**Проблемы застенчивости в подростковом и юношеском возрасте**

**Введение.**

По мнению многих психологов и педагогов 80-90х годов застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений.

Известно ,что затруднения при знакомстве с людьми, возникающие отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неудачное предъявление себя, чрезмерная сосредоточенность на себе, приводит к потере веры в свои силы, в возможность чего либо достичь. Теряется доверие к другим людям. Это приводит к тому, что человек становится неактивным строителем жизни, в полной мере реализующем свой творческий потенциал, а пассивным участником событий.

Изменение социально-экономической ситуации в обществе, изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого человека и более того к отрицанию данной характеристики личности у старшеклассника. Однако главная потребность юношеского возраста, связана с самоопределением в окружающем мире. Изучая преодоление застенчивости через самопознание, общение со сверстниками и значимыми взрослыми.

Таким образом целью данной работы является изучение представлений о застенчивости учащихся 10х классов; определение лиц, ситуаций, вызывающих застенчивость и других аспектов данной проблемы.

Основные гипотезы:

· Первая гипотеза состоит в том, что среди учащихся 10х классов будут те, кто считает себя застенчивым.

· Вторая гипотеза состоит в том, что среди девушек застенчивых будет больше, чем среди юношей.

Методом исследования был выбран метод свободных ассоциаций и анкетирование.

Теоретическая часть

Характеристика юношеского возраста

Юношеский возраст характеризуется большей дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а так же повышением самоконтроля и саморегуляции. К ним относятся особая подростковая сензитивность – чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений и, наряду с этим, излишняя самоуверенность и чрезмерная критичность в отношении окружающих.

Юношеский возраст связан с потребностью в общении и владении способами его построения; с развитием теоретического мышления и умением ориентироваться в различных формах теоретического сознания, с развитием рефлексии, с помощью которой обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; потребностью в труде и способностью трудиться. Все эти качества образуют психологическую базу для самоопределения - центрального новообразования раннего юношеского возраста.

Один из характернейших моментов развития современных старшеклассников состоит в крайней неравномерности, не одновременности, которые проявляются как на межиндивидуальном уровне, так и на внутрииндивидуальном(разные системы организмов созревают в разные сроки; не совпадает время наступления физиологической, интеллектуальной и социальной зрелости) уровне. Такого рода ситуация оказывает влияние на его поведение и психику, нередко играя патогенную роль в возникновении эмоциональных нарушений и трудностей развития.

Таким образом происходит не столько формирование отдельных психических функций, сколько кардинальные изменения в самой структуре и содержании личности старшего школьника.

 Обзор исследований застенчивости

Психологи, психиатры, социологи и иные специалисты пытались разобраться в сложном понятии “застенчивость”.

Исследователи личностных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность, как, например, уровень интеллекта или рост. Человеческая личность представляет собой совокупность неких основных черт, которые можно выявить путем математического анализа ответов человека на соответствующий опросник. Каждой личностной черте дается оценка в баллах. Эти количественные оценки коррелируют таким образом, что можно выделить комплексы черт – “синдромы”. Затем проводится их сравнение у родителей и детей, чтобы выяснить, является ли черта “наследственной”. Рожденные застенчивыми, эти люди обречены всю жизнь ожидать, когда их застенчивость “естественным образом смягчится”.

Бихевиористы полагают, что застенчивые люди просто не овладели определенными социальными навыками, необходимыми для эффективного общения. Бихевиористы убеждены, что так или иначе каждый из нас представляет собой продукт того, чему он научился. Мы усваиваем те действия, которые вознаграждаются, и воздерживаемся от тех, которые влекут негативные последствия. За счет такого преобразования внешней среды, когда вознаграждается лишь “желательное” поведение. Согласно бихевиористской концепции, застенчивость может сформироваться у ребенка в результате его попыток занять достойное место в том мире, где главенствуют взрослые. Интересно, что пассивность, свойственная застенчивому человеку, может стать шаблоном поведения вследствие воздействия телевидения. Так, молодое поколение, взращенное телевидением, привыкает к тому, что все действия за них предпринимают герои популярных телесериалов.

Психоаналитики утверждают, что застенчивость – симптом, внешнее проявление глубинного бессознательного конфликта. Психоаналитики оперируют сценариями столкновений внутренних сил в терминах механизмов защиты, агрессии, перегруппировки сил, скрытой “партизанской” войны, двойных агентов и секретных шифров. Фрейд – основатель психоанализа психические расстройства рассматривал как дисгармонию между Ид (Оно), Эго (Я) и Супер – Эго (Сверх - Я) – тремя основными компонентами личности. В этих терминах застенчивость расценивается как некоторый симптом.

Социологи и некоторые специалисты по детской психологии считают, что застенчивость следует рассматривать в терминах социального программирования: условия социальной среды многих из нас делают застенчивыми. Корни застенчивости следует искать в экологии социального Я. Социальные психологи предполагают, что застенчивость начинается с навешивания ярлыка. “Я застенчив, потому что считаю себя застенчивым или потому, что другие меня таким считают”. Ярлык – удобное резюме житейского опыта: “Она нерешительна”, “Они невыносимы”, “Я гадкий мальчишка”. Ярлыки определяются системой ценностей того, кто их вешает, а не объективной информацией. Они звучат как окончательный приговор, который обжалованью не подлежит. Но ведь каждое событие неоднозначно, и оценить его можно по-разному. Оценка – результат интерпретации. Каждый человек сам решает, как ему интерпретировать. Но никто не может быть уверен, что его оценка происшедшего правильна и иной не может быть.

Раскрытие понятия застенчивости

Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающих жизнь человека. Застенчивость является одной из самых распространённых и сложных проблем и межличностных отношений. Различают застенчивых интровертов и экстравертов.

Проблема застенчивости оказывается более тяжелой для застенчивых интровертов. Их ощущения сказываются на поведении, это влияет на отношения с другими людьми, что, в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку. Они не могут поделиться своей неуверенностью, страхами, желаниями с другими людьми, не способны обратиться за помощью в связи с какой-либо личной проблемой. По сравнению с застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. Очень много нервной энергии расходуется ими в предвосхищении того или иного события, а так же тратится на несущественные детали. Внешне они могут производить впечатление либо властных, либо сосредоточенных. Застенчивый экстраверт, изнуренный огромными эмоциональными затратами, удовлетворился бы лишь самим совершенством, меньшего ему недостаточно. Застенчивый экстраверт не мало удивил бы окружающих, если бы признался: “Я застенчив”.

Хотя приведенные данные свидетельствуют о затруднениях, которые в жизни связаны с застенчивостью, следует так же помнить, что у застенчивости есть и благоприятные стороны. От 10 до 20% застенчивых людей нравиться быть такими. Они предпочитают быть застенчивыми, потому что открыли в этом для себя кое-что положительное. “Сдержанный”, “скромный”, “уравновешенный” - такие положительные оценки обычно дают застенчивым людям. Застенчивость придает человеку вид самостоятельного и самоуглубленного. Еще одно преимущество застенчивости состоит в том, что человек может позволить себе быть более разборчивым в личных контактах. Застенчивость дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно.

Застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений. Американский психолог Ф. Зимбардо выделил ряд обусловленных застенчивостью трудностей, которые возникают в межличностных отношениях взрослых. Среди них такие, как затруднения при знакомстве с людьми, возникающие отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неудачное предъявление себя, затрудняющее адекватную оценку застенчивого человека другими людьми, чрезмерная сосредоточенность на себе и др.

Проведенный Ф. Зимбардо опрос выявил, что среди американских студентов от 18 лет до 21 года 42 % считают себя застенчивыми, а с учетом тех, кто преодолел в себе это качество, число застенчивых людей повышается до 73 %. Полученные данные свидетельствуют о чрезвычайной распространенности этого качества и озабоченности застенчвых людей возникающими у них трудностями взаимоотношений с окружающими. Данная проблема уходит своими корнями в детство. В чем кроются причины застенчивости, какова ее природа?

В психологии существует несколько подходов к этой проблеме. Так, психоанализ видит в ней симптом неудовлетворенного эдипова комплекса, бихевиоризм — приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Социологи связывают застенчивость с чувством личного неблагополучия и ищут корни ее в экологии социального Я. Сторонники экзистенциальной психологии также подчеркивают связь застенчивости с чувством личной незащищенности, вызванным страхом быть отвергнутым другими людьми. Исследователи личностных черт рассматривают ее как повышенную чувствительность к опасности, имеющую врожденный характер. В контексте развития эмоций и чувств человека застенчивость рассматривается то как синоним чувства страха (Д. Болдуин, К. Гросс), то как выражение чувства стыда или вины (В. Штерн, В. Зеньковский, Д. Изард). Вместе с тем все психологи отмечают связь застенчивости с особенностями самосознания ребенка и связанного с ним отношения к людям: неуверенность в себе, отрицательная самооценка, недоверие к окружающим.

Несмотря на наличие достаточно обширной литературы по этой проблеме, обсуждение ее чаще всего носит умозрительный характер и не опирается на конкретные исследования. Сегодня можно констатировать, что многие вопросы внутри этой проблемы остаются открытыми. Так, пока еще не ясна специфика взаимоотношений застенчивого ребенка с другими людьми, нет описания феномена застенчивости, охватывающего наиболее значимые для ребенка стороны его жизни, не выяснена структура его образа Я, их динамика в период дошкольного детства. Эти проблемы и были поставлены в центр экспериментального лонгитюдного исследования, которое проводилось с детьми дошкольного возраста.

Застенчивость рассматривается в данной работе как один из видов амбивалентного отношения ребенка к другим людям и к самому себе, которое проявляется в общении и в межличностных отношениях.

Критерии отбора испытуемых. Работа с индивидуальными вариантами развития требует прежде всего выделения критериев составления выборок испытуемых. Опираясь на имеющиеся в литературе данные, мы выделили комплекс поведенческих симптомов, характеризующих застенчивых детей. В него вошли следующие показатели: 1) локомоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения — удаления, чаще всего проявляющаяся при встрече с незнакомыми людьми; 2) эмоциональный дискомфорт, который ребенок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и со знакомыми взрослыми; 3) боязнь любых публичных выступлений, в том числе на занятиях; 4) избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднения в общении с посторонними.

На основании этих показателей были составлены две анкеты: для родителей и для воспитателей. Анкеты для родителей включали вопросы о характере взаимоотношений в семье, предпочтениях в общении, ситуациях, вызывающих застенчивое поведение ребенка, о симптомах этого поведения и пр. Воспитателям задавались вопросы об успехах детей в разных видах деятельности, особенностях контактов с близкими и посторонними взрослыми, о поведении на занятиях и в ходе публичных выступлений. В анкетировании участвовали родители 45 дошкольников и воспитатели тех групп детского сада, которые посещали дети.

Помимо анкетирования взрослых со всеми детьми проводилась предварительная “проба на застенчивость”. С этой целью организовывалась ситуация “подзывания”, в которой незнакомый ребенку взрослый просил подойти к нему. Проба проводилась во время свободной игры детей в группе детского сада. В этой ситуации фиксировались выделенные выше особенности поведения.

Все эксперименты проводились в тот период, когда дети прошли адаптацию к дошкольному учреждению.

По результатам анкетирования взрослых и предварительной пробы были составлены две выборки, в которые вошли 15 застенчивых и 15 незастенчивых дошкольников.

Все испытуемые участвовали в лонгитюдном исследовании на протяжении четырех лет. В качестве постороннего взрослого выступал экспериментатор.

Первый вопрос, который был поставлен в работе, касался выявления особенностей общения застенчивых детей со взрослым, так как именно в этой сфере закладываются основы межличностных взаимоотношений ребенка с другими людьми.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ

ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ СО ВЗРОСЛЫМ

Поставленная задача решалась в контексте разработанных М.И. Лисиной представлений о генезисе общения детей со взрослыми как о смене его форм — интегральных, целостных образований, характеризующих уровни развития коммуникативной деятельности. Первым в онтогенезе появляется ситуативно-личностное общение, на его основе в раннем возрасте складывается ситуативно-деловое общение (СДО), а затем, на протяжении дошкольного возраста, складываются более сложные формы общения: внеситуативно-познавательная (ВПО) и внеситуативно-личностная (ВЛО).

Ни одна из этих форм не исчезает, меняется лишь их значимость для ребенка, их место в его жизнедеятельности. В качестве важнейших параметров форм общения выступают содержание потребности ребенка, которая удовлетворяется в той или иной форме общения, ведущие мотивы, побуждающие его к определенному типу общения, и соответствующие им средства коммуникации.

Исходя из положений теории генезиса общения, в качестве центрального объекта изучения были выделены особенности взаимодействия застенчивых дошкольников в указанных формах общения.

Методика эксперимента включала три серии опытов. В первой серии взрослый предлагал ребенку совместную предметную деятельность: сборку конструктора, лето, мозаики (СДО); во второй — рассматривание и обсуждение книг познавательного содержания (ВПО); в третьей — беседу на личностные темы (ВЛО). Поведение ребенка в каждой форме общения регистрировалось по двенадцати параметрам, представленным в табл. 1.

Помимо этого проводилось еще несколько проб. Одна из них была направлена на выявление отношения детей к необычному для них виду деятельности, связанному с запретом взрослого, с оценкой, заведомо известной ребенку. Для этого экспериментатор просил его сделать рисунок на листе губной помадой.

Другая ситуация выявляла способность к самовыражению, умению открыто и ярко проявлять свои эмоции в общении. Эта ситуация называлась “Море и корабль”. В ней взрослый организовывал игру-драматизацию, в которой ребенок выступал в роли капитана корабля, который должен был, перекрикивая шум волн, успокоить бушующее море и спасти пассажиров во время шторма.

Полученные данные подвергались количественному и качественному анализу. Статистическая обработка проводилась по критерию Уилкоксона или Манна-Уитни.

**Практическая часть**

В исследовании приняло участие 48 учащихся (32 девушки и 16 юношей) 10-ых классов школы 98. В результате обработки 2 анкеты были отнесены к разряду неинформационных. Среди всех учащихся считают себя застенчивыми 18 человек (39%), 26 человек (57%) считают себя незастенчивыми, 2 человека (4%) затруднились ответить на этот вопрос.

Из всех учащихся, которые считают себя незастенчивыми все 26 человек признались, что было такое время или ситуация в их жизни, когда они были застенчивыми. Из всех застенчивых учащихся 18% считают себя застенчивыми в такой же степени как и окружающие их люди. Значительных различий в физиологических реакциях в ситуации застенчивости у девушек и юношей обнаружено не было. В качестве основных реакций были выделены: сильное сердцебиение, учащение пульса, дрожание рук, повышенная потливость, покраснение лица и слабость. Если оценить силу застенчивости, то было выяснено, что людьми чаще владеет легкое смущение. Результаты показали, что у большинства не всегда получается это скрывать.Застенчивость проявляется в таких действиях как молчание, избежание, что – либо делать, неспособность смотреть в глаза. Также существуют ситуации и виды деятельности, вызывающие застенчивость. Для девушек это ситуации общения наедине с представителем другого поло, а для юношей когда их оценивают. В качестве основных мыслей характерных для переживания застенчивости чаще вызываются мысли о том: “как меня оценивают другие”, “какое я произвожу впечатление”, негативные мысли о себе и о своем поведении.

Типы людей, вызывающие застенчивость у старшеклассников: для девушек это незнакомцы и группа представителей другого пола, а для юношей это авторитетные лица и так же незнакомцы.

В ходе исследования была выделена категория людей, которые по мнению учащихся считают их застенчивыми – это одноклассники, преподаватели и руководители. Обнаружилось различие в выделении этих групп среди девушек и юношей. По мнению девушек чаще всего их считают застенчивыми их друг или подруга. А юноши указали, что таким человеком является их мать. В качестве причины застенчивости выступает опасение негативной оценки и недостаточная уверенность в себе.

На вопрос о том, можно ли преодолеть застенчивость 78% опрошенных дали положительный ответ, 22% не уверены в этом. Готовность к серьезной работе над собой чтобы избавиться от застенчивости изъявили в основном все учащиеся, даже те, которые в первом вопросе не признали себя застенчивыми, что говорит о необходимости работы по преодолению застенчивости в данной возрастной группе.

Гипотеза о том, что застенчивость свойственна больше девушкам, в нашем исследовании не подтвердилось. Процентное соотношение у девушек и у юношей равно 37.5 %.

Проблема застенчивости актуальна. В данной возрастной категории большое число застенчивых людей и общество говоря о том, что в наше время среди старшеклассников практически нет застенчивых, заблуждается.

Перед анкетированием была проведена игра “ассоциации” на слово “застенчивость”. Учащимся предлагалось записать все слова, которые приходят на ум, когда они слышат слово “застенчивость”, или “застенчивый человек”. В ходе игры были выявлены наиболее часто употребляемые ассоциации к этому слову: зажатость, смущение, неуверенность, замкнутость, скромность, плохое общение, скрытность, тихий, одиночество, неразговорчивый, сдержанный, робкий.

Во всех экспериментальных сериях, независимо от их содержания, у застенчивых детей были обнаружены выделенные выше общие симптомы застенчивого поведения. Эксперименты позволили расширить его феноменологию и выделить ряд дополнительных признаков застенчивости. Так, застенчивые дети оказались менее инициативными, чем их незастенчивые ровесники; часто испытывали робость, смущение от внимания взрослого, его оценки, независимо от ее характера; избегали взглядов в глаза; проявляли двигательное беспокойство; гораздо реже и менее развернуто обращались к взрослому или отвечали на его вопросы; большинство их инициативных и ответных действий были окрашены амбивалентными эмоциями.

Действуя в совокупности, эти симптомы нарушали естественный ход общения, его диалогический характер. Отличительной особенностью общения застенчивого ребенка была прерывистость, цикличность протекания. Вот пример поведения застенчивого ребенка в ситуативно-деловом общении.

Ира Г., 4,5 лет. Девочка с удовольствием согласилась поиграть со взрослым, однако, усевшись за столик, смущенно улыбнулась и начала теребить платье. Через несколько секунд она робко дотронулась до игрушки и вопросительно взглянула на экспериментатора, не решаясь что-то сказать или спросить. После поддержки взрослого Ира начала сама собирать лего, поглядывая на образец. На протяжении всей сборки она ни разу не обратилась за помощью, а в случаях затруднения лишь бросала робкие вопросительные взгляды на взрослого. На предложения помочь или вместе собрать игрушку Ира кивала головой, замирала и ждала инициативы экспериментатора. Его одобрение она встречала внешне спокойно, но начинала действовать быстрее, увереннее. Замечания вызывали у нее явное смущение. Девочка либо прекращала деятельность и молча смотрела в стол, либо замедляла ее, исподлобья смущенно поглядывая на взрослого. На вопросы отвечала медленно, односложно, очень тихо, не поднимая головы, теребя платье или дергая себя за волосы. Собрав фигурку вместе со взрослым, Ира вновь опустила голову и замерла в неподвижной позе. В ответ на похвалу она облегченно вздохнула, смущенно поежилась, улыбнулась и принялась теребить свои колготки.

В табл. 1 представлены обобщенные данные о различиях в параметрах форм общения у застенчивых и незастенчивых детей.

Таблица 1

Различия в параметрах трех форм общения (СДО, ВПО, ВЛО)

у застенчивых и незастенчивых детей в целом по выборке испытуемых

Параметры форм общения Значимость различий

4-й год жизни 5-й год жизни 6-й год жизни 7-й год жизни

Инициативность +(0,05) +(0,05) +(0,05) +(0,05)

Чувствительность к воздействиям взрослого – – – –

Умение развивать ситуацию общения +(0,01) +(0,01) +(0,01) +(0,01)

Умение действовать по образцу – – – –

Эмоциональная окраска действий +(0,01) +(0,01) +(0,01) +(0,01)

Отношение к похвале за результат деятельности (только в СДО) – – – +(0,01)

Отношение к отрицательной оценке (в СДО и ВПО) +(0,01) +(0,01) +(0,01) +(0,01)

Уровень речевого общения – – +(0,01) +(0,01)

Зрительный контакт +(0,01) +(0,01) +(0,01) +(0,01)

Двигательное состояние +(0,01) +(0,01) +(0,01) +(0,01)

Переживание успеха в деятельности (в СДО) – – +(0,01) +(0,01)

Переживание неуспеха в деятельности (в СДО) +(0,01) +(0,01) +(0,01) +(0,01)

Примечание. Знак “+” означает, что различия значимы, знак “?” — незначимы.

Ситуация “губная помада” показала, что большинство застенчивых детей испытывали особую робость и смущение тогда, когда им предлагалась деятельность, заведомо не одобряемая взрослыми. Сформированный внутренний запрет, боязнь отрицательной оценки иногда буквально парализовали ребенка, вызывали у него гамму амбивалентных эмоций. В этой ситуации дети как будто ждали подвоха, испуганно и смущенно отказывались даже дотронуться до губной помады, прятали руки за спину, испуганно произносили: “Я не могу”, “Я не умею”, “Я не хочу”. Даже после того, как взрослый сам делал на глазах у ребенка рисунок, он отказывался рисовать, просил дать ему карандаши, говорил: “Я дома так не делаю”, “Я испачкаюсь”.

Если ребенок все же преодолевал свою скованность и начинал рисовать, то делал это осторожно, робко, смущенно поглядывая на экспериментатора. Незастенчивые дети в такой ситуации весело смеялись, воспринимая ее как игру, рисовали охотно, уверенно и смело.

Не меньшее смущение вызывала у застенчивых дошкольников и необходимость проявить себя в игре “Море и корабль”. Вот типичное поведение застенчивого ребенка в данной ситуации.

Сережа К., 6 лет. С интересом выслушав правила совместной игры, Сережа взялся со взрослым за руки, но его поза и движения свидетельствовали о внутреннем напряжении и скованности. Изображая вместе со взрослым шум моря и плеск волн, мальчик испытывал одновременно и удовольствие, и смущение. Когда подошла его очередь сыграть роль капитана, Сережа замер на месте, шевеля губами и пытаясь произнести нужные слова, но так и не смог пересилить себя, смущенно-виновато глядя на экспериментатора. На повторную просьбу взрослого остановить бушующее море, Сережа, чуть не плача, начал высвобождать свои руки из рук экспериментатора, отчаянно повторяя “Я не могу”.

Таблица 2

Число детей, проявивших застенчивость

в разных формах общения (% от общего числа испытуемых)

Формы общения Возраст

4-й год жизни 5-й год жизни 6-й год жизни 7-й год жизни

СДО 29 53 58 53

ВПО 29 68 68 50

< ВЛО 9 47 68 50

Наблюдения показали, что и в процессе бесед на личностные темы, когда застенчивый ребенок сталкивается с необходимостью проявить свои желания, чувства, он начинает вести себя особенно сдержанно, испытывает большое внутреннее напряжение.

Лонгитюдный эксперимент позволил выявить возрастные особенности застенчивости у дошкольников. Оказалось, что она является стабильным феноменом. Практически все дети, которые вели себя застенчиво в три года, сохранили это качество до семи лет. Вместе с тем в наших опытах обнаружилась неоднородность проявления застенчивости в разные возрастные периоды детства. Слабее всего она проявлялась в младшем дошкольном возрасте, резко возрастала на пятом году жизни, несколько снижалась к шести и значительно сокращалась к семи годам.

При этом на пятом году жизни в наибольшей степени нивелировались индивидуальные различия между детьми. Усиление застенчивости в этот период имело характер возрастного феномена. Количественный и качественный анализ показал, что выраженность застенчивости очевидным образом связана с периодом становления и с содержанием форм общения ребенка со взрослым. Это подтверждается следующими данными.

1. С возрастом увеличилось число детей, которые проявляли застенчивость в разных формах общения. Эти данные отражены в табл. 2.

Из табл. 2 следует, что в младшем дошкольном возрасте застенчивое поведение чаще всего проявлялось в ситуативно-деловом и внеситуативно-познавательном общении (29 %) и намного реже — во внеситуативно-личностном общении (9 %). С возрастом число детей, проявивших застенчивость в разных формах общения, резко возросло (до 68 %) на пятом-шестом годах жизни и постепенно сократилось и стабилизировалось во всех формах общения к семи годам.

При этом обнаружилась тенденция к распространению застенчивости на все формы общения в целом (т.е. если ребенок четвертого года жизни проявлял застенчивость только в одной форме общения, то после четырех-пяти лет он начинал вести себя застенчиво и при других формах. Таким образом, можно сделать вывод о том, что застенчивое поведение проявляется в наиболее значимых для ребенка сферах общения.

2. Степень выраженности застенчивости оказалась связанной и с содержанием той или иной формы общения. В наибольшей степени она проявлялась в тех сферах жизни ребенка, которые находились в стадии становления. Так, на пятом году жизни, в период интенсивного формирования внеситуативнопознавательного и зарождения внеситуативно-личностного общения, всплеск застенчивости наблюдался именно в этих формах (в ВПО она повысилась в 30 раз, а в ВЛО превышала показатели всех других форм общения), а по мере их становления застенчивость ослаблялась, хотя и не исчезала совсем.

Исключение составило ситуативноделовое общение. К семи годам застенчивость проявлялась в нем ярче, чем в других формах общения. Это происходило за счет особого отношения ребенка к результативной стороне предметной деятельности и отношения к оценке, которые с возрастом становились все более важными для него. На обсуждении этого вопроса мы остановимся чуть позже.

Итак, эксперименты показали, что застенчивость проявляется преимущественно в значимых для ребенка ситуациях общения со взрослым даже тогда, когда оно имеет явно игровой характер. Что кроется за застенчивым поведением? Можно ли выделить единое основание для его объяснения?

Для ответа на этот вопрос полученные данные были проанализированы с точки зрения возможных причин застенчивости. Выделение из экспериментальных ситуаций отдельных “эпизодов застенчивости” позволило определить смысловое ядро каждого из них. В результате такого анализа были выделены четыре основные причины застенчивого поведения.

Первая — и наиболее распространенная причина — отношение ребенка к оценке взрослым (как реальной, так и ожидаемой) его деятельности в целом или отдельных действий. У застенчивых детей наблюдается обостренное восприятие и ожидание оценки. Приведем пример.

Катя П., 4 года. Собирая из кубиков фигурку по образцу, девочка действовала очень осторожно, исподлобья напряженно поглядывая на экспериментатора. Иногда тихо и робко спрашивала: “Так?” В ответ на порицание Катя опускала голову, смотрела в пол, теребила колготки. Предложение помощи девочка встретила охотно, облегченно вздохнула и продолжила сборку вместе со взрослым. Удача вдохновила и успокоила ее, но малейшее замечание экспериментатора замедляло деятельность и вызывало новый всплеск робости и смущения. Закончив сборку. Катя слабо и неуверенно улыбнулась взрослому, напряженно ожидая его оценки. Получив похвалу, снова облегченно вздохнула и радостно кивнула головой.

Отношение к оценке имеет свою возрастную специфику. В то время, как маленькие дети остро и аффективно реагируют на отрицательную оценку, а в ответ на положительную выражают удовольствие, с возрастом у них формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение начинает вызывать амбивалентное чувство радости и смущения.

Вторая причина — собственное отношение ребенка к своим конкретным действиям вне зависимости от оценок взрослого. Ребенок ведет себя застенчиво в ситуациях ожидания неуспеха в деятельности. В случае затруднения он робко смотрит в глаза взрослого, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, смущенно улыбается, ежится и тихо произносит: “Не получается”. Так же, как и в предыдущем случае, смущение может проявляться и при успешном решении задачи. Быстро выполнив задание, ребенок со смешанным чувством гордости и смущения смотрит на взрослого и произносит: “Все, собрал”.

Обе выделенные области, как правило, “идут рука об руку”: ребенок одновременно не уверен и в правильности своих действий, и в положительной оценке взрослого. Это ярко проявляется в новых для ребенка ситуациях, страх перед всем новым вообще характерен для застенчивых детей.

Третья причина — общая самооценка ребенка, которая отражается в его неуверенности в положительном отношении к нему взрослого, в одновременном желании и боязни привлечь к себе его внимание, выделиться из группы сверстников, а в целом — оказаться в центре внимания. Эта особенность ярко проявляется в ситуациях встречи взрослого с ребенком, а также в начале любой совместной деятельности. Приведем пример.

Дима С., 3 года. Играет с машинкой рядом со сверстниками в групповой комнате. При появлении взрослого он внимательно посмотрел на него, но встретив его взгляд, смущенно отвернулся. Взрослый попросил мальчика подойти к нему. Дима улыбнулся, быстро встал, сделал несколько шагов навстречу, остановился и начал смущенно топтаться на месте, вертя в руках машинку. Некоторое время он нерешительно поглядывал на взрослого. Когда тот повторно подозвал ребенка, Дима вновь сделал два шага, затем двинулся вперед, выбирая обходную траекторию вокруг столов, подошел и остановился в нескольких шагах от взрослого, снова отошел, затем побежал в туалет, вышел из него, издали вопросительно посмотрел на взрослого. Подошел к нему только после того, как его подозвали в четвертый раз, встал рядом и смущенно поглядывая в глаза, принялся накручивать на палец волосы.

Четвертая причина “примыкает” к третьей и отражает особую, характерную для застенчивых детей потребность оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства. Эта потребность действует одновременно с доброжелательным отношением ребенка ко взрослому, желанием общаться с ним. У пяти-шестилетних детей в разных вариантах внеситуативно-личностного общения такая причина застенчивости встречается чаще всего. Данная форма общения включала в эксперименте два варианта: беседу о ребенке и рассказ взрослого о себе. Оказалось, что застенчивость проявлялась преимущественно в первом варианте беседы, где внимание привлекалось к личности ребенка, в то время как в ходе беседы о другом человеке ребенок расслаблялся, с интересом слушал взрослого, внимательно и сочувственно смотрел ему в глаза, задавал вопросы.

Итак, основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми связаны со сферой его собственного отношения к себе и отношения других. Какова специфика отношения к себе у застенчивых детей по сравнению с их незастенчивыми сверстниками? Для ответа на этот вопрос была проведена дополнительная серия экспериментов.

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ

У ЗАСТЕНЧИВЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В концепции генезиса общения отношение ребенка к себе рассматривается через анализ его образа Я. Образ себя понимается как сложный комплекс, включающий аффективный и когнитивный компоненты. Аффективная часть образа себя представляет собой общую самооценку — целостное отношение ребенка к себе как к значимому, любимому (или незначимому и нелюбимому) существу, а когнитивная часть выражает отношение ребенка к успешности или неуспешности своего отдельного, частного действия или поступка. Таким образом, когнитивная часть образа себя относится к области представлений, знаний о себе, т.е. к познавательной сфере.

Образ себя имеет сложную архитектонику, состоящую из центра, или ядра, где рождается и функционирует общая самооценка, и периферии, куда поступают новые впечатления и знания человека о себе. Существует сложное взаимодействие этих составляющих, взаимно проникающих и корректирующих друг друга.

Образ себя у застенчивых детей изучался с помощью нескольких методических приемов.

Для выявления аффективной части образа себя использовалась методика В.Г. Щур “Лесенка”. В ходе беседы с ребенком выявлялось его отношение к себе в целом и к своим отдельным качествам, а также отношение к нему со стороны других людей: родителей, воспитателей и сверстников.

Особенности конкретной самооценки изучались в процессе совместной предметной деятельности ребенка со взрослым через анализ его уровня притязаний и отношение к успеху или неудаче в деятельности.

Уровень притязаний определяется нами вслед за Л. С. Славиной как те достижения ребенка, которых он хочет добиться. Они основываются на возникшей в его предшествующем опыте определенной оценке своих возможностей, т.е. самооценке. Такая самооценка включает в себя как целостное отношение ребенка к себе, так и его представления о своих возможностях в конкретных видах деятельности, т.е. конкретную самооценку. Она и стала объектом нашего внимания.

Уровень притязаний определялся путем выбора ребенком степени трудности задания. Взрослый объяснял ребенку, что среди трех интересных игр есть легкие и трудные и спрашивал, в какую из них он хотел бы поиграть. Ребенок делал выбор, и экспериментатор предоставлял ему возможность выполнить задание, помогая добиться успеха. После того, как задание было выполнено, взрослый хвалил ребенка и предлагал выбрать новое по степени трудности. В ходе встречи ребенок делал такой выбор трижды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

Методика “Лесенка” показала, что на протяжении всего дошкольного возраста застенчивые дети сохраняли высокую общую самооценку и этим не отличались от своих незастенчивых сверстников. Эти данные вносят коррективы в общепринятое представление о низкой самооценке застенчивого ребенка.

Вместе с тем уже в три года у застенчивых детей обнаружилась тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми. Последняя оказалась заниженной у 27 % детей четвертого года жизни, у 46 % — на пятом году, у 69 % — на шестом году и у 75 % — на седьмом. Наиболее резкие различия наблюдались в отношении оценок детей воспитателями. У незастенчивых детей такие разрывы появились лишь на шестом году жизни. Они наблюдались редко и выражались намного слабее.

Данные об уровне притязаний у застенчивых и незастенчивых детей на основании выбора ими степени трудности задания (конкретная самооценка) показали, что уровень притязаний у застенчивых детей подвержен на протяжении дошкольного возраста большим колебаниям, чем у незастенчивых. У последних он практически не менялся (оставался на уровне 33–36 % выборов трудных заданий), а у застенчивых в разные периоды жизни колебался от 9 до 36 %.

Самые низкие его показатели у застенчивых дошкольников были обнаружены на четвертом и на шестом годах жизни, самые высокие — на пятом и седьмом годах. В последнем из указанных периодов уровни притязаний у застенчивых и незастенчивых детей практически не различались (соответственно 33 и 36 %).

Парадоксальная ситуация наблюдалась у застенчивых детей на пятом году жизни: резкое возрастание уровня притязаний в деятельности и одновременно с этим — ярко выраженные проявления застенчивого поведения. В этом возрасте застенчивый ребенок в наибольшей степени пробует свои силы, заявляет о них и в то же время больше всего смущается и робеет от собственной смелости. Полученные данные, по-видимому, свидетельствуют об особенно переживаемой застенчивым ребенком этого возраста потребности в уважении взрослого, которая интенсивно формируется именно в данный период.

Анализ предметной деятельности показал, что колебания в уровне притязаний и степень выраженности застенчивости не связаны с успешностью в деятельности. Различий по этому параметру у застенчивых и незастенчивых детей не зафиксировано. Нередко застенчивые дети гораздо лучше справлялись с заданиями, чем их незастенчивые ровесники.

Статистически значимые различия обнаружились лишь в динамической стороне деятельности. Они проявлялись в том, что застенчивые дети были более осторожны в своих действиях, чаще замедляли темп работы в случае неудачи или отрицательной оценки, были менее настойчивы в достижении результата. Очевидно, что этот аспект деятельности связан с особенностями общения застенчивых детей со взрослыми. Неуверенность в положительной оценке взрослого переносилась этими детьми и на отношение к своим действиям.

Другим параметром конкретной самооценки выступило отношение застенчивых детей к успехам и неудачам в деятельности. Для всех застенчивых детей характерно острое и амбивалентное переживание оценки взрослого, часто парализующее как предметную деятельность, так и общение. В то время как незастенчивый ребенок в такой ситуации стремится к активному поиску ошибки и привлечению к этому поиску взрослого, застенчивый дошкольник и внутренне, и внешне сжимается от чувства вины за свою неумелость, опускает глаза и не решается обратиться за помощью.

Анализ собственного отношения застенчивых детей к успеху или неудаче в деятельности показал следующее. Если в три года в репертуаре их поведения преобладали вербальные способы признания неудачи (67 % ситуаций), то к шести годам этот вид обращений постепенно сократился до 33 %, сменяясь молчаливыми формами признания своего поражения (ребенок, не ожидая оценки взрослого, всем своим обликом как бы выносил себе приговор, его действия становились замедленными и нерешительными, обращения к взрослому резко сокращались, а некоторые дети вообще замыкались в себе, не отвечая на инициативу взрослого).

Таким образом, с возрастом застенчивому ребенку становилось все труднее дать отрицательную оценку своим конкретным действиям. Незастенчивые дети относились к неудаче прямо противоположно. С возрастом у них увеличивалось число прямых сообщений взрослому о своих трудностях и возрастала настойчивость в вовлечении его в совместную деятельность.

В экспериментах очень часто наблюдались парадоксальные реакции застенчивых детей как на похвалу взрослым результата их деятельности, так и на успешный ее результат в случае, когда комментарии взрослого отсутствовали. Начиная с пятого года жизни отношение ребенка к успеху становилось все более амбивалентным (от 28 % случаев в четыре года до 72 % в шесть лет). Ребенок знал, что он сделал правильно, но радость от успеха смешивалась у него со смущением. Успех в деятельности вызывал целую гамму чувств: радость, гордость и смущение. Как правило, на прямой вопрос взрослого: “Как ты сделал?” — дети отвечали лаконично, с колебаниями и оговорками (“Хорошо, но не так уж хорошо”). Незастенчивые дети в случае успеха сообщали о нем гордо и радостно (“Все сделал, ни одной ошибочки”, “Все! Я говорила, что могу трудные!”, “Теперь все! Смотрите! Все! Так быстро!”).

Подводя итог анализу общей и конкретной самооценки детей, следует отметить два момента.

1. У застенчивых детей обнаруживается гораздо более ярко выраженная, чем у незастенчивых дошкольников, дисгармония в общей самооценке. На протяжении всего дошкольного возраста у них сохраняется высокая самооценка и гораздо более низкая оценка с точки зрения других людей.

Ожидание ребенком критического отношения к себе со стороны взрослых во многом определяет его робость и смущение, особенно ярко проявляющиеся в общении с незнакомыми людьми, отношение которых им неизвестно. Не решаясь получить поддержку у взрослого, дети иногда прибегают к своеобразным способам усиления своего Я (в наших экспериментах они приносили на занятие любимую игрушку и прижимали ее к себе в случаях затруднения или соглашались что.либо делать только в присутствии сверстника). Снижение выраженности застенчивости в онтогенезе совпадает с Lподтягиванием¦ оценки взрослого к своей собственной.

2. Конкретная самооценка застенчивых детей более низкая, чем у незастенчивых, при этом успех в деятельности не играет здесь решающей роли. Ребенок как бы заранее готовит себя к неудаче. Именно поэтому в его высказываниях перед и по ходу деятельности так часто звучат слова “У меня не получится”. Формула его незастенчивого сверстника звучит иначе: “Я все равно смогу!”

Конкретная самооценка застенчивого ребенка, как правило, подвержена колебаниям на протяжении дошкольного возраста. От неуверенности к себе он переходит к высокому уровню притязаний, но затем снова резко снижает их. При этом его оценка правильности своих действий адекватна с точки зрения точности, но не адекватна с коммуникативной точки зрения: умея правильно оценить свои действия, ребенок не решается сообщить об этом взрослому.

Возвращаясь к вопросу об архитектонике образа себя, т.е. о взаимодействии его центра и периферии, можно сделать следующий вывод. Закрепившееся в центральной его части сомнение в отношении к себе взрослых снижает уверенность ребенка при оценке собственных конкретных действий. Ожидание, что его оценят хуже, чем он сам себя оценивает, сковывает ребенка, и он боится признаться не только в неудаче, но и в успехе.

ВЫВОДЫ

В целом проведенное исследование позволило уточнить феноменологию застенчивости у дошкольников; выделить наиболее значимые для ребенка области, в которых она проявляется; выявить структуру образа себя у застенчивых детей. На основе полученных данных можно описать обобщенный портрет застенчивого ребенка.

Застенчивый ребенок — это ребенок, который, с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой — не решается проявлять свои коммуникативные потребности, что приводит к нарушению согласованности во взаимодействии. Причина таких нарушений кроется в особом амбивалентном характере отношения застенчивого ребенка к самому себе.

Он имеет высокую общую самооценку, считает себя самым лучшим и в то же самое время 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 коммуникативные потребности.

Отношение к себе у застенчивых детей характеризуется высокой степенью рефлексивности, фиксированности на своей личности в любых видах взаимодействия. Застенчивый ребенок остро переживает свое Я. Особенность его личности такова, что все, что он делает, пропускается через ядро образа, в котором Lживет¦ другой, подвергающий сомнению высокую ценность его личности.

Тревога о своем Я часто заслоняет содержание и совместной деятельности, и общения. У застенчивого ребенка особое строение потребностно-мотивационной сферы: личностные мотивы всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные, и деловые, что препятствует развертыванию поведения, адекватного разным формам общения. В общении с близкими людьми, где характер отношения взрослых ясен и привычен для ребенка, личностный фактор уходит в тень, а в общении с посторонними он четко выступает на первый план, провоцируя защитные формы поведения, которые могут проявляться в “уходе в себя”, а иногда в принятии “маски равнодушия”.

Мучительное переживание своего Я, своей уязвимости сковывает ребенка, не дает ему возможности проявить подчас очень хорошие способности, выразить свои переживания. Но в ситуациях, когда ребенок забывает о себе, он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники

Исследование позволяет сделать следующие выводы:

В современных условиях смены социально-экономических ситуаций в стране, в условиях изменения концепции образования и ориентации школы на гумманизации процесса образования для современной молодежи проблема застенчивости остается актуальной. Застенчивость воспринимается, как негативное качество человека, среди старшеклассников. Основной ситуацией, которая вызывает ощущение застенчивости является ситуация оценивания и общения с противоположным полом.

Приложение Анкета

 Внимательно прочтите вопросы-анкеты и ответьте на каждый вопрос подчеркнув предложенный вариант ответа или записав свой. Укажите свой возраст \_\_\_\_\_\_

класс\_\_\_\_\_, пол: М; Ж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?

А) да Б) нет

2. Если. да, то всегда ли вы были таким {т.е. были ли. вы застенчивы прежде и

остаетесь ли теперь)?

А) да Б) нет

3. Если на первый вопрос вы ответили отрицательно, то было ли такое время в вашей жизни, когда вы были застенчивы?

А) да Б) нет (Если вы ответили нет, то спасибо за участие в анкетировании.)

4. Как часто вы испытываете (испытывали) ощущение застенчивости?

5. А) редко - один раз в месяц или еще реже Б) один или два раза в неделю

В) часто, почти через день Г) каждый день

5. В сравнении с людьми вашего круга, пола и возраста, на сколько вы застенчивы? А) менее застенчив Б) более застенчив В)в равной степени

6. .Когда вами владеет застенчивость” насколько она сильна? Оцените по следующей шкале.

А) мною владеет лишь легкое смущение Б)нечто среднее В) очень сильна

7. Испытывая застенчивость, можете ли вы это скрывать, так чтобы другие не

считали вас застенчивым?

А) да, всегда Б) иногда получается, иногда нет В) нет, обычно мне этого скрыть не

удается

8. Что из перечисленного может быть причиной вашей застенчивости? Отметьте то,

что касается вас. (Может быть несколько вариантов.)

А) опасение, что меня негативно оценят Б) страх быть отвергнутым В) недостаточная уверенность в себе Г) боязнь близких отношений Д) склонность к уединению

Е) собственное несовершенство, недостатки, а именно... Ж) другое, а именно...

9. Считают ли названные ниже люди, что вы застенчивы? Как вы полагаете, на сколько застенчивым они вас считают? Отвечайте, пользуясь следующими баллами:

0 = незастенчивый; 1= слегка застенчивый; 2= умеренно застенчивый; 3= очень застенчивый

· ваша мать 0123

· ваш друг или подруга 0123

· ваш отец 0123

· ваши одноклассники 0123

· ваши братья и сестры 0123

· ваши соседи 0123

· близкие друзья 0123

· преподаватели или руководители 0123

10. Принимая решение, назвать ли себя застенчивым, чем вы руководствовались?

(отметьте знаком ответ)

A) вы застенчивы (или были застенчивы) лишь иногда, но в достаточно важных для вас

ситуациях, так что вас, поэтому можно считать застенчивым

 Б) вы застенчивы (или были застенчивы) более чем в 50% ситуаций, чаще чем

незастенчивы

B) вы застенчивы (или были застенчивы) всегда и при любых обстоятельствах

11.Если вы испытываете застенчивость, укажите, какие ситуации и виды деятельности их вызывают.

A) любые ситуации общения

Б) большие группы людей

B) малые группы людей

Г) общение один на один с представителем своего пола

Д) общение один на один с представителем другого пола

Е) ситуации, в которых я занимаю приниженное положение по сравнению с другими

Ж) ситуации требующие отстаивания своих прав

З)ситуации, когда меня оценивают или сравнивают с другими

И) любые новые социальные контакты

 К) когда необходимо показать на что я способен

Л) общение с родителями

М) общение с учителем

12. Типы людей, вызывающие у меня застенчивость:

А) родственники Б) друзья В) незнакомцы Г) авторитетные лица Д) пожилые люди Е) дети Ж) группа представителей другого пола 3) группа представителей моего пола

13. Если вы испытываете застенчивость, какие из данных физиологических реакций характерны для этого вашего состояния? Поставьте 0 против тех, которые не существенны, 1 менее частые, сильные и 2 наиболее сильные и часто возникающие

A) покраснение лица

B) сухость во рту

C) учащение пульса

D) дрожание рук

E) урчание в животе

F) повышенная потливость

Г) звон в ушах ,

 И) слабость

Д) сильное сердцебиение

 К) другое (что именно...)

14. Каковы мысли и чувства, характерные для вашего переживания застенчивости? Поставьте 0 против тех, которые не существенны, 1 менее частые, сильные и 2 наиболее сильные и часто возникающие.

A) положительные мысли (доволен собой)

Б) какое впечатление я произвожу

В)мысли, ориентированные на отвлечение (мысли о другом)

Г) негативные мысли о себе и о своем поведении

Д) мысли о том как меня оценивают другие

Е) др. а именно....

15. Если вы испытываете застенчивость, то в каких действиях это проявляется, так что люди понимают, что вы застенчивы? Поставьте 0 против тех, которые не существенны, 1 менее частые, сильные и 2 наиболее сильные и часто возникающие

A) я говорю очень тихо

Б) избегаю людей

B) не способен смотреть в глаза

Г) молчу

Д) заикаюсь

Е) болтаю чепуху ' .

Ж) избегаю что-либо делать

3) др. а именно...

16. Считаете ли вы, что вашу застенчивость можно преодолеть?

А) да Б) нет В) не уверен :

17. Готовы ли вы к серьезной работе над собой, чтобы избавиться от застенчивости?

А) да, безусловно Б) пожалуй, да В) еще не уверен Г) нет

Не сделанный вовремя шаг, невысказанная мысль, так никогда и не совершенное признание в любви... За этими событиями нашей жизни часто скрывается застенчивость.

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели,

2, Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.

3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к вашему нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себя за прошлые ошибки, заблуждения и грехи, Когда поймете, что извлекли из тяжких воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Лучше освободите место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.

4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.

5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность — это не то, что видит каждый в отдельности, а результат заключенного между людьми соглашения называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унизительным.

7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты: “глупый”, “уродливый”, “неспособный”, “невезучий”, “неисправимый”.

8. Ваши действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике — воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас паи личность.

9. Помните, что и поражение может стать удачей; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных более неприятных последствий вам удалось избежать.

10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удается изменить их или себя настолько, чтобы ощутить уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, остаться наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.

12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, чего вы хотите от них и что можете им дать. А затем дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.

13. Перестаньте чрезмерно охранять свое Я — оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Лучше испытать кратковременный эмоциональный удар, чем пребывать в бездействии и изоляции.

14. Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы их достичь, Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь показаться нескромным, ведь вас никто не услышит.

15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы — вершина эволюционной пирамиды, вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Господа. Вы — неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, если вы погрузитесь в самую гущу жизни.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Большаков В.Ю. "Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры" 1996 г.

2. Крыжановская Л. "Психология развития" 1997 г.

3. Дж.Нельсен, Л.Лотт, Ст.Гленн "101 совет родителям" 1997 г.

4. Г.Паренс "Агрессия наших детей" 1997 г.

5. К. Кволс и Б. Ридлер "Пойми себя и других" 1993 г.

6. К. Рудестам "Практические упражнения по групповой психотерапии и психокоррекции" 1992 г.

7. Г. Селье "Когда стресс не приносит горя."1992 г.

8. X. Линдеман."Система психофизического саморегулирования" 1992 г.

9. Э. Шостром "Анти-Карнеги или человек-манипулятор"

10. Д. Дэна "Преодоление разногласий" 1994 г.

11. Р. Берне "Я - концепция и воспитание" 1986 г.

12. Э. Фромм "Душа человека" 1992 г.

13. Д. Киннер "Клинические ролевые игры и психодрама" 1993 г.

14. Р. Зимбардо " Застенчивость " 1991 г.

15. Н. Битякова "Психология личностного роста" 1995 г.

16. Э. Берн "Игры, в которые играют люди и люди, которые играют в игры" 1984г.

17. Г. Мишин "Три причины стресса"