Статья для публикации в научно-методическом издании, отражающая практическое решение актуальной психолого – педагогической проблемы.

Педагог – психолог: М.В. Писарева

«Не волнуйся, я с тобой».

«Ну, чего ты стесняешься? Расскажи нам стишок, ведь ты его прекрасно знаешь! Нельзя быть таким трусливым». При этих словах ребенок весь сжимается от страха, пытается спрятаться за чью-нибудь спину, забыв все, что он действительно хорошо знает. Но взрослые стараются этого не замечать. Как много психических травм получают застенчивые дети от безграмотного, часто резкого обращения взрослых, в то время как они нуждаются в особой чуткости и терпимости со стороны окружающих.

Застенчивость – это довольно распространенное явление среди детей и взрослых, которое чревато многими проблемами. Застенчивые дети часто погружены в себя, не решительны, стеснительны в общении со взрослыми и сверстниками, остро переживают ситуации, когда оказываются в центре внимания, характеризуются особой мнительностью и беспокойством, как правило, у них наблюдается высокий уровень тревожности. Проанализировав содержание понятия «застенчивость», можно сделать вывод о том, что проблема застенчивости – одна из актуальных проблем в психолого-педагогической науке. Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей.

По частым обращениям коллег и родителей нашего дошкольного учреждения с такой проблемой, я провела опрос среди детей 3-7 лет. Данный опрос родителей показал, что та или иная степень застенчивости свойственна 42 % детей данных возрастных групп.

Начать свою работу я решила с планирования групповых профилактических занятий по данной проблеме и разработала собственную программу «Не волнуйся, я с тобой», утвержденную на педагогическом совете.

В своей программе я выделяю 4 блока: «Диагностический», «Повышение самооценки», «Умение управлять собой», «Консультационный».

Программа рассчитана на 3 месяца. Она состоит из 12 занятий для детей (2 из которых – психодиагностика), всего - 14 часов; тематического планирования работы с родителями - 9 ч.; тематического планирования работы с педагогами - 5 ч. Всего: 28 часов.

Первым этапом моей работы было диагностирование. С помощью данных методик я выявила уровень застенчивости детей: детский тест тревожности Ф.Теммл, М. Дарки, В. Амен «Выбери нужное лицо», который выявляет уровень тревожности, возникающий у ребенка в различных типичных ситуациях при взаимодействии с другими людьми, где соответствующее качество проявляется в большей степени; тест «Лесенка» С.Г. Якобсон, В.Г.Щур. Цветовая диагностика М.Люшера с ИКТ позволяет измерить психофизическое состояние его стрессоустойчивость, коммуникативные способности и активность.

В ходе обследования выявлены дети с нарушениями в общении, неуверенности, застенчивости. Результаты проведенной диагностики составили – 42% детей с проявлениями данной проблемы. Что полностью подтверждает результаты проведенного опроса родителей.

Следующим этапом на пути к преодолению данной проблемы – это коррекционные занятия. Продолжительность занятий 30 - 35 минут, в форме мини – тренингов. Периодичность занятий один раз в неделю. Занятия имеют общую гибкую структуру, основанную на возрастных особенностях детей дошкольного возраста и наполнены различным содержанием.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная:

* настрой детей на совместную работу;
* установка эмоционального контакта группы детей;
* слушание музыки природы (с видеорядом), обсуждение.

Основная:

* игры и упражнения на развитие навыка общения;
* упражнения на развитие психических процессов;
* психогимнастика;
* дыхательная гимнастика;
* просмотр видеорядов (эмоции);
* рисование, аппликация;
* игры с песком.

Заключительная:

* закрепление положительного эмоционального настроя;
* вербализация деятельности на занятии;
* релаксация;
* ритуал прощания.

В занятиях применяла такие методы, как сказкотерапия, куклотерапия, песочная терапия, тренинги, игровая терапия.

При применении метода – песочной терапии опиралась на труды Зинкевич – Евстигнеевой и научного руководителя АГПА Зиминой Е.С «Песочная терапия в работе с детьми». Основной целью по преодолению застенчивости является достижение ребенком эффекта «самоисцеления» посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного. Занятие начинаю с установления контакта, затем предлагаю ребенку выбрать фигурку (из максимально большого количества), которая станет главным героем сказки и разместить ее на песке, затем ребенок самостоятельно начинает придумывать историю или сказку, постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. Применяя данный метод, я старалась проработать психотравмирующую ситуацию ребенка на символическом уровне, отреагирования негативного опыта в процессе творческого самовыражения, укрепления сознательного «Я», изменение отношения к себе, к значимым окружающим и т.д. Данные занятия проводятся как индивидуально, так и подгруппами.

Сказкотерапию, на основе сказок Софьи Прокофьевой, можно использовать для детей от 2 до 5 лет – 20 минут, и от 6 до 7 лет – 30-35 минут. Я предлагаю ребенку рассказать о своей проблеме от третьего лица, лица главного героя. И в процессе действия сюжета ребенок сам пытается найти решение этой проблемы. Если у ребенка возникают затруднения, я подвожу его к этому решению наводящими вопросами.

При использовании куклотерапии у ребенка формируется социально уверенное поведение, эмоциональная и моторная адекватность, коммуникативные навыки. Во время упражнений с куклами, замкнутый ребенок раскрепощается, перенося отражение своего «Я» на куклу, проигрывая в роли куклы свою проблему.

Одним из важных методов в работе по преодолению застенчивости и неуверенности считаю тренинги, так как в основе тренинга лежит игровая деятельность, одна из ведущих в дошкольном возрасте, в которой дети чувствуют себя более комфортно.

***Упражнение 1: «Мои эмоции».***

Ребёнку предлагается изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает (страх, стыд, ужас, неуверенность, застенчивость). Очень хорошо, если ребёнок это проиграет, показывая при этом не только жестами, мимикой, но голосом.

***Упражнение 2: «Неоконченный рассказ».***

Ребёнку предлагается продолжить рассказ, начатый психологом. Например:   «Девочка пошла  гулять на улицу  и…»

***Упражнение 3: «Автопортрет».***

 Ребёнку предлагается нарисовать свой  портрет и описать себя с положительной стороны. Затем ребёнку предлагается ещё раз описать этот портрет, но от лица другого человека. Например: «На этом портрете  изображён  мальчик, который…»

***Упражнение  4: «Зеркальце».***

Ребёнку предлагается  поработать  с зеркалом и спросить его: «Свет  мой, зеркальце, скажи, я ль на свете всех милее?», выяснив, какие хорошие качества есть у ребёнка.

***Упражнение  5: «Маски».***

Ребёнку предлагается надеть разные маски (например, сказочных персонажей)   и представить  себя  в их образе с помощью пантомимы, характерной для этих персонажей.

***Упражнение 6: «Разговор по телефону».***

Ребёнку предлагается взять трубку телефона (макет) и поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской разговора: зло, ласково, грубо, напористо, нежно, сердечно и т. д.

Изучая данную проблему, должна отметить, что в проявлении застенчивости ребенка огромную роль играет семья, в которой он воспитывается и коллектив, который его окружает. Поэтому следующим блоком при построении своей работы обозначила «Консультирование». Консультирование провожу как с родителями, так и с педагогическим коллективом. Самое главное в построении данной работы - тесное сотрудничество всех участников процесса воспитания.

Консультирование провожу в виде бесед, собраний, информационных стендов, тренингов, деловой игры. Практикую песочную терапию в совместной работе детей с родителями. Что дало свои положительные результаты. Выстраивая свой мир, родители видят свои проблемы, проигрывая ситуации с игрушками, самостоятельно пытаются найти выход из данной проблемы. А так же стараются лучше понять своего ребенка и друг друга.

Проведя промежуточную диагностику по вышеуказанным методикам, я наблюдала значительные сдвиги. Процентное соотношение показателей застенчивости у детей – 33 %. Что дает мне представление об эффективности данной программы по преодолению проблемы – застенчивости у детей дошкольного возраста.

Список используемой литературы:

1. Загорная Е.В. Настольная книга детского психолога. – М. Наука и техника, 2010г., 291с.

2. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии, РЕЧЬ, С-Пб.: 2002г., с.-218.

3. Зимбардо Ф., *Рэдл Ш..* Застенчивый ребенок: как преодолеть детскую застенчивость и предупредить её развитие / [Пер. с англ. Е. Долинской] — М.: АСТ: Астрель, 2005г.

4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П.. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», «Давайте жить дружно!» практическое пособие, 2-ое издание, стереотипное, М.: ГЕНЕЗИС: 200с., 2000г.

 5. Панфилова М.А. Игротерапия общения (тесты и коррекционные игры), М.: - 155 с., 2008 г.