



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

**Психолого-педагогическая коррекция застенчивости детей младшего
дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Дошкольное образование»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

70 % авторского текста
Работа рекомендована защите
Рекомендована/не рекомендована
« 13 » июня 2024 г.

Зав. Кафедрой ПиПД
О.Г. Филиппова

Выполнила:

Студентка группы Зф-502-264-5-1
Сурдейкина Анна Маратовна
Научный руководитель:
Кандидат пед. н., доцент каф
Иванова Ирина Юрьевна

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	8
1.1 Состояние проблемы застенчивости в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Психологические особенности проявления застенчивости в младшем дошкольном возрасте	16
1.3 Условия психолого- педагогической коррекции по снижению застенчивости детей младшего дошкольного возраста.....	22
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1 Определение уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста	31
2.2 Содержание и организация работы по коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста.....	42
2.3 Анализ динамики уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста.....	49
Выводы по второй главе.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ	68

ВВЕДЕНИЕ

Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования предъявляет следующие требования к психологическому здоровью ребенка: наличие развитых коммуникативных навыков, позитивное восприятие окружающего мира, позитивное самоощущение, успешная социализация. Застенчивый ребенок, как правило, обладает заниженной самооценкой, в силу чего позитивное самоощущение и позитивное восприятие окружающего мира невозможно. Застенчивость ребенка также существенно затрудняет налаживание межличностного общения со сверстниками и взрослыми, затрудняет вступление в контакт, в силу чего недостаточно развитыми остаются коммуникативные навыки ребенка, уровень социализации такого учащегося довольно низок.

Застенчивость у детей младшего дошкольного возраста является распространенной проблемой, которая может серьезно влиять на их развитие и социальную адаптацию. Эта характеристика проявляется через повышенную тревожность, неуверенность и трудности во взаимодействии с окружающим миром.

Статистика по проблеме застенчивости детей младшего дошкольного возраста позволяет получить объективные данные о распространенности данного явления и его влиянии на развитие ребенка. Согласно исследованиям, около 15-20% детей младшего дошкольного возраста испытывают проблемы с социальной адаптацией из-за застенчивости. Это означает, что каждый пятый ребенок может испытывать затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

В наше время, когда общество ставит все более высокие стандарты в области коммуникации и саморазвития, важно помнить, что не все дети обладают достаточной социальной компетентностью для успешной адаптации. Застенчивые дети могут испытывать трудности в установлении

контактов с другими детьми и взрослыми, часто чувствуя себя неуверенно и испытывая страх перед новыми ситуациями.

Особенно важно отметить, что застенчивость в раннем возрасте может оказать долгосрочное воздействие на развитие ребенка. Исследования показывают, что застенчивые дети чаще сталкиваются с проблемами в учебе, имеют сложности в установлении дружеских отношений и испытывают больше стресса по сравнению с более общительными сверстниками. Кроме того, у них может быть низкая самооценка и негативное отношение к себе. В связи с этим, психологи и педагоги активно работают над коррекцией застенчивости у детей младшего возраста.

Основная цель коррекционной работы заключается в развитии социальных навыков и компетенций, укреплении самооценки и формировании позитивного самовосприятия у ребенка, а также в создании благоприятных условий для успешной социальной адаптации. Помимо этого, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при разработке программ коррекции застенчивости. Некоторым детям может помочь игровая терапия, включающая в себя ролевые игры и сюжетно-ролевые упражнения, которые способствуют развитию навыков общения и уверенности. Для других детей эффективными могут быть групповые занятия, направленные на развитие социальных навыков через коллективные игры и задания.

Актуальность проведения данного исследования выявило противоречие в теории психологии и педагогики. Некоторые авторы рассматривают застенчивость как нормальный факт, связанный с ранним развитием социальных навыков у детей. Они указывают на то, что застенчивость может быть временным явлением, которое с возрастом проходит само по себе. Однако, существует и противоположная точка зрения, согласно которой застенчивость требует психолого-педагогической коррекции. Эта точка зрения основана на том, что застенчивость может

привести к серьезным проблемам в социальной адаптации ребенка, ограничивая его возможности в общении с окружающими и в процессе обучения.

Проблема детской застенчивости и методы ее преодоления привлекли внимание многих исследователей, включая известных специалистов в этой области, таких как В. С. Архипова, Н. А. Богачкина, Л. Н. Галигузова, Ф. Зимбардо, С. С. Зуенко. Их работы внесли значительный вклад в понимание этого явления. Несмотря на обширный объем литературы, посвященной застенчивости, следует отметить, что многие рассуждения на эту тему часто остаются на уровне предположений и не имеют четкой научной базы. Исследования в данной области продолжаются, и сегодня можно сказать, что многие вопросы, связанные с застенчивостью у детей, остаются нерешенными.

Таким образом, вышеперечисленное обусловило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция застенчивости детей младшего дошкольного возраста».

Цель исследования: выявить и проанализировать психолого-педагогические условия, способствующие коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: процесс психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста будет успешнее при следующих условиях:

- использовании коммуникативных игр, направленных на развитие уверенности в себе;
- снижении эмоционального и физического напряжения, повышение самооценки;

- повышение уровня родительской компетентности средствами просвещения по проблеме коррекции застенчивости у детей.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать феномен застенчивости в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления застенчивости в младшем дошкольном возрасте.
3. Проанализировать методы коррекции по снижению уровня застенчивости младших дошкольников.
4. Описать содержание и организацию коррекционной работы по снижению застенчивости у детей младшего дошкольного возраста.
5. Выявить динамику изменений уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста.

В работе использовались методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы в аспекте выбранной темы), эмпирические (анкетирование, тестирование, психолого-педагогический эксперимент), обобщение опыта и практики, качественная обработка данных.

Теоретическая основа исследования: фундаментальные работы в области психологии, методологии психолого-педагогической науки, которые разработаны и конкретизированы в различных аспектах дошкольного образования выдающимися отечественными и зарубежными психологами Е. И. Гаспарова, Ф. Зимбардо, Д. Изард, Т. О. Смолева, В. Штерн и др. Их исследования и концепции внесли значительный вклад в понимание психологических процессов, происходящих в детском возрасте.

Практическая значимость исследования. Результаты, полученные в ходе исследования, имеют потенциал для непосредственного применения в практике дошкольного образования. Это означает, что вытекающие из него выводы и рекомендации могут быть использованы педагогами и

специалистами в сфере образования для улучшения процесса обучения и воспитания детей.

Экспериментальной базой исследования выступило Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №52» г. Кыштым.

Этапы исследования:

1 этап – констатирующий. На нем были подобраны и проведены диагностики, оценка уровня тревожности, самооценки детей младшего дошкольного возраста.

2 этап – формирующий. На нем был разработан и реализован комплекс мероприятий по снижению застенчивости младших дошкольников. В комплекс вошли следующие задания- упражнения: тест тревожности, разработанный Р. Тэммом, М. Дорки и В. Аменом; методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур); анкета-опросник для родителей по выявлению уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста.

3 этап – контрольный. На нем был проведен контрольный срез, проверка гипотезы, а также представлены количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Структура работы: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Состояние проблемы застенчивости в психолого-педагогической литературе

Понятие «застенчивость» является довольно спорным в психолого-педагогической литературе, не имея четкого универсального определения.

Для более глубокого понимания данной темы, рассмотрим несколько из самых цитируемых трактовок этого понятия и выберем наиболее подходящую. При изучении определения «застенчивости» обратимся к различным источникам, включая словари. Например, в словаре В. И. Даля указывается, что слово «застенчивость» происходит от глагола «заствениться», что означает «стесняться», «скрываться» [17, с. 264].

Согласно словарю С. И. Ожегова, застенчивость определяется, как состояние «стыдливо-робкое», «смущенное» [47, с. 564].

Так, можно сказать, что застенчивость характеризуется чувством неуверенности и стеснения в общении или в новых ситуациях. Это часто проявляется через неуверенное поведение, избегание контактов или стеснительность в выражении своих мыслей и чувств.

Застенчивость, согласно Большому психолого-педагогическому словарю, это «черта характера, которая проявляется через смущение, тревожность, нерешительность и затруднения в общении. Эти проявления обычно вызваны мыслями о собственной неполноценности и негативном отношении к себе со стороны собеседников» [7, с. 111]. Важно отметить, что застенчивость имеет глубокие корни в человеческой психологии и может оказывать значительное влияние на коммуникативные навыки застенчивого ребенка, его самооценку и взаимоотношения с окружающими.

И. А. Ральникова в своих исследованиях предложила комплексное понимание понятия «застенчивость», охватывающее несколько ключевых аспектов. Во-первых, автор рассматривает застенчивость, как «совокупность разнообразных чувств и ощущений, таких как неловкость, растерянность, стыд, страх и другие, которые могут стать препятствием для нормального общения. Эти эмоции создают барьеры и могут затруднять установление контактов с окружающими» [56, с. 59]. Во-вторых, автор подчеркивает, что «застенчивость является отражением внутренней позиции человека, которая характеризуется излишним вниманием к мнению других о себе и чрезмерной чувствительностью к критике и неприятию со стороны окружающих» [56, с. 61]. Этот аспект застенчивости связан с низкой самооценкой и неуверенностью в себе, что может привести к социальной изоляции и ограниченности в общении. В-третьих, автор рассматривает застенчивость, как «состояние нервно-психического напряжения, проявляющееся различными нарушениями в работе вегетативной нервной системы, психомоторике, речевой деятельности, эмоциональной сфере, волевых и мыслительных процессах, а также изменениями в самосознании» [56, с. 62]. Люди, страдающие застенчивостью, могут испытывать постоянное напряжение и дискомфорт в ситуациях межличностного общения, что отражается на их личностных чертах и поведении.

По мнению Л. Н. Галигузовой, застенчивость рассматривается, как «один из видов амбивалентного отношения ребенка к другим людям и к самому себе» [11, с. 52]. Этот аспект становится заметным как в процессе общения, так и в межличностных взаимодействиях. Следовательно, застенчивость не просто является частью характера, но и отражает внутреннюю динамику личности.

В работе М. Е. Бурно определение застенчивости трактуется, как «ассоциативная связь с чертами характера такими как нерешительность, медлительность, робость, естественные переживания, неопределенность,

неуклюжесть, застенчивость» [10, с. 12]. Эти качества могут оказывать влияние на способность человека к социальному взаимодействию и формированию отношений.

По определению В. Н. Куницыной, застенчивость – это «свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания» [38, с. 59]. Застенчивость может проявляться в разнообразных формах. Например, человек, страдающий застенчивостью, может испытывать затруднения в установлении контакта с окружающими, чувствовать дискомфорт при общении или даже избегать социальных ситуаций. Это может привести к ощутимым нарушениям в поведении и внутреннем состоянии человека.

Застенчивость, согласно «Краткому словарю системы психологических понятий» К. К. Платонова, представляет собой «свойство личности, как правило, тяжело переживаемое, эмоциональное состояние, определяемое наличием выраженного психологического барьера, мешающего нормальному общению, и снижающего коммуникативные способности» [53, с. 23]. Однако это определение можно считать недостаточно точным, т.к. не разъясняется, что именно представляет собой психологический барьер. Оно ограничивается лишь упоминанием эмоционального аспекта застенчивости, не затрагивая другие возможные причины и проявления этого состояния. Застенчивость, по сути, является более сложным явлением, чем просто стеснительность или неуверенность в себе. Она может быть связана с различными факторами, такими как социальная тревожность, низкая самооценка, страх критики или даже негативным опытом в прошлом.

Психологический барьер, упомянутый в определении, может

включать в себя как внутренние барьеры (например, негативные убеждения о себе), так и внешние (например, страх перед отказом или осуждением окружающих). Для того чтобы понять застенчивость более глубоко, необходимо рассмотреть ее в контексте развития личности и взаимодействия с окружающей средой. Например, застенчивость у детей может быть связана с особенностями их воспитания или социальной изоляцией, в то время как у взрослых это может быть следствием негативного опыта в прошлом или неудовлетворительных межличностных отношений.

Исследования ученых, таких как Ф. Зимбардо, К. Изард, В. Н. Куницына, В. Л. Леви, подтверждают, что «тяжкое эмоциональное состояние, переживаемое человеком, это лишь часть общего нервно-психического напряжения, которое испытывает застенчивый человек в некоторых ситуациях общения» [28, с. 126]. Подробно рассмотрим этот феномен. Когда человек ощущает сильные эмоции, такие как страх, тревога или депрессия, его психика находится под давлением. Эти эмоции могут быть вызваны различными факторами, включая социальные взаимодействия, стрессовые ситуации или личные проблемы. Для застенчивых людей такие эмоциональные вызовы могут быть особенно сложными из-за их склонности к переживанию более интенсивных чувств. Интересно, что исследования также указывают на то, что нервно-психическое напряжение, связанное с эмоциональным состоянием, может оказывать влияние на физическое здоровье человека. Постоянное напряжение может привести к проблемам с сердцем, иммунной системой и общим благополучием организма.

К. К. Платонов отмечает, что «в отличие от других эмоциогенных нарушений застенчивость – это явление социально обусловленное» [52, с. 42].

В нашем исследовании будем опираться на определение И. А. Ральниковой, как на наиболее исчерпывающее и конкретизированное.

Застенчивость – одна из наиболее распространенных и сложных проблем в межличностных отношениях. На эту тему также высказался американский психолог Ф. Дж. Зимбардо, который выделил ряд обусловленных застенчивостью трудностей, которые возникают в межличностных отношениях: «затруднения при знакомстве с людьми, возникающие отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неудачное предъявление себя, затрудняющее адекватную оценку застенчивого человека другими людьми, чрезмерная сосредоточенность на себе и др.» [24, с. 98].

Важно отметить, что разные исследователи выделяют различные факторы, играющие ключевую роль в развитии и формировании застенчивости как личностного свойства. Существует тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития. Поэтому часто выделяют природные и социальные факторы, которые совместно формируют застенчивость у человека.

Так, исследователи личностных черт убеждены, что «застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность» [68, с. 87]. Благодаря таким исследованиям, оказалось, что «там, где присутствует кровное родство, застенчивость ребенка в 12-24-месячном возрасте находится в прямой зависимости от застенчивости матери, ее замкнутости, интровертированности (направленности на себя), что говорит о наличии высокой наследственной доли в развитии признака. Аналогичные результаты были получены при использовании метода приемных детей, т.к. была обнаружена связь между застенчивостью приемных детей в возрасте 24 месяцев и степенью застенчивости их родных матерей, что в свою очередь говорит о значимости наследственного фактора» [68, с. 92].

Приверженцем похожего взгляда в детерминации застенчивости является Р. Кэттелл. Согласно его теории, «застенчивые люди (тип Н-)

рождаются с более чувствительной нервной системой, чем носители Н+. Эта повышенная чувствительность приводит к тому, что человек стремится избегать конфликтов и угрожающих ситуаций» [39, с. 19]. Поскольку черты Н являются врожденными, то никакие события, составляющие опыт человека, не могут их изменить.

Современные бихевиористы считают, что «застенчивость – закрепившаяся фобическая реакция на социальные события» [23, с. 155]. Это явление может возникнуть из-за различных причин. Важным фактором является негативный опыт в общении с людьми в определенных ситуациях, будь то личный контакт или наблюдение за неудачами других. Недостаток «правильных» социальных навыков также способствует развитию застенчивости. Люди могут испытывать страх перед собственным неадекватным поведением, что приводит к постоянному беспокойству о правильности своих действий. Кроме того, признание собственной неполноценности, выражаемое фразами вроде «Я застенчив», «Я не смогу этого сделать», «Хочу к маме!», также может усиливать застенчивость.

Исследования В. Кагана поднимают важный вопрос о двойственности застенчивости у детей и их реакции на различные ситуации. Эксперименты показали, что «у крайне застенчивых детей (младенцы и дошкольники) в ситуации эксперимента сильно учащался пульс, оставаясь стабильным или почти стабильным, а у детей с меньшей застенчивостью частота сердечных сокращений была замедлена и менее стабильна. Выявилась зависимость между проявлением застенчивости детей в возрасте 21 месяца и 31-32 месяцев» [29, с. 109]. Однако стоит отметить, что не все дети, которые изначально считались застенчивыми, продемонстрировали это качество через год. Исследование также показало, что «три четверти детей проявляли застенчивость только в определенных экспериментальных ситуациях, в то время как лишь одна треть проявляла это качество во всех тестовых сценариях. Это свидетельствует о том, что

застенчивость у детей может проявляться не всегда consistently. Более того, частота сердечных сокращений оказалась связана с проявлением застенчивости, подчеркивая физиологический аспект этого психологического качества» [29, с. 112].

Наблюдения за детьми показывают, что признаки застенчивости могут проявляться уже в раннем возрасте и иметь влияние на поведение ребенка в младшем дошкольном возрасте. Это говорит о том, что застенчивость может быть одним из ключевых факторов, формирующих индивидуальные черты личности с самого начала жизни. Детальное наблюдение за реакциями детей на различные ситуации помогает лучше понять процессы, лежащие в основе их психологического развития и взаимодействия с окружающим миром.

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

- биологическую (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, наличие физического дефекта – задержка физического развития, отклонение его от нормы: хроническая болезнь);
- социально обусловленную – неприятие детей родителями, отсутствие в семье отца, неблагополучная семья, неправильный тип воспитания: тревожно-мнительный (родители постоянно тревожатся за здоровье ребенка и чрезмерно опекают его), авторитарный (ребенка не хвалят, не ласкают, требовательны), обособленный уклад жизни старших членов семьи.

Причиной застенчивости может стать чрезмерная опека родителей над ребенком. Беззащитность застенчивых детей – прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствия необходимых навыков общения. Это чувство неуверенности в себе, в своих действиях, формируемое чаще всего под влиянием гиперопеки и связанное с повышенной чувствительностью детей к оценкам любого рода (осуждению, поощрению, порицанию и похвале, а также насмешкам).

В. П. Леви и П. З. Волков выделяют три этапа патологической застенчивости [41, с. 105].

Шизоидно-интровертированная застенчивость, также известная как конституциональная, представляет собой «стойкую форму застенчивости, которая считается наиболее неблагоприятной с психотерапевтической точки зрения. Люди с таким типом застенчивости обычно испытывают изоляцию в группе, проявляют неконформное поведение, могут страдать от диморфофобии и ограничивать контакт с другими людьми» [41, с. 107]. Эта форма застенчивости имеет близкое сходство с аутистичным поведением.

Псевдошизондная застенчивость возникает из-за физических или социальных недостатков, таких как заикание, косоглазие, ожирение или даже необычное имя. «Люди с этим типом застенчивости могут не проявлять ее в присутствии близких и хорошо знакомых людей. Они часто имеют нестабильную самооценку и могут пытаться компенсировать свою застенчивость через анти- или сверхконформное поведение, иногда демонстрируя развязность в попытке скрыть свою застенчивость» [41, с. 108].

Психастеническая застенчивость характеризуется снижением амбиций и уровня притязаний в старшем возрасте, отсутствием стремления к лидерской роли и конформным поведением. «Люди с этим типом застенчивости могут часто бежать от общения и ответственности, что в конечном итоге может привести к пристрастиям, включая алкогольные проблемы» [41, с. 109].

Застенчивость может проявляться в различных формах и иметь разнообразные причины. Понимание этих различий помогает в эффективном подходе к помощи людям с застенчивостью и в развитии стратегий для преодоления ее последствий.

В конце 19 века лондонский врач Г. Кэмпбелл обсуждал врожденную застенчивость, выделяя ее как важную черту. Сегодня же, в наше время,

ученый Р. Кэттелл продолжает изучать этот вопрос, рассматривая застенчивость как биологически обусловленную особенность, которая связана с высокой возбудимостью нервной системы. Автор отмечает, что «застенчивые люди обладают высокой возбудимостью нервной системы и чувствительностью и вследствие этого особенно уязвимы для социального стресса» [40, с. 59]. Это означает, что такие индивиды могут испытывать большие трудности в общении и взаимодействии с другими людьми из-за своей склонности к переживанию социального дискомфорта.

Застенчивость – широко распространенное и сложное качество личности, которое может проявляться как незначительным затруднением, так и серьезной проблемой. Это чувство может иметь различные причины и определения. Одним из основных источников застенчивости является страх перед другими людьми, который может быть укоренен в детстве.

Важно отметить, что формирование застенчивости сильно зависит от того, как воспитывают ребенка его родители, а также от окружающей обстановки в семье, школе и обществе. Интересно, что существуют случаи, когда люди, казавшиеся ранее уверенными и открытыми, внезапно начинают проявлять признаки застенчивости под воздействием определенных событий или обстоятельств. Это может быть вызвано стрессом, изменениями в жизни или другими факторами, которые влияют на психологическое состояние человека.

Таким образом, застенчивость – сложное явление, которое может иметь разнообразные проявления и причины. Понимание этого качества и умение работать с ним могут помочь человеку развить более уверенное поведение и успешные отношения с окружающими.

1.2 Психологические особенности проявления застенчивости в младшем дошкольном возрасте

В данном параграфе мы обратимся к изучению психологических

особенностей проявления застенчивости в младшем дошкольном возрасте.

Поведенческие особенности присущи каждому возрасту, которые влияют на поведение и мировоззрение людей. Младший дошкольный возраст – время, когда дети активно исследуют мир вокруг себя, строят свои первые отношения со сверстниками и взрослыми. В этом возрасте, от 2 до 4 лет, дети находятся в стадии формирования своей личности, что отражается в их поведении и взаимодействии с окружающими. Они еще не вполне осознают себя как отдельную личность, поэтому часто ищут подтверждения своей значимости через взаимодействие со сверстниками. Важно понимать, что для детей младшего возраста игра является не только способом развлечения, но и инструментом социализации. Когда ребенок играет с другими детьми, он учится сотрудничать, делиться игрушками и просто находить общий язык.

«В процессе игры дети учатся понимать эмоции друг друга, развивать эмпатию и строить взаимоотношения на основе взаимопонимания. Игра в младшем возрасте часто сопровождается эмоциональными проявлениями – дети могут визжать от радости, плакать от обиды или кричать от восторга. Важно помнить, что все эти эмоции являются нормальной частью развития ребенка и помогают ему выражать свои чувства и потребности» [45, с. 36]. Кроме того, в младшем дошкольном возрасте дети начинают осознавать свою роль в группе и учатся адаптироваться к социальным нормам. Они могут проявлять конформизм и стремиться к одобрению со стороны сверстников, что влияет на их поведение и выбор действий. Важно поддерживать позитивное взаимодействие между детьми и обучать их конструктивным способам решения конфликтов.

Дети в младшем возрасте часто проявляют ярко выраженное чувство собственности и трудно отказываются делиться игрушками. Это связано с их естественным стремлением к самоутверждению и демонстрации своего «Я». Когда ребенок демонстрирует игрушку и гордится ею перед другими

детьми, он часто чувствует себя важным и особенным. Поэтому, когда приходится отдавать игрушку кому-то другому, возникают сложности [40, с. 59].

Игрушка может стать объектом конфликта между детьми, поскольку она привлекает внимание и становится центром внимания. Дети могут начать спорить, кто будет играть с игрушкой, и отстаивать свои права на нее. Это является естественным проявлением их эмоций и потребности в самовыражении. В таких ситуациях важно научить детей общаться и решать конфликты мирным путем.

Взрослые могут помочь детям научиться делиться и играть вместе, но важно понимать, что в этом возрасте дети могут быть очень заинтересованы и заинтересованы либо другим ребенком, либо игрушкой. Поэтому простые призывы отдать игрушку или играть вместе могут оказаться неэффективными. Чтобы помочь детям разрешить конфликты, взрослые могут взять на себя роль посредника и наставника. Они могут показать детям, как находить компромиссы, делиться игрушками и уважать чужую собственность. Взрослый может помочь детям увидеть, что игра вместе может быть веселой и приятной, и что важно уважать чувства друг друга [42, с. 54].

Итак, застенчивость проявляется в детстве. Многие родители сталкиваются с застенчивостью своих детей, когда ходят с ребенком в гости или к ним в дом приходят в гости. Ребенок робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Иногда дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру. Это один круг ситуаций, в которых проявляется детская застенчивость. На самом деле таких ситуаций намного больше и часто они оказываются в детском саду и школе, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. В этих ситуациях ребенок не может найти защиты у мамы, и вынужден сам справляться со своей проблемой.

Наблюдения показывают, что «возникшая в раннем детстве застенчивость обычно сохраняется на протяжении всего младшего школьного возраста. Но особенно отчетливо проявляется на пятом году жизни. Именно в этом возрасте у детей формируется потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослого» [45, с. 96].

Жалобы на застенчивость, стеснительность детей дошкольного возраста возникают еще в связи с подготовкой их к школе, приблизительно в 6 лет. Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду или в школьном классе. Ребенок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение взрослого [41, с. 86].

Взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребенку. Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него необходимые способы общения: вовлечь в совместные игры и коллективные занятия – общая задача педагога и родителей. Однако в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте к ней приступить может быть поздно.

К моменту поступления в школу у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, своеобразное поведение в обществе, он уже отдает отчет в этом своем недостатке. Однако осознание своей застенчивости не только не помогает, но, наоборот, мешает ребенку ее преодолеть, поскольку характерной особенностью таких детей является ярко выраженная неуверенность в себе и заниженный уровень притязаний. Ребенок не в силах победить свою застенчивость, т.к. не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на этих чертах своего характера и поведения, еще сильнее его сковывает. Помочь застенчивому ребенку могут только взрослые, причем, чем раньше они начнут это делать, тем лучше.

Отметим критерии застенчивости детей дошкольного возраста:

- «эмоциональный дискомфорт, который ребенок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и с посторонними взрослыми (низкий голос, неспособность смотреть прямо в глаза, молчание, заикание, бессвязная речь, позирование),
- боязнь ответственных поступков (уклонение от ответственных действий, уход от ситуации),
- избирательность в контакте с людьми, предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднение в общении с посторонними» [11, с. 95].

Проявление застенчивости у ребенка нетрудно заметить. Застенчивость, как устойчивая характерологическая особенность, выступает в поведении ребенка достаточно рано. Для ребенка, не посещающего детский сад, говорить о застенчивости, как о сложившемся качестве, еще преждевременно. На этом этапе иногда отмечаются такие ее предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с какими-то изменениями обычного распорядка жизни – переезд на дачу, поездка в гости.

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

На занятиях его трудно заставить отвечать на вопросы, говорит он тихо и невнятно, обычно кратко. Любая ситуация, где ребенок должен сам

что-то сказать или сделать на виду у публики, предполагающая оценку его действий другими людьми или включающая элементы соревновательности, полностью парализует его и так ограниченные возможности. Неуверенность в себе, в собственных силах, в правильности своих действий, боязнь не понравиться зрителям делают такого ребенка совершенно беспомощным.

Для застенчивого ребенка характерно стремление оградить пространство своей личности от постороннего вмешательства. Он часто предпочитает уйти в себя, избегая ярких проявлений и стремится раствориться среди других, чтобы стать незаметным. Зачастую сама мысль о том, что внимание окружающих сейчас обратится на него, вызывает у него дискомфорт. У маленьких детей застенчивость может сопровождаться повышенной тревожностью, недостатком уверенности в себе, а также робостью в поведении. «В отдельных случаях, примерно у 10-20% детей, страдающих от застенчивости, могут возникать страхи, такие как боязнь темноты, одиночества или даже страх перед незнакомыми людьми. Они могут чувствовать себя неуютно и напряженно в присутствии тех, кого не знают, предпочитая молчать и быть замкнутыми» [11, с. 98].

Тем не менее, застенчивые дети часто обладают значительными способностями. Они могут легко осваивать компьютерные технологии, увлекаться чтением, рисованием и другими творческими занятиями. Однако, их таланты могут оставаться незамеченными из-за комплекса низкой самооценки, напряженности в общении с сверстниками и взрослыми. В результате такие дети могут уступать в развитии менее одаренным, но более общительным сверстникам.

В целом, развитие застенчивости в младшем дошкольном возрасте является нормальным и естественным процессом. Однако, если застенчивость сильно влияет на развитие ребенка, мешает ему адаптироваться в обществе и вступать во взаимодействие со сверстниками, необходимо принимать меры по ее преодолению.

1.3 Условия психологической коррекции по снижению застенчивости детей младшего дошкольного возраста

Одним из действенных средств в психологии является психологическая коррекция. Психологическое консультирование – это «деятельность, сориентированная на коррекцию особенностей психологического развития, не соответствующих подходящей модели, с помощью специфических средств психологического воздействия; а также деятельность, направленная на формирование психологических качеств, важных в человеке для увеличения его социализации и адаптации к меняющимся условиям жизни» [13, с. 3].

По словам А. Б. Петровой, «психолого-педагогическая коррекция – деятельность по исправлению (исправлению) тех характеристик психологического развития, которые по признанной системе стандартов не соответствуют «лучшей» модели» [49, с. 23].

Ю. А. Куценко в своей статье «Застенчивый ребенок. Пути коррекции» [39, с. 102] выделяет несколько сфер, которые оказывают прямое влияние на застенчивость. Их влияние может быть положительным или отрицательным. Автор в качестве коррекционных мероприятий также рассматривает отдельные виды деятельности детей, в частности, игру.

Процесс психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста будет успешнее при следующих условиях:

- использовании коммуникативных игр, направленных на развитие у детей уверенности в себе;
- снижении эмоционального и физического напряжения, повышение самооценки детей;
- повышение уровня родительской компетентности средствами просвещения по проблеме коррекции застенчивости у данной категории детей.

Рассмотрим более подробно каждое условие.

Первое условие гипотезы использование коммуникативных игр, направленных на развитие у детей уверенности в себе. Говоря про данную тему, мы первоочередно должны дать определение такому понятию как:

Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения и взаимного сотрудничества, где партнёры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга. Психологически термин тренинг происходит от английского to train -обучать, тренировать, дрессировать [12, с. 17].

В 1920-е годы российский психолог Лев Выготский выдвинул теорию о значении игр для социализации и когнитивного развития детей. Выготский считал, что игры помогают детям развивать социальные навыки и устанавливать взаимодействие с окружающим миром. В последние десятилетия существует множество направлений и методик, связанных с коммуникативными играми. Современные методы включают использование специальных техник, направленных на развитие уверенности, снятие тревожности и улучшение социальных навыков у детей [30, с. 12].

В результате, коммуникативные игры стали важным инструментом в педагогике и психологии, обеспечивая эффективное развитие социальных и коммуникативных навыков у детей через игровую деятельность. Эти игры помогают детям развивать уверенность в себе, улучшать взаимодействие с окружающими и преодолевать застенчивость.

Коммуникативные игры можно классифицировать следующим образом:

1. Игры на сплоченность и сотрудничество. Например, «Солнышко», «Бабочка».
2. Игры, обучающие эффективным способам общения. Например, «Солнышко и тучка», «Попроси игрушку», «Давай дружить».
3. Игры на снятие конфликтности. Например, «Одуванчик», «Под

зонтом».

Коммуникативные игры обеспечивают быструю адаптацию, вызывают эмоциональную разрядку, улучшают воображение, развивают способность концентрироваться и помогают позитивно воспринимать окружающий мир.

Использование коммуникативных игр, направленных на развитие уверенности в себе. Первое и, пожалуй, самое естественное для детей условие, – это включение в их жизнь коммуникативных игр. Игра для ребенка – это не просто развлечение, а «способ познания мира, взаимодействия с ним, тренировки социальных навыков» [49, с. 24]. Именно в игровой форме малышу проще всего преодолеть страх перед общением, научиться устанавливать контакт с другими детьми и взрослыми.

Важно помочь ребенку преодолеть страх перед общением, научить его устанавливать контакты с другими детьми и взрослыми. Коммуникативные игры позволяют малышу привыкнуть к новым людям и ситуациям, развивают его коммуникативные навыки и способности к взаимодействию. В процессе игры ребенок осваивает правила общения, учится выражать свои мысли и чувства, а также получает положительный опыт взаимодействия с окружающими.

Подойдут игры, предполагающие взаимодействие, совместное решение задач, ролевые игры, где ребенок примеряет на себя разные социальные роли, учится выражать эмоции, отстаивать свою точку зрения. Взрослый в данном случае выступает не как строгий учитель, а как чуткий наставник, партнер по игре. Важно создавать доброжелательную атмосферу, поощрять инициативу ребенка, помогать ему справляться с трудностями, не критиковать за ошибки.

Вот некоторые примеры коммуникативных игр:

1. «Повтори движение». Цель: развитие внимания, сплочение группы.
2. «Найди друга». Цель: развитие сплоченности группы.

3. «Дождик». Цель: сплочение группы.
4. «Тень». Цель: развитие сплоченности группы, наблюдательности.
5. «Слепой и поводырь». Цель: развитие доверия друг другу.
6. «Кто я?». Цель: развитие способности понимать и выражать эмоции.
7. «Зайчики». Цель: развитие способности понимать и выражать эмоции.
8. «Зайки на лужайке». Цель: развитие способности понимать и выражать эмоции.
9. «Передай по кругу». Цель: развитие способности понимать и выражать эмоции.
10. «Угадай, кого не стало». Цель: развитие коммуникативных способностей.

Второе условие гипотезы — снижение эмоционального и физического напряжения, повышение самооценки.

Эмоциональное перенапряжение — это состояние организма, которое возникает от переизбытка эмоций и связанных с ними переживаний.

Физическое перенапряжение — это состояние психофизиологического напряжения, совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в формировании личности ребенка. Особенно велико значение адекватного уровня притязаний в подготовке детей к школьному обучению. Но известно, что ребенок не рождается на свет с определенным отношением к себе. Как и все другие особенности личности, самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье и детскому саду.

Отмечается целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии: плохой сон, ребенок с трудом засыпает

и очень беспокойно спит; усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко; ребенок становится беспричинно обидчив; беспокойная непоседливость, ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним; проявление кривляний и упрямства, ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины; иногда ребенок что-либо жуёт или сосет, чего раньше за ним не замечалось; иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита; двигательные расстройства: дрожание рук, качание головой, передергивание плеч; ночное и даже дневное недержание мочи; могут наблюдаться расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Способы снижения эмоционального и физического напряжения у детей:

1. Физическая нагрузка: оздоровительная утренняя гимнастика, оздоровительный бег, психотерапевтическая прогулка, оздоровительные игры, ритмопластика, виброгимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика.
2. Правильно организованный сон: во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме.
3. Питание: приём пищи разумно проводить как большую релаксационную паузу.
4. Водные закаливающие процедуры: эффективно снимают напряжение и стресс.
5. Соблюдение режима дня.
6. Обучение психосаморегуляции состояния: дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приёмам аутогенной тренировки, чем взрослые.

Застенчивость часто сопровождается повышенной тревожностью,

страхом оценки, неуверенностью в себе. Поэтому второе важное условие коррекционной работы – это создание безопасной, поддерживающей атмосферы, где ребенок будет чувствовать себя комфортно, сможет раскрыться и проявить себя. «Ребенку следует помочь осознать свои эмоции, научиться справляться с ними и регулировать их проявление. Для этого можно использовать арт-терапию, сказки, ролевые игры. Важно укрепить самооценку ребенка, помочь ему увериться в своих силах и возможностях. Для этого можно применять различные психологические практики, такие как работы с позитивными утверждениями, самоанализ, а также мотивационные и поощрительные методы» [28, с. 96].

Третье условие гипотезы нашего исследования повышение уровня родительской компетентности средствами просвещения по проблеме коррекции застенчивости у данной категории детей. Успех коррекционной работы во многом зависит от осведомленности и участия родителей. Третье важное условие – это их компетентность в вопросах застенчивости и ее коррекции. «Родители играют важную роль в психологической коррекции застенчивости своего ребенка. Они должны быть осведомлены о методах и приемах работы с застенчивостью, чтобы оказывать своему ребенку эффективную поддержку» [8, с. 9]. Важно, чтобы и дома, и в детском саду или школе ребенок получал единую поддержку, чтобы взрослые действовали согласованно, создавая единое пространство для его развития. Коррекция застенчивости – это не быстрый процесс, он требует времени, терпения, чуткости. Важно не торопить ребенка, не давить на него, а поддерживать, поощрять его усилия, верить в его успех.

Просвещение по данной проблеме позволит родителям получить необходимые знания и навыки, развить понимание особенностей развития и поведения своего ребенка, а также научиться эффективно взаимодействовать с ним в процессе психологической коррекции.

Для родителей стоит вынести определенные рекомендации по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного

возраста.

Семинары и тренинги являются более практической формой просветительского мероприятия. На них родителям предлагается активное участие в различных упражнениях и играх, направленных на развитие коммуникативных навыков и снятие застенчивости. Родители могут попрактиковать различные стратегии общения с детьми, узнать о способах вовлечения ребенка в групповую деятельность и преодоления страха перед незнакомыми людьми.

Консультации – это индивидуальные встречи родителей с психологом или педагогом, на которых они могут задать свои вопросы и получить персональные рекомендации по коррекции застенчивости. Такие консультации позволяют родителям обсудить свои опасения и проблемы, связанные с застенчивостью ребенка, а также получить информацию о конкретных методиках работы с ним.

Информационные буклеты и памятки. Практические рекомендации и простые советы, предоставленные в письменном виде, могут помочь родителям ориентироваться в методах поддержки ребенка в домашних условиях.

Таким образом, в данном параграфе были раскрыты условия гипотезы исследования, которая гласит, что процесс психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста будет успешнее при следующих условиях:

1. Использование коммуникативных игр, направленных на развитие уверенности в себе. Одним из главных факторов, способствующих развитию уверенности в себе у застенчивых детей, является возможность для них активно взаимодействовать с другими детьми и взрослыми. Коммуникативные игры, в которых ребенок выступает в роли лидера или ведущего, помогают ему преодолеть свою застенчивость и научиться эффективно общаться с окружающими.
2. Снижение эмоционального и физического напряжения, повышение

самооценки. Застенчивые дети часто испытывают повышенное эмоциональное и физическое напряжение в ситуациях, требующих общения с другими людьми. Для успешной психолого-педагогической коррекции необходимо создать благоприятную атмосферу, в которой ребенок будет чувствовать себя безопасно и комфортно. Это можно достичь с помощью различных релаксационных техник, игр, направленных на снятие напряжения, а также путем поощрения и поддержки ребенка, что способствует повышению его самооценки.

3. Родительская компетентность средствами просвещения по проблеме коррекции застенчивости у данной категории детей. Очень важно, чтобы родители были грамотными в вопросах коррекции застенчивости и могли оказать своему ребенку необходимую поддержку и помощь. Для этого необходимо проводить различные тренинги, семинары, предоставлять информационные материалы, которые помогут родителям разобраться в этой проблеме и научиться эффективно взаимодействовать со своими детьми.

Выводы по первой главе

На основании вышеизложенного материала в первой главе работы, сделаем некоторые выводы.

В современной литературе отсутствует единое определение понятия застенчивости. В своей работе целесообразно придерживаться подхода И. А. Ральниковой. Автор выделила комплексное определение понятию «застенчивость», рассмотрев его, как комплекс разнообразных чувств и ощущений, препятствующих нормальному общению; как отражение внутренней позиции человека, предполагающей слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие, чрезмерную чувствительность к неприятию его другими; как состояние нервно-

психического напряжения, отличающееся разнообразными нарушениями в сфере работы вегетативной нервной системы, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания, которые возникают у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного общения и являются его личностным свойством.

Подводя итог по изученному в данной главе, можно охарактеризовать застенчивость, как черту характера, проявляющуюся в смущении, тревоге, нерешительности, трудностях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и негативном отношении к собеседникам.

Изучив психолого-педагогическую литературу, выделим следующие признаки застенчивости у детей младшего дошкольного возраста: страх публичных выступлений, даже на занятиях; страх ответственных действий, эмоциональный дискомфорт при встрече и в ходе общения с незнакомыми людьми, а иногда и со взрослыми людьми, избирательность в контакте с людьми, предпочтение общению с близкими и знакомыми взрослыми.

Коррекционная работа с застенчивым ребенком должна быть направлена на формирование у ребенка положительной «Я-концепции», адекватной самооценки, уверенности в себе, преодоление коммуникативных барьеров. Наибольшим положительным эффектом коррекционная работа будет характеризоваться тогда, когда она будет включать в себя работу с детьми и с родителями.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Диагностика исходного уровня тревожности у детей младшего дошкольного возраста

Для того чтобы определить исходный уровень застенчивости у детей младшего дошкольного возраста в детском саду, была проведена опытно-экспериментальная работа. Для этого была выбрана база исследования: МДОУ «ДС №52» г. Кыштым. В эксперименте принимали участие 20 детей младшего дошкольного возраста. Важно отметить, что в процессе исследования родители детей были в курсе и дали свое согласие на участие детей в данном исследовании.

Исследование психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста проходило в три этапа.

Первый этап – констатирующий. На нем были подобраны - проведены диагностики и оценка уровня тревожности, самооценки детей младшего дошкольного возраста

Второй этап – формирующий. На нем был разработан и реализован комплекс мероприятий по снижению застенчивости младших дошкольников. В комплекс вошли следующие задания- упражнения: тест тревожности, разработанный Р. Тэммом, М. Дорки и В. Аменом; методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур) анкета-опросник для родителей по выявлению уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста, беседа с воспитателями.

Третий этап – контрольный. На нем был проведен контрольный срез, проверка гипотезы, а также представлены количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован

комплекс методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент, анкетирование.

В своем исследовании мы опирались на структуру застенчивости, предложенную Ф. Зимбардо и Л.Н. Галигузовой.

Чтобы оценить уровень застенчивости детей младшего дошкольного возраста, нами были разработаны критерии и показатели застенчивости детей, которые мы отразили в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии и показатели застенчивости детей младшего дошкольного возраста

№ п/п	Критерий	Показатель
1	Поведенческий	Избирательность в контакте с окружающими людьми; редкое обращение ко взрослому; амбивалентность поведения.
2	Эмоциональный	Повышенная чувствительность к оценке взрослого, сверстников; эмоциональный дискомфорт, испытываемый при общении со взрослыми и сверстниками; тревожность, робость и смущение.

В соответствии с выделенными показателями и критериями застенчивости младших дошкольников был определен и диагностический инструментарий, с помощью которого был изучен уровень застенчивости данной категории детей.

Таблица 2 – Диагностический инструментарий для выявления уровня застенчивости младших дошкольников

№ п/п	Участники эксперимента	Диагностические методики
1	Дети младшего дошкольного возраста	- Тест тревожности, разработанный Р. Тэммом, М. Дорки и В. Аменом. - Методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур)
2	Родители (законные представители)	Анкета-опросник для родителей по выявлению застенчивости у детей младшего дошкольного возраста
3	Педагоги	Беседа с воспитателями

Подробное описание обеих методик можно найти в Приложениях 1 и

2 нашего исследования.

Тест тревожности, разработанный Р. Тэммом, М. Дорки и В. Аменом, предназначен для оценки уровня тревожности у детей. Этот тест состоит из 14 рисунков, каждый из которых изображает типичную ситуацию для определенного возраста. Каждый рисунок имеет два варианта: один для девочки и другой для мальчика. Особенностью этих рисунков является то, что лицо на них не нарисовано, а присутствует только контур головы. Это сделано для того, чтобы ребенок мог сам выбрать соответствующий вариант в зависимости от своего настроения и объяснить, почему он сделал такой выбор.

Каждый рисунок сопровождается вариантами, где изображена голова, полностью соответствующая контуру на рисунке. В этих вариантах представлены два вида эмоций: на одном лице изображена радость, на другом – грусть. Показ рисунков ребенку должен осуществляться в определенной последовательности, чтобы обеспечить правильное проведение теста.

Для проведения данного теста необходимо обеспечить тихое и спокойное место, где ничто не отвлекает ребенка, и он может полностью сосредоточиться на задании. Это поможет получить более точные результаты и оценить уровень тревожности ребенка более точно. Проведение теста тревожности является индивидуальным процессом, который требует внимания к деталям и понимания особенностей каждого ребенка.

Также была проведена методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур). Ее суть заключается в том, что ребенку показывается рисунок с изображением лесенки, состоящей из семи ступенек, и объясняется задание.

В этой методике детей просят распределить себя по ступенькам лестницы в зависимости от того, как они оценивают свои личностные качества. На верхних трех ступеньках «Лесенки» оказываются «хорошие дети» – те, кто считает себя послушными, добрыми, отзывчивыми, умными

и доброжелательными. На пятой ступеньке располагаются «хорошие дети», на шестой – «очень хорошие», а на седьмой – «самые хорошие».

С другой стороны, на трех нижних ступеньках «Лесенки» находятся «плохие дети» – злые, глупые, трусливые, небрежные. На третьей ступеньке стоят «плохие дети», на второй – «очень плохие», а на первой – «самые плохие». Средняя ступенька, четвертая, предназначена для детей, которые не считают себя ни хорошими, ни плохими.

После того как ребенок определяет, на какую ступеньку он поставит себя, ему задают вопросы: почему он выбрал именно эту позицию и является ли он действительно таким, как он себя оценил, или хотел бы стать таким. Затем детям предлагается показать, на какую ступеньку их поставят воспитатели. Это помогает детям лучше понять, как они видят себя сами и как их видят другие люди. Чтобы сделать методику понятной для детей младшего возраста, используются простые характеристики типа «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый» и т.д. Это помогает детям легче оценить себя и понять, какие качества они ценят больше всего.

При проведении диагностики важно учитывать, как ребенок выполняет задание и возникают ли у него какие-либо трудности. Например, если он долго размышляет, на какую ступеньку поставить себя, или наоборот, испытывает затруднения ответить на вопрос, куда его поставит воспитатель, это может быть признаком особенностей его самооценки.

Также важно оценить, насколько ребенок способен аргументировать свой выбор. Если ребенок не может объяснить, почему выбрал именно эту ступеньку, воспитатель может задать уточняющие вопросы, чтобы помочь ему выразить свои мысли более ясно: «Почему ты поставил себя именно сюда?».

Таблица 3 – Уровни самооценки методики «Лесенка» (автор В.Г. Щур)

№ п/п	Уровни самооценки	Характеристика
1	Неадекватно завышенная	Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».
2	Завышенная	После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».
3	Адекватная	Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.
4	Заниженная	Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Можно еще говорить о том, что если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, то он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети, у которых заниженная самооценка из-за высокой тревожности и неуверенности в себе, часто отказываются выполнять задание и на все вопросы отвечают «Не знаю».

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они совсем не видят своих ошибок и не могут правильно оценить себя, свои действия и поступки.

Выбор нижних ступенек говорит о том, что у ребенка заниженная самооценка. Для таких детей характерны такие характеристики, как

тревожность и неуверенность в себе.

Проведем анализ полученных результатов на констатирующем этапе эксперимента.

Первая методика, которая была проведена – это «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Результаты диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Качественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Имя ребенка	Уровень
1	Андрей А.	Низкий
2	Илья Б.	Низкий
3	Полина Б.	Средний
4	Варвара Б.	Средний
5	Макар Г.	Средний
6	Тея К.	Низкий
7	Камилла К.	Высокий
8	Михаил К.	Высокий
9	Регина К.	Средний
10	Людмила К.	Средний
11	Алена Л.	Низкий
12	Ярослав Л.	Низкий
13	София М.	Высокий
14	Эвелина Н.	Высокий
15	Валерия О.	Средний
16	Денис К.	Низкий
17	Владислав Г.	Низкий
18	Саша Е.	Высокий
19	Настя К.	Высокий
20	Мирослава К.	Средний

В таблице 5 представлены количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на констатирующем этапе эксперимента.

Таблица 5 – Количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на констатирующем этапе эксперимента

Уровень тревожности	высокий	средний	низкий
Количество детей	6	7	7
%	30%	35%	35%

Схематично количественные результаты по тесту тревожности Р.

Тэммл, М. Дорки, В. Амен на констатирующем этапе эксперимента представим на рисунке 1.

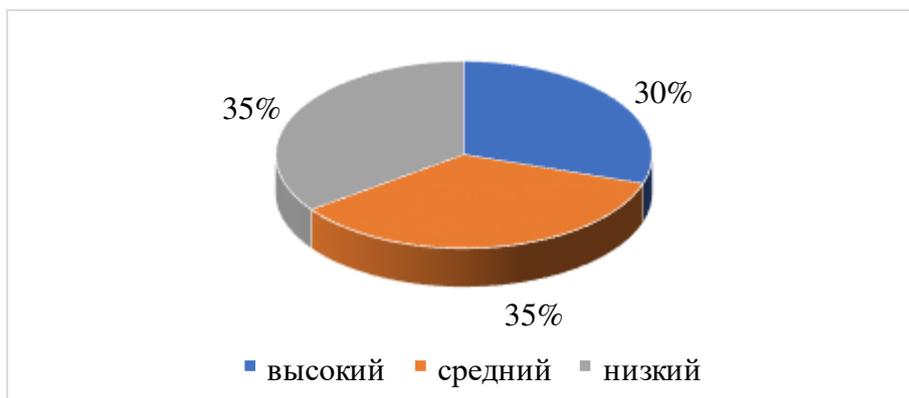


Рисунок 1 – Анализ количественных результатов по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на констатирующем этапе эксперимента

Изучение уровня тревожности у детей является важным аспектом психологического исследования. По диаграмме можно сделать вывод, что 30% детей, участвовавших в исследовании, имеют высокий уровень тревожности. Это означает, что такие дети могут испытывать затруднения в справлении с повседневными проблемами и находиться в состоянии эмоционального дисбаланса. Они могут не верить в свои собственные способности и быть сконцентрированы исключительно на негативных аспектах жизни. Для них жизнь может представляться серией неприятностей, которые они не в состоянии предотвратить, вызывая у них значительный страх.

Однако, 35% детей из выборки обладают средним уровнем тревожности. У них нет явных причин для беспокойства, и они способны более позитивно воспринимать неопределенные ситуации, не допуская, чтобы они оказывали отрицательное воздействие на их личность. Эти дети обычно легче адаптируются к переменам и не склонны к излишнему беспокойству.

Следующие 35% детей из выборки характеризуются низким уровнем тревожности. У них может отсутствовать необходимая реакция на

изменения в окружающей среде, и они могут долго не замечать, что что-то не так, даже когда ситуация требует адаптации. Их поведенческие реакции могут запаздывать, что может затруднять процесс адаптации к новым обстоятельствам.

Вторая методика, которая была проведена в группе, это методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур). Она направлена на исследование самооценки детей младшего дошкольного возраста.

Результаты исследования по данной методике представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Качественные результаты по методике «Лесенка» на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Имя ребенка	Самооценка
1	Андрей А.	Адекватная
2	Илья Б.	Адекватная
3	Полина Б.	Завышенная
4	Варвара Б.	Завышенная
5	Макар Г.	Низкая
6	Тея К.	Адекватная
7	Камилла К.	Завышенная
8	Михаил К.	Адекватная
9	Регина К.	Завышенная
10	Людмила К.	Низкая
11	Алена Л.	Адекватная
12	Ярослав Л.	Заниженная
13	София М.	Завышенная
14	Эвелина Н.	Адекватная
15	Валерия О.	Низкая
16	Денис К.	Адекватная
17	Владислав Г.	Завышенная
18	Саша Е.	Завышенная
19	Настя К.	Низкая
20	Мирослава К.	Заниженная

В таблице 7 представлены количественные результаты по методике «Лесенка» на констатирующем этапе эксперимента.

Таблица 7 – Количественные результаты по методике «Лесенка» на констатирующем этапе эксперимента

Уровень самооценки	Завышенная	Адекватная	Заниженная	Низкая	Резко заниженная
Количество детей	7	7	2	4	0
%	35%	35%	10%	20%	0

Схематично количественные результаты по методике «Лесенка» на констатирующем этапе эксперимента представим на рисунке 2.

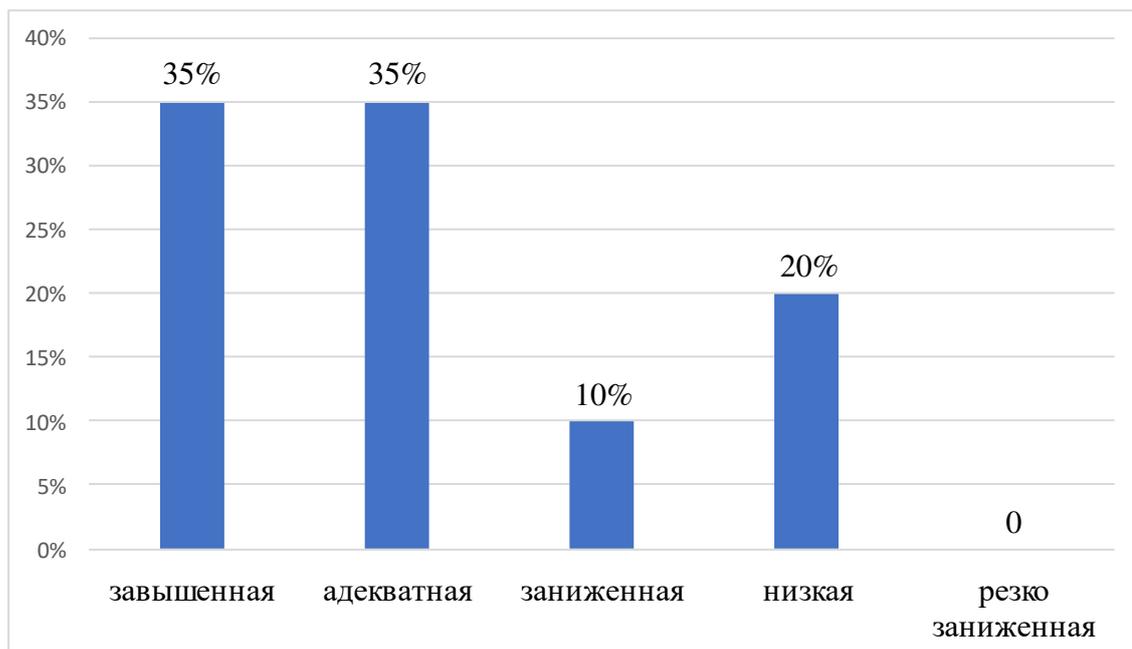


Рисунок 2 – Анализ количественных результатов по методике «Лесенка» на констатирующем этапе эксперимента

Исследование, проведенное среди 20 детей, позволило выявить различные уровни самооценки у детей. На первую ступеньку, которую определили себя 7 детей (35%), пришли те, кто проявил завышенную самооценку. Эти дети выглядят высокомерными, не замечают своих недостатков и считают себя самыми лучшими, переоценивая свои способности. В ходе беседы они объясняли свой выбор фразами вроде: «Я хороший», «Я послушный».

Другие 7 детей (35%) выбрали вторую и третью ступеньки, что свидетельствует об адекватной самооценке. У этих детей сформировалось положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность.

Двое детей (10%) выбрали четвертую ступеньку, указывающую на некоторое занижение самооценки. Они недооценивают себя и свои возможности, не осознавая своего истинного потенциала.

На пятую ступеньку своей самооценки определились 4 ребенка

(20%), что свидетельствует о низкой самооценке. Эти дети не уверены в себе, часто ощущают себя менее ценными и имеют низкий статус в своем окружении.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод. По данным теста тревожности выявлено, что у большинства испытуемых детей средний уровень тревожности. Это говорит о том, что дети соответствуют своим особенностям и не имеют трудностей во взаимодействии. Особенностью детей с высоким уровнем тревожности является то, что они имеют проблемы с речью, например, заикание, не выговаривают некоторые буквы, часто заменяют звуки на похожие, используют речь в неправильных грамматических формах, либо совсем не могут связать правильную речь. В принципе, это характерно для младшего дошкольного возраста.

По результатам методики «Лесенка» у большинства детей адекватная самооценка. Это говорит о том, что ребенок соответствует возрасту, умеет контролировать свои действия и поступки, знает свое место в обществе. Заниженную самооценку имеют дети с высокой тревожностью, у которых есть проблемы с речью. У некоторых тревожных детей деятельность подкрепляется похвалой, и, в связи с этим, у них самооценка становится более адекватной.

Завышенная самооценка у детей, которые во всем преуспевают, их очень часто хвалят и говорят, что они лучше всех, они не имеют затруднений в общении.

Низкую самооценку имеют дети с высокой тревожностью, особенностью является не только то, что они плохо разговаривают, но и то, что они не могут нормально взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Далее была проведена анкета-опросник для родителей по выявлению уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста. Этот опросник является ценным инструментом для диагностики застенчивости

у детей, основанным на наблюдениях и оценках окружающих взрослых, в первую очередь – родителей. Опросник состоит из 15 утверждений, каждое из которых отражает определенный аспект поведения ребенка, указывающий на возможную тревожность. Родителям предлагается оценить каждое утверждение по шкале от 0 до 3. После прохождения всех 15 вопросов суммируются баллы, полученная сумма баллов позволяет определить уровень застенчивости ребенка.

Анкета-опросник для родителей по выявлению уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста представлена в Приложении 4.

Количественные результаты анкеты-опросника для родителей по выявлению застенчивости представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты анкеты-опросника для родителей по выявлению уровня застенчивости

Уровень тревожности	высокий	средний	низкий
Количество детей	9	7	4
%	45%	35%	20%

Анализ данных, полученных в результате анкетирования, показал следующие результаты: 45% родителей (9 человек) отметили высокий уровень застенчивости у своих детей. Это указывает на наличие у детей значительной застенчивости, которая может проявляться в беспокойстве, страхах, невротических реакциях, нарушениях сна, плохом аппетите и других тревожных симптомах.

35% родителей (7 человек) отметили средний уровень застенчивости у своих детей. Это означает, что дети временами испытывают тревогу, но она не является постоянным спутником их жизни.

20% родителей (4 человека) отметили низкий уровень застенчивости у своих детей. Это говорит о том, что дети спокойны, уравновешены, обладают достаточной устойчивостью к стрессам и легко адаптируются к новым ситуациям.

Схематично количественные результаты анкеты-опросника для

родителей по выявлению застенчивости представим на рисунке 3.

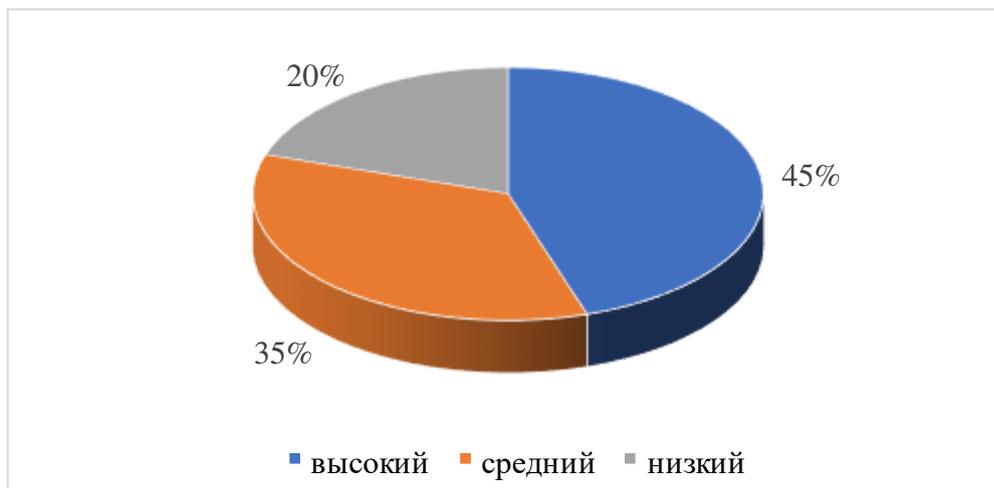


Рисунок 3 – Анализ количественных результатов анкеты-опросника для родителей по выявлению застенчивости

Таким образом, результаты опроса родителей показывают, что проблема застенчивости у детей дошкольного возраста является актуальной.

1.2 Содержание и организация работы по коррекции застенчивости детей младшего дошкольного возраста

Сегодня проблема застенчивости является достаточно распространенной. Она таится глубоко в детском возрасте. В связи с этим, ребенок не может полноценно раскрыть себя. Наиболее часто застенчивость встречается в детском возрасте. Ее можно наблюдать как в поведении совсем маленьких детей, так и у старших дошкольников.

До сих пор уделяется огромное внимание поиску действенных методов по коррекции застенчивости. Коррекция застенчивости должна начинаться в дошкольном возрасте, ведь именно дошкольный возраст является периодом интенсивного психического развития, появления психических новообразований, становления важных черт личности ребенка – это период первоначального формирования тех качеств, которые

необходимы человеку в течение всех последующей жизни.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – общая задача педагогов и родителей. Эта задача разрешима, но делать нужно это систематически и целенаправленно. Психолого-педагогическим условием преодоления застенчивости у дошкольников является снижение уровня тревожности, формирование адекватной самооценки, а также формирование уверенности в себе и развитие навыков эффективной коммуникации с помощью специально подобранного комплекса игр и упражнений.

Таким образом, после проведения методик на констатирующем этапе эксперимента, мы выявили детей с высоким уровнем застенчивости и перешли на второй этап. На формирующем этапе исследования был разработан комплекс игр и упражнений по снижению застенчивости младших дошкольников. Цель – снижение застенчивости детей младшего дошкольного возраста.

Задачи игровой коррекции:

- преодоление замкнутости, скованности, нерешительности детей, помощь в двигательном раскрепощении застенчивых младших дошкольников,
- преодоление нарушений коммуникации в системах «ребенок – взрослый», «ребенок – сверстники»,
- расширение поведенческого «репертуара» застенчивого ребенка, развитие у них умения позитивно разрешить проблемные ситуации, способности к произвольной регуляции поведения,
- упражнять детей в самостоятельном применении в играх навыков поведения, расширение их социальных связей, обеспечение успеха в наиболее трудных видах деятельности.

На формирующем этапе эксперимента было решено использовать групповую форму работы (совместной игры со сверстниками и взрослыми). Групповая форма наиболее популярна и более эффективна,

т.к. ребенок получает в группе не только обратную связь на свои слова и действия, но и многочисленные алгоритмы разрешения своей проблемы.

Комплекс игр и упражнений рассчитан на детей младшего дошкольного возраста, и состоит из 10 занятий (см. таблицу 9).

Таблица 9 – Комплекс коррекционных игр и упражнений для детей 3-4 по преодолению застенчивости

№ п/п	Цель	Задачи	Деятельность
1	Создание благоприятных условий для работы в группе	- принятие правил работы в группе; - знакомство с участниками группы; - формирование групповой сплоченности	- приветствие «Назови свое имя и имя друга»; - игра «Слепой танец».
2	Установление доверительных отношений с взрослыми	- побуждение желания к взаимодействию у участников группы; - формирование желания сотрудничать с взрослым	- игра «Строители»; - упражнение «Угадай эмоцию»; - упражнение «Различная походка».
3	Снижение психоэмоционального напряжения	- преодоление нерешительности; - развитие способности понимать эмоциональное состояние партнеров по общению	- этюд «Чебурашка»; - упражнение «Дыхание»
4	Помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками	- развитие групповых отношений; - предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих	- упражнение «Здравствуй, солнышко»; - упражнение «Кулачки»; - игра «Клубочек»
5	Создать условия для снижения тревожности	- выявление с помощью беседы наличия страхов у детей; - предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи; - повысить эмоциональный тонус детей	- упражнение «Поговорим о твоём страхе»; - рисование на тему «Чего я боюсь»
6	Преодоление негативных переживаний	- учить снимать мышечные зажимы, развивать тактильные ощущения; - символическое уничтожение страха; - снижение эмоционального напряжения	- игра «Ласковый мелок»; - упражнение «Апельсин»
7	Научить способам повышения настроения	- развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям; - развитие способности контролировать свое настроение	- упражнение «Угадай эмоцию по картинке»; - беседа на тему «Как повысить себе настроение»
8	Понимать эмоциональное состояние другого человека и уметь адекватно выразить свое	- развивать повышение уверенности в себе; - развивать социальные эмоции	- упражнение «Расскажи, что тебе нравится в себе»; - упражнение «Веселая зарядка»
9	Научить детей открыто общаться друг с другом	- развитие чувства близости с другими людьми; - развитие чувства ценности других	- упражнение «Комплименты»; - упражнение «Подари улыбку другу»

Продолжение таблицы 9

№ п/п	Цель	Задачи	Деятельность
10	Повышать у детей уверенность в себе	- развитие воображения; - научиться преодолевать препятствия; - улучшение взаимоотношений между детьми	- беседа на тему «Мое имя»

Описание упражнений и их содержание представлены в Приложение 3.

Опора на различные виды детской деятельности позволила продуктивно компенсировать имеющиеся недостатки и закрепить достигнутый результат, а также обогатить эмоциональное развитие ребенка, используя возможности его возраста.

Таким образом, в процессе проведения формирующего этапа эксперимента было проведено 10 занятий.

В процессе проведения игр мы руководствовались следующими рекомендациями во взаимодействии с детьми:

- развитие позитивного мировосприятия;
- повышение уверенности в себе и своих силах;
- формирование адекватной самооценки;
- расширение круга общения со сверстниками;
- обучение навыкам межличностного общения;
- создание ситуаций достижения успеха в различных видах деятельности;
- привлечение ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением;
- создание условий для игр в паре, занятий в небольшой группе детей;
- ограничение постоянного беспокойства и стремления оберегать ребенка от всевозможных опасностей.

Когда дело касается коррекционно-развивающей работы с детьми,

важно учитывать не только их самих, но и их родителей. Сотрудничество с семьей играет огромную роль в успешности таких программ. Поэтому в данном случае были созданы специальные психолого-педагогический план мероприятия и рекомендации для родителей, «Как избавиться от застенчивости детей» (приложение 5), чтобы помочь им преодолеть застенчивость у своих детей (см. таблицу 10).

Таблица 10 план работы с родителями

№ п/п	Мероприятие	Цель и содержание
1	Родительское собрание для родителей на тему "Что такое застенчивость и как она проявляется"	Цель: дать родителям понимание природы застенчивости, её признаков и возможных последствий. Содержание: обзор психологической литературы по теме застенчивости, признаки застенчивости у детей, факторы, влияющие на её развитие.
2	Практический семинар "Как поддержать застенчивого ребенка"	Цель: обучить родителей методам поддержки детей с застенчивостью. Содержание: обсуждение ситуаций, демонстрация эффективных способов взаимодействия с ребенком, совместное решение кейсов.
3	Совместные занятия с родителями и детьми	Цель: помочь родителям эффективно взаимодействовать с застенчивым ребенком в игровой или обучающей деятельности. Содержание: организация игр и упражнений, в которых родитель поддерживает и поощряет ребенка, создавая позитивный опыт общения.

Для успешной коррекции застенчивости необходимо помочь ребенку снизить эмоциональное и физическое напряжение, а также повысить его самооценку. Это можно достичь путем организации специальных релаксационных занятий, игр и упражнений, направленных на укрепление эмоциональной и физической составляющей личности ребенка. Также важно поощрять и поддерживать ребенка, выражая свою поддержку и уважение к его достижениям и усилиям.

Одним из эффективных способов снятия эмоционального напряжения у детей являются релаксационные занятия. В ходе таких занятий ребенок может осознать свои эмоции, научиться контролировать их и находить способы успокоения. Примером релаксационного занятия

может быть игра «Цветочная поляна». Для этой игры нужно предложить ребенку воображаемую картину цветочной поляны, попросить его представить, какие цветы там растут и какой аромат они излучают. Затем ребенку предлагается воображаемо подойти к одному из цветов и вдохнуть его аромат. При вдохе ребенку следует представить, как его тело наполняется спокойствием и расслабленностью. Постепенно, повторяя такую игру, ребенок научится самостоятельно вызывать в себе релаксацию.

Для укрепления физической составляющей личности ребенка можно предложить игры и упражнения, направленные на развитие его физической активности и координации движений. Например, игра «Животные в лесу» позволит ребенку познакомиться с различными движениями животных и воспроизвести их. Ребенок может превращаться в кота, собаку, зайца, птицу и других животных, повторяя их движения. Такая игра поможет ребенку освоить новые движения, улучшить координацию и развить свою физическую силу.

Важно также поощрять и поддерживать ребенка, выражая свою поддержку и уважение к его достижениям и усилиям. Ребенок должен чувствовать, что его усилия замечены и ценятся. Например, после успешного завершения релаксационного занятия или игры, можно похвалить ребенка и выразить признательность за его участие. Это поможет укрепить его самооценку и повысить уверенность в себе.

Родители играют важную роль в процессе коррекции застенчивости у детей младшего дошкольного возраста. Для успешного результата необходимо, чтобы родители были компетентными в данной области и имели необходимые знания и навыки. Для этого можно проводить специальные просветительские мероприятия, включающие лекции, семинары и консультации, где родителям будет предоставлена информация о проблеме застенчивости и способах ее коррекции. Важно также создать возможность для родителей обменяться опытом и

поделиться своими знаниями и наблюдениями.

Одним из способов повышения компетентности родителей является проведение специальных просветительских мероприятий. Такие мероприятия могут включать в себя лекции, семинары и консультации, где родителям будет предоставлена информация о проблеме застенчивости и способах ее коррекции. В ходе лекций родителям рассказывается о причинах застенчивости у детей младшего дошкольного возраста, о том, какие последствия она может иметь и как ее можно преодолеть. Они узнают о различных стратегиях, методах и приемах коррекции застенчивости, которые могут применяться в повседневной жизни.

Важно отметить, что просветительские мероприятия не только предоставляют информацию и знания родителям, но и создают возможность для обмена опытом. Родители могут поделиться своими наблюдениями, успехами и трудностями, связанными с коррекцией застенчивости у своего ребенка. Такой обмен опытом позволяет родителям осознать, что они не одиноки в своих проблемах и получить поддержку от других родителей, которые также сталкиваются с подобными сложностями.

Была проведена работа с родителями: рекомендации для родителей «Как избавиться от застенчивости?»; анкета-опросник для родителей по выявлению тревожности (авторы Г.П. Лаврентьев, Т.М. Титаренко).

Таким образом, данный комплекс игр, проведенный в процессе формирующего этапа эксперимента, показал положительное влияние на поведения застенчивых дошкольников. И результаты были впечатляющими: поведение застенчивых дошкольников заметно улучшилось. Уже в середине эксперимента можно было наблюдать, как дети становились более активными. Они начали активно участвовать в играх, легче находили общий язык друг с другом, активно общались в небольших группах.

2.3 Анализ динамики уровня сформированной застенчивости у детей младшего дошкольного возраста

Контрольный этап диагностики заключался в определении уровня тревожности у детей младшего дошкольного возраста. Цель: выявление итогового уровня тревожности детей младшего дошкольного возраста.

Первая методика, которая была проведена – это «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Результаты повторной диагностики представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Качественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	Имя ребенка	Уровень
1	Андрей А.	Средний
2	Илья Б.	Средний
3	Полина Б.	Средний
4	Варвара Б.	Средний
5	Макар Г.	Средний
6	Тея К.	Низкий
7	Камилла К.	Средний
8	Михаил К.	Средний
9	Регина К.	Средний
10	Людмила К.	Средний
11	Алена Л.	Низкий
12	Ярослав Л.	Низкий
13	София М.	Низкий
14	Эвелина Н.	Высокий
15	Валерия О.	Средний
16	Денис К.	Низкий
17	Владислав Г.	Низкий
18	Саша Е.	Высокий
19	Настя К.	Высокий
20	Мирослава К.	Низкий

В таблице 12 представлены количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на констатирующем этапе эксперимента.

Таблица 12 – Количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на контрольном этапе эксперимента

Уровень тревожности	высокий	средний	низкий
Количество детей	3	10	7
%	15%	50%	35%

Схематично количественные результаты по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на контрольном этапе эксперимента представим на рисунке 4.

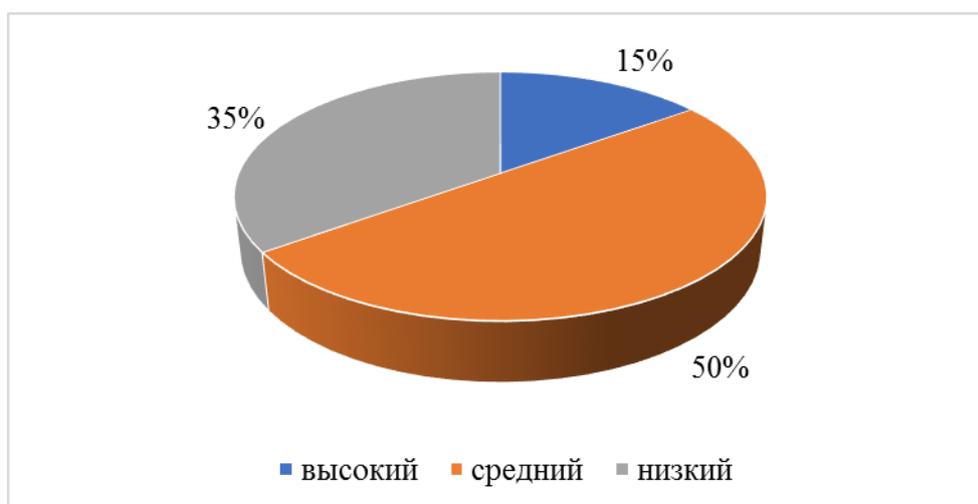


Рисунок 4 – Анализ количественных результатов по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен на контрольном этапе эксперимента

Из диаграммы видим, что 15% испытуемых детей имеют высокий уровень тревожности. Это свидетельствует о том, что у этих детей продолжают затруднения в адаптации к жизненным ситуациям, даже после проведения коррекционных мероприятий. Они находятся в состоянии эмоционального дисбаланса, что требует дополнительного внимания и поддержки.

50% испытуемых детей после проведения коррекционной работы имеют средний уровень тревожности. Это означает, что у них нет серьезных проблем с адаптацией. Они воспринимают неопределенные ситуации более позитивно и не подвержены значительным негативным последствиям на свою личность.

35% испытуемых детей имеют низкий уровень тревожности. У таких детей отсутствует должная реакция на изменения в окружающей среде, и они не проявляют адаптационных изменений в своем поведении вовремя. Это может указывать на то, что им требуется дополнительная помощь и поддержка для развития навыков адаптации и эмоционального регулирования.

Далее была повторно проведена методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур) на исследование самооценки детей дошкольного возраста.

Результаты повторного исследования по данной методике представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Качественные результаты по методике «Лесенка» на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	Имя ребенка	Самооценка
1	Андрей А.	Адекватная
2	Илья Б.	Адекватная
3	Полина Б.	Завышенная
4	Варвара Б.	Завышенная
5	Макар Г.	Низкая
6	Тея К.	Адекватная
7	Камилла К.	Завышенная
8	Михаил К.	Адекватная
9	Регина К.	Завышенная
10	Людмила К.	Низкая
11	Алена Л.	Адекватная
12	Ярослав Л.	Заниженная
13	София М.	Завышенная
14	Эвелина Н.	Адекватная
15	Валерия О.	Низкая
16	Денис К.	Адекватная
17	Владислав Г.	Завышенная
18	Саша Е.	Завышенная
19	Настя К.	Низкая
20	Мирослава К.	Заниженная

В таблице 14 представлены количественные результаты по методике «Лесенка» на контрольном этапе эксперимента.

Таблица 14 – Количественные результаты по методике «Лесенка» на контрольном этапе эксперимента

Уровень самооценки	Завышенная	Адекватная	Заниженная	Низкая	Резко заниженная
Количество детей	3	14	1	2	0
%	15%	70%	5%	10%	0

Схематично количественные результаты по методике «Лесенка» на контрольном этапе эксперимента представим на рисунке 5.

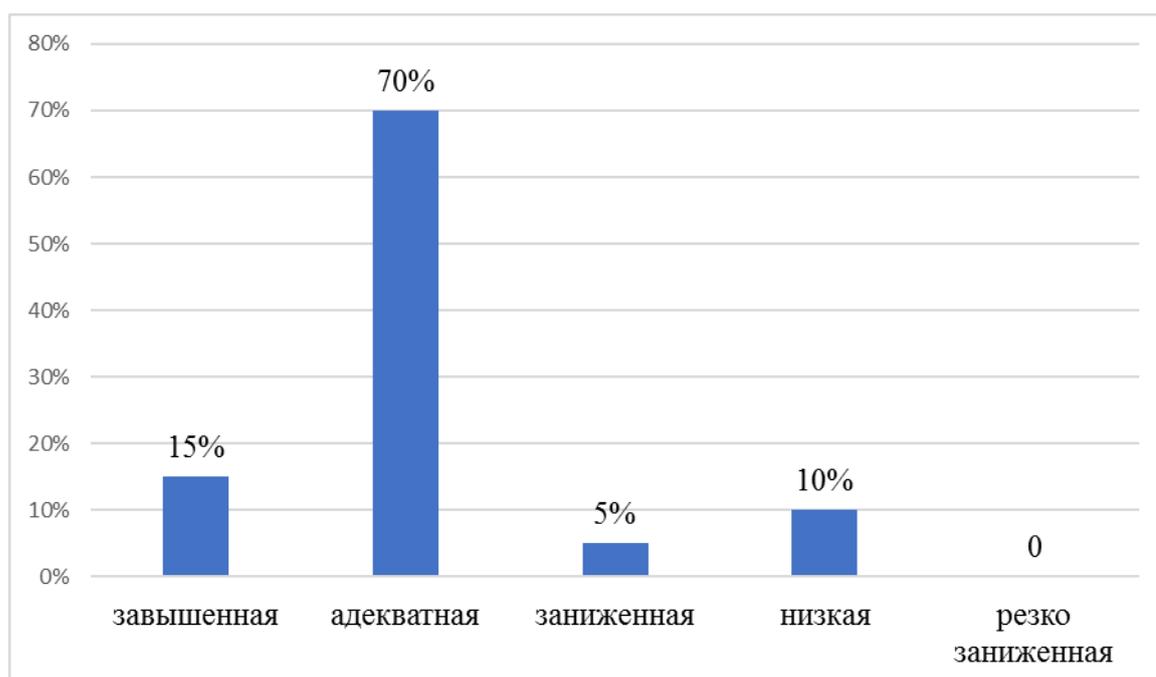


Рисунок 5 – Анализ количественных результатов по методике «Лесенка» на контрольном этапе эксперимента

После повторного проведения данной методики на первую ступеньку определили себя только 3 ребенка (15%), это говорит о завышенной самооценке. Такие дети до сих пор не замечают своих недостатков, считают себя самыми лучшими, переоценивают свои способности. В повторной беседе дети объясняли свой выбор: «Я все равно хороший».

Вторую и третью ступеньку выбрали 14 детей (70%), это говорит об адекватной самооценке. У ребят после проведения коррекционной работы сформировалось положительное отношение к себе, они научились оценивать себя и свою деятельность.

Четвертую ступеньку выбрал 1 ребенок (5%). Ребенок после

коррекционной работы все равно себя недооценивает.

На пятую ступеньку себя определили 2 ребенка (10%), это говорит о низкой самооценке. Такие дети не уверены в себе.

Так, по результатам повторного исследования можно сделать вывод. По данным теста тревожности выявлено, что у большинства испытуемых детей – 10 (50%) – средний уровень тревожности, это говорит о том, что дети соответствуют своим особенностям и не имеют трудностей во взаимодействии.

По результатам методики «Лесенка» у большинства детей – 14 (70%) – адекватная самооценка. Это говорит о том, что дети соответствуют возрасту, умеют контролировать свои действия и поступки, знают свое место в обществе.

Общий анализ полученных результатов. Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по определению уровня тревожности у детей младшего дошкольного возраста представлены на рисунке 6.

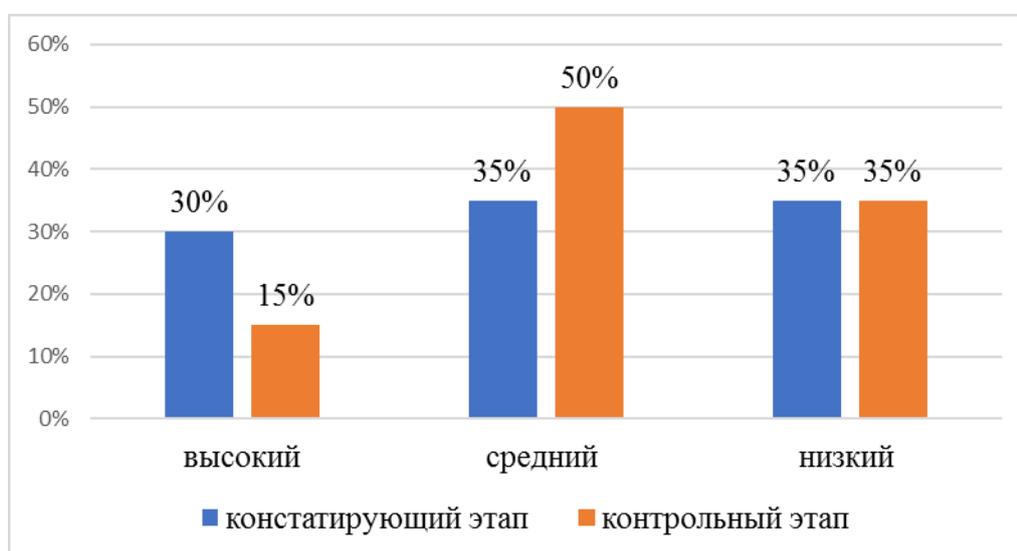


Рисунок 6 – Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по определению уровня тревожности у детей младшего дошкольного возраста

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по определению уровня самооценки у детей младшего

дошкольного возраста представлены на рисунке 7.

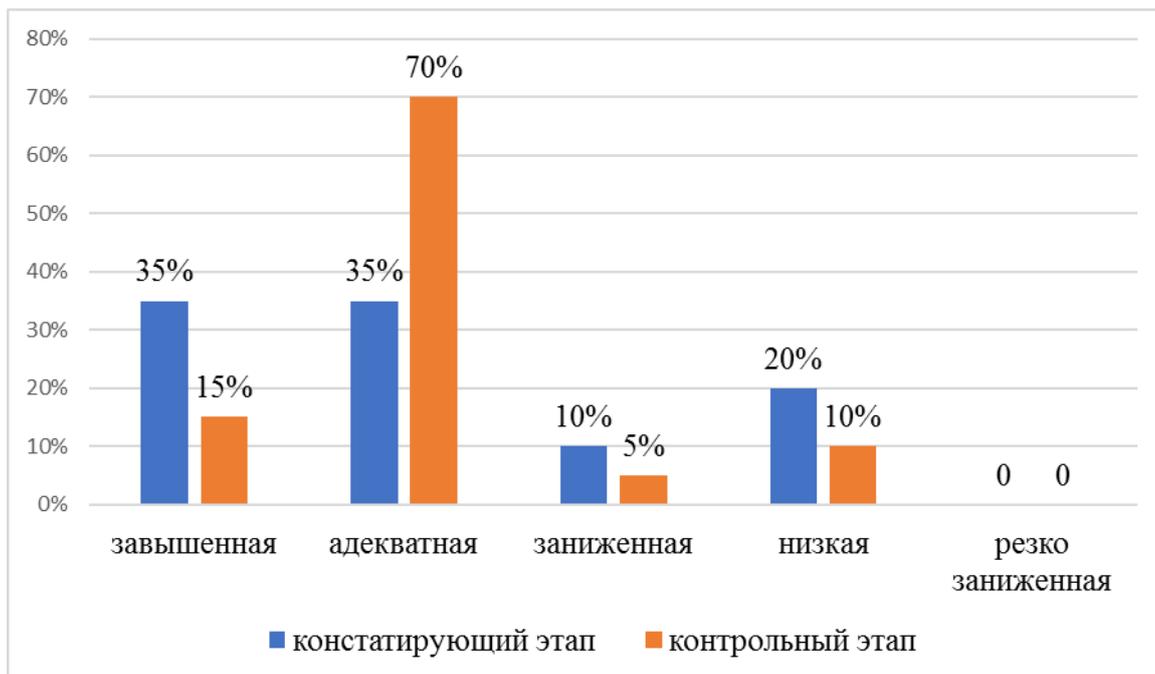


Рисунок 7 – Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по определению уровня самооценки у детей младшего дошкольного возраста

Таким образом, проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что работа по преодолению застенчивого поведения у детей младшего дошкольного возраста посредством комплекса игр и упражнений оказалась эффективной – уровень застенчивости детей дошкольников понизился.

Наша гипотеза о том, что если в процессе психолого-педагогического сопровождения с застенчивым ребенком использовать комплекс игр и упражнений, направленных на развитие уверенности в себе, снижение эмоционального и физического напряжения, повышение самооценки, то это будет способствовать снижению проявлений застенчивости в поведении ребенка дошкольного возраста, нашла свое подтверждение.

Выводы по второй главе

На основании вышеизложенного материала во второй главе работы, можно сделать вывод, что исследование психологической коррекции застенчивости младших дошкольников проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Первый этап исследования – констатирующий: теоретическое изучение литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме застенчивости в младшем дошкольном возрасте. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования.

Из результатов проведенного исследования выявлено следующее. По методике изучения уровня тревожности высокий уровень показали 6 детей (30%), средний уровень выявлен у 7 детей (35%) и низкий уровень показали 7 детей (35%).

По второй методике выявлены следующие показатели: завышенная самооценка у 7 детей (35%), адекватная самооценка у 7 детей (35%), заниженная самооценка у 2 детей (10%), низкая самооценка у 4 детей (20%).

Родители играют важную роль в процессе коррекции застенчивости у детей младшего дошкольного возраста. Для успешного результата родители были компетентными в данной области и имели необходимые знания и навыки, которые им давались в виде консультаций. Для этого проводились специальные просветительские мероприятия, включающие лекции, семинары и консультации, где родителям была предоставлена информация о проблеме застенчивости и способах ее коррекции. Так же родители заполняли анкеты, где отвечали на вопросы. По результатам анкетирования родителей мы делаем следующие выводы из ответов родителей: 16 детей (80%) получили средний уровень и 4 ребенка (20%) низкий уровень застенчивости детей младшего дошкольного возраста.

В процессе диагностики было обнаружено, что практически у каждого застенчивого ребенка имеются те или иные проблемы с речью. У них низкая самооценка, которая чаще всего сопровождается высокой тревожностью, и наоборот. Это связано с тем, что на внутреннюю позицию ребенка влияет мнение других людей. Из-за осуждения окружающих ребенок воспринимает «все близко к сердцу». Так как у ребенка есть страх быть не принятым в обществе других людей, он старается избегать любых контактов, чтобы не привлекать внимание к себе и остаться незамеченным.

Второй этап исследования – формирующий включает проведение программы коррекции застенчивости младших дошкольников. Был разработан и реализован комплекс игр и упражнений, всего было предложено 10 занятий.

Третий этап – анализ результатов после проведения коррекционной работы. Проанализировав полученные результаты на контрольном этапе эксперимента, можно сделать вывод, что работа по преодолению застенчивого поведения у детей младшего дошкольного возраста посредством комплекса игр и упражнений оказалась эффективной – уровень застенчивости детей дошкольников понизился.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной выпускной квалификационной работы были рассмотрены теоретические и практические аспекты психолого-педагогической коррекции застенчивости у детей младшего дошкольного возраста.

В главе первой проведен анализ понятия «застенчивость» в психолого-педагогической литературе. Рассмотрены различные подходы к определению данного понятия, выделены его основные характеристики. Также изучены психологические особенности проявления застенчивости в младшем дошкольном возрасте.

Можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющуюся в смущении, тревоге, нерешительности, трудностях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и негативном отношении к собеседникам.

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

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

В рамках первой главы также изложены основы психологической коррекции по снижению застенчивости младших дошкольников, представлены различные методы и подходы к работе с застенчивыми

детьми, такие как игровые техники, ролевые игры, арт-терапия и др. Отмечается, что важным аспектом коррекционной работы является формирование у ребенка позитивного отношения к себе и окружающим.

В главе второй описана опытно-экспериментальная работа, направленная на исследование застенчивости младших дошкольников. Проведен анализ и определение уровня застенчивости у детей данной возрастной группы. Методика исследования включала наблюдение за поведением детей, а также использование психологических тестов и опросников.

Также дано содержание и организация коррекционной работы по формированию застенчивости у детей младшего дошкольного возраста. Представлен комплекс игр и упражнений по формированию застенчивости у данной категории детей.

В заключении второй главы работы произведена оценка динамики уровня сформированности застенчивости у детей, проведены повторные исследования, которые показали улучшение показателей уровня застенчивости после проведения коррекционной работы.

По первой методике изучения уровня тревожности проведенного исследования выявлено следующее:

- Высокий уровень тревожности на формирующем этап 30%, констатирующий 15% от сюда мы видим улучшение составило 15%.
- Средний уровень тревожности на формирующем этапе 35%, на констатирующем 50% - улучшение на 15%.
- Низкий уровень тревожности на формирующем этапе 35%, на констатирующем 35% - изменений не произошло.

По второй методике «Лесенка» выявлены следующие показатели:

- Завышенная самооценка на формирующем этап 35%, констатирующий 15% от сюда мы видим улучшение составило 20%.

- Адекватная самооценка на формирующем этапе 35%, на констатирующем 70% - улучшение на 35%.
- Заниженная самооценка на формирующем этапе 10%, на констатирующем 5% - улучшилось на 5%.
- Низкая самооценка на формирующем этапе 20%, на констатирующем 10% - улучшилось на 10%.

По результату анкетирования родителей мы можем сделать следующие выводы:

- Средний уровень тревожности на формирующем этапе 35%, на констатирующем 80% - улучшилось на 45%.
- Низкий уровень тревожности на формирующем этапе 20%, на констатирующем 20% - изменений не произошло.

Можно сделать вывод, что психолого-педагогическая коррекция застенчивости у детей младшего дошкольного возраста является актуальной и важной задачей для практической работы педагогов и психологов. Она направлена на формирование у детей позитивного отношения к себе и уверенности в собственных силах. Коррекционная работа должна проводиться в комплексе и включать в себя использование различных методов и подходов, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Архипова В. С. Психологический анализ феномена детской застенчивости / В. С. Архипова // Студенческий форум. – 2020. – № 2-1 (95). – С. 22-24.
2. Баранова Э. А. Социальная уверенность детей дошкольного возраста как фактор социализации : монография / Э. А. Баранова ; Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева». – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2022. – 158 с. – ISBN 978-5-88297-668-1
3. Белоусова А. Б. Диагностика застенчивости / А. Б. Белоусова // Журнал практического психолога. – 2020. – №3. – С. 15-29.
4. Белоусова А. Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.0.13 / А. Б. Белоусова. – Казань, 2024. – 23 с.
5. Богачкина Н. А. Застенчивый малыш / Н. А. Богачкина, Р. Н. Сиренко. – Москва : Академия развития, 2020. – 183 с.
6. Богачкина Н. А. Как преодолеть детскую застенчивость: кн. для родителей и педагогов / Н. А. Богачкина, Р. Н. Сиренко. – Ярославль: Акад. развития, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-7797-0680-3
7. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2023. – 666 с. – ISBN 5-93878-086-1 (в пер.)
8. Боровцова Л. А. Педагогические условия взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей по оказанию поддержки застенчивым детям: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 09.00.13 / Л. А. Боровцова. – Москва, 2022. – 22 с.
9. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя / Пер. с

английского Г. А. Павлова. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2019. – 140 с. – ISBN 5-86375-014-6

10. Бурно М. Е. О некоторых душевных расстройствах – для психотерапевта: Элементы психотерапевт. психопатологии / М. Е. Бурно; М-во здравоохранения РФ. Рос. мед. акад. последиплом. образования, Проф. психотерапевт. лига. – Москва, 2019. – 55 с. – ISBN 5-7249-0459-4

11. Галигузова Л. Н. Застенчивый ребенок / Л. Н. Галигузова // Дошкольное воспитание. – 2022. – №4. – С. 52-59.

12. Галигузова Л. Н. Педагогика детей раннего возраста : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология», «Педагогика и методика дошкольного образования» / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. – Москва : ВЛАДОС, 2020. – 300 с. – ISBN 5-691-01551-6

13. Галигузова Л. Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2020. – №5. – С. 3-5.

14. Гаспарова Е. Застенчивый ребенок / Е. Гаспарова // Дошкольное воспитание. – 2019. – №3. – С. 2-4.

15. Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду : сюжетные игры, театрализованные игры, дидактические игры : младшая группа : 3-4 года : Н. Ф. Губанова. – изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Мозаика-Синтез, 2023. – 150 с. – ISBN 978-5-4315-3265-8

16. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости / Ю. Гуревич // Педагогический калейдоскоп. – 2020. – №5. – С. 2-4.

17. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : избр. ст. / В. И. Даль ; совмещ. ред. изд. В.И. Даля и И.А. Бодуэна де Куртенэ. – Москва : Олма-Пресс : Крас. пролетарий, 2020. – 700 с. – ISBN 5-224-04281-X

18. Декман И. Е. Преодоление застенчивости дошкольников посредством арт-терапии / И. Е. Декман // Мир педагогики и психологии. –

2020. – № 10 (51). – С. 95-104.

19. Денелис Д. Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости / Д. Денелис, Р. Пломин. – СПб.: Питер, 2021. – 308 с.

20. Запорожец А. В. Психология раннего детства / А. В. Запорожец. – Москва : Новая школа, 2022. – 240 с.

21. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться / Пер. с англ. – СПб. : Питер: Питер-пресс, 2020. – 256 с.

22. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость / Ф. Зимбардо; перевод. С. Степанов. – Москва : Альпина Диджитал, 2019. – 388 с. – ISBN 978-5-9614-7122-9

23. Зимбардо Ф. Застенчивость: как ее побороть и обрести уверенность в себе / Ф. Зимбардо; перевод с английского В. Д. Баттисты. – Москва : Эксмо, Бомбора, 2023. – 446 с.

24. Зимбардо Ф. Застенчивость : учебное пособие / Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер Пресс, 2020. – 256 с.

25. Зими́на И. Проблемы воспитания застенчивых детей / И. Зими́на // Воспитание школьников. – 2023. – №7. – С. 50-52.

26. Зуенко С. С. Особенности проявления застенчивости на разных возрастных этапах / С. С. Зуенко // В сборнике: Междисциплинарный подход в изучении и образовании лиц с особыми потребностями. Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию института специального образования. – 2019. – С. 291-297.

27. Зырянова Е. А. Застенчивость – норма или патология? / Е. А. Зырянова // Психолого-педагогическое сопровождение детей с интеллектуальными отклонениями : сб. докл. I психол.-пед. чтений / отв. за вып. Н. Л. Лихачева. – Шадринск, 2023. – С. 108-114.

28. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; [пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаев]. – Москва : Питер, 2019. – 460 с. – ISBN 978-5-314-00067-0

29. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого / В. Е. Каган. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2019. – 378 с. – ISBN 5-04-001628-X
30. Капустин В. С. Коммуникативные игры и их роль в развитии детей / В. С. Капустин. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 140 с.
31. Карпенко В. Застенчивость / В. Карпенко // Воспитание школьников. – 2023. – №2. – С. 10-13.
32. Катаева Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми / Л. И. Катаева. – Москва : Книголюб, 2021. – 45 с. – ISBN 978-5-4441-0174-2
33. Кирьянова О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста / О. Н. Кирьянова // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2021 г.). – Санкт-Петербург : Реноме, 2021. – С. 23-25. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1035/>
34. Козлова С. А. Мой мир: приобщение ребенка к социальному миру / С. А. Козлова. – Москва : Линка-пресс, 2020. – 224 с. – ISBN 5-8252-0011-8
35. Колесникова Г. Ю. Эффективность использования игры в коррекции застенчивости у детей дошкольного возраста / Г. Ю. Колесникова, М. А. Конох // В сборнике: Личность в образовательном пространстве: вариативность подходов к содержанию и технологиям психолого-педагогического сопровождения. сборник научных трудов. – Хабаровск, 2020. – С. 252-257.
36. Кондратьева К. С. Психологический анализ феномена застенчивости / К. С. Кондратьева. – Москва : Наука, 2019. – 167 с.
37. Краткий психологический словарь : [Пер. с рус] / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Прогресс, 2023. – 358 с.
38. Куницына В. Н. Межличностное общение : учебник для вузов / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб. : Питер, 2021. – 544 с. – ISBN 5-8046-0173-3
39. Куценко Ю. А. Застенчивый ребенок. Пути коррекции / Ю. А.

Куценко // Педагогика. – 2020. – № 2. – С. 102-105.

40. Кэттелл Р. Б. Психология индивидуальности. Факторные теории личности / Р. Кэттелл, Г. Айзенк, Г. Оллпорт. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2019. – 127 с. – ISBN 5-93878-379-8

41. Леви В. Л. Нестандартный ребенок: Пер. с рус. / В. Л. Леви. – Таллинн : Валгус, 2019. – 204 с. – ISBN 5-7190-0007-0

42. Медведева И. Этюды по преодолению застенчивости / И. Медведева // Воспитание школьников. – 2020. – №6. – С. 53-56.

43. Минаева В. Как помочь ребенку преодолеть застенчивость / В. Минаева // Воспитание школьников. – 2021. – №9. – С. 10-14.

44. Мишина Е. Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения / Е. Мишина. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2019. – 128 с. – ISBN 978-5-459-00719-0

45. Мухина В. С. Детская психология / В. С. Мухина. – Москва : Просвещение, 2023. – 272 с. – ISBN 5-04-003884-4

46. Овчарова Р. В. Родительская толерантность как фактор развития личности ребенка : монография / Р. В. Овчарова, И. А. Николаева. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 195 с. – ISBN 978-5-534-14807-7.

47. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка : 100000 слов, терминов и выражений : [новое издание] / С. И. Ожегов ; под общ. ред. Л. И. Скворцова. – 28-е изд., перераб. – Москва : Мир и образование, 2020. – 1375 с. – ISBN 978-5-94666-657-2

48. Первитская А. М. Особенности застенчивых детей младшего школьного возраста / А. М. Первитская. – Москва : Просвещение, 2019. – 112 с.

49. Петрова Е. В. Коррекция поведения застенчивых детей старшего дошкольного возраста средствами игры в ДОО / Е. В. Петрова, В. В. Крылова // Молодой ученый. – 2019. – № 9.3 (113.3). – С. 24-25. – URL: <https://moluch.ru/archive/113/29632/>

50. Петрова С. С. Феномен подростковой застенчивости в

психолого-педагогической науке // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №58-4. – С. 23-25.

51. Пичкалова Т. Н. Особенности работы воспитателя с застенчивыми детьми / Т. Н. Пичкалова // В сборнике: Образование как социокультурный потенциал развития общества. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 256-261.

52. Платонов К. К. Занимательная психология / К. К. Платонов. – 4-е изд., перераб. – Москва : Мол. гвардия, 2019. – 222 с. – ISBN 5-88782-173-6

53. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий: учеб. пособие для инж.-пед. работников профтехобразования / К. К. Платонов. – Москва : Высш. школа, 2021. – 175 с.

54. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 2019. – № 2. – С. 32-39.

55. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 191 с. – ISBN 978-5-469-01499-7

56. Ральникова И. А. Застенчивость: проектирование жизненных перспектив на юношеском этапе социализации / И. А. Ральникова // Известия Алтайского гос. ун-та, 2019. – С. 59-63.

57. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : практическое пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 412 с. – ISBN 978-5-534-04419-5.

58. Селукова Н. С. Тренинг профессионального педагогического общения: учебное пособие / Н. С. Селукова; Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБОУВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко», Факультет

педагогического и художественного образования, Кафедра дошкольного и начального образования. – Глазов : ГГПИ, 2023. – 77 с. – ISBN 978-5-93008-396-5

59. Скитская Л. В. Формы коррекционной работы в дошкольном учреждении, обеспечивающие улучшение коммуникативного общения детей / Л. В. Скитская. – Минск : Наука, 2020. – 97 с.

60. Смирнова Е. О. Дети с трудностями в общении: агрессивность, обидчивость, застенчивость, демонстративность / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова; ПМК «Мозаичный ПАРК». – 2-е изд. – Москва : Русское слово, 2020. – 157 с. – ISBN 978-5-533-01213-3

61. Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста : методическое пособие / Е. О. Смирнова. – Москва : Русское слово, сор. 2020. – 190 с. – ISBN 978-5-533-01133-4

62. Смолева Т. О. Педагогические условия преодоления неуверенности у старших дошкольников : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / АПН СССР. НИИ дошк. воспитания. – Москва, 2019. – 15 с.

63. Субботский Е. В. Психология отношений партнерства у дошкольников / Е. В. Субботский. – Москва : МГУ, 2019. – 144 с.

64. Тихомиров А. В. Психология застенчивости : методическое пособие / А. В. Тихомиров. – Екатеринбург : Дворец молодежи, 2023. – 74 с.

65. Туганбаева Б. Б. Проявления застенчивости у старших дошкольников в процессе общения со сверстниками / Б. Б. Туганбаева // Инновационные педагогические технологии: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2018 г.). – Казань : Молодой ученый, 2019. – С. 96-98. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/278/14177/>

66. Усова С. Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания / С. Усова, И. Молочкова // Социальная педагогика. – 2019. – №3. – С. 101-110.

67. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) // Российская газета от 25 ноября 2013 г. №265.

68. Хендерсон Л. Застенчивость: как избавиться от неуверенности и чувствовать себя свободно в любой ситуации / Л. Хендерсон; перевод с английского О. Медведь. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 286 с.

69. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет : психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2020. – 176 с. – ISBN 978-5-98563-102-9

70. Шарафитдинов А. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение / А. Шарафитдинов, Б. А. Кудратов, Ф. Ф. Кушаков, Ш. Ш. Синдаров // Образование и воспитание. – 2020. – № 2 (28). – С. 64-66.

71. Шишова Т. Л. Как преодолеть детскую застенчивость : застенчивый невидимка / Т. Л. Шишова. – Санкт-Петербург : Речь, 2022. – 119 с. – ISBN 5-9268-0627-5

72. Штерн В. Психология раннего детства до шестилетнего возраста : С использованием в качестве материала ненапечатанных дневников Клары Стерн / В. Штерн ; пер. М. А. Энгельгарда. – 2-е изд. – Москва, 2022. – 280 с.

73. Эльконин Д. Б. Детская психология : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Д. Б. Эльконина; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2021. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6

74. Юматова Д. Б. Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательльно-коммуникативная деятельность младших дошкольников (3-4 и 4-5 лет) : методическое пособие / Д. Б. Юматова. – Москва : Просвещение, сор. 2021. – 159 с. – ISBN 978-5-09-083956-3

75. Ярыгина А. Застенчивый дошкольник / А. Ярыгина // Дошкольное воспитание. – 2020. – №10. – С. 47-50.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Проективная диагностика «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. Собираание 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. Тэммл, 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			

Методика «Лесенка» (автор В.Г. Щур)

Цель: исследование самооценки ребенка.

Процедура проведения: Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и дают инструкцию.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»).

На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, воспитатель».

Примечание к инструкции.

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный».

Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

№ п/п	Способ выполнения задания	Тип самооценки
1	Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная
2	После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	Завышенная
3	Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.	Адекватная
4	Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная

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

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

Занятие №1

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе.

Задачи:

- принятие правил работы в группе;
- знакомство с участниками группы;
- формирование групповой сплоченности.

Деятельность:

- приветствие «Назови свое имя и имя друга»

Улыбнитесь всем вокруг, и скорей вставайте в круг.

Мячик ты передавай, имя друга называй.

- игра «Слепой танец»

Цель игры: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ход игры: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку. Теперь поменяйтесь ролями.

Занятие №2

Цель: установление доверительных отношений с взрослыми.

Задачи:

- побуждение желания к взаимодействию у участников группы;
- формирование желания сотрудничать с взрослым.

Деятельность:

- игра «Строители»

Ход игры: педагог предлагает каждому ребенку построить себе дом, используя предметы, находящиеся в игровой комнате. После выполнения задания педагог задает детям вопросы: «Удобно ли тебе жить в этом доме?», «Кто будет с тобой жить в этом доме?», и т.д.

- упражнение «Угадай эмоцию»

Педагог показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а дети называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, тот получает одно очко. Важно начать упражнение с легко угадываемых эмоций: радость, грусть, гнев.

- упражнение «Различная походка»

Ход упражнения: педагог предлагает детям походить, как: старичок, лев, обезьянка, лисичка, зайчик.

Занятие №3

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- преодоление нерешительности;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние партнеров по общению.

Деятельность:

- этюд «Чебурашка»

Педагог показывает детям Чебурашку, сажает его на стульчик и говорит: «В детский сад пришел Чебурашка. Он очень стесняется, не хочет ни с кем разговаривать и играть. Я прочитаю ему стихотворение А. Бродского «Новичок». Может быть, это поможет ему стать более смелым.

В детский сад пришел молчок – очень робкий новичок.

Он сначала был не смел, с нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык: словно зайка – скок да прыг,

До чего же осмелел: даже песенку запел!

Чебурашка встает со стула, подпрыгивает и поет песенку из мультфильма «Чебурашка».

- упражнение «Дыхание»

Детям предлагается сесть на стулья, выпрямить и расслабить спину. Педагог говорит им: «На счет 1, 2, 3, 4 – сделайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 – выдыхайте через рот». Время выполнения 2-3 минуты.

Занятие №4

Цель: помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Задачи:

- развитие групповых отношений;
- предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Деятельность:

- упражнение «Здравствуй, солнышко»

Ход упражнения: педагог здоровается с детьми и говорит им: «Сегодня возле детского сада я встретила солнышко, которое пришло к нам в гости. Но солнышко не простое, а волшебное. Кто возьмет его в руки, тот станет самым ласковым и добрым ребенком в мире. Давайте проверим». Передаем воздушный шарик – солнышко, говоря друг другу ласковое слово.

- упражнение «Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение.

Ход упражнения: педагог говорит детям: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче:

Руки на коленях,

Пальцы с напряжением сжатые они.

Пальчики сжимаем, снова разжимаем.

Девочки и мальчики – отдыхают пальчики».

- игра «Клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Ход игры: дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому

клубочек попадает.

Занятие №5

Цель: создать условия для снижения тревожности.

Задачи:

- выявление с помощью беседы наличия страхов у детей;
- предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи;
- повысить эмоциональный тонус детей.

Деятельность:

- упражнение «Поговорим о твоём страхе»

Ход упражнения: педагог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым, показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

- рисование на тему «Чего я боюсь»

Ход занятия: дети рисуют карандашами свои страхи, не показывая никому, далее педагог собирает рисунки у детей.

Занятие №6

Цель: преодоление негативных переживаний.

Задачи:

- учить снимать мышечные зажимы, развивать тактильные ощущения;
- символическое уничтожение страха;
- снижение эмоционального напряжения

Деятельность:

- игра «Ласковый мелок»

Ход игры: педагог говорит детям: «Сейчас мы будем рисовать друг другу на спине. Можно попросить нарисовать то, что ты хочешь. Рисовать нужно стараться нежно и ласково».

Педагог: Какие ощущения возникли в ходе выполнения упражнения?

- упражнение «Апельсин»

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их руке подкатывается апельсин. Его надо взять и выжать из него сок. Рука должна быть напряжена, затем педагог говорит: «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка мягкая отдыхает».

Занятие №7

Цель: научить способам повышения настроения.

Задачи:

- развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям;
- развитие способности контролировать свое настроение.

Деятельность:

- упражнение «Угадай эмоцию по картинке»

Ход занятия: педагог дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, грусть, обида, спокойствие, удивление) и говорит: «Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных человечков». После того, как задание будет выполнено, педагог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

- беседа на тему «Как повысить себе настроение»

Педагог предлагает детям обсудить, как можно улучшить свое настроение. При возникновении затруднений педагог подсказывает способы повышения настроения (например, послушать любимую сказку, потанцевать под красивую музыку).

Занятие №8

Цель: понимать эмоциональное состояние другого человека и уметь адекватно выразить свое.

Задачи:

- развивать повышение уверенности в себе;
- развивать социальные эмоции.

Деятельность:

- упражнение «Расскажи, что тебе нравится в себе»

Педагог предлагает детям поочередно рассказать о том, что они любят, ценят и принимают в себе, о том, что дает им чувство уверенности. При возникновении затруднений педагог сам отмечает положительные качества, присущие ребенку.

- упражнение «Веселая зарядка»

Дети сидят с закрытыми глазами на ковре. Педагог говорит: «Тело устает за день, ему нужно отдыхать. Спящий человек похож на выключенную машину. Но впереди новый день, очень много интересных дел. Надо подготовиться к ним. Для того чтобы машина заработала, нужно завести мотор (педагог включает аудиозапись энергичной музыки). Давайте дружно попрыгаем. Теперь представьте, что вы проснувшиеся котята. Неторопливо вытяните передние лапки, а теперь – задние».

Занятие №9

Цель: научить детей открыто общаться друг с другом.

Задачи:

- развитие чувства близости с другими людьми;
- развитие чувства ценности других.

Деятельность:

- упражнение «Комплименты»

Дети встают в круг. Педагог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку.

- упражнение «Подари улыбку другу»

Педагог говорит: «Повернись к соседу и улыбнись ему».

Занятие №10

Цель: повышать у детей уверенность в себе.

Задачи:

- развитие воображения;
- научиться преодолевать препятствия;
- улучшение взаимоотношений между детьми.

Деятельность:

- беседа на тему «Мое имя»

Педагог предлагает детям поговорить об именах. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы: «Нравятся ли вам свои имена? Почему», «Если бы тебе предложили новое имя, какое бы ты выбрал (а)?». После ответов на вопросы рекомендуется рассказать о знаменитых людях, которые носили или носят те же имена, что и дети в группе.

Опросник для родителей и воспитателей на выявление уровня застенчивости у детей младшего дошкольного возраста

Инструкция: пожалуйста, ответьте на вопросы, оценивая поведение ребенка в различных ситуациях. Используйте следующую шкалу для оценки каждого утверждения:

- 0 баллов – никогда
- 1 балл – редко
- 2 балла – иногда
- 3 балла – часто

Опросник

1. Ребенок избегает общения с незнакомыми взрослыми.
 0 1 2 3
2. Смущается и теряется в новых социальных ситуациях (например, в новой группе детей).
 0 1 2 3
3. Избегает участия в коллективных играх и мероприятиях.
 0 1 2 3
4. Неохотно вступает в контакт с новыми сверстниками.
 0 1 2 3
5. Ребенок часто прячет лицо, когда кто-то обращается к нему напрямую.
 0 1 2 3
6. Избегает зрительного контакта при общении со взрослыми.
 0 1 2 3
7. Часто держится в стороне, когда другие дети играют вместе.
 0 1 2 3
8. Испытывает трудности при необходимости заговорить первым.
 0 1 2 3

9. Быстро уходит от общения, если чувствует себя неуверенно.
 0 1 2 3
10. Часто выражает тревогу перед новыми ситуациями или мероприятиями (например, перед поездкой в новое место, встречей с новыми людьми).
 0 1 2 3
11. Ребенок сильно смущается при ошибках (например, если неправильно ответил на вопрос или не справился с заданием).
 0 1 2 3
12. Предпочитает играть в одиночку, даже когда есть возможность поиграть с другими детьми.
 0 1 2 3
13. Ребенок проявляет нервозность или тревогу в новой группе детей или взрослых.
 0 1 2 3
14. Избегает участия в играх, которые требуют активного взаимодействия с другими (например, командные игры).
 0 1 2 3
15. Предпочитает держаться рядом с воспитателем или родителями, а не играть с детьми.
 0 1 2 3

Подсчет баллов:

- От 0 до 15 баллов: Низкий уровень застенчивости. Ребенок демонстрирует хорошие коммуникативные навыки и социальную активность.
- От 16 до 30 баллов: Средний уровень застенчивости. Ребенок может испытывать определенные трудности в социальных ситуациях, но они проявляются периодически.
- От 31 до 45 баллов: Высокий уровень застенчивости. Ребенок часто избегает социальных контактов, испытывает тревожность и

неуверенность.

Рекомендации

- При выявлении среднего уровня застенчивости стоит уделить внимание развитию социальных навыков ребенка через игры и активное вовлечение в коллективную деятельность.
- Высокий и очень высокий уровни застенчивости требуют более целенаправленных коррекционных программ с привлечением педагогов и психологов.

Этот опросник позволяет родителям и воспитателям оценить степень застенчивости ребенка и своевременно принять меры для ее коррекции.

Рекомендации для родителей «Как избавиться от застенчивости?»

Общение с застенчивым ребенком требует особого внимания, т.к. неизвестно как отреагирует ребенок:

– начните с себя, постарайтесь преодолеть свою скованность, нерешительность, а главное, умерьте требования к ребенку и старайтесь чаще хвалить ребенка ни за что;

– при общении с ребенком необходимо создать спокойную и дружелюбную атмосферу;

– критика и негативные оценки поведения неприемлемы в адрес ребенка, а по отношению к его личности такие оценки вообще неприемлемы;

– главный козырь взрослых-терпение и такт;

– развивать инициативу и независимость ребенка с помощью хорошо мотивированных посылных просьб и инструкций;

– в повседневной жизни необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению (обратиться к кому-то с просьбой, дать деньги продавцу и т.д.).

– постоянно укрепляйте уверенность ребенка в себе и своих силах.

Можно выделить следующие задачи родителей:

1. Развитие у детей позитивное чувство собственного достоинства
2. Повышение уверенности в себе и надлежащей самооценки

Данные задачи помогут родителям создать для ребенка наиболее благоприятные условия для полноценного развития как духовного, так и физического, ведь атмосфера взаимопонимания и любви положительно влияет на состояние ребенка. Наиболее важные качества родителя, которые способствуют беспрепятственному пониманию и принятию ребенка это эмпатия, позитивный настрой-принятие и искренность.

Эмпатия – способность чувствовать эмоции другого человека, сопереживать и проявлять понимание. Необходимо создать в доме

атмосферу доверия. Ребенку важно, чтобы его выслушали, поняли и не осудили. Ведь застенчивый ребенок всегда боится насмешек и предательства. Этого нельзя допустить.

Безусловный позитивный настрой – принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая волю чувству неудовлетворенности и желанию изменить ребенка прямо сейчас. Не нужно путать это с попустительским типом воспитания, в котором родителям становится все равно на жизнь ребенка. Здесь нужно понять трудности, с которыми сталкивается ребенок, и принять тот факт, что на данном этапе развития он не может справиться с чем-либо. Не нужно брать во главу мнение окружающих людей (например, учитель часто ругает ребенка), разберитесь в ситуации и поймите, что могло спровоцировать определенное поведение вашего ребенка.

Искренность – искреннее выражение ваших чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и легкости. Необходимо повысить самооценку:

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.
2. Уверенность в себе развивается благодаря успеху. Создайте ребенку ситуации успеха.
3. Уменьшите свою тревогу всеми возможными способами.
4. Научите своего ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным его сверстникам, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и тем самым привлекать к себе внимание.
5. Не позволяйте никому смеяться над вашим ребенком. В этом возрасте ребенку необходима информация об окружающем мире. Беседы с вашим ребенком не только помогут создать атмосферу доверия и близости между вами, но и в то же время дадут вашему ребенку необходимую информацию.