

Коррекционная программа

Коррекция застенчивости и неуверенности в себе

Занятие № 1.

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

Приветствие (10 минут).

«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:

1. Приходить на занятия группы нужно вовремя.
2. Каждый участник группы имеет право активно выступить.
3. В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.
4. Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом.

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

Упражнение «Представление»(10 минут)

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 (5 минут)

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*).

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

Упражнение «Паровозик» (10 -15мин).

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.

На заключительном этапе занятия можно провести «Я!!!» (5-7минут).

Цель: создание положительного настроения 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.

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

ЭТАП 2.

Занятие №2.

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 задира во дворе или школе. Из-за этого посещение школы или детского сада 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-терапевтическая игра «Нарисуем обиду» (40 мин.)

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.

Домашнее задание: подготовить небольшое стихотворение для следующего занятия.

Занятие № 3.

Цель занятия: диагностика застенчивости и эмоциональное отреагирование негативных эмоций.

Приветствие. Упражнение «Поговорим о своем настроении»(5-7 мин.)

Цель: установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.

Садимся в круг. Говорим о своем настроении, самочувствии. («Мне весело, потому что...», «Мне грустно, потому что...»).

Рекомендации: Занятия желательно проводить на полу (для этого будут необходимы теплый пол или мягкий палас) - это сократит дистанцию между взрослым ведущим и маленькими участниками, расположит детей к доверительной беседе.

Упражнение «Наши стихи» (35-40мин.)

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

Предварительно детям раздаются карточки, на которых написано каким образом, следует прочитать стихотворение: 1.очень быстро - «с пулеметной скоростью»; 2.как иностранец; 3. как робот; 4.шепотом; 5.очень медленно - со скоростью черепахи; 6. очень громко; 7.как будто рассказывает страшную историю. Психолог-ведущий подходит к каждому и объясняет то, что написано на карточке. Затем каждый ребенок встает на стульчик перед «маленькой публикой» и декламирует свое стихотворение определенным образом (стихотворение было подготовлено дома). После каждого выступления звучат аплодисменты, и публика угадывает, каким образом было произнесено стихотворение.

Рекомендации: необходимо наблюдать за каждым ребенком, чтобы диагностировать симптомы застенчивости. Застенчивость «читается» по внешним признакам: - покраснение лица; - потливость; - дрожь; - стесненное дыхание; - сгорбленная поза; - опущенные вниз глаза; - тихий голос; - скованность мышц и движений. После каждого выступления детям необходимо давать положительное подкрепление («молодец», «так здорово получилось», «очень хорошо» и т.д.).

После упражнения каждый делится впечатлениями.

ЭТАП 3.

Занятие №4.

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

Приветствие

Упражнение «Полет на луну»(45мин).

Цели:

- 1.Снятие психоэмоционального напряжения.
- 2.Обучение выражению эмоции гордости.
- 3.Обучение детей выразительным движениям.

Рекомендации: считается, что времена, когда все дети мечтали стать космонавтами ушли в прошлое, но это совсем не так. Образ космонавта по-

прежнему остается очень притягательным для ребят. Они с большим удовольствием играют в «полет на Луну». Игра помогает формировать у детей произвольность поведения – они с большой охотой выполняют все самые сложные правила и справляются со всеми ограничениями, которые вы предлагаете им (лишь бы быть такими, как настоящие космонавты). Во время игры дети чувствуют себя сильными и мужественными - у них формируется уверенность в себе, поэтому игра может быть рекомендована для коррекции застенчивости и неуверенности у детей. При этом надо отметить, что девочкам нравится быть космонавтами не меньше, чем мальчикам. Можно также использовать наглядный материал, вырезать из бумаги звездочки, планеты и наклеить по классу, создавая тем самым «космическую» атмосферу.

Игра состоит из нескольких этапов:

1. Подготовка к полету. Дети делают зарядку, (приседают, разводят руки в стороны и т.п., можно эмитировать подъем штанги – космонавты должны быть очень сильными и организованными).
2. Сборы перед полетом. Полет - очень ответственное дело - выбирают только самых лучших – но наши ребята все такие. Они собираются, пожимают друг другу руки, как взрослые, машут рукой Земле.
3. Полет. Одевают скафандры, проверяют космический аппарат - все ли в порядке. Теперь в путь!

Нужно рассказать детям, что при отрыве от Земли возникают перегрузки, поэтому они изображают, как сильно напряжены. /Этап напряжения/ Ну вот отрыв произошел, и так как в космосе невесомость, то можно поболтать руками и ногами, «полетать» по игровой комнате. /Этап расслабления/

4. Пока летим на Луну, можно немного поиграть. Скафандры мешают разговаривать, поэтому общаемся жестами. Дети встают в круг и по очереди загадывают профессии, объясняя их жестами. Если дети затрудняются придумать профессию, психолог им подсказывает профессию

и как ее можно показать, например:

повар – варит суп

строитель – укладывает кирпичи

спортсмен – упражняется

водитель – крутит руль

дворник – метет снег

балерина – танцует и т.д.

5. Ну, вот мы и прилетели на Луну, как здесь все необычно! Дети ходят по группе лунной походкой и исследуют поверхность Луны. /Расслабление мышц, релаксация/

Можно ввести в игру встречу с инопланетянами. Психолог может взять на себя эту роль. Ребята по очереди должны подойти к инопланетянину и познакомиться, сказав вежливые слова. (Например, «Здравствуйте, меня зовут Маша, а вас как зовут? Приятно было с вами познакомиться»).

6. Летим обратно. Небольшая перегрузка при отлете – дети напрягают мышцы - затем расслабляют.

7. Мы вернулись на Землю героями. Похлопаем себе!

В конце игры можно обсудить, кому что понравилось и не понравилось при полете.

Занятие №5.

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

Приветствие

Упражнение «Волшебный стул»(35 мин.)

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»(10мин.)

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.

Занятие №6.

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

Приветствие

Упражнение «Вежливые слова»(10-15мин.).

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 с 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»(35 мин.).

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.

Занятие №7.

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

Приветствие

Упражнение «Незнайка»(7-10 мин.)

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»(20 мин.)

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» (15мин.)

Цель: игра поможет ребенку раскрепоститься.

Рекомендации: истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуется 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 упрямым. 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.

Занятие №8.

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

Приветствие

Упражнение «Озорной двойник» (10мин.)

Цель: разминка, отработка умения не поддаваться 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 поддаваться 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» (20 мин.)

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 будем 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.

ЭТАП 4.

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» (10-15 мин.)

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»(10-15 мин)

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»(20мин.)

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-терапевтическое упражнение «Королевский марш льва»(5-7 мин.)

(Фактически, это ролевая гимнастика под музыку.)

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».

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.

Общая характеристика застенчивых детей:

- Застенчивым детям не свойственны самоуверенность и агрессивность
- Застенчивым детям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду
- Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно
- Они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств
- Чувствительны к реальной или подразумеваемой критике, болезненно относятся даже к подшучиванию
- Застенчивые дети часто принижают свои качества
- Застенчивые дети часто недовольны собой
- В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими
- Постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других
- Часто колеблются в принятии решений
- Не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя
- Неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен
- Застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку

- Застенчивость мешает детям ясно мыслить и эффективно общаться с другими
- Застенчивые дети часто чувствуют неадекватность собственного поведения и испытывают постоянную тревогу по поводу своих действий
- Как правило, у застенчивых детей занижен уровень самооценки
- Не замечают свои положительные качества и не ценят, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты и т.д.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость: Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с

разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

5. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и

сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

План поэтапного изменения поведения ребенка.

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях? Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.

1. Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?

- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?

- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?

- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?

- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?

- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?

- Сравниваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер?

2. Подумайте о своем поведении. Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку

почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

Работая с ребенком, нужно помнить, что в жизни маленького человека нет и не может быть никаких психологических, поведенческих отклонений, не связанных в той или иной мере с особенностями семьи, окружающих его взрослых, их чувств, действий. Изменить поведение ребенка - нереальная задача, если взрослые не присмотрятся к себе, не изменят себя.

В конце занятия каждому родителю можно раздать в виде брошюры памятку:

Рекомендации «Как помочь застенчивому ребёнку?»

- Прежде всего, родителям следует обратить внимание на свое собственное поведение
 - Не надо лишний раз демонстрировать свое собственное беспокойство и мнительность, ребенок довольно быстро учится перенимать такое поведение, которое в дальнейшем может стать навязчивым
 - Не стоит навязывать ребенку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования к ребенку заставляют его постоянно бояться того, что он не справится с ситуацией и заработает наказание. Это ведет к тому, что ребенок постоянно чувствует неуверенность в своих силах и сам перестает оценивать себя адекватно
 - Если взрослые будут каждый раз говорить ему, что он лентяй, потому что приносит плохие оценки, то в скором времени он действительно будет считать себя ленивым, т. к. не оправдывает их ожидания и не получает ни малейшей поддержки со стороны
 - Не стоит постоянно читать мораль о том, что должен делать "порядочный человек" или "хороший мальчик", или "послушная девочка" и стыдить по любому поводу

- Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Излишнее давление только усилит неуверенность в себе
- Постараться чаще подавать пример уверенного, контактного поведения
- Не создавать проблем там, где без этого можно обойтись, не драматизировать ситуацию, если у ребенка есть какие-то затруднения, например, в общении со сверстниками. Это еще не конец света
- Расширять круг знакомств ребёнка, чаще приглашать к себе друзей, чаще брать с собой в гости, учить спокойно, относиться ребёнка к новым местам
- Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей
- Постоянно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах
- Важно не только научить детей соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства
- Необходима помощь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей
- Исключительно важна похвала
- Доказывать ребенку, что взрослые о нем высокого мнения
- Привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением
- Создавать ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с «чужими» взрослыми.

Список литературы:

1. А.А. Луговская «Решебник для родителей» М., изд-во «ЭКСМО», 2007г.
2. Дюга А. Застенчивость и ее лечение/Пер, с фр. — СПб., [б., г.]—С. 5
3. Зимбардо Ф. «Застенчивость, что это такое и как с ней бороться»-1996г

4. Зимбардо Ф. «Застенчивость» (пер. с англ. - М. Педагогика, 1991, 208 с
5. И.А. Ермакова «Психологические игры и упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста».- Санкт-Петербург «КОРОНА-принт» 2006г
6. Л.В. Останко «Сто веселых упражнений для детей» Спб «Корона-принт». – 2005
7. Мишель Борба "38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться".
8. Шольц Ф. Недостатки характера в детском возрасте. — СПб., 1914.—С. 33.