Государственное учреждение образования

 «Ясли-сад №3 города Скиделя»

ПРОЕКТ

«Коррекционная программа для преодоления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста»

Педагог-психолог: Максимчик Марина Станиславовна

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение…………………………………………………………………………3

Глава 1. Теоретические подходы к пониманию феномена………………….4

1.1. Понятие застенчивости в современной психологии…………………….4

1.2. Причины и факторы формирования застенчивости……………………..6

1.3. Проявления застенчивости у старших дошкольников………………….8

Глава 2. Коррекция застенчивости старших дошкольников……………….12

Аннотация………………………………………………………………………12

Занятия …………………………………………………………………………14

Список литературы…………………………………………………………….27

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования обусловлена тем, что проблема застенчивости уходит своими корнями в детство и мешает детям радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Они стараются быть не заметными, не брать на себя инициативу, и самое главное - не чувствуют себя полноценными людьми из-за всевозможных комплексов.

Застенчивость может проявляться у ребенка с самого раннего возраста. С точки зрения психологии, это сложнейший феномен, в основе которого лежат многие личностные проблемы и особенности. Но на внешнем уровне застенчивость в основном проявляется в общении. Ребенку трудно контактировать с другими, быть в центре компании, разговаривать, когда его слушает большое количество людей, выступать перед другими. Сама мысль о том, что сейчас он привлечет к себе внимание, ему неприятна.

Стеснительность ребёнка в процессе воспитания и обучения, с одной стороны, может послужить преградой для качественного усвоения материала: застенчивость, будучи высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, негативно влияет на память. С другой стороны, застенчивость наносит ущерб психоэмоциональному здоровью ребёнка: для застенчивого ребёнка выступление перед группой - стресс, который, в свою очередь, может привести к возникновению у ребёнка страхов.

Необходимо как можно раньше начинать принимать меры по предотвращению развития застенчивости у детей. Способы борьбы с застенчивостью зависят, прежде всего, от степени проявления её у ребёнка и различны в конкретном случае.

Теоретическое обоснование проблемы застенчивости рассматривается в работах Ф. Зимбардо, Бруно и Д. Бретт, российских психологов Л.И. Божович, И.С. Кона, А.А. Реана, А.Б. Белоусовой, И.В. Дубровиной, И. Зиминой, Н.В. Клюевой, В.Д. Эльконина и др., но несмотря на это, вопрос остается актуальным. Поэтому мы выбрали данную тему.

Цель исследования: теоретически обосновать, в процессе эмпирической работы апробировать феномен формирования застенчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: явление застенчивости.

Предмет исследования: психологические особенности коррекции застенчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Изучить теоретические аспекты застенчивости дошкольников.

Рассмотреть проявления застенчивости у старших дошкольников.

Проанализировать диагностический инструментарий изучаться застенчивости.

Изучить пути профилактики и решения проблемы застенчивости.

**Глава 1. Теоретические основы изучения застенчивости детей старшего дошкольного возраста**

**1.1. Понятие застенчивости в современной психологии**

Застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем. В психологии существует несколько подходов к этой проблеме. Исследователи личных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность. Современный вариант теории врожденной застенчивости принадлежит Р. Кеттелу. Согласно этой 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. Р. Кеттел считает, что поскольку черты Н- являются врожденными, то никакие события, составляющие опыт человека, не могут их изменить. Р. Кеттел рассматривает застенчивость как биологически обусловленную черту, связанную с возбудимостью нервной системы. Он считает, что застенчивые люди отличаются особой чувствительностью и высокой возбудимостью нервной системы, которая особо уязвима для социального стресса [1; 28].

Бихевиористы полагают, что человек представляет собой продукт того, чему он научился. Он усваивает те действия, которые вознаграждаются, и воздерживается от тех, которые влекут негативные последствия. Согласно этой теории, застенчивость представляет собой приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Она может возникать в силу следующих причин:

* негативного опыта общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах либо на наблюдении за другими;
* отсутствия адекватных навыков общения;
* предчувствия неадекватности собственного поведения, и - как следствие - постоянной тревоги по поводу своих действий;
* самоунижения из-за своей неадекватности [12; 302].

Психоаналитические подходы к застенчивости оперируют сценариями столкновений внутренних сил в терминах механизмов защиты, агрессии, перегруппировки сил. Застенчивость расплачивается как некоторый симптом. Она представляет собой реакцию на неудовлетворение первичные потребности Ид. Д. Каплан рассматривает застенчивость отчасти как результат ориентации Эго на самого себя (так называемый нарциссизм) [12; 18].

В русской психологии застенчивость и стыд принципиально не отделялись друг от друга. Так, например, И.А. Сикорский, рассматривая высшие душевные состояния, выделял стыд следующим образом: «Главнейшие движения и жесты, вытекающие из стыда, состоят в следующем:

* В желании спрятать лицо, закрыв его руками или опустив его книзу или в сторону.
* В желании спрятаться целиком - провалиться сквозь землю.
* Глаза у стыдливого человека устремляются в сторону, или подвергаются беспокойному движению, чтобы избегнуть людского взгляда.
* Умолкание, доходящее до невозможности открыть уста, а также невольная сдержанность, движения совершаются тихо, бесшумно, украдкой» [4; 152].

K. Изард в своей монографии, посвященной эмоциям человека, среди девяти фундаментальных эмоций выделяет и подробно рассматривает стыд и застенчивость. Однако он не различает эти понятия между собой, и это создает большие сложности в правильном понимании приводимых им статистических данных и теоретических рассуждений. К. Изард подчеркивает, что для разных людей ситуации, вызывающие стыд, различны. Общей чертой ситуаций, вызывающих стыд, является присутствие в них возбуждения и удовольствия. При этом стыд на теоретическом уровне рассматривается как эмоция, а застенчивость - как личностная черта.

Подчеркивается, что страх, вина, стыд и застенчивость играют большую роль в человеческих отношениях, в процессах социализации и развития личности [10; 67].

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. Застенчивость наиболее тесно связана со стыдом - эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеющей многообразные характерные проявления. Стыд обычно возникает в присутствии других людей, но может возникать и в уединении [7; 344-345].

**1.2. Причины и факторы формирования застенчивости**

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость. К природным факторам относится темперамент, обусловленный типом нервной системы. Подавляющее большинство застенчивых людей относится к типу меланхоликов и флегматиков. Однако существуют и застенчивые холерики и сангвиники.

К социальным факторам относят тип семейного воспитания. Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания:

**Неприятие.** Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок, обут‚ одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого.

**Гиперопека.** Родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. Ребенок может протестовать против такого положения, что выливается в агрессивность, а может покориться, становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

**Тревожно-мнительный тип воспитания.** Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов агрессивные и застенчивые [5; 97].

Существенное значение для формирования застенчивости имеют следующие факторы:

* порядок рождения детей в семье;
* система воспитания в семье;
* застенчивость родителей.

Как показывают исследования, «первые» (то есть рожденные первыми) дети более нуждаются в поддержке и имеют более низкое самоуважение, чем поздние дети.

«Вторые» дети более эффективно обучаются межличностным умениям (умениям вести переговоры, снискать расположение к себе, убеждать, находить компромисс и т. д.). У застенчивых родителей чаще бывают застенчивые дети.

Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение.

Главный источник застенчивости - страх перед людьми. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди, которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-то событий становятся застенчивыми.

Застенчивость следует рассматривать как процесс, как состояние и как свойство личности. Застенчивость *как процесс* по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста и профессии, может усиливаться и ослабевать под влиянием личных воздействий, имеет временные характеристики и определенную интенсивность.

Под воздействием социальных условий, опыта общения, воспитания и самовоспитания может происходить «перестановка» компонентов этого процесса: незастенчивый, приобретая комплексы, становится застенчивым, a застенчивый, неправильно адаптировавшись, переходит в группу беззастенчивых.

*Как состояние* застенчивость сопровождается нарушениями вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых, мыслительных процессов, рядом специфических изменений самосознания, характеризующих общее состояние нервно-психической напряженности.

*Как свойство личности* она связана ‹ переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженными адаптивностью и самоуважением и повышенной сенситивностью в контактах. Она часто входит в синдром личностных свойств, снижающих контактность (аутистичность, отчужденность, интровертированность, чувство одиночества) и успешность общения (чрезмерная сенситивность, тревожность, рефлексивность) [1; 34].

Застенчивость может быть временным проявлением (возрастная и ситуативная застенчивость) и постоянной личностной чертой.

Возрастная (подростковая и юношеская) застенчивость возникает в период активного усвоения социального опыта, новых социальных ролей, формирования половой позиции, повышения субъективной значимости общения с представителями противоположного пола. Значительная внутренняя нестабильность периода полового созревания вместе с необходимостью активного освоения социальных ролей приводит к снижению уверенности в себе, появлению нерешительности, скованности, повышенного самоконтроля. Возрастную и ситуативную застенчивость следует рассматривать как социальную застенчивость, так как причинами ее возникновения могут быть разнообразные социальные факторы. Она поддается коррекции вплоть до полного преодоления при благоприятном стечении обстоятельств: удачный брак, профессиональный успех, физическое и нервно-психическое здоровье, личностных потребностей. Личностная застенчивость обычно имеет в генезисе, как биологическую предрасположенность, так и неблагоприятные социальные влияния.

Таким образом, феномен застенчивости имеет чрезвычайное распространение и вызывает озабоченность у застенчивых людей, возникающими у них трудностями в общении и, как следствие, возникновение таких негативных последствий как невротизация, алкоголизм и наркомания.

**1.3. Проявления застенчивости у старших дошкольников**

Как правило, 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. Ребёнок 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, где ребёнку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. В этих ситуациях ребёнок не может найти зашиты у мамы и вынужден сам справляться со своей проблемой.

Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость обычно сохраняются 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 [3; 107].

Жалобы на застенчивость, стеснительность детей дошкольного возраста возникают ещё в связи с подготовкой их к школе, то есть приблизительно в 6 лет. Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми - и взрослыми, и сверстниками - мешают ребёнку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду или в школьном классе [4; 45-46]. Ребёнок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение взрослого.

Взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребёнку [4; 19]. Помочь преодолеть застенчивость, сформировать у него необходимые способы общения: вовлечь в совместные игры и коллективные занятия - общая задача воспитателя и родителей. Однако в старшем дошкольном возрасте к ней приступать может быть поздно. Помочь застенчивому ребёнку могут только взрослые, причем, чем раньше oни начнут это делать, тем лучше [3; 114].

Критерии застенчивости детей старшего дошкольного возраста:

* эмоциональный дискомфорт, который ребёнок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и с посторонними взрослыми (низкий голос, неспособность смотреть прямо в глаза, молчаюе, 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.

Проявление застенчивости у ребёнка нетрудно заметить. Застенчивость как устойчивая характерологическая особенность выступает в поведении ребёнка достаточно рано. Для ребёнка, не посещающего детский сад или ясли, говорить о застенчивости как о сложившемся качестве еще преждевременно. На этом этапе иногда отмечаются такие её предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с какими-то изменениями обычного распорядка козни - переезд на дачу, поездка в гости и т.д. [8; 304].

Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для ребёнка. 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. Он не он не может задать воспитателю вопрос, даже самый необходимый т. п. Вследствие этого он попадает впросак чаше, чем другие дети.

Глубоко застенчивый ребёнок теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе [13; 47]. Положение такого ребенка среди сверстников очень незавидное. Не пользуясь симпатией других детей, не вступая в контакт с ними, он обречен на изоляцию, одиночество. В лучшем случае дети не замечают его, безразлично отстраняют, в худшем обращаются с ним насмешливо и грубо. Слабый, беззащитный, застенчивый ребенок не только не в состоянии дать обидчику сдачи, но не может даже пожаловаться, так как скован стеснительностью и страхом перед местью обидчика [3; 114].

Беззащитность таких детей - прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствия необходимых навыков общения. Их чувство неуверенности себе и своих действиях связано, кроме того, с повышенной чувствительностью к оценкам любого рода, насмешкам. Недостаточный опыт общения не позволяет ребенку разобраться в причинах того или иного отношения к себе со стороны других людей. Он не знает, почему он нравится или не нравится, а привычно обобщает свой жизненный опыт.

Важной особенностью застенчивых детей является склонность к внутреннему способу выражения эмоций, сдержанность в их внешних проявлениях. Такие дети почти никогда громко не смеются и не плачут, в страхе не кидаются прочь (например, от собаки), а, оцепенев, остаются на месте. Даже их редкие шалости отличаются робостью и наивностью, они не шумят, не прыгают, редко делают что-либо недозволенное. Застенчивые дети больше чувствуют и понимают, чем могут выразить, больше накапливают информации, знаний и умений, чем используют в реальной жизни.

В связи с тем, что дети подобного склада очень ранимы, к ним следует относиться особенно мягко. Повышение голоса, крик, понукание, одергивание, частые запреты, порицания и наказания могут привести к появлению у ребенка невротических расстройств [3; 109].

Несмотря на то, что застенчивость может быть обнаружена буквально «с первого взгляда», родители часто недооценивают ее.

Многие из них не понимают, что застенчивость представляет собой определенное нарушение поведения и, более того, личностного развития ребенка. Они считают именно этот вариант нормой, а более активное и непосредственное поведение, которое видят у других детей, относят к проявлению невоспитанности или нескромности. Обычно они довольны своим ребенком, считая его застенчивость положительным качеством. Такие родители не различают скромность и застенчивость, что на самом деле не одно и то же. Если скромность - действительно положительное качество, то застенчивость, основанная на полной неуверенности в себе, недостаток, ведущий ко многим неприятным последствиям в развитии личности [5; 112].

Уязвимой у застенчивого ребенка оказывается область чувств. Он не склонен к яркому проявлению своих эмоций, а когда возникает необходимость в этом, он робеет и замыкается в себе. Ребёнок одновременно испытывает желание вести себя непринужденно и страх перед спонтанным выражением чувств [3; 113].

Для застенчивого ребёнка характерно стремление оградить пространство своей точности от постороннего вмешательства. Он стремится уйти в себя, раствориться среди других, стать незаметным, сама мысль о том, что сейчас он привлечет к себе внимание, ему неприятна [2; 16].

Некоторые полагают, что застенчивость в большей мере свойственна девочкам, но это далеко не так. На разных этапах возрастного развития 20-25% мальчиков страдают от застенчивости -приблизительно так же, как и девочки.

Таким образом, основные затруднения в общении застенчивого ребёнка с другими людьми лежат в сфере его отношения к нему других людей.

Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка (оценивание человеком своих собственных, психологических качеств и поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков) [12; 27], что они плохо думают о себе.

Однако это не совсем так. Как правило, застенчивый ребёнок считает себя очень хорошим, самым лучшим, то есть отношение у него к себе как личности самое положительное. Его проблема заключатся в другом. Ему представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом у застенчивого ребёнка наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми. Дети продолжают высоко оценивать себя, но с точки зрения родителей и воспитателей их оценка становится все ниже.

Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребёнка, заставляет его мучиться сомнениями, относительно ценности своего Я. Врожденная чувствительность к социальным воздействиям способствует формированию особого типа личности застенчивого ребёнка. Её особенность заключается в том, что всё, что делает ребёнок, проверяется через отношение других. Тревога о своём Я часто заслоняет для него содержание деятельности. Ребёнок сосредоточен не столько на том, что он делает, сколько на том, как его оценят взрослые: личностные мотивы всегда выступают для него главными, заслоняя собой и познавательные, и деловые, что затрудняет протекание, как самой деятельности, так и общения [11; 103].

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», все же не стоит надеяться и пассивно ждать и избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый. Но даже если позитивные изменения произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от былых неудач, острых переживаний [6; 68].

Если не допустить развития застенчивости в старшем дошкольном возрасте, то для детей эта проблема не станет душевным недугом в младшем школьном и юношеском возрасте.

**Глава 2. Коррекция застенчивости старших дошкольников**

**Аннотация**

Застенчивость является одной из самых распространенных и самых сложных проблем межличностных отношений. Извест­но, что застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении людей и в их отношениях. Среди них такие, как проблема познакомиться с новыми людьми, отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других людей и пр.

Происхождение этой особенности, как и большинства других внутренних психологических проблем человека, уходит своими корнями в детство. Застенчивость появляется у многих детей уже в 3-4-летнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства.

Застенчивый ребенок - это такой ребенок, который, с одной стороны доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой - не решается проявлять себя и свои коммуникативные потребности, что приводит к нарушению согласованности во взаимодействии. Причина таких нарушений кроется в особом характере отношения застенчивого ребенка к самому себе. С одной стороны, ребенок имеет высокую общую самооценку, считает себя самым лучшим, а с другой - сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего. Неуверенность застенчивого ребенка в своей ценности для других людей блокирует складывающуюся у него потребностно-мотивационную сферу, не позволяет ему в полной мере удовлетворять имеющиеся потребности в совместной деятельности и в полноценном общении.

Отношение к себе у застенчивых детей характеризуется высокой степенью фиксированности на своей личности в любых видах взаимодействия и на оценке себя. Все, что он делает, постоянно оценивается глазами других, которые, с его точки зрения, подвергают сомнению ценность его личности. Повышенная тревога о своем «Я» часто заслоняет содержание совместной деятельности и общения. Мотивы признания и уважения всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные, и деловые, что препятствует реализации своих способностей и адекватному общению с другими. В общении с близкими людьми, где характер отношения взрослых ясен для ребенка, его тревога уходит в тень, а в общении с посторонними она опять выступает на первый план, провоцируя защитные формы поведения, которые проявляются в «уходе в себя», а иногда в принятии «маски равнодушия». Но в ситуациях, когда ребенок перестает ждать оценки окружающих, он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

**Цель коррекционной программы:** минимизация такой черты личности как застенчивость и приобретение детьми чувства уверенности в себе.

**Задачи:**

- Провести теоретический анализ феномена застенчивости.

- Преодоление замкнутости, скованности, нерешительности детей, помощь в двигательном раскрепощении застенчивых дошкольников

-При помощи игр и упражнений сформировать у ребенка коммуникативные умения.

- Развивать положительную самооценку у детей, учить говорить о своих чувствах.

-Расширить поведенческий «репертуар» дошкольников, развитие у них умения позитивно разрешать проблемные ситуации, способнос­ти к произвольной регуляции поведения.

- Вырабатывать у ребёнка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведения.

-Составить психолого-педагогические рекомендации, направленные на закрепление положительных результатов коррекции.

**Форма коррекционной работы.**

Используем групповую форму коррекционной работы, так как во время групповой работы (совместной игры со сверстниками и взрослыми), моделируя различные ситуации, ребенок постепенно обучается тонкой рефлексии на другого человека, которая в свою очередь имеет сильное влияние на психическое развитие ребенка. Групповая форма наиболее популярна и более эффективна, так как человек получает в группе не только обратную связь на свои слова и действия, но и многочисленные алгоритмы разрешения своей проблемы.

**Используются методы:** сбор анамнестических сведений, наблюдение в естественных условиях, опросы анкетирование, воспитателей и родителей.

**Применяются следующие методики:**

С помощью следующих методик мы выявляем уровень застенчивых детей:

- Детский тест тревожности Ф. Теммл, М. Дарки, В. Амен «Выбери нужное лицо». Данная методика позволяет определить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

- Тест «Лесенка» (С. Г. Якобсон, В. Г. Щур) изучение самооценки и уровня притязаний детей.

- Методика «Два дома» (автор А. П. Венгер, Н. К. Цукерман) межличностное отношение между родителями и ребенком в семье, сотрудничество с другими детьми.

- Цветовая диагностика М. Люшера с ИКТ позволяет измерить психофизиологическое состояние его стрессоустойчивость, активность, и коммуникативные способности.

В результате обследования выявляются дети с нарушениями в общении, неустойчивым настроением, неуверенностью.

На основе данных диагностического обследования проводятся профилактические и коррекционные занятия с детьми старшего дошкольного возраста.

В своей работе с застенчивыми детьми мы используем следующие методы:

- Сказкотерапии. На основе сказок Софьи Прокофьевой. Их можно использовать для детей от 2-5 лет 20 минут, 6-10 лет 40 минут. Длительность занятия зависит от возраста ребенка.

- Программа «Машины сказки». Проблема с которой работают эти сказки - это низкая самооценка, тревожность, страх, неумение поддерживать контакты с другими детьми.

С помощью сказки решаются многие проблемы, она помогает найти выход из той или иной ситуации. Сказка является средством в постижение ребенком мира - как внешнего, так и внутреннего. Сказки разговаривают с детьми на эмоционально насыщенном, близком им языке, без прямого наставления.

**ЗАНЯТИЯ**

**Занятие № 1.**

**Цель занятия:** создание и установление эмоционального контакта, знакомство с целями работы, установление правил, знакомство детей друг с другом через установление первичных отношений.

**1. Приветствие**.

«Здравствуйте, меня зовут …. Я очень рада вас всех видеть. На занятиях мы будем играть, рисовать, получать новые знания и хорошее настроение, также мы будем учиться справляться с трудностями, которые иногда портят нам настроение.

Поэтому давайте обсудим, как нужно себя вести, чтобы всем здесь было хорошо и приятно» (необходимо организовать в виде дискуссии).

Вот перечень основных правил:

· Приходить на занятия группы нужно вовремя.

· Каждый участник группы имеет право активно выступить.

· В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.

· Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом.

После выработки основных правил необходимо обсудить вопрос, чем эти правила полезны для группы.

**2. Основная часть**

**- Упражнение *«Представление»***

Цель: знакомство, снятие напряженности, установление контакта, доверительных отношений.

Все дети берутся за руки и произносят слова: «Всем, всем – здравствуйте!» Затем каждый участник занятия по кругу представляется следующим образом: «Меня зовут... Больше всего я люблю…».

**- Упражнение-разминка. *«Теремок» Пальчиковая игра***

Цель: снять физическое напряжение, собрать внимание для перехода к следующему упражнению.

«На поляне теремок, (ладони сложить «домиком»)

Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок).

Из трубы идет дымок (поочередно из всех пальцев сделать колечки)

Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить).

Чтобы не забрался вор (щелчки каждым из пальцев поочередно).

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (кулаком постучать по ладони).

Открывайте! (широко развести руки в стороны).

Я ваш друг!» (ладони сомкнуть одна поперек другой).

**-Упражнение *«Паровозик»***

Цели: Упражнение в качестве разминки и установления доверительных отношений между участниками, учит детей работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.

Дети становятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия. В этой игре важно, чтобы направляющий не торопился и вез «вагончики» аккуратно. Игру можно повторять несколько раз, чтобы каждый желающий мог побыть в роли паровозика. Игру можно усложнить и предложить всем участникам, кроме направляющего закрыть глаза или завязать полоской ткани.

Рекомендации: Объясните детям, что тем, кто стоит в конце, сложнее преодолевать препятствия. Препятствия можно сделать из кубиков, мячей, положить гимнастическую палку на стулья и т.д.

После упражнения обсуждаем, как чувствовали себя участники, будучи в роли паровозика и вагончика.

3. Заключительный этап занятия.

 **–«Упражнение «Я!!!»**

Цель: создание положительного настроя для дальнейшей работы.

Все дети встают в круг. Каждый участник, по очереди, выходит в круг, подпрыгивает как можно выше, произнося слово «Я!!!!», все остальные хлопают в ладоши.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят:

«Всем, всем – спасибо!»

*Домашнее задание.*

Говорите что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делитесь своими чувствами. Например: «Мама, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь» [14].

**Занятие №2**

**Цель:** Обеспечение, создание доброй, безопасной ситуации, где застенчивый ребенок чувствует взаимопонимание, поддержку, снятие эмоционально- психологического и физического напряжения.

1**. Приветствие.** «Улыбнись друг другу».

**2. Основная часть.**

**Упражнения на релаксацию и дыхание:**

***1) "Драка"***

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

***2) "Воздушный шарик"***

Цель: снять напряжение

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

***3) "Подарок под елкой"***

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

***4) "Штанга"***

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

***5) "Винт"***

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

***6) "Насос и мяч"***

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

3. Заключительный этап занятия.

Дети берутся за руки и говорят друг другу «спасибо» [14].

**Занятие №3**

**Цель занятия:** преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.

**1. Приветствие.** «Улыбнись друг другу».

**2. Основная часть.**

**- Упражнение *«Волшебный стул»***

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка -его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**- Упражнение *«Замри»***

Цель: упражнение используется в качестве разминки, преодоление скованности движений.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игроки должны замереть на месте в той позе, в которой их застала тишина.

В конце занятия делимся своими впечатлениями.

3. Заключительный этап занятия.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят:

«Всем, всем – спасибо!»

Домашнее задание.

Говорить чаще добрые слова [18].

**Занятие №4**

**Цель занятия:** диагностика застенчивости и эмоциональное отреагирование негативных эмоций.

**Приветствие:** «Здравствуйте дети! Сегодня мы с вами будем рисовать». (Раздаем бумагу, карандаши).

 (Нередко застенчивые дети подвергаются придиркам, обидам, а подчас и прямому издевательству со стороны задир во дворе или школе. Из-за этого посещение школы или детсада для ребенка превращается в хроническую пытку, он ищет всяческие предлоги для пропуска занятий, часто болеет, страдает от так называемых психосоматических заболеваний. Ведь дети так же, как и взрослые (а фактически в гораздо большей степени подвержены психологическим стрессам, невротическим реакциям). Поэтому предлагаю провести следующее упражнение.

 **Арт-терапийная игра *«Нарисуем обиду»***

 Цели: актуализация типичных трудностей ребенка, эмоциональное отреагирование негативных эмоций. Игра помогает понять свое эмоциональное состояние, учит выражать свои эмоции с помощью рисунка, говорить о них.

Предложите детям нарисовать обиду. Можно вспомнить ситуацию, в которой ребенок испытывал чувство обиды, и нарисовать ее.

Рекомендации: Пока дети рисуют, можно включить спокойную музыку. Обязательно обратите внимание, какие цвета используют участники. Если очень темные, мрачные, это означает, что ребенок все еще подсознательно переживает эту ситуацию. Когда задание выполнено, все участники (каждый по кругу) обсуждают рисунки (что изображено на рисунке, какая именно ситуация вызвала обиду, какие еще были обидные ситуации и каков возможный выход из таких ситуаций).

Затем каждый опускает свой рисунок в коробочку, и психолог накрывает ее крышкой. Все встают в круг, берутся за руки и вместе повторяют слова: «Теперь я не дам себя в обиду, я уверен в себе, я самый смелый» (повторяем 3 раза).

 В завершении занятия каждый делится своими впечатлениями. Психолог говорит слова благодарности за работу [18].

**Занятие №5**

**Цель занятия:** преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.

**-Приветствие.**

**-Упражнение *«Вежливые слова»***

Цель: упражнение направлено на развитие навыков эффективного общения, вызывает положительные чувства по отношению к другим участникам, развивает речь, помогает овладеть этикетом. Во время обсуждения дети учатся прислушиваться к себе, к тому, что они чувствуют, когда говорят добрые слова другим, когда слышат их в свой адрес. В дальнейшем это поможет им налаживать контакт, как с другими детьми, так и со взрослыми.

Сидя или стоя в круге, дети бросают друг другу мяч (воздушный шарик) и называют добрые слова или вежливые выражения. Можно усложнить задание, предложив называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности)

Рекомендации: т.к. детям бывает сложно вспомнить слова вежливости, можно перед игрой проговорить как можно больше таких слов. Если в ходе игры возникли сложности, называем несколько слов сами, чтоб ребенок мог выбрать.

Как правило, дети с удовольствием играют в эту несложную игру, заметно оживляясь и преодолевая смущение первых минут встречи. Начинают с односложных выражений, а заканчивают комплиментами друг другу.

Обязательно обсуждаем, понравилось ли нам упражнение, как мы себя чувствовали, когда говорили друг другу добрые слова.

**-Упражнение *«Ролевая гимнастика»***

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, преодолеть застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

Дети по очереди выполняют ряд заданий.

1)Сказать скороговорку (Например, «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»): 1. очень медленно, 2. очень быстро.

2) Пройти как: 1. трусливый заяц, 2. лев, 3. младенец, 4. старичок.

3) Попрыгать как: 1. кузнечик, 2. лягушка, 3. козлик, 4. обезьянка.

4) Сесть в позе: 1. птички на ветке, 2. пчелы на цветке, 3. наездника на лошади.

5) Нахмуриться как: 1. рассерженная мама, 2. осенняя туча, 3. разъяренный лев.

Обсуждаем: кому и какие задания было легко выполнять, а какие трудно, в чем заключалась трудность [17].

**Занятие №6**

**Цель занятия:** преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.

**-Приветствие.**

**- Упражнение *«Незнайка»***

Цель: игра способствует развитию выразительности жестов. Застенчивый ребенок может более легко вступить в контакт, используя неречевые формы общения, которые помогут ему свободнее и выразительнее высказать свою мысль.

Каждый ребенок Незнайка. Ведущий (взрослый) задает вопросы, а они только пожимают плечами, разводят руками.

Выразительные движения: приподнятые брови, опущенные уголки рта, приподнятые на миг плечи, руки слегка разводятся в стороны, ладони раскрыты.

После игры определяется лучший Незнайка.

**-Упражнение *«Разыгрывание ситуаций»***

Цель: отработка определенных навыков поведения, это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности, возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.

Предлагается проиграть следующие сценки:

- два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;

- два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться;

- двое друзей гуляли во дворе – видят другого ребенка, незнакомого, который громко плачет.

После игры обсуждаем, что понравилось, что нет, кому что удалось.

**-Упражнение *«Упрямый ослик»***

Цель: игра поможет ребенку раскрепоститься.

Рекомендации: истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях. Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть упрямцем. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации.

Игра проводится на ширме. Каждый ребенок по очереди принимает роль ослика. Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. - Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. - Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. - А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, -кричит, когда надо замолчать, и т.п.

Поинтересуйтесь мнением ребенка, добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится?

В конце занятия делимся впечатлениями [15].

**Занятие №7**

**Цель занятия:** преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.

**-Приветствие.**

**-Упражнение *«Озорной двойник»***

Цель: разминка, отработка умения не поддаться внушению со стороны других, отстаивание своей собственной позиции.

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой жест (допустим, когда он подпрыгивает, кто-то должен будет присесть, кто-то хлопнуть в ладоши и т.д.). Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

В конце игры обсуждаем общее впечатление и возникшие трудности.

**-Упражнение *«Пресс-конференция»***

Цели: упражнение учит задавать различные вопросы на одну тему, поддерживать беседу, слышать собеседника, способствует развитию речи.

Каждый из ребят по очереди становится «гостем», садится на стул в центре зала, остальные задают ему вопросы на известные темы.

Рекомендации: Темы пресс-конференции должны быть хорошо известны и понятны детям. Например, «Мой режим дня», «Моя любимая игрушка», «На прогулке» и т.д. Можно написать названия тем на отдельных карточках и предложить вытянуть их не глядя. Следите за тем, чтобы каждый участник мог задать свой вопрос.

Вопросы могут звучать так:

«Мой режим дня»: Соблюдаешь ли режим дня? Во сколько ты встаешь? Чем занимаешься после садика, школы? и т.д.

«На прогулке»: Где обычно проходит твоя прогулка? С кем ты гуляешь на улице? Что тебе больше всего запомнилось на последней прогулке? и т.д.

Обсуждение: по кругу спрашиваем детей, какие темы им понравились больше, кому и на какие темы было легче/труднее задавать вопросы.

**-Упражнение *"Зайки и слоники"*** (10-15мин.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?... " Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

В конце занятия делимся впечатлениями, психолог благодарит всех за работу.

**Домашнее задание:** Детям необходимо нарисовать рисунок «Я в будущем». Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем [14].

**Занятие №8**

**Цель:** развитие произвольности

**Приветствие.**

**Игра: *"Иголка и нитка"***

 Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку он играет роль иголки, а все другие дети • • роль нитки. "Иголка" бегает между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней.

Примечание. Если в группе имеется зажатый, аут ребенок, то предложите роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

**Игра: *"Лисонька, где ты?"***

 Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети становятся полукругом, ведущий - - центр. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса. Ведущий зовет: "Лисонька, где ты?" Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.

Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры [19].

**Занятие №9**

**Цель занятия:** закрепление нового опыта. (Закрепление новых форм переживаний, чувств по отношению к другим людям, к самому себе; новых форм общения).

**-Приветствие.**

**-Упражнение.** ***Рисунок «я в будущем»***

Цель: закрепление навыков эффективного общения, также упражнение позволяет проследить установку ребенка на дальнейшую жизнь.

Дома давалось задание: нарисовать себя в будущем. Каждый по очереди, показывая свой рисунок, должен рассказать о нем и ответить на интересующие других вопросы. Обсуждая рисунок, спросите, как он (она) будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, каким будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с одноклассниками, с друзьями.

**-Упражнение *«Назови свои сильные стороны»***

Цель: упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умоляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал засоряющие язык слова, например, «ну», «вот», «если» и т.п. В конце обсуждаем, что понравилось и возможные трудности.

**-Упражнение *«Закончи предложение»***

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу…; Я умею…; Я смогу…; Я добьюсь…

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

-Заключительное арт-терапийное упражнение «Королевский марш льва»(5-7 мин.)

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению.

Звучит активная музыка. Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень), громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты)

Затем звучит спокойная тихая музыка. «Львы засыпают».

В конце занятия делимся впечатлениями от совместной работы. Дети встают в круг и по очереди говорят, чему они научились, что они нового узнали и т.п. Затем все хором говорим: «я молодец, я уверен в себе!!! Всем спасибо за работу» [16].

**Занятие №10**

**Цель занятия:** дать родителям психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка; формирование адекватной установки на восприятие изменения ребенка.

Работа с родителями (в виде лекции).

Для начала определим, что же это такое, застенчивость? Застенчивость - комплекс ощущений, растерянности, стыда, страха препятствующий нормальному общению.

**Список используемой литературы**

1. Галигузова, Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости Л.Н. Галигузова // Вопросы психологии. - 2000. - № 5. C. 28-38.

2. Зимбардо, Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться) / Ф. Зимбардо. - СПб: Питер Пресс, 1996. - 256 с.

3. Зырянова, Е. А. Застенчивость - норма или патология? / E. A. Зырянова // Психолого-педагогичеокое сопровождение детей интеллектуагьными отклонениями: сб. докл. I психол. - пед. чтений / отв. за вып. Н. Л. Лихачева. - Шадринск: ШГПИ, 2003. - C. 108-114.

4. Ильин, Е.П. Различия в эмоциональных проявлениях / Е.П. Ильин // Психология индивидуальных различий. - М., 2004. - C. 152-182.

5. Клюева, Н.В. Учим детей общению: характер, коммуникабельность: попул. пособ. для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. - Ярославль: Академия развития, 1997. - 235 c.

6. Краснова, Л.В. Психосоциальные функции застенчивости / Л.В. Краснова // Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. - N 1 (20). - C. 172-174.

7. Куницына, В.Н. Трудности межличностного общения / B.H. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша // Межличностное общение: учеб. пособие.- СПб., 2001. - С. 344-367.

8. Ле Шан, Э. Застенчивые дети / Э. Ле Шан, // Когда ваш ребёнок сводит вас с ума. - СПб., 2007. - С. 302-311.

9. Назаревич, О.С. Работа психолога с застенчивыми людьми / О.С. Назаревич // Диагностико-коррекционная работа в процессе возрастного консультирования: учеб. пособие. - Шадринск,1999. - 659-67.

10. Смирнова, Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. - М.: Изд-во РОУ, 2003. - 368 с.

11. Усова, С. Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания l C. Усова, И. Молочюва // Социальная педагогика. - 2009. - № 3. - C. 101-109.

12. Шишова, Т. Застенчивый невидимка / T. Шишова. - М., 1997.

13. Ярыгина, А. Застенчивый дошкольник / A. Ярыгина // Дошкольное воспитание. - 2006. - № 10. - С. 47-50.

14. Электронный ресурс: «https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/11/21/kooektsionnaya-programma-korrektsiya-zastenchivosti-i», Дата выхода: 14.11.2017 года.

15. Электронный ресурс: «https://interactive-plus.ru/ru/article/5484/discussion\_platform», Дата выхода: 14.11.2017 года.

16. Электронный ресурс: «http://all-referats.com/76/2-38824-programma-korrekcionnyh-meropriyatiy-korrekciya-zastenchivosti.html», Дата выхода: 14.11.2017 года.

17. Электронный ресурс: «http://aneks.spb.ru/doshkolnoe-obrazovanie/sistema-korrektcionnykh-igr-dlia-preodaleniia-zastenchivosti-u-starshikh-doshkolnikov.html», Дата выхода: 14.11.2017 года.

18. Электронный ресурс: «http://psylist.net/praktikum/00226.htm», Дата выхода: 14.11.2017 года.

19. Электронный ресурс: «http://psychojournal.ru/tests\_online/25-cvetovoy-test-lyushera.html», Дата выхода: 14.11.2017 года.