

Серия «Психологическая служба»

Л.И. Катаева

Работа психолога с застенчивыми детьми



Москва
2016

ББК 88.8
К29

Катаева Л.И.

К29 Работа психолога с застенчивыми детьми. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2016. – 64 с. (Психологическая служба).

ISBN 978–5–4441–0174–2

В пособии даны конспекты групповых занятий с детьми дошкольного возраста, испытывающими сложности при общении со сверстниками и взрослыми.

В основе занятий — игры и упражнения, направленные на преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, способствующие развитию коммуникативных способностей и воспитанию доброжелательного отношения к окружающим.

При внесении необходимых дополнений данный цикл занятий можно использовать в коррекционной и развивающей работе с учащимися младших классов.

Пособие адресовано психологам, социальным педагогам, воспитателям образовательных учреждений и коррекционно-развивающих центров.

ББК 88.8

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
ООО «Национальный книжный центр» (НКЦ),
и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещено*

© Л.И. Катаева, 2014

© Оформление. ООО «Национальный
книжный центр», 2015

ISBN 978–5–4441–0174–2

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ОКТАБРЬ	9
Занятие 1	9
Занятие 2	10
Занятие 3	11
Занятие 4	13
НОЯБРЬ	15
Занятие 1	15
Занятие 2	16
Занятие 3	18
Занятие 4	19
ДЕКАБРЬ	21
Занятие 1	21
Занятие 2	22
Занятие 3	24
Занятие 4	25
ЯНВАРЬ	29
Занятие 1	29
Занятие 2	30
Занятие 3	32
Занятие 4	33
ФЕВРАЛЬ	37
Занятие 1	37
Занятие 2	38
Занятие 3	40
Занятие 4	42

МАРТ	43
Занятие 1	43
Занятие 2	44
Занятие 3	45
Занятие 4	47
АПРЕЛЬ	49
Занятие 1	49
Занятие 2	50
Занятие 3	51
Занятие 4	53
ЛИТЕРАТУРА	54

ВВЕДЕНИЕ

Всем приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со сверстниками и взрослыми. Застенчивость — сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия — от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов.

Застенчивость свойственна многим детям и взрослым. Наверное, ее можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение.

Последствия застенчивости могут быть удручающими:

- ✓ отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых;
- ✓ невозможность выразить свое мнение и отстаивать свои права;
- ✓ боязнь людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка (или взрослого), какая-то эмоциональная угроза, и т.д.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии малыша с другими людьми и впоследствии закрепляется.

Помочь малышу преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться — задача и психолога, и педагогов, и родителей. Она вполне разрешима, если начать заниматься своевременно. Ведь с течением времени у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, он начинает замечать имеющийся «недостаток». Осознание своей застенчивости не только не помогает, а, наоборот, мешает ее преодолеть. Фиксация внимания на особенностях своего

характера и поведения вызывает еще большую скованность, усиливает неуверенность и страх перед общением.

Как же помочь застенчивым, нерешительным детям?

В первую очередь надо выработать определенный стиль поведения с ними. Это касается и педагогов, и родителей.

Необходимо:

- ✓ постоянно подкреплять в ребенке уверенность в себе и своих силах;
- ✓ привлекать ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением;
- ✓ расширять круг знакомств, чаще приглашать к себе домой друзей, брать ребенка в гости к знакомым людям, разнообразить маршруты прогулок — предоставить ребенку определенную меру свободы и открытых действий, сдерживая свое беспокойство и желание все сделать за него.

Общение с застенчивыми детьми требует осторожности и деликатности, так как их реакция на вмешательство взрослого может быть совершенно неожиданной.

Особая тактичность ожидается от воспитателя: в группе, перед другими детьми, неуверенность ребенка возрастает, и он острее реагирует на все обращенные к нему слова и действия.

Чем же в такой ситуации может помочь психолог?

1. Выявить причину данного состояния в каждом отдельном случае.

2. Направить ребенка к соответствующим специалистам при обнаружении явной патологии.

3. Создать благоприятную для ребенка среду (приблизить условия детского сада к домашним, разрешить детям свободно передвигаться по всему учреждению, обеспечить доброжелательное отношение воспитателей и специалистов к своим подопечным, постоянно внушая им уверенность в своих силах, давать детям различные поручения, требующие вступления в контакт со взрослыми).

4. Проводить коррекционные занятия, предварительно разделив детей на подгруппы по сходству причин возникновения застенчивости, закомплексованности.

Коррекционная работа проводится 1–2 раза в неделю. На каждого из детей заводится дневник наблюдений, в котором фиксируются особенности настроения и поведение ребенка. Предлагаемая система занятий апробировалась в течение нескольких лет и показала высокую результативность. Обычно те дети, которые проходят весь цикл занятий, начинают адекватно оценивать себя и не испытывают робости в общении со взрослыми и сверстниками.

Материалом занятий служат игры и упражнения, способствующие развитию коммуникативных способностей. Во время их проведения психологи и воспитатели помогают детям:

- ✓ преодолеть застенчивость, замкнутость, скованность, нерешительность, двигательного раскрепоститься;
- ✓ развить язык жестов, мимики и пантомимики, понять, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения;
- ✓ познакомиться с эмоциями человека, осознать собственные эмоции, научиться распознавать эмоциональные реакции других людей и развить умение адекватно выражать свои эмоции;
- ✓ развить навыки совместной деятельности, воспитать доброжелательное отношение друг к другу.

Продолжительность каждого занятия составляет 25–30 минут.

Цикл занятий рассчитан на семь месяцев, если они проводятся один раз в неделю, или на три с половиной месяца — если два раза в неделю.

Желательно, чтобы группа состояла из четырех–шести детей в возрасте 4–6 лет.

ОКТАБРЬ

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие коммуникативных способностей;
- снижение психоэмоционального напряжения.

Ход занятия

- Приветствие
- Прослушивание сказки «Три подружки»

Психолог читает детям сказку:

«Жили-были три подружки: свинка Хрюша, кошка Мурка, утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они надели новые платья и пошли гулять. Мамы строго-настрого наказали малышам не пачкаться и далеко друг от друга не отходить. Но Мурка увидела птичку, подкралась, протянула лапки, чтобы схватить ее, а птичка упорхнула. Зацепилась кошечка за пенек и разорвала платье. А тем временем Хрюше захотелось полежать в глубокой луже. Забралась она в лужу, а вылезти не может. Утка Крякушка стала помогать ей выбраться на сушу и потеряла при этом шляпу и башмачок.

Вот идут они с прогулки, опустив головы, громко плача... Что-то будет, что скажут мамы? Мамы встретили малышей около дома, очень удивились, расстроились и хотели их наказать. Но когда они узнали, что Крякушка выручила Хрюшу, перестали сердиться и похвалили ее».

- Инсценировка сказки «Три подружки»

Психолог распределяет роли между детьми, показывая мимику всех персонажей, и предлагает разыграть сказку.

Очень замкнутые дети выступают в роли зрителей.

→ Упражнение «Глубокое дыхание»

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину.

Психолог говорит: *«На счет 1, 2, 3, 4 — сделайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 — выдохните через рот».*

Время выполнения 2–3 минуты.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние партнеров по общению;
- снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

- игрушка «Чебурашка»;
- магнитофон, кассета с записью «Песни Чебурашки» (слова Э. Успенского, музыка В. Шаинского).

Ход занятия

- Приветствие
- Этюд «Робкий Чебурашка»

Психолог показывает детям Чебурашку, сажает его на стульчик и говорит: *«В детский сад пришел Чебурашка. Он очень стесняется, не хочет ни с кем разговаривать и играть».*

*Я прочитаю ему стихотворение А. Бродского «Новичок».
Может быть, это поможет ему стать более смелым.*

*В детский сад пришел Молчок — очень робкий новичок.
Он сначала был не смел, с нами песенку не пел.
А потом, глядим, привык: словно зайка — скок да прыг,
До чего же осмелел: даже песенку запел!»*

→ Этюд «Смелый Чебурашка»

«Чебурашка» встает со стула, подпрыгивает и поет песенку из мультфильма «Чебурашка» («Я был когда-то странной игрушкой безымянной...»).

→ Психолог предлагает кому-нибудь из детей взять Чебурашку и разыграть оба этюда.

■ Разыгрывание этюдов повторяется 2–3 раза.

→ Упражнение «Глубокое дыхание» (см. стр. 10)

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие умения входить в контакт, воспитание доброжелательного отношения к окружающим;
- снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

- мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани).