

«ДЕТСКАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И ЭЛЕКТИВНЫЙ МУТИЗМ»: МЕТОД РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ С ДЕТЬМИ 4–6 ЛЕТ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)



Силява Елена Вячеславовна,
педагог-психолог
ГУО «Детский сад № 12 г. Полоцка»,
магистр психологических наук

В статье описан метод работы педагога-психолога ГУО «Детский сад № 12 г. Полоцка» по коррекции детской застенчивости и элективного мутизма у детей 4–6 лет.

Застенчивость состоит из желания нравиться и из страха, что не получится.
Пьер Эдмон Бошен

Введение. У большинства детей с рождения есть потребность в общении, во взаимодействии с другими людьми. Когда ребёнок появляется на свет и до определённой поры, его окружают только самые близкие люди. Мир ему кажется простым, понятным и безопасным. Но с возрастом малыша в его окружении появляются другие люди, детский сад, общество и круг общения расширяется. С развитием ребёнка меняются формы и содержание его взаимодействия с окружающими людьми, однако сама потребность в общении остаётся неизменной. Ребёнок начинает понимать, что не всё так просто, легко и безопасно. Дети, которые обладают высокими адаптивными способностями, умеют легко приспосабливаться к разным условиям, достаточно быстро усваивают модели поведения, принятые в обществе, охотно и легко общаются с окружающими людьми. Но есть и такие дети, которые не могут быстро приспособиться к новым условиям, испытывают трудности при общении с другими людьми. Например, ребёнок, заходя в кабинет психолога прячется за маму, с тревогой

смотрит на окружающих, на вопросы отвечает после некоторой паузы или вообще молчит. В компании новых детей знакомиться сам не пойдёт, а будет стоять в сторонке и наблюдать. Поведение данного ребёнка мы объясняем его «застенчивостью».

Основная часть. Застенчивость – это определённая поведенческая реакция, выработанная ребёнком в конкретных ситуациях. Это комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах – от робости и смущения в присутствии других людей до необъяснимого страха общения или даже отказа от него. Выраженная в лёгкой степени застенчивость может стать частью характера, своеобразной личностной чертой, в более тяжёлых случаях она нарушает взаимодействие не только с окружающими, но и негативно влияет на жизнь ребёнка. Существует и крайний вариант застенчивости – «сверхзастенчивые дети», которые с чужими людьми вообще не разговаривают. Такой ребёнок может долго и звонко щебетать в коридоре с родителями или с близкими родственниками, но заходя в кабинет психолога или при беседе с воспитате-

лем на занятиях в детском саду, или в другом, не привычном для него месте, тут же замолкает и в лучшем случае, кивает головой, выражая согласие или несогласие. Такая «сверхзастенчивость» называется *элективным мутизмом* (избирательный отказ от речи). Ребёнок отказывается говорить в определённых социальных ситуациях. Основным симптомом является избирательная, психологически обусловленная немота. Ребёнок имеет хороший слух, способен понимать речь, разговаривать. Элективный мутизм, по мнению специалистов, это патологический способ утвердить своё «Я». Такие дети очень чувствительны к критике, тревожны, могут быть эмоционально неустойчивы, но в то же время эгоцентричны, демонстративны в поведении, нуждаются в постоянном внимании и похвале [1].

Если элективный мутизм представить в виде формулы, то он может выглядеть примерно так: неуверенность в себе + желание постоянного внимания + повышенная чувствительность (болезненная реакция на критику, тревожность, страх) + упрямство.

Одним из методов, используемых в работе с ребёнком с элективным мутизмом, является метод арт-терапии [2]. Данный метод помогает наладить контакт между клиентом и специалистом, он служит способом общения психолога и ребёнка, которому трудно выражать свои чувства, желания и мысли вербально. У метода арт-терапии нет противопоказаний.

Используемыми видами арт-терапии являются: рисуночная терапия, сказкотерапия, игротерапия, музыкатерапия, камнетерапия, метафорические ассоциативные карты.

Коррекционно-развивающая программа работы с застенчивым ребёнком и ребёнком с элективным мутизмом состоит из 6 этапов.

Первый этап направлен на развитие доверительных отношений между психологом и ребёнком, снятие эмоционального и мышечного напряжения, который включает рисуночную терапию, подвижные игровые упражнения (2 занятия).

Второй этап направлен на (избавление) работу с негативными эмоциями (страх, тревога и т.д.). Включает рисуночную терапию, камнетерапию, настольную игру (3 занятия).

Третий этап направлен на развитие эмоциональной сферы. Включает подвижные игровые упражнения и настольную игру (2 занятия).

Четвёртый этап направлен на развитие коммуникативных качеств и формирование уверенного поведения. Включает игровые упражнения, сказкотерапию (3 занятия).

Пятый этап направлен на гармонизацию детско-родительских отношений. Включает занятия с родителями и занятия совместно с родителями и ребёнком, с элементами рисуночной терапии, метафорическими ассоциативными картами (МАК) (3 занятия).

Шестой этап завершающий, направлен на закрепление положительных эмоций и уверенного поведения. Включает игровые упражнения, рисуночную терапию (1 занятие).

Всего в программу входит 14 коррекционно-развивающих занятий. С очередностью, одно занятие в неделю.

Продолжительность одного занятия – 30 минут (таблица) [3].

Таблица – Индивидуальный план коррекционно-развивающих занятий

№	Тема занятия	Цель	Используемые упражнения
Первый этап. Развитие доверительных отношений, снятие эмоционального и мышечного напряжения			
1.	«Зайчик в гостях»	Установление доверительных отношений, создание положительного эмоционального настроения, мотивирование на посещение занятий.	<ol style="list-style-type: none"> «Смайлик моего настроение в начале занятия». «Знакомство с зайчиком» (ребёнку предлагается потрогать игрушечного зайчика, поздороваться за лапку, показать, где ушки, хвостик и т.д.). Изображаем зайчика (<i>зайнька, зайка, маленький зайка (показать руками, какой он маленький), длинные ушки (приставить руки к голове), быстрые ножки (потопать ногами по полу), зайка-трусишка, боится (имя ребёнка) (закрыть лицо ладонями).</i>) Потешки (музыкальное сопровождение). Игра под музыку «Прятки с зайчиком». «Смайлик моего настроение в конце занятия»

2.	«Снимаем напряжение»	Снятие эмоционального и мышечного напряжения, создание положительного эмоционального настроения, развитие доверительных отношений, пробуждение интереса к последующим занятиям	1. «Рисунок из зерна» (используемые крупы: гречка, рис или пшено). 2. «Стойкий оловянный солдатик». 3. «Снеговик». 4. «Надоедливая муха». 5. «Поезд, стучи, лев, рычи»
Второй этап. Работа с негативными эмоциональными переживаниями			
3.	«Шарики чувств»	Определение эмоционального состояния ребёнка, избавление от негативных чувств и эмоций	1. Ребёнку предлагается вспомнить чувства и эмоции, которые он испытывает, выбрать те, которые чаще всего испытывает. 2. Определить, какое чувство соответствует какому цвету. 3. Нарисовать шары. 4. Обсуждается, в какой ситуации появляются данные «шары чувств». 5. Избавление от плохих шаров
4.	«Опасности волшебного леса»	Избавление от страхов, налаживание контактов между взрослым и ребёнком, поднятие настроения	Настольная игра «Опасности волшебного леса»
5	Камнетерапия	Снятие напряжения, избавление от негативных эмоциональных переживаний, развитие воображения и положительных эмоций	1. «Разложить камушки». 2. «Этот камушек похож на меня потому, что...». 3. «Каменная картина». 4. «Волшебный камень»
Третий этап. Развитие эмоциональной сферы			
6.	«Мишка в домике»	Определение способов управления своими чувствами, эмоциями и поведением в определённых ситуациях, развитие эмпатии и речи	Настольная игра «Мишка в домике»
7.	«Страна эмоций»	Способствовать развитию доверительных отношений, научить ребёнка определять своё настроение (чувства) и понимать чувства других, усилить способность к выражению своих чувств и эмоций	1. «Эмоции сказочных героев». 2. «Подобрать картинку». 3. «Зеркало». 4. «Составить портрет». 5. «Приключение колобка»
Четвёртый этап. Развитие коммуникативных качеств и формирование уверенного поведения			
8.	«Говорящие кубики»	Мотивирование ребёнка на вербальное общение, развитие речи, формирование умений высказывать своё мнение, делать выводы, применять новые знания в различных жизненных ситуациях	Настольная игра «Говорящие кубики». Составление сказки с помощью кубиков, по схеме: герой – ситуация – помощник – финал
9.	Сказкотерапия «В гостях у сказки» [4]	Развитие коммуникативных качеств	1. Читаются терапевтические сказки (О.Е. Хухлаева и О.В. Хухлаевой), затем идёт их обсуждение, анализ: Чего мне волноваться? (сказка про котёнка). Чтобы тебя любили (сказка про ёжика). 2. Проводится обсуждение и анализ прочитанных сказок. 3. Понравившегося героя сказки предлагается нарисовать
10.	«Учусь быть смелой»	Повышение самооценки, формирование уверенного поведения и силы голоса	1. «Сундучок счастливых воспоминаний». 2. «Кораблик». 3. «Я в лучах солнца». 4. «Походка принцессы (принца)»

Пятый этап. Гармонизация детско-родительских отношений		
11.	Консультация родителей с использованием метафорических ассоциативных карт	<p>Содействие родителям в самостоятельном определении семейных ценностей и взаимоотношения в семье для гармонизации детско-родительских отношений</p> <p>Каждому родителю предлагается ответить на вопросы, используя для ответа метафорические ассоциативные карты. Психолог задаёт вопрос – родитель отвечает, вытянув из колоды карту, «дающую», по его мнению, ответ на вопрос и поясняет свой выбор.</p> <p>Вопросы для родителей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я мать (отец)... <p>(родитель вытягивает карту, изображение на которой он ассоциирует с собой, как с родителем), (метафорические сюжетные карты).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Я в семье... <p>(метафорические сюжетные карты).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Семья, на мой взгляд, это... <p>(карты-сказки «По моему хотению» Веры Астафьевой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Взаимоотношения в моей семье... <p>(карты-сказки «По моему хотению» Веры Астафьевой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ребёнок в семье... <p>(метафорические сюжетные карты).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Сложности в моей семье для меня в чём... <p>(карты-сказки «По моему хотению» Веры Астафьевой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Что, на мой взгляд, может улучшить ситуацию в семье... <p>(карты «Всё в моих руках» Камиллы Крюгер).</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Что лично я могу и должен сделать, чтобы в семье было всем хорошо и все были счастливы... <p>(карты «Всё в моих руках» Камиллы Крюгер).</p>
12.	«Я и моя семья» (занятие совместно с ребёнком и родителями)	<p>Убрать психологический барьер во взаимоотношениях, снять эмоциональное напряжение, формирование навыков конструктивного общения, создание хорошего, позитивного настроения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисунок «Герб семьи». 2. «Делаем вместе». 3. «Изобрази, угадай, назови». 4. «Шаги на встречу»
13.	«Счастливая семья» (занятие совместно с ребёнком и родителями)	<p>Формирование модели счастливой семьи, определение действий каждого члена семьи для создания своей счастливой семьи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Комплимент». 2. «Что хочет каждый член моей семьи, что я могу сделать». 3. «Составить план действий». 4. Совместный рисунок «Моя счастливая семья». 5. «Танец счастливой семьи»
Шестой этап. Завершающий		
14.	«Мои победы и достижения»	<p>Закрепление приобретённых навыков, положительного эмоционального состояния, формирование успешной модели своего будущего.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лестница достижений». 2. «Я хочу, я могу, я сделаю». 3. «В гости в будущее»

Заключение. Коррекционно-развивающая работа с застенчивым ребёнком и ребёнком с элективным мутизмом – это длительный и непростой путь, который состоит из нескольких этапов, направленных на выявление проблемы, снятие тревожности, преодоление страхов, развитие коммуникативно-личностных особенностей, формирование уверенного поведения. Задача коррекционной работы – помочь ребёнку комфортно себя чувствовать, общаясь с окружающими, не стараясь превратить ребёнка с элективным мутизмом в «говоруна». Так как ребёнок с «сверхзастенчивостью» испытывает трудности при вербальном общении, наиболее эффективным и результативным методом работы – будет являться метод арт-терапии с элементами рисуночной терапии, камнетерапии и сказкотерапии. Особенно большой интерес у ребёнка вызывает составление ска-

зок с помощью игрушек и метафорических ассоциативных карт. Данный метод помогает ребёнку с элективным мутизмом социализироваться.

Литература

1. Зимбардо, Ф. Застенчивый ребёнок / Ф. Зимбардо, Ш. Рэдл; пер. с англ. Е. Долинской. – М.: АСТ Астрель, 2005. – 294 с.
2. Воронова, А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.: ил. (Психологический практикум).
3. Киселёва, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселёва. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
4. Хухлаева, О.В. Волшебные капельки счастья: терапевтические сказки / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев. – М.: Проспект, 2021. – 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

