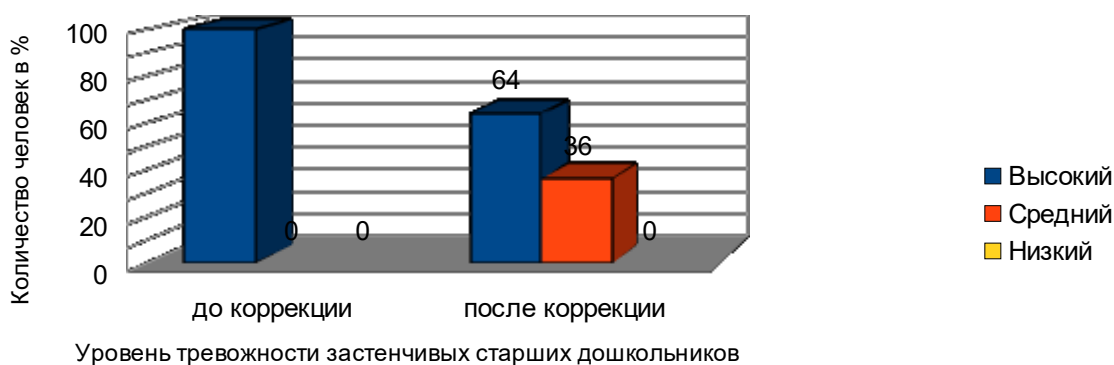


Рисунок 3.1 — Результаты исследования тревожности по методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

До проведения программы психолого-педагогической коррекции высокий уровень тревожности был у всех испытуемых 100% (11 человек) застенчивых детей, после уровень тревожности снизился у 36% испытуемых (4 человек) до среднего уровня, у 64% испытуемых (7 человек) остался на прежнем высоком уровне. Низкий уровень тревожности у застенчивых детей не выявлен. Это значит, что у 4 испытуемых после проведения коррекционной работы нормализовался уровень тревожности.

Дети стали более спокойны и уравновешенны, также очевидно снижение двигательного беспокойства. У дошкольников заметно снизилось напряжение и нервозность.

Результаты повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку» (шкала самооценки, шкала притязаний и шкала расхождений) до и после проведения коррекции представлены на рисунке 3.2 и в таблице 4.2 Приложения 4.

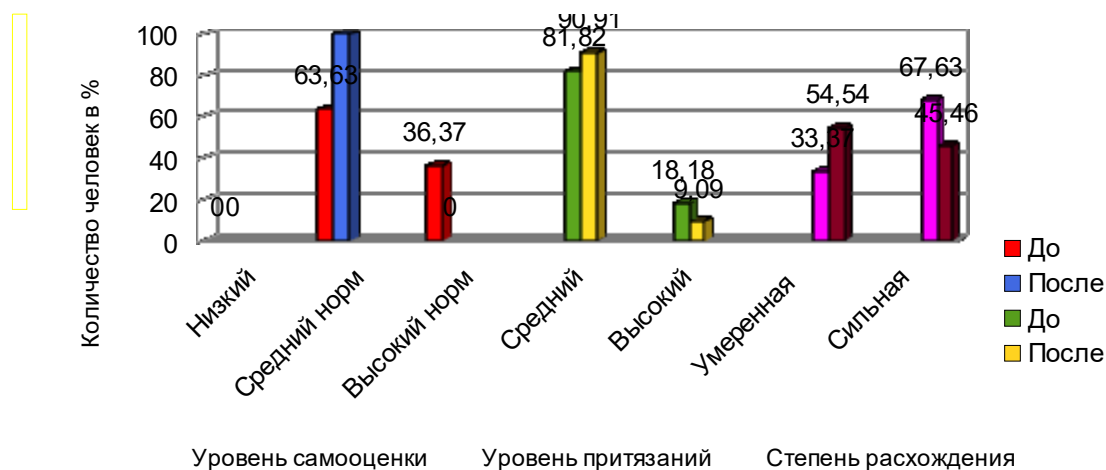


Рисунок 3.2 — Результаты исследования уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

После проведения программы психолого-педагогической коррекции средний уровень самооценки был зафиксирован у 100% испытуемых (11 человек) всех застенчивых детей. В поведении застенчивых детей стала

менее заметна излишняя сдержанность. Дети стали более активны и уверены в себе. При межличностном взаимодействии и общении застенчивых дошкольников со сверстниками, наблюдалась инициативность с их стороны. Показатели уровня притязаний после проведения программы психолого-педагогической коррекции — средний у 90,91 (10 человек) и очень высокий у 9,09% (1 человек).

Степень расхождения тоже изменила свои показатели. До проведения коррекции — умеренная степень расхождения была у 33,37% испытуемых (4 человека) и сильная у 67,63% испытуемых (7 человек). После проведения коррекции умеренная степень расхождения зафиксирована у 54,54% испытуемых (6 человек) и высокая степень расхождения осталась у 45,46% испытуемых (5 человек). То есть, исходя из результатов повторной диагностики на самооценку, мы видим явную тенденцию снижения рассогласования уровней самооценки и притязаний.

Результаты повторной диагностики по методике А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» застенчивых старших дошкольников до и после проведения коррекции представлены на рисунке 3.3 и в таблице 4.3 Приложения 4.



Рисунок 3.3 — Результаты исследования уровня эмоциональной самооценки по методике А.В. Захаровой до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

Выяснилось, что у 100% испытуемых (11 человек) всех застенчивых старших дошкольников до проведения коррекции был зафиксирован заниженный уровень эмоциональной самооценки. После проведения коррекционной работы у 45% испытуемых (5 человек) уровень эмоциональной самооценки стал адекватным. Эти дети стали более уверенные в себе, пытались быть инициативными и даже проявляли иногда активность, старались высказать свое мнение без чрезмерной сосредоточенности на себе. У 55% испытуемых (6 человек) уровень самооценки остался на прежнем уровне. В целом у застенчивых детей эмоциональный фон значительно повысился.

Результаты повторной диагностики по методике Л. Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» представлены на рисунке 3.4 и в таблице 4.4



Приложения 4

Рисунок 3.4 — Результаты исследования по методике Л. Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

По итогам повторной диагностики количество детей по наличию признака застенчивости не изменилось, их также осталось 11 человек.

Но, обращаем внимание на то, что изменилась динамика проявлений застенчивости, отображенная в таблице 4.4 Приложения 4. При первичной

диагностики зафиксированы высокие показатели проявления застенчивости у 73% испытуемых (8 человек) и средние показатели застенчивости у 27% (3 человека), после проведения коррекционной работы показатель застенчивости снизился: выявлены у 55% испытуемых (6 человек) высокие показатели застенчивости, а у оставшихся 45% испытуемых (5 человек) средние показатели застенчивости. К тому же изменилось и их поведение, например, во время проведения экспериментальной пробы «Рисунок губной помадой» застенчивые дети, которые ранее совсем отказывались выполнять это задание, все-таки решались выполнить упражнение, проявляя при этом некую сдержанность и робость. А в другой ситуации, где организовывалась игра-драматизация «Море и корабль», где застенчивые дети должны были вступать в роль капитана корабля, после некоторых колебаний, решались перекричать шум моря, хотя проявляли при этом смущение и двигательное беспокойство.

Из приведенного выше анализа формирующего эксперимента был выведен следующий вывод, что оптимизация проявлений застенчивости и ее предикторов (снижение тревожности, повышение самооценки и уровень притязаний) старших дошкольников была достигнута.

В процессе проведения программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, дети научились нормализовать мышечное и эмоциональное напряжение, более свободно выражать свои эмоции, справляться со своей тревогой, обучились навыкам самовыражения через творчество, конструктивно взаимодействовать между детьми и взрослыми, что и повлияло на изменение результата при повторной диагностике.

Для того чтобы определить значимость достигнутых в психологической работе изменений показателя застенчивости старших дошкольников мы применили Т-критерий Вилкоксона для показателей методики Галигузовой Л.М. «Три пробы на застенчивость».

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя застенчивости не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя застенчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Расчет T-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателя застенчивости между результатами до и после коррекционной работы с застенчивыми старшими дошкольниками ($N=11$) представлен в таблице 4.5

Приложения 4

$$T_{\text{эмп}} = 8$$

Критические значения T при $N=11$:

$$T_{\text{кр}} \leq 7 (0,01)$$

$$T_{\text{кр}} \leq 13 (0,05)$$

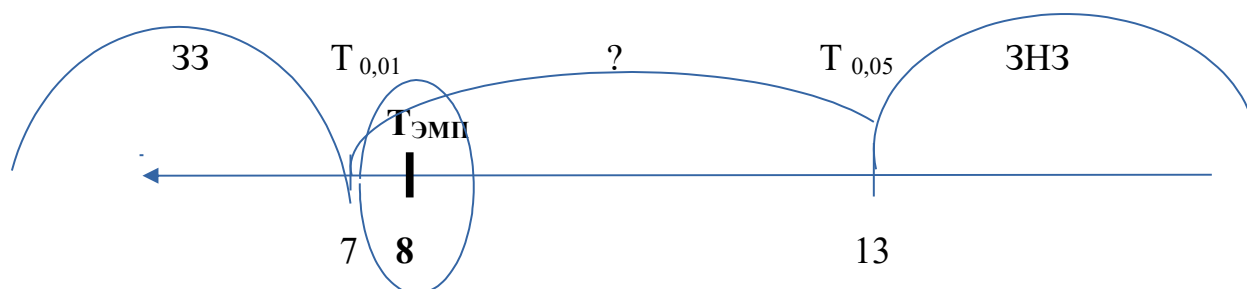


Рисунок 3.5 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,05)$

H_0 - отвергается. H_1 – принимается при $\alpha = 0,05$: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя застенчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что коррекция застенчивости старших дошкольников будет эффективна, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции застенчивости старших дошкольников

Проведенная нами программа по коррекции застенчивости старших дошкольников будет в полной мере эффективна, если дальнейшую работу мы будем проводить совместно со значимыми для ребенка взрослыми: педагогами и родителями. В связи с этим были разработаны данные рекомендации.

1. Принять ребенка таким, как он есть со всеми его негативными и положительными особенностями личности.

2. Не сравнивать ребенка с другими детьми и не делать акцент на неудачах, а стараться замечать даже незначительные достижения. Не забывать хвалить малыша и верить в его силы для того, чтобы он поверил в них сам [34].

3. Не торопить ребенка, давать ему время привыкнуть к новому. Застенчивому ребенку нужно время, чтобы познакомиться, понять законы, которые актуальны в новой ситуации.

4. Не заставлять насильно ребенка «быть смелым». Говорить, что «нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ему почувствовать безопасность [53].

5. Не кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

6. Не бояться, что отгораживая ребенка от негативного опыта вы создаете ему слишком комфортные условия для развития, вырастив при этом не приспособленного человека. Необходимо предоставить ребенку

некоторую свободу, но быть для поддержки рядом, если ему понадобится ваша помощь.

7. Расширять круг общения своего ребёнка, чаще приглашать к себе друзей ребёнка, брать малыша в гости к знакомым, расширять маршрут на улице, учить ребёнка спокойно относиться к незнакомым местам.

8. Привлекать ребёнка к выполнению разных поручений, связанных с общением: купить хлеба, сходить в библиотеку. При этом нужно находиться рядом, чтобы он чувствовал себя уверенно.

9. Научить ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком фразы, с которыми ему начинать разговор. Потом, репетируйте беседу пока ребенок станет самостоятельно пользоваться этими фразами [34].

10. Просьба, обращённая к застенчивому ребёнку, должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением. В общении нужно не применять громкие высказывания, приказы, критику. Имейте тактичность и терпение [53].

11. Отрабатывать поведение в разных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию – рассказывайте о предстоящей встрече гостей. Помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить.

12. Поддерживать ребёнка, замечать успехи в делах [53].

13. Раскрепощению эмоциональной сферы способствуют игры – пантомимы, например, «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем». Важно, чтобы в упражнениях участвовали несколько взрослых и детей. Игры на воображение в виде рассказа о ребенке, который находит выход из разных ситуаций. Нужно благополучное окончание всех историй, которые доставляли бы

дошкольникам радость и освобождение от напряжения. Опыт в играх помогает застенчивому ребенку в реальных жизненных ситуациях [36].

Правильные советы воспитателя помогут родителям выработать у застенчивого старшего дошкольника уверенность

1. Укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах, ставьте перед ребенком выполнимые задачи, создавайте ему ситуации успеха («у тебя все получится, ведь ты такой умный; я в тебя верю»)

2. Повышайте самооценку: меньше ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте его с другими. Больше хвалите ребенка, помогите найти, рассмотреть в себе положительные качества.

3. Помогите ребенку найти то, в чем он превосходит сверстников. Расширяйте круг знакомств, чаще берите ребенка в гости, посещайте новые места, приглашайте гостей к себе домой. Помогите найти друга, который бы защищал и поддерживал его уверенность в себе, а для этого поощряйте игры со сверстниками. Обучайте ребенка навыкам общения. Заранее обыгрывайте ситуации, при которых ребенок стесняется [53].

4. Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятие решений. Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

5. Не следует называть ребёнка застенчивым и робким в его присутствии.

6. Задав вопрос или предложив ребёнку участвовать в групповом мероприятии, всегда надо дождаться его реакции и только исходя из этого применять соответствующие действия (уговоры, стимулирование, выяснение причины отказа и т.п.).

7. Если ребёнок отказывается от игры с другими детьми, можно предложить ему роль наблюдателя: «Посмотри, чтобы никто друг друга не обижал».

8. Если замечено, что застенчивый ребёнок делает лучше других, надо этим воспользоваться и предложить ему научить других детей. Важно подбадривать и хвалить застенчивого ребёнка, отмечая все его достижения [61].

9. Читая сказки, чаще обращайтесь к застенчивому ребёнку с вопросами, обязательно дождитесь от него ответа.

10. Нельзя заставлять ребёнка общаться с другими детьми, если он этого не желает.

11. Если видите, что сверстники игнорируют или обижают застенчивого ребёнка, надо самим включиться в игру, корректировать её и направлять.

12. В работе с детьми надо быть справедливым, сдержанным и принимать их такими, какие они есть.

Рекомендации по преодолению тревожности у застенчивых детей.

Известно, что застенчивые дети тревожны и наша задача в том, чтобы преодолеть ее ребенку и не допустить сформироваться как черта характера.

Проблема преодоления тревожности распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятия отрицательных последствий и проблему устранения тревожности как относительно устойчивого личностного образования[53].

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трёх взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1) обучение детей приёмам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;

2) расширение функциональных и операциональных возможностей ребёнка, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности».

3) перестройка особенностей личности ребёнка, прежде всего, его самооценки и мотивации [36].

Одновременно проводить работу с воспитателями, родителями, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

Приёмы, используемые при коррекции тревожности и застенчивости старших дошкольников, отличающимися тревожностью как устойчивым личностным образованием:

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности.
2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние».
3. «Приятное воспоминание».
4. «Использование роли».
5. Контроль голоса и жестов.
6. «Улыбка».
7. «Дыхание» [53].

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто детей с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать (признаки активации), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше [53].

2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Ребёнку предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, с каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз [53].

3. «Приятное воспоминание». Предлагается представить себе ситуацию, в которой испытывался полный покой, расслабление, и как

можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представить эту ситуацию [53].

4. «Использование роли». В трудной ситуации воспитаннику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». Этот приём более эффективен для мальчиков [53].

5. Контроль голоса и жестов. Ребёнку объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, рассказывается, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывается на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями» [53].

6. «Улыбка». Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения [53].

7. «Дыхание». Рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд [53].

И запомните, дети, преодолевшие застенчивость, вырастают уверенными и успешными в жизни!

Выводы по 3 главе

Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию застенчивости старших дошкольников, посредством повышения уверенности в себе, объективизации самооценки, повышения самопринятия и самооценности; преодоления страха и тревоги, снятия нервно-мышечного напряжения; формирования навыков выражения

чувств, эмоций адекватно ситуации и понимания своего эмоционального состояния и окружающих, обучения навыкам самовыражения через творчество; формирования навыков коммуникации и конструктивного взаимодействия детей в группе.

После завершения экспериментальной работы, была проведена повторная диагностика, которая констатировала следующие результаты.

По методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» до проведения программы психолого-педагогической коррекции высокий уровень тревожности был у всех испытуемых 100% (11 человек) застенчивых детей, после уровень тревожности снизился у 36% испытуемых (4 человек) до среднего уровня, у 64% испытуемых (7 человек) остался на прежнем высоком уровне. Низкий уровень тревожности у застенчивых детей не выявлен. Это значит, что у 4 испытуемых после проведения коррекционной работы нормализовался уровень тревожности. Дети стали более спокойны и уравновешенны, также очевидно снижение двигательного беспокойства. У дошкольников заметно снизилось напряжение и нервозность.

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку» (шкала самооценки, шкала притязаний, шкала расхождения) после проведения программы психолого-педагогической коррекции средний уровень самооценки (норма) был зафиксирован у 100% испытуемых (11 человек) всех застенчивых детей. В поведении застенчивых детей стала менее заметна излишняя сдержанность. Дети стали более активны и уверены в себе. При межличностном взаимодействии и общении застенчивых дошкольников со сверстниками, наблюдалась инициативность с их стороны.

Показатели уровня притязаний после проведения программы психолого-педагогической коррекции — средний у 90,91 (10 человек) и очень высокий у 9,09% (1 человек).

Степень расхождения тоже изменила свои показатели. До проведения коррекции — умеренная степень расхождения была у 33,37% испытуемых (4 человека) и сильная у 67,63% испытуемых (7 человек). После проведения коррекции умеренная степь расхождения зафиксирована у 54,54% испытуемых (6 человек) и высокая степень расхождения осталась у 45,46% испытуемых (5 человек). То есть, исходя из результатов повторной диагностики на самооценку, мы видим явную тенденцию снижения рассогласования уровней самооценки и притязаний.

По методике А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» выяснилось, что у 100% испытуемых (11 человек) до проведения коррекции был зафиксирован заниженный уровень эмоциональной самооценки. После проведения коррекционной работы у 45% испытуемых (5 человек) уровень эмоциональной самооценки стал адекватным. Эти дети стали более уверенные в себе, пытались быть инициативными и даже проявляли иногда активность, старались высказать свое мнение без чрезмерной сосредоточенности на себе. У 55% испытуемых (6 человек) уровень самооценки остался на прежнем уровне. В целом у застенчивых детей эмоциональный фон значительно повысился.

По методике Л.Н. Галлигузовой «Три пробы на застенчивость» по итогам повторной диагностики количество детей по наличию признака застенчивости не изменилось, их также осталось 11 человек, но изменилась динамика проявлений застенчивости. После проведения коррекционной работы показатель застенчивости — у 55% испытуемых (6 человек) высокий показатель застенчивости, у 45% испытуемых (5 человек) средний показатель застенчивости. Это означает, что у двоих испытуемых после проведения коррекционной работы показатель застенчивости снизился.

В процессе проведения программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, дети научились

нормализовать мышечное и эмоциональное напряжение, более свободно выражать свои эмоции, справляться со своей тревогой, обучились навыкам самовыражения через творчество, конструктивно взаимодействовать между детьми и взрослыми, что и повлияло на изменение результата при повторной диагностике.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что коррекция застенчивости старших дошкольников, возможно, будет эффективна, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции, мы применили Т-критерий Вилкоксона по методике Галигузовой Л.М. «Три пробы на застенчивость».

При сопоставлении показателя застенчивости между результатами до и после коррекционной работы с застенчивыми старшими дошкольниками выяснили, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя застенчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Таким образом, вторая часть гипотезы исследования о том, что коррекция застенчивости старших дошкольников, возможно, будет эффективна, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции, верна.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей застенчивых старших дошкольников по коррекции застенчивости, а также по преодолению тревожности и повышению самооценки у застенчивых детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование коррекции застенчивости старших дошкольников проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Анализируя психолого-педагогическую литературу можно отметить мнения отечественных и зарубежных психологов, что одной из самых часто встречающихся и сложных проблем, с которой сталкиваются психологи, педагоги и родители, является проявление застенчивости старшего дошкольника. Застенчивые дети – это замкнутые, нерешительные, робкие и испытывающие сложности при общении со сверстниками и взрослыми дети. Предикторами застенчивости принято считать высокую тревожность, заниженную самооценку и уровень притязаний.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая предполагает снижение показателя застенчивости в более легкую форму. Были представлены следующие блоки: теоретический блок — для проведения теоретического исследования проблемы застенчивости старших дошкольников; диагностический блок — для определения показателя застенчивости и ее предикторов: уровня тревожности, самооценки и притязаний; коррекционный блок — для коррекции застенчивости; аналитический блок — для подведения результатов коррекционного блока и разработки психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям застенчивых старших дошкольников.

Эмпирическое исследование коррекции застенчивости старших дошкольников проходило на базе МБОУ «ООШ ДО №110 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 18 детей.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика Л. М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость»;

2) тест тревожности Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен Проективная диагностика «Выбери нужное лицо»;

3) тест на самооценку (общую) «Метод Дембо-Рубинштейн»;

4) методика А. В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» (конкретная).

3. Математико-статистические методы: метод ранговой корреляции r_s Спирмена и Т-критерий Вилкоксона.

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления показателя застенчивости и ее предикторов (высокой тревожности, заниженной самооценки и уровень притязаний) у старших дошкольников. Исследование проводилось по четырем выше названным методикам.

По методике Л.М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» были выявлены застенчивые и не застенчивые старшие дошкольники. По итогам исследования данной методике было установлено 61% испытуемых с признаками застенчивости (11 человек) и 39% испытуемых без признаков застенчивости (7 человек).

Так как объект исследования — застенчивость, то дальнейшая опытно-экспериментальная работа была проведена со старшими дошкольниками, демонстрирующие признаки застенчивости (11 человек).

По методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» выявлен высокий уровень тревожности у 100% испытуемых (11 человек). Средний и низкий уровень тревожности у застенчивых детей не выявлен.

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала самооценки)» измеряем уровень самооценки застенчивых старших дошкольников. Интересно отметить, что очень высокий уровень и низкий уровень самооценки не был выявлен у застенчивых детей 0% испытуемых (0 человек); средний (норма) уровень самооценки выявлен у 66,63% испытуемых (7 человек) и высокий (норма) уровень самооценки выявлен у 36,37% испытуемых (4 человека).

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала притязаний)» измеряем уровень притязаний застенчивых старших дошкольников. Низкий уровень притязаний составляет 0% испытуемых (нет), средний (норма) уровень притязаний 81,82% испытуемых (9 человек) и высокий уровень притязаний (оптимальный) 18,18% испытуемых (2 человека).

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку (шкала расхождения)» измеряем степень расхождения между уровнем самооценки и уровнем притязаний застенчивых старших дошкольников. Умеренная степень расхождения составляет 33,37% испытуемых (4 человека) и сильная степень расхождения составляет 66,63% испытуемых (7 человек).

По методике А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» измеряем эмоциональную (конкретную) самооценку застенчивых старших дошкольников. Заниженная эмоциональная (конкретная) самооценка составляет 100% испытуемых (11 человек), что свидетельствует расхождению между уровнями общей самооценки и притязаний.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что застенчивость старших дошкольников коррелирует с негативными проявлениями — высокой тревожностью, низкой самооценкой и уровнем притязаний, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Выяснили, что существует статистически значимая корреляционная связь между показателями тревожности, степенью расхождения (между уровнями самооценки и притязаний) и застенчивости старших дошкольников.

Таким образом, часть гипотезы исследования о том, что показатель застенчивости старших дошкольников коррелирует с такими негативными факторами, как высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой (эмоциональной), проявляющийся в степени расхождения (между уровнями самооценки и притязаний) и нуждается в психолого-педагогической коррекции, верна.

В опытно-экспериментальной работе нам удалось реализовать модель, содержащую программу по психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников и провести повторную диагностику по тем же методикам, которые были использованы в констатирующем эксперименте.

Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию застенчивости старших дошкольников, посредством повышения уверенности в себе, объективизации самооценки, повышения самопринятия и самооценности; преодоления страха и тревоги, снятия нервно-мышечного напряжения; формирования навыков выражения чувств, эмоций адекватно ситуации и понимания своего эмоционального состояния и окружающих, обучения навыкам самовыражения через творчество; формирования навыков коммуникации и конструктивного взаимодействия детей в группе.

При повторной диагностике выявились следующие результаты.

По методике Тест тревожности Теммл, Дорки, Амен «Выбери нужное лицо» до проведения программы психолого-педагогической коррекции высокий уровень тревожности был у 100% испытуемых (11 человек), после уровень тревожности снизился у 36% испытуемых (4

человек) до среднего уровня, у 64% испытуемых (7 человек) остался на прежнем высоком уровне. Это значит, что у 4 испытуемых после проведения коррекционной работы нормализовался уровень тревожности — дети стали более спокойны и уравновешенны, очевидно снижение двигательного беспокойства.

По методике Дембо-Рубинштейн «Тест на самооценку» (шкала самооценки, шкала притязаний, шкала расхождения) после проведения программы психолого-педагогической коррекции средний уровень самооценки (норма) был зафиксирован у 100% испытуемых (11 человек). В поведении детей стала менее заметна излишняя сдержанность, наблюдалась активность и уверенность в себе.

Показатели уровня притязаний после проведения программы психолого-педагогической коррекции — средний у 90,91 (10 человек) и очень высокий у 9,09% (1 человек).

Степень расхождения тоже изменила свои показатели. До проведения коррекции — умеренная степень расхождения была у 33,37% испытуемых (4 человека) и сильная у 67,63% испытуемых (7 человек). После проведения коррекции умеренная степень расхождения зафиксирована у 54,54% испытуемых (6 человек) и высокая степень расхождения осталась у 45,46% испытуемых (5 человек). То есть, исходя из результатов повторной диагностики на самооценку, мы видим явную тенденцию снижения рассогласования уровней самооценки и притязаний.

По методике А.В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки» выяснилось, что у 100% испытуемых (11 человек) до проведения коррекции был зафиксирован заниженный уровень эмоциональной самооценки, после проведения коррекционной работы у 45% испытуемых (5 человек) уровень эмоциональной самооценки стал адекватным. Эти дети стали более уверенные в себе, пытались быть инициативными и даже проявляли иногда активность, старались высказать

свое мнение без чрезмерной сосредоточенности на себе. У 55% испытуемых (6 человек) уровень самооценки остался на прежнем уровне.

По методике Л.Н. Галлигузовой «Три пробы на застенчивость» после проведения коррекционной работы показатель застенчивости у 55% испытуемых (6 человек) высокий показатель, у 45% испытуемых (5 человек) средний показатель. Это означает, что у двух испытуемых после проведения коррекционной работы показатель застенчивости снизился.

В процессе проведения программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников, дети научились нормализовать мышечное и эмоциональное напряжение, более свободно выражать свои эмоции, справляться со своей тревогой, обучились навыкам самовыражения через творчество, конструктивно взаимодействовать между детьми и взрослыми, что и повлияло на изменение результата при повторной диагностике.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что коррекция застенчивости старших дошкольников, возможно, будет эффективна, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции, мы применили Т-критерий Вилкоксона по методике Л. М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость».

При сопоставлении показателя застенчивости между результатами до и после коррекционной работы с застенчивыми старшими дошкольниками выяснили, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя застенчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. Это говорит о тенденции снижения показателя застенчивости. Хотя признаки застенчивости у всех (11 испытуемых) застенчивых детей и остались, но выраженность их проявлений снизилась.

Таким образом, вторая часть гипотезы исследования о том, что коррекция застенчивости старших дошкольников, возможно, будет эффективна, если разработать и реализовать модель, содержащую

программу психолого-педагогической коррекции, верна. Следовательно, цель нашего исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, гипотеза в результате исследования доказана.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей застенчивых старших дошкольников по коррекции застенчивости, а также по преодолению тревожности и повышению самооценки у застенчивых детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. База знаний «Allbest» [Электронный ресурс] / Ведущий образовательный проект Рунета, ООО «Олбест». – Электрон. дан. – Москва, [2000]. – Режим доступа : https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00056427_0.html. – Загл. с экрана
2. Барышникова, Е. В. Модель психолого- педагогической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / Е. В. Барышникова, Л. Р. Хафизова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – С. 136-140. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56105.htm>. – Загл. с экрана
3. Богачкина, Н. А. Застенчивый малыш [Текст] / Наталия Богачкина. – Москва: АСТ, 2007. – 224 с.
4. Богачкина, Н. А. Как преодолеть детскую застенчивость [Текст] : Книга для родителей / Н. А. Богачкина, Р. Н. Сиренко. – Москва: Академия развития, 2007. – 224 с.
5. Боровцова, Л. А. Педагогические условия взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей по оказанию поддержки застенчивым детям [Текст] : автореферат диссертации канд. пед. наук: 13.00.01 / Лариса Боровцова. – Москва: Просвещение, 2004. – 141 с.
6. Бретт, Д. Застенчивость. Жила-была девочка, похожая на тебя [Текст] / Дорис Бретт; перев. с англ. Г.А. Павлова. – Москва: Независимая фирма "Класс", 2019. – 140 с.
7. «Бэби-арт» [Электронный ресурс] / Центр дистанционных мероприятий. – Web-мастер Юшкова Л. – Электрон. дан. [2020]. — Режим доступа: <http://babyart-dou.ru/2-uncategorised/148-osobennosti-zastenчивosti-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta>. – Загл. с экрана

8. ВУЗЛИТ [Электронный ресурс] / Архив студенческих работ. — Электрон. дан. — Москва, [2017]. — Режим доступа: https://vuzlit.ru/260886/metody_psihokorreksii_shkolnoy_trevozhnosti. — Загл. с экрана
9. Гаспарова, Е. И. Застенчивый ребенок [Текст] / Елена Гаспарова // Дошкольное воспитание. — 1989. — №3. — С. 71-78.
10. Галигузова, Л. Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости [Текст] / Людмила Галигузова // Вопросы психологии. — 2000. — № 5. — С. 28-35.
11. Галигузова, Л. Н. Как проявляется застенчивость [Текст] / Людмила Галигузова // Практическая психология и логопедия. — 2008. — № 4. — С. 28-35.
12. Государственное казенное учреждение социального обслуживания «Причал» [Электронный ресурс] / Ипатовский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних детей. — Электрон. дан. — Ставрополь, [2017]. — Режим доступа : <http://www.srcn-prichal.ru/roditelyam/2017-10-02/novaya-zapis-12>. — Загл. с экрана
13. Даль, В. И. Толковый словарь живого великого русского языка [Текст] / Владимир Даль. — Москва : Изд. Книгопродавца-типографа М. О. Вольфа, 2007. — 864 с.
14. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, М. С. Саркисян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2015. — Т. 31. — С. 101-105. — Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95527.htm>. — Загл. с экрана
15. Долгова, В. И. Влияние ситуативной тревожности на агрессивное поведение подростков в социальном приюте [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Г. Г. Буторин // Научно-методический электронный

журнал «Концепт». — 2015. — Т. 31. — С. 31-35. — Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95513.htm>. — Загл. с экрана

16. Екжанова, Е. А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии [Текст] / Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева – Москва: КАРО, 2013. – 336 с.

17. Захаров, А. И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез [Текст] / Александр Захаров. – Ленинград : Медицина, 1988. – 244 с.

18. Зеньковский, В. В. Семейная психология [Текст] : учебное пособие для бакалавриата / Василий Зеньковский. – 6 изд., испр. и доп. – Екатеринбург: Деловая книга, 1995. – 234 с.

19. Зимбардо, Ф. Застенчивость [Текст] / Филипп Зимбардо. – Москва : Педагогика, 1991. – 219 с.

20. Зимбардо, Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться [Текст] / Филипп Зимбардо; перев. С. Степанов. – Санкт-Петербург: Питер-пресс, 2016. – 256 с.

21. Зимбардо, Ф. Застенчивый ребенок [Электронный ресурс] / Ф. Зимбардо, Р. Ширли; перев. Е. Долинская. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2015. – 380 с. – Режим доступа: <https://www.labirint.ru/books/496053/>. – Загл. с экрана

22. Зимбардо, Ф. Как побороть застенчивость [Текст] / Филипп Зимбардо; перевод. С. Степанов. – Москва : Альпина Диджитал, 2017. — 308 с.

23. Изард, К. Эмоции человека [Текст] / Кэррол Изард. – Москва: Изд-во Московского Государственного Университета, 2015. – 440 с.

24. Информационный студенческий ресурс [Электронный ресурс] / база данных содержит статьи, объединенные в категории. – Электрон. дан. (2 файла). – Москва, [2014]. – Режим доступа :

https://studopedia.net/6_54657_uprazhneniya-na-snyatie-emotsionalnogo-napryazheniya.html. – Загл. с экрана

25. Инфоурок [Электронный ресурс] / Ведущий образовательный портал России Свидетельство СМИ: ЭЛ № ФС 581999. — Web-мастер Стойко С.П. – Электрон. дан. (3 файла). – 2015. – Режим доступа:https://infourok.ru/statya_po_psihologii_na_temu_psihologo-pedagogicheskoe_soprovozhdenie_zastenchivyh_detey_v-333236.html. – Загл. с экрана

26. Катаева, Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми [Текст] / Людмила Катаева. – Москва: Издательство Книголюб, 2004. – 56 с.

27. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] : для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.

28. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / Игорь Кон. – Москва: Издательство Прогресс, 2006. – 335 с.

29. Лупьян, Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс [Текст] / Ян Лупьян. – Минск: Издательство Высшейш. шк., 2006. – 206 с.

30. Мириманова, М. С. Психолого-педагогические основы организации общения детей дошкольного возраста [Текст] / Мария Мириманова. – Москва: Издательский центр Академия, 2018. – 256 с.

31. Мишина, Е. Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения [Текст] / Елена Мишина. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2018. – 128 с.

32. Нарисцын, Н. Психоанализ: Застенчивость, робость и скромность [Текст] / Николай Нарисцын. – Москва: Издательство «Вестник Просвещения», 2017. – № 4. – С. 24-27.

33. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов Высшего педагогического учебного заведения / Роберт Немов. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – Москва Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 2016. – 640 с.

34. Образовательный портал «Центра гигиенического образования населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс] / ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – Электрон. дан. – Москва, [2018]. – Режим доступа : <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3211/> . – Загл. с экрана

35. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс] / Свидетельство о регистрации электронного СМИ: № ФС77-43268. — Web-мастер Чеснокова М. Н. – Электрон. дан. (1 файл). – Москва, [2018]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2018/05/08/spetsifika-rabota-s-zastenchivymi-i-trevozhnymi-detmi>. – Загл. с экрана

36. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс] / Свидетельство о регистрации электронного СМИ: № ФС77-43268. – Web-мастер Пирогова В. – Электрон. дан. (3 файла). – Москва, [2018]. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2018/07/05/psihologicheskie-i-sotsialnye-problem-s-kotorymi>. – Загл. с экрана

37. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Людмила Обухова. – Москва: Высшее образование; МГППУ, 2007. – 460 с.

38. Оксфордский словарь английского языка онлайн [Электронный ресурс] // Электрон. дан. – Режим доступа: <https://context.reverso.net/перевод/русский-английский/>. – Загл. с экрана

39. Орфографический словарь: Большой словарь русского языка [Текст] / ред. В. В. Лопатин. – Москва: Эксмо, 2012. – Режим доступа : <http://www.dict.t-mm.ru/lopatin/>. – Загл. с экрана

40. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. технологий ПБ; ред. Рогов Е.И. – Электрон. дан. – Москва: Пед. б-ка, [1999]. – Режим доступа: <http://pedlib.ru/Books/1/0469/1-0469-373.shtml>. – Загл. с экрана

41. Петрова, С. С. Феномен подростковой застенчивости в психолого-педагогической науке [Текст] / Светлана Петрова // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: Издательство Гуманитарно-педагогической академии (филиала) Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», 2018. – 166 с.

42. Петрова, Е. В. Коррекция поведения застенчивых детей старшего дошкольного возраста средствами игры в ДОО [Текст] / Евгения Петрова // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 24-25. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/113/29632/>. – Загл. с экрана

43. Погудкина, И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками [Текст]: Цикл коррекционных занятий / Ирина Погудкина. – Москва: Книголюб, 2008. – 72 с.

44. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / Анна Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 32-39.

45. Психологический словарь [Текст] / ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Изд. 2-е, доб. и доп. – Москва: Издательство Политиздат, 1990. – 494 с.

46. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. технологий РГБ ; ред. Власенко Т. В. ; Web-мастер Козлова Н. В. – Электрон. дан. – Москва: Рос. гос. б-ка, 1997. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>. – Загл. с экрана

47. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2001. – 350 с.

48. Симонов, П. В. Темперамент. Характер. Личность [Текст] / Павел Симонов. – Москва: Наука, 1984. – 162 с.
49. Словарь Ноя Уэбстера [Электронный ресурс]: «Американский словарь английского языка». – Электрон. Дан. – Webster's Third New International Dictionary. – Режим доступа: [https:// www.delfi.lv/ tech/tehnologii/ polnyj-webster-onlajn.d?id=2869195](https://www.delfi.lv/tech/tehnologii/polnyj-webster-onlajn.d?id=2869195). – Загл. с экрана
50. Смирнова, Е. О. Конфликтные дети [Текст] / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – Москва: Эксмо, 2009. – 182 с.
51. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников [Текст]: Диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – Москва: Издательство Владос, 2003. – 210 с.
52. Степанов, С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст] / Сергей Степанов. – Москва: Издательство Эксмо, 2015. – 672 с.
53. Студми. Учебные материалы для студентов [Электронный ресурс] / база данных содержит материалы по всем отраслям трудовой деятельности. – Электрон. дан. – Нидерланды, [2013]. – Режим доступа: https://studme.org/1640022117647/psihologiya/korreksiya_trevozhnosti_zastenчивости. – Загл. с экрана
54. Татаринцева А. Ю. Куклотерапия в работе психолога, педагога и логопеда [Текст] / Альбина Татаринцева. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 102 с.
55. Твой словарь. Психологический, энциклопедический [Текст] / сост. Н. Н. Шаринская, И. Л. Фарукша. – Изд. 3-е, доб. и доп. – Томск: Науч. библиотека Том. гос. университета, 2016. – 23 с.
56. Троценко, С. Н. Особенности школьной ситуативной тревожности обучающихся начальной школы с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / С. Н. Троценко, Т. Н. Филютина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. –

Кострома. – 2012. – № 4. – С.189 – Режим доступа: [http:// cyberleninka. ru/ article/n/osobennosti-shkolnoy-trevozhnosti](http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-shkolnoy-trevozhnosti). – Загл. с экрана

57. Учебный методический портал [Электронный ресурс] / ООО «Издательство «УЧИТЕЛЬ». – Web-мастер Гельмантинова В. – Электрон. дан. – Волгоград, [2011]. – Режим доступа : <https://www.uchmet.ru/library/material/165362/>. – Загл. с экрана

58. Циркин, С. Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста [Текст] / Сергей Циркин. – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2014. – 896 с.

59. Шишова, Т. Л. Как преодолеть детскую застенчивость [Текст] / Татьяна Шишова. – Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 120 с.

60. Шишова, Т. Л. Чтобы ребенок не был трудным. [Текст] Воспитание детей от 4 до 14 лет / Татьяна Шишова. – Рязань : Зерна-Книга, 2018. – 416 с.

61. МААМ.RU [Электронный ресурс] / Международный образовательный портал Свидетельство СМИ: ЭЛ № ФС 77-57008. – Web-мастер Титаренко С. – Электрон. дан. (3 файла). – 2019. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/tri-proby-na-zastenchivost.html>. – Загл. с экрана

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

БЛАНК НАБЛЮДЕНИЙ

Таблица 1.1 — протокол регистрации результатов диагностики по методике Л.Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость»

Степень-наличие застенчивости	Нет застенчивости	Небольшая степень застенчивости	Есть застенчивость
баллы	1 б	2 б	3 б
Поведенческие реакции	Спокойствие Уверенность Соглашение Постоянство	Сомнение Неловкость Действия после обдумывания	Робость Смушение Отказ Амбивалентность
1 проба (Подзывание)			
2 проба (Рисунок помадой)			
3 проба (Игра-драматизация)			
Сумма баллов по трем пробам			

Ключ (сумма баллов):

3 балла — нет застенчивости

4 — 6 баллов — небольшая степень застенчивости

7 — 9 баллов — есть застенчивость.

Методика Л. М. Галигузовой «Три пробы на застенчивость»

Цель: выявление застенчивых детей (анализ поведения ребенка в различных экспериментальных ситуациях).

Три экспериментальные ситуации:

1 проба «Подзывание», 2 проба «Рисунок на листе губной помадой»,
3 проба игра-драматизация «Море и корабль».

Описание проводимых «проб на застенчивость»:

1 проба «Подзывание»: проводится в ситуации, в которой незнакомый ребенку взрослый просит подойти к нему. Проба проводится во время свободной игры детей в группе детского сада.

2 проба «Рисунок губной помадой»: направлена на выявление отношения детей к необычному для них виду деятельности, связанному с запретом взрослого, с оценкой, заведомо известной ребенку. Для этого экспериментатор просит его сделать рисунок на листе губной помадой.

3 проба игра-драматизация «Море и корабль»: ситуация выявляет способность к самовыражению, умению открыто и ярко проявлять свои эмоции в общении. В ней взрослый организовывал игру-драматизацию, в которой ребенок выступал в роли капитана корабля, который должен перекрикивать шум.

«Выбери нужное лицо»

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

Инструкция.

В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания (см. в обработке к тесту).

Текст опросника диагностики тревожности Р. Теммл, М.Дорки,
В. Амен «Выбери нужное лицо»

Рис.1. младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираение игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

БЛАНК НАБЛЮДЕНИЙ

Таблица 1.2 — протокол регистрации результатов диагностики тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В.Амен "Выбери нужное лицо"

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

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Ключ, интерпретация.

Количественный анализ.

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

$$ИТ = \frac{\text{Число эмоционально негативных выборов}}{14} \cdot 100 \%$$

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

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

Качественный анализ:

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Методика диагностики самооценки «Метод Дембо-Рубинштейн»

Цель: изучение особенностей самооценки и уровня притязания дошкольников.

Стимульный материал: 7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина — точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу.

Диапазон применения: дети с шести до семи лет.

Инструкция.

«Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье; ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка и интерпретация результатов: Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр. 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
- Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

БЛАНК ОПРОСНИКА МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ
САМООЦЕНКИ «МЕТОД ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН»

Имя, фамилия _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

Рисунок 1 — Методика на самооценку Дембо-Рубинштейна (бланк)

Таблица 1.3 — Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	низкий	норма	очень высокий
уровень притязаний	менее 68	68-97	98-100 и более
уровень самооценки	менее 61	61-85	86-100 и более

Таблица 1.4 — Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	слабая	умеренная	сильная
степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0 — 7	8 — 22	более 22
степень дифференцированности притязаний	0 — 4	5 — 19	более 19
степень дифференцированности самооценки	0 — 5	6 — 20	более 20

БЛАНК НАБЛЮДЕНИЙ

Таблица 1.5 — протокол регистрации результатов диагностики по методике А. В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки»

№ п/п	испытуемые	субтест 1 (балл)	субтест 2 (балл)	субтест 3 (балл)	субтест 4 (балл)	субтест 5 (балл)	субтест 6 (балл)	субтест 7 (балл)	сумма баллов	уровень

Ключ:

Соответствие баллов (в субтестах):

1 — 2 завышенная самооценка

3 — 5 адекватная самооценка

6 — 8 заниженная самооценка.

Обработка по уровням (сумма баллов):

7 — 14 завышенная самооценка

15 — 39 адекватная самооценка

40 и выше — заниженная самооценка.

Методика А. В. Захаровой «Определение эмоциональной самооценки»

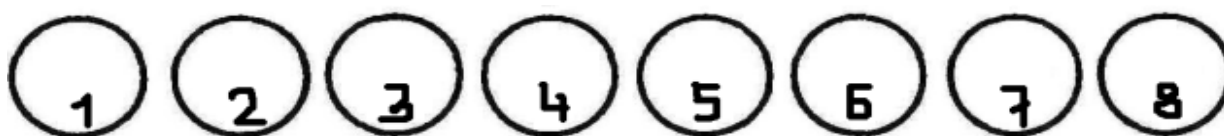
Цель: выявление эмоционального уровня самооценки, социальной заинтересованности, сложности Я концепции.

Оцениваемые универсальные учебные действия: развитие Я-концепции и самооценки личности.

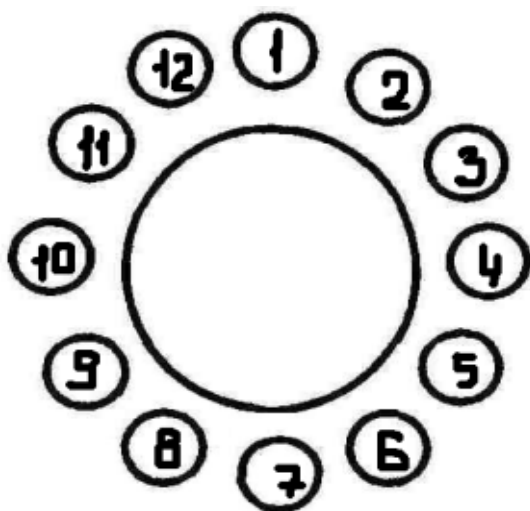
Возраст: от 6,5 лет.

Описание задания: проективная методика, включающая в себя семь субтестов, в которых ребенку предлагается выбрать свое место или место близких ему людей в схематичных рисунках. Все спонтанные высказывания испытуемого при выполнении субтестов фиксируются в протоколе.

Экспериментатор предъявляет испытуемому рисунок и просит его выполнить задание соответствующего субтеста.

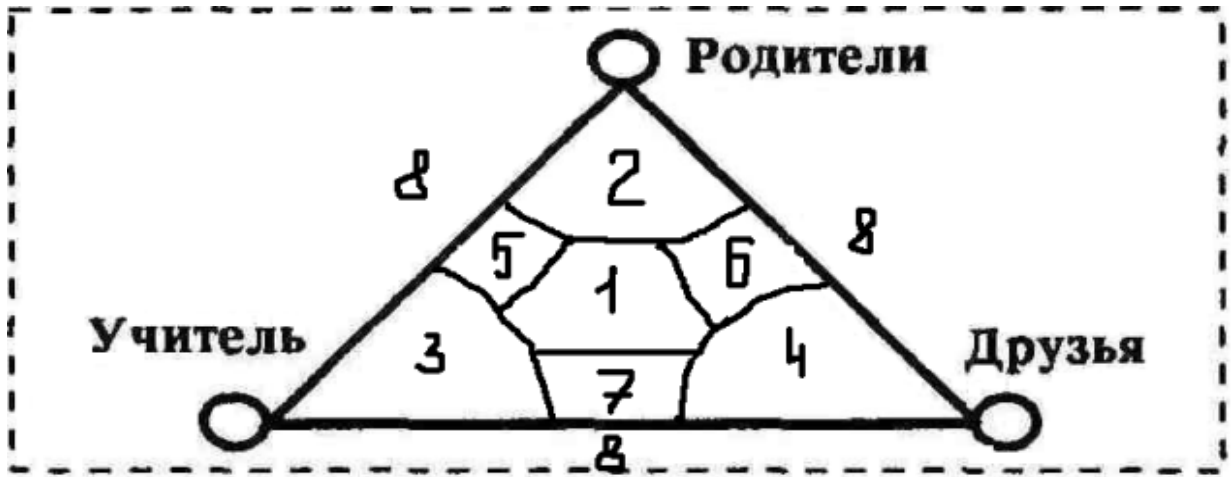


Субтест 1. Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков — люди. Укажи, где находишься ты.

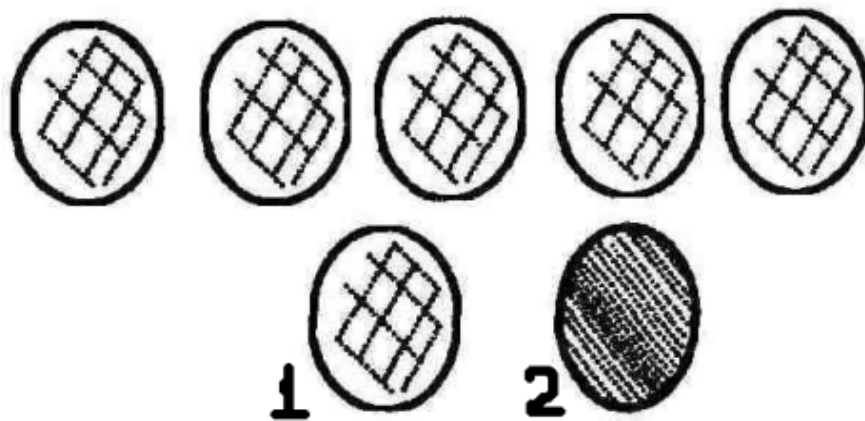


О — отец
М — мать
Д — дедушка
Б — бабушка
Бр — брат
С — сестра
Др — друзья
У — учитель

Субтест 2. Большой круг — это твое «Я». Маленькие круги — это твои родные, друзья и учитель. Покажи, где будут находиться отец, мать, бабушка, дедушка, брат (сестра), учитель, друзья.



Субтест 3. Вот на рисунке твои родители, учитель, друзья. Поставь крестик там, где ты.

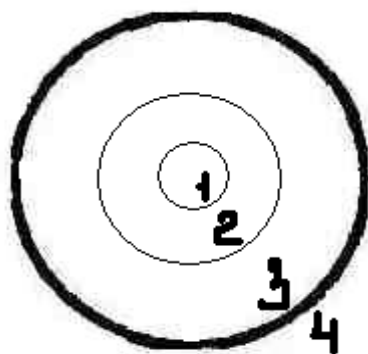


Субтест 4. Представь, что ты находишься в нижнем ряду. Каким из двух кружков ты ?

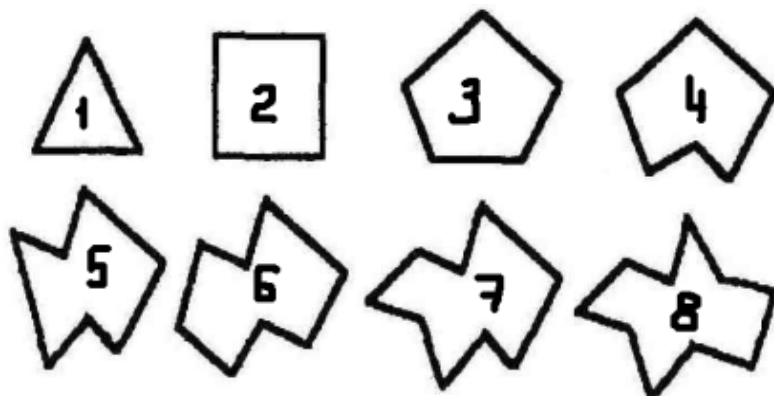
Я	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

- мама
- папа
- сестра
- брат
- учитель
- друзья
- мальчики
- девочки

Субтест 5. Слева в прямоугольнике находишься ты. Поставь крестики в соответствующих рядах, где находятся твои мама, папа и т. д.



Субтест 6. Поставь точку в том месте круга, где ты находишься.



Субтест 7. В какой фигуре, изображенной на рисунке, ты поместишь себя?

Ключ:

*Нормой для ребенка является указание на третий- четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я- образа», осознает свою ценность и принимает себя.

*При указании на первый- второй круг - завышенная самооценка.

*При указании на круги далее четвёртого - заниженная самооценка.

Обработка результатов:

Субтест 1 . Нормой для ребенка является указание на третий-четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего Я-образа, осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого - заниженную самооценку. (В форме для забивки указать номер круга).

Субтест 2. Позволяет определить отношение с близкими людьми. При расположении сверху признает превосходство и допускает давление этого человека на себя. Оказывает давление на расположенных внизу, чувствует свое превосходство над ними. (В форме для забивки указать номера позиций для мамы, отца, бабушки и т.д.)

Субтест 3. Определяет социальную заинтересованность, чувствует ли ребенок себя включенным, принятым в мир людей, а также степень близости с той или иной категорией людей. Если ребенок указал себя вне треугольника, то можно сказать, что он чувствует себя отверженным или не заинтересован в социальных контактах. (В форме для забивки указать номер зоны с крестиком).

Субтест 4 . Индивидуализация. Позволяет выявить осознание своего сходства (при указании на левый круг -1) или своей уникальности (правый круг-2). (В форме для забивки указать номер выбранного круга).

Субтест 5 . Идентификация. С кем из перечисленных людей ребенок сильнее идентифицирует себя, при анализе экспериментатор должен обратить внимание на адекватность идентификации полу ребенка. (В форме для забивки указать номера рядов для мамы, папы, бабушки, бабушки и т.д.).

Субтест 6 . Определение степени эгоцентризма. Для дошкольника характерен высокий эгоцентризм (расположение в самом центре круга), более старший ребенок должен быть разумно эгоистичным. (В форме для забивки отметить номер выбранной позиции).

Субтест 7 . Оценка сложности *Я-КОНЦЕПЦИИ*. Чем сложнее выбранная фигура, тем более сложная *Я-КОНЦЕПЦИЯ* ребенка. (В форме для забивки указать номер выбранной фигуры от 1 до 8).

По итогам обработки результатов опытов и группового обсуждения выполняется описание *Я-КОНЦЕПЦИИ* испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования застенчивости старших дошкольников

Таблица 2.1 — Результаты исследования застенчивости старших дошкольников по методике Л.Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость»

№	Испытуемые	баллы	Застенчивость (4 — 9 баллов)
1	А. Вика	4	есть
2	Б. Тимофей	5	есть
3	Г. Арсений	3	нет
4	Г. Данил	3	нет
5	Г. Кирилл	3	нет
6	З. Вова	6	есть
7	К. Алина	9	есть
8	К. Феликс	3	нет
9	Л. Миша	8	есть
10	М. Саша	7	есть
11	Л. Ефим	3	нет
12	Н. Кира	9	есть
13	О. Артем	9	есть
14	П. Юля	9	есть
15	С. Миша	3	нет
16	С. Лера	9	есть
17	С. Степа	9	есть
18	У. Иван	3	нет
Застенчивые 61% (11 человек)			
Не застенчивые 39% (7 человек)			

Таблица 2.2 — Результаты исследования тревожности застенчивых старших дошкольников по методике Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен «Выбери нужное лицо»

№	Испытуемые	Индекс тревожности (%)	Уровень тревожности
1	А. Вика	60	Высокий
2	Б. Тимофей	76	Высокий
3	З. Вова	65	Высокий
4	К. Алина	67	Высокий
5	Л. Миша	80	Высокий
6	М. Саша	77	Высокий
7	Н. Кира	72	Высокий
8	О. Артем	82	Высокий
9	П. Юлия	82	Высокий
10	С. Лера	85	Высокий
11	С. Степа	85	Высокий

Для обработки эмпирических данных мы используем метод ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем застенчивости и уровнем тревожности не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем застенчивости и уровнем тревожности статистически значимо отличается от нуля.

Проранжируем оба показателя (показатель застенчивости — переменная А и уровень тревожности — переменная Б), назначив меньшему значению меньший ранг.

Проводим ранжирование переменной А (показатель застенчивости).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = 1+2+3+4+5+6,5+6,5+8,5+8,5+10,5+10,5 = 66$$

$$\Sigma (R)_P = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{11(11+1)}{2} = 66$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Проводим ранжирование переменной Б (уровень тревожности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = 1+2+3+4+5+6+7+8,5+8,5+10,5+10,5 = 66$$

$$\Sigma (R)_P = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{11(11+1)}{2} = 66$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя застенчивости и уровня тревожности застенчивых старших дошкольников ($N=11$) представлен в таблице 2.3 Приложения 2.

Таблица 2.3 — Результаты исследования корреляционной связи между показателем застенчивости и уровнем тревожности застенчивых старших дошкольников

№	Застенчивые испытуемые	Переменная А (показатель застенчивости)		Переменная Б (уровень тревожности)		d (Ранг А — Ранг Б)	d ²
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	А. Вика	4	1	60	1	0	0
2	Б. Тимофей	5	2	76	5	-3	9
3	З. Вова	6	3	65	2	1	1
4	К. Алина	9	8,5	67	3	5,5	30,25
5	Л. Миша	8	5	80	7	-2	4
6	М. Саша	7	4	77	6	-2	4
7	Н. Кира	9	8,5	72	4	4,5	20,25
8	О. Артем	9	8,5	82	8,5	0	0
9	П. Юля	9	8,5	82	8,5	0	0
10	С. Лера	9	8,5	85	10,5	-2	4
11	С. Степа	9	8,5	85	10,5	-2	4
Суммы			66		66	0	72,5

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a — одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель застенчивости) присутствует одинаковый ранг у трех групп испытуемых:

$$T_a = (6^3 - 6) / 12 = 17,5$$

В ряду Б (уровень тревожности) присутствует одинаковый ранг у двух групп испытуемых:

$$T_b = [(2^3 - 2) + (2^3 - 2)] / 12 = 1,00$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{72,5 + 17,5 + 1,00}{11(121 - 1)} = 0,64$$

Далее определяем критические значения r_s при $N=11$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } 0,05$ или равен ему — то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,61 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,76 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,05)$$

Таблица 2.4 — Результаты исследования уровня самооценки застенчивых старших дошкольников по «Методике Дембо-Рубинштейн»

№	Застенчивые испытуемые	Уровень притязаний (баллы)		Уровень самооценки (баллы)		Степень расхождения (баллы)	
1	А. Вика	72	нормальный	81	норма	- 9	умеренная
2	Б. Тимофей	72	нормальный	83	норма	- 11	умеренная
3	З. Вова	74	нормальный	82	норма	- 8	умеренная
4	К. Алина	70	нормальный	82	норма	- 12	умеренная
5	Л. Миша	87	нормальный	64	норма	23	сильная
6	М. Саша	100	очень высокий	75	норма	25	сильная
7	Н. Кира	95	нормальный	71	норма	24	сильная
8	О. Артем	84	нормальный	61	норма	23	сильная
9	П. Юлия	87	нормальный	62	норма	25	сильная
10	С. Лера	98	очень высокий	70	норма	28	сильная
11	С. Степа	91	нормальный	75	норма	26	сильная

Таблица 2.5 — Результаты исследования уровня эмоциональной (конкретной) самооценки застенчивых старших дошкольников по методике А.В. Захаровой

№	Застенчивые испытуемые	субтест 1 (балл)	субтест 2 (балл)	субтест 3 (балл)	субтест 4 (балл)	субтест 5 (балл)	субтест 6 (балл)	субтест 7 (балл)	сумма баллов	Уровень
1	А. Вика	6	6	7	7	5	3	8	42	занижен
2	Б. Тимофей	6	5	8	8	6	4	6	43	занижен
3	З. Вова	8	7	8	6	6	4	6	45	занижен
4	К. Алина	6	6	7	6	5	3	6	41	занижен
5	Л. Миша	7	5	7	8	6	4	7	44	занижен
6	М. Саша	8	6	6	8	6	4	8	46	занижен
7	Н. Кира	7	5	6	6	5	3	8	40	занижен
8	О. Артем	6	5	7	6	6	3	8	41	занижен
9	П. Юля	6	7	5	6	6	4	7	41	занижен
10	С. Лера	8	7	6	6	7	4	7	45	занижен
11	С. Степа	8	5	7	6	7	3	7	43	занижен

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s между показателем застенчивости и степенью расхождения застенчивых старших дошкольников.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем застенчивости и степенью расхождения не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем застенчивости и степенью расхождения статистически значимо отличается от нуля.

Далее проранжируем оба показателя (показатель застенчивости — переменная А и степень расхождения — переменная Б), назначив меньшему значению меньший ранг.

Проводим ранжирование переменной А (показатель застенчивости).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = 1+2+3+4+5+6,5+6,5+6,5+6,5+6,5+6,5 = 66$$

$$\Sigma (R)_P = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{11(11+1)}{2} = 66$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Проводим ранжирование переменной Б (степень расхождения).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = 1+2+3+4+5,5+5,5+7+8,5+8,5+10+11 = 66$$

$$\Sigma (R)_P = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{11(11+1)}{2} = 66$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя застенчивости и степенью расхождения застенчивых старших дошкольников ($N=11$) представлен в таблице 2.6 Приложения 2.

Таблица 2.6 — Результаты исследования корреляционной связи между показателем застенчивости и степенью расхождения (самооценки и притязаний) застенчивых старших дошкольников

№	Застенчивые испытуемые	Переменная А (показатель застенчивости)		Переменная Б (степень расхождения)		d (Ранг А — Ранг Б)	d ²
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	А. Вика	4	1	- 9	2	- 1	1
2	Б. Тимофей	5	2	- 11	3	- 1	1
3	З. Вова	6	3	- 8	1	2	4
4	К. Алина	9	8,5	- 12	4	4,5	20,25
5	Л. Миша	8	5	23	5,5	0,5	0,25
6	М. Саша	7	4	25	8,5	- 4,5	20,25
7	Н. Кира	9	8,5	24	7	1,5	2,25
8	О. Артем	9	8,5	23	5,5	3	9
9	П. Юлия	9	8,5	25	8,5	0	0
10	С. Лера	9	8,5	28	11	2,5	6,25
11	С. Степа	9	8,5	26	10	1,5	2,25
Суммы			66		66	0	65,5

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a — одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель застенчивости) присутствует одинаковый ранг у трех групп испытуемых:

$$T_a = (6^3 - 6) / 12 = 17,5$$

В ряду Б (степень расхождения) присутствует одинаковый ранг у двух групп испытуемых:

$$T_b = [(2^3 - 2) + (2^3 - 2)] / 12 = 1,00$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{65,5 + 17,5 + 1,00}{11(121 - 1)} = 0,64$$

Далее определяем критические значения r_s при $N=11$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} \geq r_s \text{ кр } 0,05$ — то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,61 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,76 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,05)$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа коррекции застенчивости старших дошкольников

Приведем занятия, их цели, необходимые для проведения материалы, названия упражнений и их описание.

Занятие 1.

Цель: приветствие детей друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения дошкольников, развитие механизма проникновения во внутренний мир себя и другого человека – моторное проигрывание, обучение детей воспроизводить выразительные элементы поведения себя и партнера, формирование навыков осознания и принятия своих чувств и переживаний, овладение эмоциональным и мышечным расслаблением.

Материалы для занятия: цветок, платок, музыкальная фонограмма.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Психолог: добрый день, дорогие ребята! Мы с вами сегодня отправимся в путешествие в страну под названием «Настроение». Настроение бывает разным. У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости. Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и поднимем всем настроение. А теперь скажем друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок». Начинает психолог: «Желаю счастья и добра, всем детям с самого утра!» передает цветок ребенку. Далее дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания.

2. Упражнение «Мое имя».

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

Описание упражнения: детям предлагается назвать свое имя - краткое, полное, ласковое и т.д. Если ребенок затрудняется назвать свое полное имя, то психолог ему помогает.

3. Правила группы на занятии.

Психолог проговаривает правила на занятиях: когда говорит один ребенок, другие его слушают и не перебивают; в играх и заданиях участвуют все дети; у каждого ребенка есть право позаботиться о себе и не говорить на тему, неприятную для него.

4. Психогимнастика "Зеркало настроений".

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

5. Игротерапия - игра «С платком».

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Описание игры: представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто – зрителем, проводим наибольшую артистическую разминку. У меня платок, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку;
- принцессу;

- волшебника;
- бабушку;
- фокусника;
- человека, у которого болит зуб;
- морскую волну.

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующие вопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому понравилось смотреть?»

6. Музыкалотерапия — музыкально-двигательное упражнение «Море волнуется раз».

Цель: развитие воображения, творческих способностей, снятие мышечного напряжения.

Описание игры: психолог просит детей встать в круг, включает фонограмму песни: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!» Дети под музыку двигаются по кругу и поют. На слова «замри» дети останавливаются на месте, изображая какую-либо фигуру.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

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

Занятие 2.

Цель: снятие тревоги и страха, удовлетворение потребности детей в эмоциональном тепле и близости, обучение детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными, развитие эмпатии у детей - способности ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

Материалы для занятия: мягкие игрушки, музыкальная фонограмма.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».
2. Напоминание правил на занятиях в группе.
3. Психогимнастика «Обними и приласкай игрушку».

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Описание игры: воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра повторяется несколько раз.

4. Игротерапия — игровая ситуация «Посочувствуй другому».

Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание через вербальные (речь) и невербальные (мимику, жесты, пантомимику) средства коммуникации.

Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).

- Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.
- Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица, движений и меняются ролями.

5. Психогимнастическое игровое упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: развитие навыков самоощущения чувств радости, спокойствия, удовлетворения через тактильную систему — прикосновение, объятие, поглаживание и т. д.

Описание игры: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

6. Игротерапия — ролевая ситуация «Говорящие предметы».

Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

Описание игры: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.

Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, перебрасывая меня друг другу!» Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 3.

Цель: научить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них, осознание своих эмоциональных состояний: радости, интереса, удовольствия, обучить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания, снимать психоэмоциональное напряжение.

Материалы для занятия: видеозаписи картин природы.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Игровое упражнение «Закончи предложение».

Цель: учить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них, используя метод незаконченных предложений.

Описание игры: психолог просит детей по очереди закончить высказывания.

Моя любимая игра...

Моя любимая игрушка...

Мое любимое занятие...

Мой лучший друг...

Моя любимая песня...

Мое любимое время года...

Мои любимые сладости...

Моя любимая книга ...

Мой любимый праздник...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая считалка...

Мой любимый мультфильм...

Моя любимая сказка...

Мой любимый цветок ... и т.д.

3. Психогимнастика «Морщинки».

Цель: обучить невербальным средством общения (мимики) через проявление различных эмоциональных состояний - радости, интереса, удовольствия; учить снимать мышечное напряжение.

Описание игры: воспитатель предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, молодцы!

4. Игровое упражнение «Я и мое настроение».

Цель: учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания, используя метод незаконченных предложений.

Описание упражнения: психолог просит детей по очереди закончить высказывания

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,...

Я сержусь, если...

Однажды я испугался...

5. Интегративная музыкотерапия — упражнение «Звуки природы».

Цель: моделирование положительного эмоционального состояния детей путем сочетания двух способов восприятия - синтеза слухового (аудиального) и наглядного (визуального) восприятия.

Описание упражнения: восприятие музыки сопровождается просмотром видеозаписи — слайд-шоу разнообразных картин природы. При этом ребёнку предлагается как бы «шагнуть» вглубь изображения — к звенящему прохладному ручью, на солнечную лужайку, мысленно поймать бабочек, расслабиться, лёжа на зелёной мягкой траве и т.д.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 4.

Цель: расширить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию; формировать стремление совершать добрые поступки; учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью: вербальных средств (речи) и невербальных (мимики, жестов, пантомимики) средств общения, рисунка; сформировать позитивный образ своего «Я».

Материалы для занятия: коробка с фотографиями на которых изображены различные настроения, игрушки Зайца и Мишки, три портрета с изображением эмоций: злость, равнодушие, радость; листы бумаги, краски, кисточки.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Игра «Угадай настроение».

Цель игры: учить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Описание игры: дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

3. Упражнение «Помоги Зайке и Мишке».

Цель: развивать словесный язык чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Описание упражнения: Психолог читает два стихотворения А. Барто, которые детям хорошо знакомы.

1. Зайку бросила хозяйка
Под дождем остался зайка.
Со скамейки слезть не смог,
Весь до ниточки промок.
2. Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу,
Все равно его не брошу,
Потому что он хороший.

У нас есть фотографии трех девочек. Давайте разберемся, которая из девочек бросила Зайку, которая оторвала лапу Мишке, а которая очень жалеет Мишку и Зайку. (Демонстрация трех портретов девочек с разными выражениями лица: злым, равнодушным и добрым). Детям предлагается ответить на вопросы: «Посмотрите, какая вот эта девочка? Какое у нее лицо? Что сделала эта девочка?»

Дети сопоставляют выражения лиц девочек с их поступками.

- Начала играть с Зайкой в саду, но быстро про него забыла и оставила под дождем.

- А эта девочка любит драться, обижать других, она оторвала Мишке лапу и бросила его тут же на пол.

- А эта девочка добрая – всех жалеет.

Детям предлагается подумать «Как бы они выручили из беды Зайку и Мишку?»

Психолог благодарит детей за то, что они выручили из беды игрушки.

4. Психогимнастика - этюд «Спаси птенца».

Цель: учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя невербальные средства выразительного общения (мимику, жесты, пантомимику).

Описание этюда: психолог просит детей повторять за ним движения, которые он сейчас будет показывать. Под звучание нежной, спокойной музыки Паула Майер «Таккатина» психолог произносит слова, сопровождая их соответствующими движениями: «Представьте себе, что у Вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что Ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к Вам».

5. Арт-терапия — упражнение «Рисуем себя».

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

Описание упражнения: психолог просит детей нарисовать себя схематично в виде растения или животного. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 5.

Цель: продолжать детей знакомить с эмоциональным состоянием страха, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Материалы для занятия: пиктограммы восьми базовых эмоциональных состояний: интереса, радости, удивления, удовольствия, стыда, злости, горя, страха; фотография с изображением лица в состоянии страха; фонограмма «Маленькая ночная серенада» Моцарта, бумага, кисти.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Психолог ведет беседу с детьми и просит их вспомнить: «О каком чувстве они говорили на прошлых занятиях? Да, о чувстве радости. Что нам помогло определить это чувство? Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство? Да это чувство страха. А теперь мы с вами поиграем».

2. Иммерсионный метод — игра «Гуси-лебеди» (метод парадоксальной интенции).

Цель: знакомить детей с эмоциональным состоянием страха, учить передавать заданное эмоциональное состояние.

Описание игры: дети гуляют по помещению, представляя, что они находятся на цветущей поляне. Когда воспитатель подает сигнал тревоги, дети прячутся за стульчики. Игра повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Найди пиктограмму».

Цель: продолжать знакомить детей с эмоциональным состоянием страха с помощью невербального выразительного средства — мимики.

Описание упражнения: дети выбирают пиктограмму страха из восьми базовых эмоциональных состояний: интереса, радости, удивления, удовольствия, стыда, злости, горя, страха.

Сопоставить выбор детей с тем чувством, которое они переживали, когда прятались от гусей. Рассмотреть с детьми выбранную ими пиктограмму, обратить внимание на брови, глаза, рот.

- Обсуждение с детьми поговорки «У страха глаза велики».
- Отметить и разобрать с детьми прямой и скрытый смысл поговорки.

4. Сказкотерапия — терапевтическая сказка «Мышонок и темнота».

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Мне страшно!»

Цель: учить ощущать эмоциональное состояние сказочного персонажа, развивать эмпатию.

Описание упражнения: психолог рассказывает детям сказку:

«На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мышиную семью своим

звонким пением. Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на облака, по ночам любуется звездами со своим другом Светлячком. А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и только слышны таинственные шорохи, наводящие ужас.

В один из дней Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращаться пришлось в темноте; ночь была безлунной, а совсем рядом что-то все время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страшно. Ему хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища клацают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказался всего лишь писк, и Мышонок подумал, что, может быть, это кричит такой же, какой, маленький и испуганный малыш...

Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха, Мышонок медленно шел на голос и вышел к небольшому кусту, меж веток которого была

натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил:

— Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте?

— Нет,— ответил Светлячок,— в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а кричал я потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья... А ты куда идешь?— спросил Светлячок.

И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно.

— Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома,— сказал Светлячок.

По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светлячка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк. И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью все такое же, как и днем,— есть и красивые цветы, и птицы. И даже такие необыкновенные красавцы, как Светлячки.

Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замечательного храброго сына. Мама Мышонка сказала: «Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а завтра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов помочь оказавшимся в беде».

И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засветилась, потому что собрались все светлячки и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось веселье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей».

Вопросы для обсуждения:

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

5. Рисуночная терапия - упражнение «Нарисуй героя сказки» (рисуем по сырому).

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение; научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

Описание упражнения: психолог включает спокойную музыку и предлагает детям изобразить персонажа сказки Маленького Мышонка техникой «по сырому». Психолог объясняет детям как рисунок получается «по сырому»: когда еще на не засохший фон накладывается краска путем вкрапления и размазывания тампоном или широкой кистью. Такой способ рисования животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Рассмотреть рисунки детей. Обратит внимание на особенности изображения смелого Мышонка. При этом надо сказать о том, чего боится Ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 6.

Цель: стимулирование творческого процесса, обучение проявлению разнообразных эмоций во время выполнения физкульт-минуток, знакомство с пантомимой, развитие образного мышления детей путем эмоционального прочтения стихотворных текстов, формирование навыков укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

Материалы для занятия: музыкальная фонограмма Паул Майер «Шербургские зонтики».

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Динамическая минутка «Покажи мне».

Цель: обучение проявлению разнообразных эмоций во время выполнения физкульт-минуток.

Описание упражнения: психолог задает вопросы, и дети показывают жестами и движениями ответы. При этом разговаривать нельзя.

- Как живете?
- Как идёте?
- Как стоите?
- Как молчите?
- Как бежите?
- Ночью спите?
- Как даёте?
- Как берёте?
- Как шалите?
- Как грозите?
- Как сидите?

3. Пальчиковая гимнастика «Доброта».

Цель: обучение самоконтроля за своими движениями, формирование навыков укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

Описание упражнения: психолог читает стихотворение и показывает движения в соответствии с текстом, дети повторяют движения и слова.

Если пальчики грустят – Доброты они хотят.	пальцы плотно прижимаем к ладони
Если пальчики заплачут – Их обидел, кто-то значит.	трясем кистями
Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем.	«моем» руки, дышим на них
К себе ладошки мы прижмем,	поочередно, 1 вверху, 1 внизу.
Гладить ласково начнем.	гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко.	скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать.	каждый палец зажимаем в кулачок

4. Дыхательная гимнастика «Покажите как...»

Цель: развитие образного мышления детей путем эмоционального прочтения стихотворного текста.

Описание упражнения: психолог читает стихотворение, показывая при этом соответствующие движения и произнося звуки. А дети за ним повторяют.

Как пыхтит тесто?

“Пых – пых – пых ...” (на выдохе)

Как паровоз выпускает пар?

“Из – из – из ...” (на выдохе)

Как шипит гусь?

“Ш – ш – ш ...” (на выдохе)

Как мы смеёмся?

“Ха – ха – ха ...” (на выдохе)

Как воздух выходит из шарика?

“С – с – с ...” (на выдохе)

Подуем на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони.

“Ф – ф – ф ...” (на выдохе)

Как музыкант играет на трубе?

«Ту – ту – ту...» (на выдохе)

5. Динамическая минутка «Море волнуется раз».

Цель: учить детей использовать средства выразительного общения — знакомство с пантомимой; развитие воображения в процессе творческой деятельности, формирование навыков укрепления здоровья и повышения активности.

Описание игры: выбирается ведущий из числа детей. Ведущий вместе с психологом произносит слова – «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура на месте замри!»

Все замирают, ведущий ищет того, кто шевелится. Можно менять положение пока ведущий не видит.

6. Релаксация.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание упражнения: психолог просит детей сесть на ковер и закрыть глаза. Играет музыка. Дети действиями выполняют то, что говорит психолог.

"Вы - художник. Давайте нарисуем картину. Это будет лето. Рисуем траву слева - направо. Трава у каждого художника разная: у кого-то высокая, у кого-то низкая, в тёмных или светлых тонах, густая или редкая. Теперь рисуем небо, а на нём лёгкие перья облаков. Выглянуло солнышко. Рисуем его яркие и длинные лучи. Вдруг, ваша картина ожила. Вам тепло и светло под солнцем. Его радужные блики освещают всё вокруг. Вы зажмурились и радуетесь этому чуду. Вдруг, вы открыли глаза.

Дети рассказывают о своих впечатлениях.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7.

Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, воображения, учить детей навыкам эмпатии и коммуникации, обучение способности конструктивного, невербального и вербального взаимодействия, формирование сплочения в группе, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Материалы для занятия: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Психогимнастика «Рисунок в воздухе».

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

Описание упражнения: двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

3. Динамическая минутка «Молекулы».

Цель: способности конструктивного, невербального взаимодействия, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание упражнения: в начале игры психолог, он же ведущий, объясняет детям, что все предметы состоят из очень маленьких частиц, которые называются молекулами и могут находиться в разных состояниях. Если предмет холодный, то молекулы почти не двигаются, стоят. Если предмет теплый, то молекулы «ходят медленным шагом», если предмету горячо, то молекулы «бегают».

Ведущий становится в центр, а все дети представляют себя молекулами. Ведущий в произвольном порядке командует: горячо, тепло, холодно. Соответственно команде дети – молекулы должны двигаться быстро, медленно или стоять.

4. Арт-терапия - упражнение «Парное рисование».

Время проведения: 10-15 мин.

Цели: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия, развитие художественного творчества. Техника проводится в парах.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Описание упражнения: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы

могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться. Психолог произносит инструкцию.

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

5. Арт-терапия с танцевальными элементами русского народного фольклора.

Цель: обучение проявлению разнообразных эмоций во время выполнения танцевальных элементов, развитие танцевального творчества.

Описание упражнения: дети встают в круг и под русскую народную мелодию выполняют различные элементы русского народного танца - топатушки, коробочка, приставной шаг, полочка, вприсядку, в зависимости от смены музыкальных произведений.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 8.

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, учить детей передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию, снятие эмоционального напряжения.

Материалы для занятия: краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, музыкальная фонограмма П.И. Чайковского из Детского альбома «Новая кукла», Вивальди «Времена года».

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Арт-терапия (музыкотерапия и танцевальная терапия) - этюд «Радость».

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, учить детей передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Описание этюда: предложить детям прослушать пьесу П.И. Чайковского «Новая кукла».

Вопросы к детям:

О чем вы думали, когда слушали музыку? Что чувствовали? Что хочется делать под такую музыку?

Повторное прослушивание музыкального произведения.

Детям предлагается представить, что им подарили новую куклу или другую игрушку и потанцевать под эту музыку. По окончании музыки обратить внимание детей на то, какие у них были лица, как они двигались. Объяснить, что так они выражали радость. Сделать акцент на то, что все дети во время танца выражали свою радость по-своему. Подвести детей к выводу о том, что степень выражения радости зависит от человека, его особенностей и от самого события.

3. Арт-терапия (рисуночная терапия) — упражнение «Радость для меня».

Цель: научить детей осознавать эмоцию радости, учить вербальному выражению радости методом направленных ассоциаций, развитие базового доверия к миру.

Описание упражнения: психолог предлагает детям нарисовать «Радость» и рассказать о своем рисунке «Что такое радость для меня?»

Зачитать детям варианты ответов на этот вопрос, который дали их ровесники:

- Радость – это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – когда у всех.

- Радость – это когда праздник.

- Радость – когда никто не плачет. Ни один человек.

- Радость – когда нет войны.

- У моей бабушки болит сердце. А когда не болит, мы с ней вместе радуемся.

- Радость – это я! Потому что мама говорит «Ты моя радость».

4. Комплексная арт-терапия (музыкотерапия и рисуночная терапия) упражнение «Рисуем времена года красками музыки».

Цель: развитие воображения и образного мышления, снятие эмоционального напряжения.

Материал: краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

Описание упражнения: рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками красок:

Лето – красные мазки (ягоды)

Осень – желтые и оранжевые (листья)

Зима – голубые (снег)

Весна – зеленые (листья)

5. Упражнение «Дерево настроения».

Цель: научить детей осознанию собственных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить нарисованные ими рисунки из упражнения «Времена года красками музыки» того цвета, который соответствует сейчас их настроению.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 9.

Цель: формирование представлений о себе, учить осознанию и выражению своих чувств, развитие эмоциональной сферы, формирование сплоченности и эмоционального сближения детей.

Материалы для занятия: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей / фломастеров / мелков; различные географические карты, музыкальная фонограмма песни «Дружба», маски персонажей сказки, перчаточные куклы «Азбука настроений».

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Музыкалотерапия — слушание песни «Дружба».

Цель: формирование сплоченности и эмоционального сближения детей.

Описание упражнения: Звучит песня «Дружба» Шаинского. Психолог ведет беседу с детьми о дружбе. Вопросы: О чем песня? Какое настроение у песни? У кого есть друзья? Расскажите о своих друзьях — какие они, что они любят, как они выглядят? Для чего нужна дружба?

3. Имаго-терапия (куклотерапия) — игра «Изобрази эмоцию».

Материалы: перчаточные куклы «Азбука настроений».

Цель: научить детей выражать и проживать основные эмоции — грусть, радость, спокойствие, гнев, страх, удивление по мимическим кодам, развивать способность говорить об эмоциях, формирование способов межличностного взаимодействия.

Описание игры: ребенку предлагается произнести какую-либо фразу от лица кукольного персонажа, выражающего определенную эмоцию. В зависимости от выбранной куклы одно и то же обращение, например «Добрый день!» может быть сделано радостно, грустно, спокойно, испугано, удивленно. Усложнив задание можно использовать и другие эмоции: удивление, равнодушие, высокомерие, любовь. Данная игра

полезна детям, испытывающим затруднения в различении оттенков эмоций и их названий.

4. Имаго-терапия — инсценировка «Сказка про паучка».

Цель: формирование духовных потребностей ребенка, развитие положительных эмоций в личности ребенка, формирование сплоченности и эмоционального сближения детей.

Описание упражнения: детям раздаются роли заранее, чтобы выучить слова своего персонажа, психолог выступает в роли ведущего.

Действующие лица:

- Ведущий
- Паучок
- Ёжики – 2 чел.
- Пчела
- Светлячки – 2 чел.
- Белка

ВЕДУЩИЙ. Жил на свете Паучок

Чёрненькая спинка

Его домиком была

Чудо паутинка.

Здесь обедал он и спал

Книжки умные читал,

Утром солнышко встречал,

А под вечер засыпал.

Он один гулять ходил,

Чай один с вареньем пил,

Так один себе и жил

И никто с ним не дружил.

А без друга каждый знает

Очень скучно нам бывает.

Но однажды поутру
Ёжики пришли к нему.
ПАУК: Здравствуйте, Ёжики, здравствуйте, колючие!
ЕЖИ: Здравствуй, Паучок - чёрненькая спинка!
ПАУК: Что вас привело сюда?
Рад я вам помочь всегда.
ЕЖИК 1: Там под дикой яблонькой
Яблочки лежат
Как бы нам хотелось ими
Угостить ежат.
ЕЖИК 2. Только как же яблочки
Домой нам унести
Не из чего ёжикам
Сумочку сплести.
ПАУК: Горю вашему, друзья,
Я помочь смогу
Из этой паутинки
Сумочку сплету (плетёт.)
ВЕДУЩИЙ. Чтоб не скучно было Паучку работать,
Ёжики спели весёлую песенку.
Песня «Маленький ёжик»
ЕЖИКИ. С барабаном ходит ежик бум-бум-бум-бум-бум
Целый день играет ежик бум-бум-бум-бум-бум
С барабаном за плечами бум-бум-бум-бум-бум
Ёжик в сад зашел случайно бум-бум-бум-бум-бум
Припев: Ля-ля-ля, бум-бум-бум, Ля-ля-ля, бум-бум-бум,
Ля-ля-ля, бум-бум-бум, ля-ля-ля
ПАУК: Вот и всё готово!
ЕЖИ (хором): Ну, спасибо, Паучок,

Очень добрый ты жучок.
До свиданья!
ПАУК: До свиданья, ёжики!
ВЕДУЩИЙ. На полянку к Паучку
Пчёлка прилетела
И, порхая на лету
Песенку запела.
ПЧЕЛКА: Жу-Жу-Жу-Жу-Жу. Жу-Жу-Жу-Жу-Жу...
ПАУК: Здравствуйте, Пчёлка, здравствуй, красавица!
ПЧЕЛА: Здравствуй, Паучок - чёрненькая спинка!
ПАУК: Что тебя привело сюда?
Я Рад тебе помочь всегда.
ПЧЕЛА: Я с цветочка на цветок
Весело летаю
И цветочную пыльцу
Быстро собираю.
А потом я из пыльцы
Делаю медок
И на зиму запасаю
Я медочек впрок,
Только как же в улей
Мёд мне унести
Помоги корзинку
Пчёлке ты сплести.
ПАУК: Не волнуйся, Пчёлка,
Это не беда,
Я сплету корзинку.
Рад помочь всегда! (плетёт.)
ВЕДУЩИЙ. А пока Паучок плёл корзинку,

Пчёлка собирала цветочный сок.

ПАУК: Вот и всё готово!

ПЧЕЛА: Вот, спасибо, Паучок,

Очень добрый ты жучок.

До свиданья!

ПАУК: До свиданья, пчёлка!

ВЕДУЩИЙ. На полянку к Паучку

Белка прискакала

И восторженно ему

Вот что рассказала

ПАУК: Здравствуй, Белочка, здравствуй, проказница!

БЕЛКА: Здравствуй, Паучок - чёрненькая спинка!

Я веселая шутница белка озорница

По деревьям я скакала

И орешки собирала,

Но недавно поспешила

И занозу посадила (дует на палец)

Кто бы мне связал перчатки,

Чтобы прыгать без оглядки?

ПАУК: Я смогу связать перчатки,

Чтобы прыгать без оглядки (вяжет).

ВЕДУЩИЙ. Паучок перчатки вяжет

Ну, а Белочка попляшет. («Во саду ли, в огороде»)

ПАУК: Вот и всё готово!

БЕЛКА: Ну, спасибо, Паучок,

Очень добрый ты жучок.

До свиданья!

ПАУК: До свиданья, белочка!

ВЕДУЩИЙ. Вот и вечер подошёл

Светлячков черёд пришёл
Все фонарики включили (чик)
И потанцевать решили.
ПАУК: Здравствуйте, светлячки, разноцветные жучки!
СВЕТЛЯЧКИ: (вместе) Здравствуй, Паучок - чёрненькая спинка!
ПАУК: Что вас привело сюда?
Рад я вам помочь всегда!
СВЕТЛЯЧОК 1: Мы весёлые жучки
Мы цветные светлячки
Только вечер наступает
На полянку вылетаем
СВЕТЛЯЧОК 2: И всю ночь потом летаем
Всем дорожки освещаем
Утром все ложимся спать,
Чтобы силушки набрать.
СВЕТЛЯЧКИ (вместе): Очень просят светлячки
Чтоб сплели нам гамачки
Где б могли мы отдыхать,
Чтобы силушки набрать.
ПАУК: Не печальтесь, светлячки,
Я сплету вам гамачки (плетёт)
ВЕДУЩИЙ. Отдохните, светлячки
Пока сплетут вам гамачки.
(Светлячки приседают на цветы, помахивая фонариками)
ПАУК: Вот и всё готово!
СВЕТЛЯЧКИ (вместе): Ну, спасибо, Паучок,
Очень добрый ты жучок.
До свиданья!
ПАУК: До свиданья, светлячки!

ВЕДУЩИЙ. Оглянулся Паучок

Где же паутинка?

ПАУК: Светлячкам сплёл гамачок,

Пчёлке сплел корзинку,

Еще сумочку Ежам,

Белочке – перчатки. Паутиночка, ау! Ты играешь в прятки? (плачет)

ВЕДУЩИЙ. Не печалься, Паучок, ты ведь всем друзьям помог

И хотя нет паутинки, вытри поскорей слезинки

Принимай скорей подарки!

ПЧЕЛА: От пчелы прими медок душистый.

СВЕТЛЯЧКИ: От светлячков фонарик чистый.

БЕЛКА: От белочки – орешки гладкие.

ЕЖИ: От ёжиков – яблочки сладкие.

Все (хором): Это знают даже дети

Всех нужней друзья на свете!

5. Упражнение «Покажи характер».

Цель: развитие воображения, соотнесения характера образа с пантомимой.

Описание упражнения: дети под музыку ходят по кругу и меняют по команде (при смене музыки) характер походки, в зависимости от характера образа, который надо изобразить.

Задания: «Ходить как медведь», «Прыгать как воробышек», «Пройтись как солдат» и т.д.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10.

Цель: формирование Я-концепции; научить осознавать свой внутренний мир и представление о себе.

Материалы для занятия: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей / фломастеров / мелков; различные географические

карты; подборка музыкальных произведений различного характера; пальчиковые куклы; звукозапись музыки Э. Грига «Утро» из сюиты «Пер Гюнт».

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Рецептивная музыкотерапия — слушание музыки Э. Грига «Утро» из сюиты «Пер Гюнт».

Цель: моделирование положительного эмоционального состояния.

Описание упражнения: в большом предваряющем слушание – рассказе психолог настраивает на восприятие определённой образной музыкальной картинки, затем мелодия как бы уводит слушателей от отрицательных переживаний, раскрывает ему красоту природы и мира.

3. Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Цель: формирование представлений о себе; научить осознавать и выражать свои чувства; формирование эмоционального сближения детей в группе.

Материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей / фломастеров / мелков; различные географические карты.

Описание упражнения: Психолог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый и неизведанный. Давайте создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все

названия на них будут у них особенные («океан любви», «гора смелости»). Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. Оставим место для наших дальнейших открытий».

Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии».

При просмотре карт внутреннего мира детей обратить их внимание на следующие аспекты:

- что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма;

- какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась;

- какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать;

- спросить детей, что им было сложнее всего изобразить.

- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Примечание: Постарайтесь, чтобы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, чтобы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

4. Имаго-терапия — куклотерапия с куклами марионетками.

Цель: научить преодолевать зажатость и закомплексованность; развитие способов выражения посредством куклы-марионетки тех эмоций, чувств и состояний, которые в обычной жизни ребенок по различным причинам не позволяет себе проявлять; обучение способам адекватного телесного проявления различных эмоций, чувств, состояний.

А.Ю. Татаринцева и М.Ю. Григорчук рекомендуют использовать данную методику в работе со страхом, а также с застенчивостью.

Описание этюда: психолог предлагает только начало сюжета, когда завязывается какая-либо ситуация связанная с неприятными эмоциональными переживаниями. Задача ребёнка – совместно со взрослым досочинить сюжет, сделать так, чтобы ситуация разрешилась благополучно. В сюжете участвуют дети с куклами марионетками.

В конце истории обязательно подчеркнуть, что герой проявил настойчивость и нашёл выход из затруднительного положения, а все его знакомые и родственники очень гордились тем, как он преодолевал временные неудачи и терпеливо шёл к победе.

5. Комплексная (рисуночная и танцевальная) арт-терапия терапия — упражнение «Маска».

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа», принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги; цветные карандаши или фломастеры; подборка музыкальных произведений различного характера.

Содержание игры: ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. С помощью красок, карандашей, вырезок из журналов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Ее необходимо вырезать, надеть на лицо, она «оживает» и говорит что она чувствует. В зависимости от настроения маски включается музыка (веселая, грустная, быстрая, задумчивая) и каждой маске предоставляется время для самовыражения в танце.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции старших дошкольников

Таблица 4.1 — Результаты диагностики тревожности по методике Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен «Выбери нужное лицо» застенчивых старших дошкольников после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

№	Испытуемые	Индекс тревожности (%)	Уровень тревожности
1	А. Вика	60	Высокий
2	Б. Тимофей	76	Высокий
3	З. Вова	65	Высокий
4	К. Алина	45	Средний
5	Л. Миша	80	Высокий
6	М. Саша	77	Высокий
7	Н. Кира	49	Средний
8	О. Артем	50	Средний
9	П. Юлия	50	Средний
10	С. Лера	85	Высокий
11	С. Степа	85	Высокий
36% испытуемых (4 человека) - средний уровень			
64% испытуемых (7 человек) - высокий уровень			

Таблица 4.2 — Результаты диагностики уровня самооценки по «Методике Дембо-Рубинштейн» застенчивых старших дошкольников после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

№	Застенчивые испытуемые	Уровень притязаний (баллы)		Уровень самооценки (баллы)		Степень расхождения (баллы)	
1	А. Вика	75	нормальный	80	норма	- 5	умеренная
2	Б. Тимофей	72	нормальный	83	норма	- 11	умеренная
3	З. Вова	76	нормальный	80	норма	- 4	умеренная
4	К. Алина	70	нормальный	80	норма	- 10	умеренная
5	Л. Миша	87	нормальный	64	норма	23	сильная
6	М. Саша	90	нормальный	66	норма	24	сильная
7	Н. Кира	92	нормальный	70	норма	22	сильная
8	О. Артем	81	нормальный	61	норма	20	умеренная
9	П. Юля	80	нормальный	62	норма	18	умеренная
10	С. Лера	97	очень высокий	71	норма	26	сильная
11	С. Степа	92	нормальный	68	норма	24	сильная
55% испытуемых (6 человек) - умеренная степень расхождения							
45% испытуемых (5 человек) - сильная степень расхождения							

Таблица 4.3 — Результаты диагностики уровня эмоциональной самооценки по методике А.В. Захаровой застенчивых старших дошкольников после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

№	Застенчивые испытуемые	субтест 1 (балл)	субтест 2 (балл)	субтест 3 (балл)	субтест 4 (балл)	субтест 5 (балл)	субтест 6 (балл)	субтест 7 (балл)	сумма баллов	Уровень
1	А. Вика	5	5	6	7	5	3	6	37	средний
2	Б. Тимофей	6	5	8	8	6	4	6	43	занижен
3	З. Вова	5	7	7	5	6	4	5	39	средний
4	К. Алина	5	5	5	6	5	3	6	35	средний
5	Л. Миша	7	5	7	8	6	4	7	44	занижен
6	М. Саша	8	6	6	8	6	4	8	46	занижен
7	Н. Кира	7	5	6	6	5	3	8	40	занижен
8	О. Артем	5	5	7	6	6	3	6	38	средний
9	П. Юля	5	5	5	6	6	4	5	36	средний
10	С. Лера	8	7	6	6	7	4	7	45	занижен
11	С. Степа	8	5	7	6	7	3	7	43	занижен
45% испытуемых (5 человек) - средний уровень										
55% испытуемых (6 человек) заниженный уровень										

Таблица 4.4 — Результаты диагностики по методике Л.Н. Галигузовой «Три пробы на застенчивость» после реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников

№	Застенчивые испытуемые	баллы	Сила проявления застенчивости
1	А. Вика	5	слабое проявление
2	Б.Тимофей	4	слабое проявление
3	З. Вова	5	слабое проявление
4	К. Алина	6	слабое проявление
5	Л. Миша	7	сильное проявление
6	М. Саша	8	сильное проявление
7	Н. Кира	6	слабое проявление
8	О. Артем	7	сильное проявление
9	П. Юля	7	сильное проявление
10	С. Лера	8	сильное проявление
11	С. Степа	8	сильное проявление
45% испытуемых (5 человек) - слабое проявление застенчивости			
55 % испытуемых (6 человек) - сильное проявление застенчивости			

Таблица 4.5 — Расчет T - критерия Вилкоксона

№	Застенчивые испытуемые	Показатель застенчивости (балл)		Разность (t после -t до)	Абсолютное значение разности	Расчетный номер разности
		До проведения коррекции (t до)	После проведения коррекции (t после)			
1	А. Вика	4	5	1	1	4
2	Б.Тимофей	5	4	-1	1	4
3	З. Вова	6	5	-1	1	4
4	К. Алина	9	6	-3	3	10,5
5	Л. Миша	8	7	-1	1	4
6	М. Саша	7	8	1	1	4
7	Н. Кира	9	6	-3	3	10,5
8	О. Артем	9	7	-2	2	8,5
9	П. Юля	9	7	-2	2	8,5
10	С. Лера	9	8	-1	1	4
11	С. Степа	9	8	-1	1	4
Сумма						66

В подсчете T - критерия — вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после». Определяем, что типичным сдвигом будет считаться отрицательная разность.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Все сдвиги, независимо от их знака проранжируем по их выраженности (абсолютные величины сдвигов). То есть проранжируем показатель застенчивости, назначив меньшему значению меньший ранг.

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = 4+4+4+4+4+4+4+8,5+8,5+10,5+10,5 = 66$$

$$\Sigma (R)_P = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{11(11+1)}{2} = 66$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае — положительные.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T :

$$T = \Sigma R_1,$$

где R_1 — ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,

$$T_{\text{ЭМП}} = 4+4 = 8$$

По Таблице VI Приложения определяем критическое значение T для $n=11$:

$$T_{\text{кр}} = 13 (0,05)$$

$$T_{кр} = 7 (0,01)$$

Построим «ось значимости»:

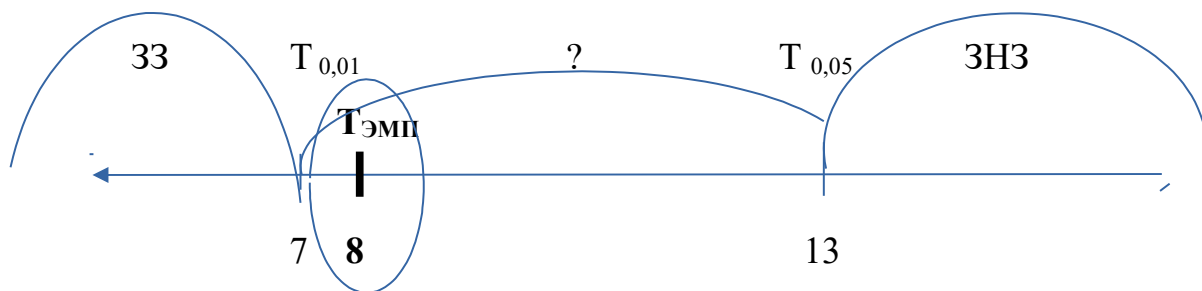


Рисунок 3.5 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево. Действительно, если бы «редких» в данном случае положительных сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону неопределенности:

$$T_{эмп} < T_{кр} (0,05)$$

H_0 отвергается. Принимается H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении ($\rho < 0,05$).