

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

# Коррекция застенчивого поведения подростков посредством тренинговых занятий

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Котову С.С.

Зав. кафедрой ППДиНО

\_\_\_\_\_ М.В. Папина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПСП121 группы

Котова

Софья Сергеевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Исаева Марина Борисовна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Подпись \_\_\_\_\_ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-  
педагогический университет В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

## **АННОТАЦИЯ**

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Котовой Софьи Сергеевны группы П-ЗПСП121  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема: Коррекция застенчивого поведения подростков посредством  
тренинговых занятий

S. S. Kotowa

### **Correction of shy behavior in adolescents through training sessions**

This thesis is devoted to the correction of shy behavior in adolescents through training sessions. The final qualifying work consists of introduction, two chapters, conclusions on each chapter, conclusion, bibliography and applications.

The introduction presents the relevance of the topic, the object, subject, aim, objectives of research, hypothesis; research methods and the practical significance are determined.

In the first chapter "Theoretical basis of the problem of shyness in adolescence" examines the concept of "shyness" as a psycho-pedagogical problem of psycho-pedagogical assistance to adolescents in overcoming shyness.

In the second Chapter "Experimental work on correction of shyness in adolescence" describes the experimental work of ascertaining, forming, controlling stages of the experimental work. On ascertaining stage methodology Stanford shyness questionnaire (F. Zimbardo) was conducted; the forming stage conducted a set of training sessions aimed at correction of shyness in adolescence; in the controlling phase the analysis of the results of the conducted training sessions in the experimental group is given.

The application contains the materials for ascertaining, forming and controlling stages of the experimental part of the study, summaries of the training sessions.

Автор ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

Котова С.С.

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

Исаева М.Б.

## Оглавление

<b>Введение</b>	4
<b>Глава 1. Теоретические основы проблемы застенчивого поведения в подростковом возрасте</b>	8
1.1. Застенчивость как психолого-педагогическая проблема	8
1.2. Причины застенчивого поведения в подростковом возрасте	15
1.3. Тренинговые занятия как эффективное средство по коррекции застенчивого поведения в подростковом возрасте	21
Выводы по первой главе	31
<b>Глава 2. Опытнo–экспериментальная работа по коррекции застенчивого поведения в подростковом возрасте</b>	33
2.1. Выявление уровня застенчивого поведения в подростковом возрасте	34
2.2. Комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения в подростковом возрасте	36
2.3. Анализ результатов опытно – экспериментальной работы	46
Выводы по второй главе	52
<b>Заключение</b>	53
<b>Список использованной литературы</b>	58
<b>Приложение</b>	63

## Введение

В современном обществе проблема застенчивости и порожденных ею трудностей общения начинает занимать одно из первых мест и в современной педагогике и психологии. Слабее всего освещен вопрос об особенностях застенчивого поведения подростков.

Корни проблемы нужно начинать искать в дошкольном возрасте, когда формируется мировоззрение, привычки, характер, личность в целом. Столкновение мира ребенка с миром других детей, взрослых и самых разнообразных предметов далеко не всегда проходит для них безболезненно. Часто при этом у ребенка происходит ломка многих представлений и установок, изменение желаний и привычек, появляется неуверенность в себе и недоверие к другим. На смену одним чувствам и привязанностям приходят другие, которые могут носить и патологический характер.

По мнению социологов, причины увеличения числа застенчивого поведения подростков, прежде всего, кроются во внешних факторах: кризис внутрисемейных отношений, отсутствие одного или обоих родителей, недостаточный присмотр за ребенком, чрезмерная опека и многое другое.

На этой почве возникают соответствующие вопросы: как корректировать воспитание и обучение застенчивых подростков, как помочь подростку справиться с трудностями социализации, в чем особенность общения таких детей с окружающими и взрослыми, как согласовать совместную работу родителей и педагогов.

Проблемой застенчивости занимались как отечественные, так и зарубежные ученые: Р.Т. Байард, А.Б. Белоусова, Д. Бретт, Ф. Зимбардо, Л.В. Краснова, А.Г. Лидере, А.М. Прихожан, и другие. Так как застенчивость явление всеобщее и широко распространенное, поискам действенных методов по ее предотвращению и коррекции необходимо уделять повышенное внимание.

Актуальность проблемы заключается в том, что в рамках данной темы не найдено единого пути решения коррекции застенчивого поведения подростков. Каждый случай нужно рассматривать индивидуально. В связи с этим поиск новых методов и методик неограничен. К тому же нерешенные в подростковом возрасте проблемы застенчивого поведения могут закрепиться в характере подростка и остаться с ним на всю жизнь, поэтому так важно снизить уровень застенчивости, а в дальнейшем полностью ее искоренить; помочь подростку безболезненно для его психики социализироваться в обществе.

**Цель исследования:** выявление эффективности комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

**Объект исследования:** застенчивое поведение подростков.

**Предмет исследования:** процесс преодоления застенчивого поведения подростков.

**Гипотеза исследования:** разработанный комплекс тренинговых занятий, включающий в себя упражнения, игры, лекции, рисунки, самоанализ выраженности застенчивости, ее причин и проявлений является эффективным для коррекции застенчивого поведения подростков.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать проблему застенчивого поведения подростков.
2. Выявить уровень застенчивого поведения подростков.
3. Разработать и реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения подростков.
4. Выявить эффективность комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

**Методы исследования:**

1. Анализ теоретических источников.
2. Наблюдение.

3. Беседа.
4. Психолого – педагогический эксперимент.
5. Количественная и качественная обработка результатов.

**Практическая значимость исследования:** результаты исследования и комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения подростков, могут быть использованы в практике работы социальных педагогов, педагогов-психологов и классных руководителей.

**Апробация исследования:** основные теоретические положения и выводы опытно-экспериментальной работы получили отражение в научной публикации по проблеме коррекции застенчивого поведения подростков посредством тренинговых занятий. Результаты исследования получили одобрение на:

–XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, 22-23 апреля 2016 год);

–XIX Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, 28 апреля 2017 год).

**База экспериментального исследования:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа № 4» город Горно-Алтайск, Республика Алтай.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Во введении представлена актуальность выбранной темы, определяется: объект, предмет, цель, задачи исследования, гипотеза; методы исследования и практическая значимость.

В первой главе «Теоретические основы проблемы застенчивого поведения в подростковом возрасте» рассмотрены понятия «застенчивость» как психолого-педагогическая проблема, причины застенчивого поведения в

подростковом возрасте, тренинговые занятия как эффективное средство коррекции застенчивого поведения в подростковом возрасте.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по коррекции застенчивого поведения в подростковом возрасте» описана опытно-экспериментальная работа констатирующего, формирующего, контрольного этапов опытно-экспериментальной работы. На констатирующем этапе была проведена методика Стенфордский опросник застенчивости (Ф. Зимбардо); на формирующем этапе проведен комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения в подростковом возрасте; на контрольном этапе проведен анализ результатов проведенных тренинговых занятий в экспериментальной группе. Также проведен сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы коррекции застенчивого поведения подростков посредством тренинговых занятий.

Список литературы состоит из 50 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно-экспериментальной части исследования, конспекты комплекса тренинговых занятий.

# **Глава 1. Теоретические основы проблемы застенчивого поведения в подростковом возрасте**

## **1.1. Застенчивость как психолого-педагогическая проблема**

Феномен застенчивости отличается своей точкой зрения на человеческую природу, детерминантами поведения в зависимости от современных психолого-педагогических подходов и отождествляется с состояниями изоляции, отчуждения, обособленности. Проявления застенчивости индивидуальны, поэтому существует множество определений данного феномена. Более того, «понятие застенчивости настолько расплывчато, потому что разные люди не всегда последовательно реагируют на это состояние» [16, с. 73].

Значительные эмпирические исследования застенчивости проведены американским психологом Ф. Зимбардо. Под его руководством были опрошены 5 000 человек на основании Стэнфордского опросника «Застенчивость», выявляющего предмет застенчивости и ситуации, в которых человек мог ощущать себя застенчивым.

Ф. Зимбардо и Р. Геринг в 2004 году выявили, что в подростковом возрасте существуют гендерные различия в проявлении застенчивости: в выборке учеников 4-х, 5-х, 6-х классов – 42% застенчивых девочек. В выборке учащихся 7-х, 8-х классов – 54% застенчивых девочек [16, с. 35].

Л.В. Краснова заметила: «Причем девочки стесняются чаще, чем мальчики, но родители девочек обращаются за помощью к специалистам реже – обычно в тех случаях, когда это принимает крайние формы (например, в незнакомом месте девочка и рта не может раскрыть, а ей через год предстоит пойти в школу) или порождает заикание, тики и другие невротические расстройства, традиционно считается, что девочка должна



быть скромной, и застенчивость, пусть даже ярко выраженная, ей не повредит» [20, с. 17].

Таким образом, потребность быть популярной среди подростков более жестко запрограммирована для девочек.

Исследования Ф. Зимбардо и Ш. Рэдл продемонстрировали, что, «несмотря ни на что, с застенчивостью можно бороться, из нее можно «вырасти». 40% опрошенных людей отметили, что когда-то были застенчивы, но сейчас таковыми не являются». От 10% до 20% застенчивых людей предпочитают такими оставаться, так как они открыли в этом что-то положительное» [16, с. 63].

Проявления застенчивости различны: «80% отмечают, что нежелание вступать в разговор является для них и для окружающих сигналом «что-то не в порядке»; 60% отмечают, что для них затруднителен и даже невозможен контакт глаз» [16, с. 69].

В.Н. Куницына приводит следующие данные исследования 1300 студентов и школьников: «25% оказалось застенчивыми, 34% – ситуативно-застенчивыми, 28% – незастенчивыми (свободными в общении) и 13% – беззастенчивыми» [22, с. 114].

А.В. Тихомиров наблюдал: «Застенчивые дети выглядят удивительно похоже... Опущена голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос, затруднение при ответе на самые простые вопросы. Как бы им хотелось сделаться невидимками! Но потом, выясняется застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности. ...застенчивость маскирует повышенную ранимость, обидчивость» [44, с. 105].

Современные исследователи однозначно считают, что причины застенчивости кроются на психофизиологическом уровне, и связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной

системы, например, слабость или неуравновешенность нервных процессов [33, с. 31].

В.Н. Куницына утверждает: «Застенчивость следует рассматривать как процесс, как состояние и как свойство личности. Как состояние застенчивость сопровождается нарушениями вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых, мыслительных процессов, рядом специфических изменений самосознания, характеризующих общее состояние нервно-психической напряженности» [22, с. 124].

В.Н. Куницына ввела следующее определение: «Застенчивость – это свойство личности, которое приводит к определенным трудностям и напряжению в общении с незнакомыми людьми или в некоторых ситуациях взаимодействия. Застенчивость проявляется как неудовлетворительная саморегуляция, недостаток легкости, спонтанности и раскованности. Характерными внешними проявлениями является относительно высокая степень напряженности и импульсивности; застенчивый человек смотрит исподлобья, специальные позы выдают его зажатость и скованность» [22, с. 125].

Теории, предложенные учеными диспозиционального направления, такими, как: Г. Айзенк, Р. Кеттелл, А. Дэниэлс, В. Пломин, Г. Гуф, А. Торн, К.Э. Изард, Д. Бретт не объясняют, что порождает застенчивость, но выявляют и описывают характеристики застенчивого человека, соотносящиеся с его поведением, придавая особую значимость причинным факторам, возникшим в прошлом, независимо от того, врожденные они или приобретенные.

Современные последователи, например, А.О. Прохоров, механизм зарождения и формирования застенчивости описывает как конкретный момент проявления модели возникновения новообразований в структуре личности. То есть возникновение неравновесного состояния, а именно – застенчивости, при его постоянном повторении становится доминантой и

обуславливает формирование новообразования, которое ведет к закреплению этого свойства [10, с. 73].

Р. Кеттелл назвал 16 факторов, лежащих, по его мнению, в основе личности, «исконными чертами», которые содержат важные поведенческие оппозиции, выделив отдельно «застенчивый – уверенный», «...поскольку черты застенчивости являются врожденными, то никакие события, составляющие жизненный опыт человека, не в состоянии их изменить» [25, с. 83]. Р. Кеттелл утверждал, что «застенчивость определяется врожденным типом нервной системы», т.е. объясняется наследственностью» [26, с. 89]. В своих исследованиях Р. Кеттелл предполагал, что, если бы «психологические различия между социальной уверенностью и застенчивостью можно было бы выявить у новорожденных, будь на то соответствующие методики, то можно было бы сделать вывод, каким ребенок вырастет» [25, с. 92].

К.Э. Изард, исследуя эмоции человека, среди девяти фундаментальных эмоций выделяет и подробно описывает стыд и застенчивость. Причем стыд на теоретическом уровне рассматривается как эмоция, а застенчивость как личностная черта. Подчеркивает, что страх, вина, стыд и застенчивость играют значительную роль в человеческих отношениях, в процессах социализации и развития личности» [17, с. 79].

Фрейдистская теория личности объясняет происхождение и ход становления застенчивой личности в аспекте отклонениями в развитии личности, когда нарушается гармония Ид, Эго, Супер-Эго. Неудачи адаптации в раннем детстве сказываются на личности человека в течение длительного времени, т.к. «организм человека не рождается с Супер-эго» [19, с. 117].

Важная роль в становлении личности застенчивого ребенка принадлежит родителям. «Чрезмерная опека родителей мешает детям обрести уверенность в себе и свои способности, укореняет в них чувство неполноценности», считает А. Адлер [45, с. 26]. Чувство неполноценности, в свою очередь, формирует в детях застенчивость, а застенчивые дети

убеждены, что сами не способны преодолевать жизненные препятствия. Дети с врожденной физической неполноценностью, согласно схеме А. Адлера, очень застенчивы и у них развивается чувство психологической неполноценности.

Следующая крайность воспитания – родительское пренебрежение детьми, «отвержение становится причиной появления комплекса неполноценности» – застенчивости, так как эти дети чувствуют себя нежеланными. Они идут по жизни недостаточно уверенные в своих способностях быть полезными, любимыми и оцененными по достоинству другими людьми [27, с. 119].

Застенчивость, как считает Дж. Гринберг, провоцирует чрезмерную активацию самоосознания и озабоченность собственными реакциями, затрудняет процесс объективного мышления. Такие негативные чувства, как депрессия, тревожность и одиночество, типичные спутники стеснительности [1, с. 228].

К. Роджерс, исследуя системы отношений, пришел к выводу: когда родительское отношение классифицируется как «активное отвержение», дети эмоционально нестабильны, непослушны, застенчивы, агрессивны, драчливы. Причина заключается в расстройстве эмоциональной сферы, так как испорчена коммуникация с самим собой, результатом этого является нарушение коммуникации с другими [40, с. 38].

М. Мид считает, что «основная проблема застенчивости в высокой мобильности общества, которое, в силу частых изменений, вызывает у человека страдания и способствует уходу от общения, изоляции от общества» [33, с. 62]. Констатирует как факт: «...В младенчестве и раннем детстве американские дети учатся переносить одиночество и радоваться обществу взрослых как награде за терпение и смирение, фактор застенчивости в данном возрасте является позитивным». Однако она не считает позитивным то, что ребенок лишен общения в детстве. Далее она отмечает, что возникает противоречие в воспитании, так как в школе детей

постоянно заставляют проявлять социальную активность, «детей приучают с «недоверием» относиться к уединенному времяпровождению, замкнутость уже не поощряется, а застенчивость является негативной составляющей характера школьника» [33, с. 79].

То, что корни застенчивости следует искать в экологии социального «Я», впервые было высказано Ф. Зимбардо. Он считал, что «все те, кто анализирует, расследует, лечит, судит «застенчивого» человека – недооценивают силу обстоятельств (внешние силы), которые неподвластны человеку» [16, с. 119].

Д.С. Ротенберг и В.П. Аршавский, В.В. Абраменкова, А.В. Минаев, Д.И. Насвитене, В.И. Куницина, Ю.М. Швалб и О.В. Данчев, В.Г. Ромек, В.С. Мухина рассматривают застенчивость как форму отчуждения или обособления подростка, возникающего в процессе воспитания, из-за отчужденности между взрослыми и детьми.

А.И. Усман рассматривает застенчивость как «нереализованность» личности, «нераскрытость» ее в деятельности, воспитание и социум оказывают прямое воздействие.

Т. Шишова видит в застенчивом ребенке «маленького невидимку», ребенка, который старается раствориться среди детей, скрывает свою индивидуальность, так как не чувствует позитивного подкрепления со стороны взрослых. Для реализации его возможностей его необходимо «расколдовать», применить психотехнические приемы [49, с. 185].

О.Б. Долгинова рассматривала специфику появления феномена застенчивости в сфере образования как главную беду нашей образовательной системы, потому что действительным субъектом учебной деятельности является взрослый учитель, а не ребенок. Вся смысловая сторона деятельности принадлежит взрослому, а детям отводится исполнительная функция [12, с. 9].

М.И. Лисина, также подчеркивала, что общение со старшим для маленького ребенка служит единственно возможным контекстом, в котором

он постигает и «присваивает» добытое людьми ранее. Личность людей складывается только в их отношениях с окружающими людьми, и лишь в отношении с ними функционирует. При этом общение играет решающую роль не только в обогащении содержания детского сознания, оно определяет опосредованное строение специфических человеческих психических процессов. В своих работах М.И. Лисина приводит крайние формы, когда обезличенное отношение взрослых к младенцу не позволяет сложиться у него «человеческому отношению» к окружающим людям.

Л.С. Славина, А.А. Реан выделяют эмоциональные переживания детей в межличностных отношениях и их неадекватное реагирование на окружающих. Эмоциональные переживания, описываемые Славиной Л.С., характерны для застенчивых учащихся. Установлено множество случаев, когда физические черты или поведенческие манеры вызывают у товарищей не любовь, а насмешку, иногда даже злые выходки по отношению к застенчивому ученику: «Навешивание социальных ярлыков является не редкостью среди учащихся» [47, с. 93]. Особенно от этого страдают застенчивые дети, ибо они очень чувствительны.

Е.В. Емельянова сравнивает личность застенчивого человека с комплексом мученичества и самоуничужения, объясняя это тем, что «блокирование развития личности может наступить на любом этапе, ибо человек, взрослея, может оказаться не в состоянии взаимодействовать с окружающими» [12, с. 57].

А.Б. Белоусова выявила, что педагоги часто смешивают понятия: стыд, позор и застенчивость. В связи с тем, что вся учебная деятельность построена на морально-нравственных ценностях, «в семье детей приучают скрывать свою застенчивость или ранимость». А.Б. Белоусова, на основании исследований Ф. Хемптона, К. Изарда, П. Пилкониса и других ученых, определила функцию застенчивости: «... застенчивость служит стратегией защиты для робких людей, которым необходимо время, чтобы сориентироваться в ситуации и принять решение» [3, с. 128].

Л.И. Катаева считает, что «на сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии ребенка с другими людьми и впоследствии закрепляется» [18, с. 164].

Е.М. Черняк предполагает, что «застенчивость начинается не с чего иного, как с «навешивания» ярлыка», робость воспитывается, и способствует этому состоянию социум.

В связи с вышеизложенным, допустимо предположить, что подходы к феноменологии «застенчивости» различны, многие из них сложились с учетом традиций, принятых в мировой практике. Вместе с тем очевидна разрозненность структур переживаний «застенчивости» и необходимость воссоздания целостности в теории феноменологии личности застенчивого человека, так как переживание застенчивости не является полностью субъективным или внутренним чувством, напротив, оно неотделимо от контекста жизненных отношений и связей [5, с. 93].

## **1.2. Причины застенчивого поведения в подростковом возрасте**

Коррекция застенчивого поведения подростков – задача непростая. Чтобы помощь ребенку была эффективной, необходимо обратиться к причинам возникновения застенчивого поведения.

Одной из причин формирования застенчивого поведения может быть интровертированность мамы, которая, взаимодействуя с ребенком, привычным для нее способом, прививает ему свои паттерны поведения. У такой мамы контакты с другими людьми весьма ограничены, она погружена в свои мысли и переживания. В итоге ребенок, который не получает с ранних лет другого опыта взаимодействия, часто просто копирует ее поведение. В данном случае важно рассказать маме об этой закономерности: поведение

родителей является образцом для детей. Часто именно мама-интроверт обращается к психологу с запросом на коррекцию застенчивого поведения у ребенка [16, с. 73].

Не менее важным пусковым фактором возникновения застенчивого поведения является отношение к ребенку его ближайшего окружения. Если ребенок часто оказывается в ситуациях, когда над ним подшучивают, обзывают, дразнят, высмеивают, особенно в присутствии посторонних, то это также затрудняет развитие коммуникативных навыков.

Часто родители и учителя, желая мотивировать ребенка, стать лучше, могут сравнивать его с другими детьми, давая оценки не в его пользу. В результате самооценка ребенка снижается, появляется неуверенность, тревога, избегание контактов.

Навешивание ярлыков – еще один фактор, который может способствовать закреплению застенчивого поведения. Часто родители, желая объяснить окружающим поведение ребенка, называют его «застенчивым», «стеснительным». Вскоре ребенок вживается в роль, продолжая вести себя подобным образом.

Внешние данные – еще одна причина формирования застенчивого поведения. Дети недовольные своей внешностью испытывают комплексы, негативные эмоции и искренне переживают. Подростки могут впасть в депрессивные состояния.

Застенчивым детям тяжело устанавливать контакты со сверстниками, находить друзей, просить о помощи. Такие дети боятся проявлять себя, стараются не брать на себя инициативу, т.к. не уверены в своих силах, у них понижена самооценка.

Застенчивые дети в телесных проявлениях похожи друг на друга: голова опущена, плечи сутулые, взгляд направлен вниз, в сторону, вверх, но они почти никогда не смотрят в глаза собеседнику. Голос у таких детей обычно тихий; они затрудняются при ответе на самые простые вопросы [49, с. 83].



Групповой метод работы с такими детьми – лучший способ добиться желаемого результата. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке, и тем самым получить позитивный опыт, и скорректировать самооценку [6, с. 118].

Психолого-педагогическое сопровождение застенчивых детей может быть построено по следующим этапам:

- диагностический этап;
- основной этап.

Первый вопрос, который возникает на этапе диагностики перед педагогом: каких детей следует отнести к группе застенчивых? Опираясь на жизненный опыт и на имеющиеся в литературе данные, можно выделить следующие особенности, отличающие поведение застенчивых детей.

В их поведении обычно отражается борьба двух противоположных тенденций приближения-удаления. Другими словами, ребенок, который, с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а с другой – не решается проявлять свои коммуникативные потребности, чаще всего при встрече с незнакомыми людьми. Такое поведение называют амбивалентным.

Избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми и отказ или затруднения в общении с посторонними людьми. При встрече и в ходе общения с посторонними ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, выражении амбивалентных эмоций.

Страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога на занятиях.

Основной этап психолого-педагогического сопровождения направлен на профилактику и коррекцию проявлений застенчивого поведения у школьников, и должен строиться с учетом специфики их нервной системы,

возрастных и личностных особенностей, а также стиля семейного воспитания [4, с. 232].

Для формирования доброжелательного, чуткого и доверительного отношения к ребенку в классе учитель должен обращать внимание на особенности поведения детей, в первую очередь тех, которые этого внимания боятся и избегают, т.е. застенчивых. При этом важно, чтобы внимание учителя не было навязчивым, что может еще больше испугать робкого ребенка. Внимание должно выражаться в одобрительных словах, похвалах, поддержке. Детей, не привыкших к похвалам и одобрению (из семей с формальным и жестко авторитарным стилями воспитания), можно и нужно хвалить не только за реальные успехи (правильный ответ, хороший рисунок, красивая аппликация), не только за хорошие поступки, но и просто так, например, за внешний вид: «Какая ты сегодня красивая! Всем приятно на тебя смотреть. Мы все рады тебе!» Однако детей из семей с преобладанием тревожно-мнительного стиля воспитания желательно хвалить за реальные, пусть даже самые незначительные успехи, а одобрение своего внешнего вида они в избытке получают и дома.

Если у застенчивого ребенка не получается то, с чем справляются остальные дети, не надо привлекать к нему внимание, а тем более высказывать критические замечания. Следует мягко приободрить ребенка, выбирая слова, которые его не травмируют: «Сейчас у тебя получится!», «Давай вместе», «Видишь, уже лучше». При выполнении различных заданий рекомендуется объединять застенчивых детей в пары с теми, кто легко справляется с заданием и при этом обладает доброжелательным и спокойным характером. Это позволяет неуверенному ребенку, с одной стороны включиться в деловое общение со сверстником, с другой – сравнить свою работу с работой сверстника и отнести похвалу педагога и к себе (делали-то вместе), что, естественно, повышает внутреннюю самооценку.

Очень благотворно сказывается на снижении застенчивого поведения включение неуверенных в себе и робких детей в различные праздничные и

досуговые мероприятия, театральные представления. Пусть сначала стеснительный ребенок будет только зрителем. Затем можно перейти к второстепенным ролям, не исключая речи. Если есть возможность, следует предоставить таким детям красивые костюмы, особенно в спектаклях и школьных мероприятиях. Это позволит им почувствовать себя более уверенными.

Удобным моментом для приучения застенчивых детей быть в центре внимания является празднование дней рождения в классе, когда все по очереди поздравляют именинника, говорят ему приятные слова, радуются вместе с ним. Положительное эмоциональное состояние ребенка порождает в нем уверенность, что все его любят, всем он нравится. В другие дни, когда он окажется уже не в роли именинника, а в роли поздравляющего, приятное воспоминание о своем дне рождения поможет и ему сказать несколько теплых слов другому ребенку, т.е. вступить с ним в общение и выразить свои чувства, что обычно для таких детей трудно [16, с. 53].

Нежелательно включать неуверенных в себе детей в игры соревновательного характера. Те дети, которые соревноваться не хотят, могут быть болельщиками, помощниками «судьи», некоторых можно расставить на старте и финише, поручив им делать «отмашку» флажком и т.д.

На занятиях для застенчивых, робких и тревожных детей нужно подбирать простые, посильные упражнения. Такие дети, столкнувшись с заданием, часто так волнуются, что начинают выполнять его, не понимая и не дослушав до конца педагога, ориентируясь только на его одобрение или неодобрение. Поэтому детям надо четко все объяснить и контролировать их работу по шагам. Здесь особенно важны индивидуальный подход, предоставление детям возможности действовать в своем темпе, незаметная помощь, своевременная подсказка.

Самое главное – это поднять детскую самооценку, научить объективно относиться к себе и другим [2, с. 128].

Взрослым стоит проанализировать свое отношение к ребенку. Конечно, папа и мама любят своего ребенка – но всегда ли они выражают это чувство? Как часто они говорят ему о своей любви? Нередко взрослые обращают внимание на ребенка только тогда, когда тот делает нечто неправильно, а достижения и хорошие поступки часто остаются без внимания. А застенчивые дети нуждаются в поддержке гораздо больше. И они ценят эту поддержку сильнее, потому что умеют глубоко чувствовать хорошее отношение и успокаиваются при его проявлениях. При этом возникает доверие к людям, что позволяет активно и смело входить в окружающий мир. Взрослые должны научиться быть внимательными к ребенку не только, когда тот обращается за помощью, но и тогда когда, на первый взгляд, она не нужна [27, с. 122].

В чем заключается поддержка? Это самые разнообразные способы одобрить то, что делает ребенок. Главное, продемонстрировать ему, что его старания и успехи замечены и оценены положительно. Следующая задача – помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности – на занятиях в свободное время. Застенчивый ребенок боится негативной оценки, но это не означает, что оценка ему не нужна. Хорошо, когда родители, делая нечто вместе с ребенком, скажут, что уверены в его успехе, но готовы помочь, когда что-то не будет выходить. Если ребенок очень сосредоточен на оценке, и это тормозит его действия, взрослым лучше попытаться отвлечь его от оценочной стороны деятельности. Здесь помогут игровые примеры и чувство юмора, которое должно быть направлено не на ребенка, а на ситуацию в целом.

Нужно отступить от правил. Застенчивые дети осторожны, их пугает все новое. Они склонны придерживаться правил, боятся их нарушить. Так, в экспериментах психологов застенчивые дети не соглашались рисовать губной помадой на листе бумаги, в то время как другие делали это весело и смело. У застенчивых детей в большей степени сформирован внутренний запрет на действия и поступки, за которые ругают взрослые, а это может

тормозить их инициативность и творческие проявления. Поэтому родителям стоит задуматься, не слишком ли часто они ограничивают свободу ребенка, его непосредственность и любопытство. Может, иногда стоит нарушить правила? Гибкое поведение поможет ребенку избавиться от страха быть наказанным, от излишней скованности. На самом деле, вместо дорогой помады можете взять старую и ненужную, а если жалко обоев, подойдет и их кусочек, который остался со времен ремонта. Можно разложить это все на полу и рисовать вместе. Кстати, если ребенок будет рисовать не только карандашами и кисточками, но и пальцем, а то и целой ладонью, это только пойдет ему на пользу. Подобные упражнения хорошо снимают эмоциональное напряжение [16, с. 83].

### **1.3. Тренинговые занятия как эффективное средство по коррекции застенчивого поведения в подростковом возрасте**

Понятие «тренинг» в современной научно-методической литературе имеет многообразную трактовку, но единого подхода пока еще нет. Тренинг представляется и как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью. Говорят о тренинге как о процессе создания новых функциональных образований, управляющих поведением. Определяют его и как метод социально-психологической подготовки, развития личности, как комплекс активных групповых методов и процесс преобразующего воздействия на личность, а также форму групповой коррекции коммуникативного действия человека, эффективного конструирования самоактуализирующейся, самоадаптирующейся личности.

**Тренинг** представляет собой область практической психологии, ориентированной на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении.

Компетентность в общении представляется в коммуникативных знаниях,

умениях, навыках, реализованных через социальные установки и опыт личности в ситуациях межличностного общения. В связи с этим практика психологического воздействия, в основе которой лежат методы активного социального обучения, названа «социально-психологическим тренингом» [49, с. 74].

Рассмотрение социально-психологического тренинга как средства развития компетентности в общении ставит перед человеком конкретные цели, заключающиеся в овладении им социально-психологическим знанием, формировании социальных установок, расширении коммуникативной компетентности.

Основной принцип социально-психологического тренинга – это принцип деятельностной детерминации, предполагающий органическую связь всей совокупности социально-психологических характеристик группы, средств психологического воздействия с реальной действительностью.

Социально-психологический тренинг оказывает конструктивное влияние на развитие личности в трех направлениях: когнитивном, поскольку получение новой информации происходит посредством постановки исследовательских задач, направленных на повышение информативности общения; эмоциональном, так как вся информация интерпретируется через личностную значимость; конативном, предполагающем расширение поведенческого репертуара за счет осознания неэффективности привычных способов поведения.

В процессе тренинга человек овладевает несколькими видами социальных механизмов отражения: коммуникативного действия в реальных условиях общения; эмоциональной регуляции на всех этапах его развертывания; процесса отражения, который задает ориентировку человеку в ситуации общения. С точки зрения уровневой организации общения механизмы отражения выступают в виде процессов ощущения, восприятия, мышления, непосредственного переживания эмоций, коммуникативного действия [35, с. 156].

Специфическими чертами тренинга являются: построение работы на ряде специфичных принципов; нацеленность на психологическую помощь членам группы; наличие специальных требований к помещению, оборудованию и участникам тренинга; акцент на взаимоотношениях между участниками в соответствии с принципами тренинга; использование активных методов работы; объективизация субъективных чувств участников; психологический комфорт на занятиях [14, с. 53].

Рассматривая тренинг как метод психологической коррекции, его можно представить как тренировку, упражнение, результатом которого становится система умений и навыков эффективного поведения, необходимого личности для взаимодействия с другими людьми.

Важной особенностью тренинга является его диагностическая функция, причем речь идет о диагностике особого рода – о самодиагностике как активной позиции человека, позволяющей ему изменять, корректировать свою деятельность в процессе общения. Ситуация общения в тренинге трансформируется таким образом, что диагностические процедуры становятся органической частью обучения [15, с. 145].

Как обучающая система тренинг выполняет ряд функций: дидактическую, воспитывающую, развивающую, профессиональную. В процессе тренинга личность получает знания, умения, навыки межличностного взаимодействия. В нем реализуется ярко выраженная направленность на формирование у участников как субъектов группового процесса сплоченности, ответственности, т. е. определенных качеств личности. Развивающий эффект тренинга проявляется в качественных изменениях личности. Деловые качества личности совершенствуются благодаря тому, что в тренинге создаются условия для корректировки и совершенствования разнообразных профессиональных знаний и умений [6, с. 218].

Тренинг усиливает контекст обучения в трех сферах: знаний и способов их использования; умений, делающих процесс взаимодействия с другими

людьми более эффективным; ценностей и взглядов. Обучение в тренинге носит творческий характер, потому что человеку не задают определенный стереотип, а предлагают самому найти наилучший способ решения проблемы, который отвечает его представлениям, ценностным ориентациям, интересам, потребностям. Интерактивный характер обучения в тренинге выражается в том, что человеку предлагается опираться на собственный жизненный опыт. Он используется не спонтанно, а рефлексивно, что позволяет фиксировать, анализировать свои действия и адекватно ситуации применять полученные знания.

В тренинге происходит активное социальное обучение, так как развитие коммуникативной культуры влечет за собой развитие знаний, умений и навыков социального функционирования, повышения психологической образованности, оптимизации взаимодействия людей.

Поскольку обучение и тренинг тесно связаны друг с другом, то есть все основания говорить о тренинге как о форме обучения в рамках расширения границ профессиональной компетентности.

Как форма профессионального обучения тренинг сохраняет структуру и основания социально-психологического тренинга с внедрением активных методов профессионального обучения [7, с. 98].

Любое тренинговое занятие чаще всего предполагает групповую форму работы, которая позволяет достаточно легко моделировать процесс межличностного взаимодействия, отрабатывать различные его ситуации в зависимости от вида деятельности участников группы и цели тренинга. Основу групповой формы работы составляют:

–экономический аспект, так как появляется возможность организовать психологическое воздействие на относительно большое количество людей, такая форма работы является экономичной и в материальном, и во временном плане;

–социально-психологический аспект, так как тренинговая группа – это



не просто сумма ее членов, а функциональное образование, развивающееся по своим законам. Групповая «жизнь» помогает человеку лучше узнать себя, увидеть себя глазами других, успешнее осознать свои позитивные и негативные качества, сознательно подходить к их коррекции [35, с. 65].

Групповая форма работы реализуется в так называемой психокоррекционной группе – это небольшое временное объединение людей, имеющее назначенного руководителя, общую цель межличностного исследования, личностного научения, роста и самораскрытия.

Ее характерными особенностями являются облегченность выражения эмоций, ощущение принадлежности к группе, обязательность самораскрытия, апробирование новых форм поведения, санкционированное групповое осуществление межличностных сравнений [42, с. 292].

В современной литературе существует несколько типологий групп.

Первая классификация групп дана в соответствии с исследовательской ориентацией человеческих отношений в них:

1. Личностная и межличностная, эффективность которых выражается в том, что у участников появляется открытость и прямота в отношениях к себе и другим людям, расширяется осознанность потенциалов своего роста, происходит тренировка различного рода социальных взаимоотношений и их диагностика.

2. Групповая, дающая возможность увеличить способность к действиям в группе путем создания психологического климата.

3. Межгрупповая, предполагающая учет влияния на поведение человека взаимодействия его группы с другой группой (соревнование, сотрудничество).

Данный подход в типологии групп (его называют ориентационным) оказывается полезным при создании тренинговых программ для конкретных систем взаимоотношений «субъект – субъект», «группа – группа», дает возможность участникам приобрести новые навыки с учетом взаимодействия

в условиях конкретной ориентации.

Есть еще типология групп, главным критерием которой является ориентация на участника группы как субъекта изменений, учения, личностного роста. В основу ее положена категория «Я». Участник такой группы получает информацию о своем «Я» из определенного источника. К этому типу относятся группы:

1. Личностного роста, в которых осуществляется внутриличностный контекст работы.

2. Межличностного отношения «я – другие», сюда относятся группы тренингов общения, психологической компетентности, тренингов руководителей. Здесь акцент делается на анализе стиля индивидуальной коммуникации и тех средств, которые может использовать личность при межличностном взаимодействии.

3. Базирующиеся на модели внутригруппового взаимодействия «я – группа». Индивид рассматривается как член определенной социальной общности. Предметом анализа становятся вопросы, связанные с участием человека в конкретной группе.

4. Выстраивающие отношения по типу «я – организация». Ориентация на изучение и моделирование межличностного взаимодействия при межгрупповом конфликте или, наоборот, кооперации.

5. Основанные на отношении «я – профессия». Целью таких групп является рефлексия комплекса ощущений, чувств, мыслей, позиций, связанных с профессией [30, с. 113].

К. Рудестам предлагает типологию групп, исходя из условий функционирования коррекционных групп по функции руководителя и эмоциональной стимуляции. Группы бывают рациональные и аффективные, в свою очередь подразделяющиеся на виды:

– группы тренинга умений, группы встреч, телесной терапии, танцевальной терапии, гештальт-группы, группы психодрамы, терапии

искусством – центрированы на руководителе;

–тренинг-группы, группы встреч – ориентированы на участника [40, с.218].

Основу всех типов группового обучения составляют тренинг-группы (Т-группы), в которых не ставятся лечебные цели. В них главное – процессы анализа происходящего в группе в соответствии со стадиями ее развития.

Акцент работы в этих группах сделан на:

1. Развертывании взаимоотношений между участниками группы, которые пребывают в ситуации «здесь и теперь».

2. Объективизации субъективных чувств и эмоций участников относительно друг друга как материала для анализа.

3. Создании атмосферы раскованности и свободы общения, искренности в отношениях участников друг к другу и психологической безопасности на основе индивидуального выбора как степени включенности в групповой процесс.

Тренинг-группа носит характер лабораторного тренинга, так как основу обучения составляет теория групповой динамики. В процессе взаимодействия решаются групповые задачи, выходящие за пределы индивидуальных проблем каждого, даже если цель Т-группы направлена на развитие индивида. В противоположность терапевтическим, в этих группах содержание взаимодействия служит средством понимания его процесса. Изучение групповых процессов дает информацию о межличностных отношениях и поведении членов группы в реальной жизни. Учебные цели Т-группы определяются на основе интереса участников. Круг вопросов охватывает сферу взаимоотношений, роли человека в организации, внутренние проблемы самой организации.

Целевые интересы отдельных участников связаны с расширением самосознания, установок и повышением поведенческой компетентности. Если интересы направлены на выполнение ролевых функций, то целью

группы может быть исследование отношений участников к различным групповым ролям в ситуации общения (например, с начальством, коллегами, студентами, детьми).

Процесс обучения в Т-группе состоит из нескольких элементов.

Первым элементом обучения в этой группе является то, что участник может найти ответ на вопрос, что происходит и почему. Ему предлагается такая система обучения, которая позволяет самому понять, как учиться на основе анализа собственного опыта и обратной связи, полученной в процессе экспериментирования. Во время всего обучения в Т-группе ее участники развивают восприятие себя и окружающих, расширяют способы самопрезентации, демонстрируют разные модели поведения.

Каждый человек преподносит себя другим в четырех аспектах: во-первых, он показывает свою личность с помощью общих знаний и тех составляющих содержания его «Я», о которых знают все; во-вторых, часть информации о нем остается скрытой, а часть – известной другим; в-третьих, человек проявляется как «слепое пятно», в нем скрыты такие качества, резервы, о которых другие знают, а он не знает; в-четвертых, человек предстает в образе «неизвестного» – это то, что скрыто и от человека, и от окружающих.

Обратная связь – второй элемент обучения. Она проявляется в том, что участники сообщают о своих реакциях на поведение других с целью помочь им откорректировать его в направлении достижения целей.

Экспериментирование – третий важный элемент обучения, основанный на поиске новых стратегий, видов поведения. Причем новый опыт сочетается со старым, участник имеет возможность проследить ясную и точную непосредственную обратную связь, что создает предпосылки того, что человек будет чувствовать себя более уверенно в реальной ситуации.

Чтобы обучение и взаимодействие были эффективными, нужны доверие, внимание, активность участников группового процесса. В связи с

этим уделяется достаточно большое внимание процедуре подбора участников тренинга.

Участниками групп могут быть люди эмоционально стабильные, стремящиеся к познанию; нуждающиеся в психокоррекции эмоциональных поведенческих нарушений; психически здоровые, те, чья психологическая защита низка, а способность к научению высока. Все остальные факторы, такие, как, например, служебные отношения между участниками группы, не могут служить основанием для качественного подбора членов группы.

При объединении участников тренинга есть предложения основываться на принципе гетерогенности состава, т. е. объединения в группу людей, различающихся по возрасту, полу, профессии.

Однако следует заметить, что нет точных данных по поводу того, что такая группа действует наиболее оптимально. Возможен подбор участников по принципу гомогенности, т. е. однородности ее состава. И гетерогенные, и гомогенные группы имеют ряд преимуществ. Например, однородные по своему составу группы тяготеют к большей групповой сплоченности, психологическая атмосфера занятий более комфортна, а гетерогенные группы могут стать условием продуктивного функционирования группы в решении или преодолении личностных конфликтов, стать моделью реальной системы отношений. Но деструктивно влияют на работу группы чисто женские или мужские составы, вряд ли комфортно в одной тренинговой группе будет себя чувствовать подчиненный вместе с руководителем.

Для успешности функционирования группы важно соблюдение правила количественного состава. В группе должно быть не более 12–18 человек. Большие по составу (20–25 человек) группы не позволяют полностью реализовать принцип обратной связи, уменьшается время для индивидуального выступления каждого участника, утомительно выслушивать, запоминать большое количество высказываний. А в маленьких, по 8 человек, группах нет возможности создавать «диады», «триады»,

которые необходимы при проведении некоторых упражнений, и ведущему самому приходится заменять участника группы, что не всегда удобно и оправдано методически. В целом количество участников определяется типом группы.

Успешность функционирования группы определяется и степенью выполнения участниками норм и правил. Они есть в любой социальной группе. Хотя иногда и наблюдается расхождение между официальными нормами и нормами неофициальной группы, в целом они позволяют принимать конструктивные решения, защищают права члена группы, являются стандартом поведения [40, с. 92].

Застенчивость— часто социально одобряема, и это сказывается на отношении ребенка к этому своему качеству: он научается мирно с ним существовать и даже использовать во благо себе. С таким ребенком нет острой необходимости работать в педагогическом и психическом плане. Однако застенчивость мешает ребенку. Особенно в тех случаях, когда имеет крайнюю степень выраженности, но ребенок в то же время хочет стать смелее, раскованнее, ему просто необходимы игры и упражнения, развивающие нужные им качества [45, с. 122].

Тренинговые занятия с такими детьми – лучший способ добиться желаемого результата. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке и тем самым получить позитивный опыт и скорректировать самооценку [49, с. 61].

К сожалению, застенчивых детей очень много. И это является серьезным основанием, чтобы об этом говорить и над этим работать. Игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей, могут оказать им существенную помощь.

Игры, где есть телесный контакт, особенно полезны для застенчивых детей.

Застенчивым детям просто необходимо научиться расслабляться. Поэтому желательно включать в каждое занятие релаксационные упражнения. При их проведении дети лежат или сидят в свободной, расслабленной позе, желательно с закрытыми глазами и, ориентируясь на словесный образ, рисуемый психологом, представляют себе те или иные картины природы или состояния.

Эффект таких упражнений значительно возрастет, если текст будет сопровождаться специально подобранной музыкой.

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», все же не стоит надеяться и пассивно ждать. И избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый.

Но даже если позитивные изменения и произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от былых неудач, острых переживаний.

Поэтому работа с застенчивыми детьми постоянно остается актуальной [44, с. 199].

### **Выводы по первой главе**

Таким образом, застенчивость – это свойство личности, которое приводит к определенным трудностям и напряжению в общении с незнакомыми людьми или в некоторых ситуациях взаимодействия. Застенчивость проявляется как неудовлетворительная саморегуляция, недостаток легкости, спонтанности и раскованности.

Д.С. Ротенберг и В.П. Аршавский, В.В. Абраменкова, А.В. Минаев, Д.И. Насвитене, В.И. Куницина, Ю.М. Швалб и О.В. Данчев, В.Г. Ромек, В.С. Мухина рассматривают застенчивость как форму отчуждения или обособления подростка, возникающего в процессе воспитания, из-за отчужденности между взрослыми и детьми.

А.И. Усман рассматривает застенчивость как «нереализованность» личности, «нераскрытость» ее в деятельности, воспитание и социум оказывают прямое воздействие.

Т. Шишова видит в застенчивом ребенке «маленького невидимку», ребенка, который старается раствориться среди детей, скрывает свою индивидуальность, так как не чувствует позитивного подкрепления со стороны взрослых. Для реализации его возможностей его необходимо «расколдовать», применить психотехнические приемы.

Тренинговые занятия с такими детьми – лучший способ добиться желаемого результата. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке и тем самым получить позитивный опыт и скорректировать самооценку.

Несмотря на то, что из застенчивости можно «вырасти», все же не стоит надеяться и пассивно ждать. И избавляется от застенчивости по мере взросления далеко не каждый.

Но даже если позитивные изменения и произошли, в памяти этих людей остается неприятный осадок от былых неудач, острых переживаний.

Поэтому работа с застенчивыми детьми постоянно остается актуальной.



## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции застенчивого поведения в подростковом возрасте**

**Цель исследования:** разработка и реализация комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

### **Задачи:**

1. Выявить склонность подростков к застенчивому поведению.
2. Разработать и реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения подростков.
3. Сделать выводы об эффективности комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

Опытнo-экспериментальное исследование проводилось в 7 классе на базе МАОУ «Кадетская школа №4 города Горно-Алтайска». В исследовании принимали участие 20 учащихся, 2 группы по 10 человек.

На основе теоретического анализа коррекции застенчивого поведения подростков была проведена опытнo-экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

## 2.1. Выявление уровня застенчивого поведения в подростковом возрасте

**Цель:** выявление уровня застенчивого поведения подростков.

**Задачи:**

1. Подобрать методику для выявления застенчивого поведения подростков.
2. Провести диагностику для определения застенчивого поведения подростков.
3. Выявить уровень застенчивого поведения подростков.

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся седьмого класса, 2 группы по 10 человек: экспериментальная и контрольная. Список подростков экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для изучения застенчивости существует Стенфордский опросник застенчивости. Изначально методика была разработана и применена Ф. Зимбардо. Опросник предназначен для самоанализа выраженности застенчивости, ее причин и проявлений. Опросник состоит из 44 утверждений, которые разбиты на 3 крупных блока. Каждый блок имеет свои субблоки. Первый блок – собственно «застенчивость». Сюда входят утверждения с 1 по 10. Первыми тремя утверждениями выявляется, была ли когда-нибудь застенчивость у респондента. Если выясняется, что застенчивости никогда не было, то опрос прекращается. Вторым блоком – причины застенчивости, восприятие застенчивости и типы людей, вызывающие застенчивость. В этот блок входят утверждения с 11 по 36. Третьим блоком – реакции субъекта на застенчивость. Сюда входят утверждения с 37 по 44.

Т.к. в каждом блоке свои собственные варианты выборов, то унифицированной шкалы обработки нет. Каждый блок обрабатывается отдельно, и вычисляются соответствующие баллы [16, с. 248-250].

В применяемом мною опроснике подросткам предлагается 10 утверждений, которые характеризуют их внутреннее состояние в той или иной ситуации. На данные утверждения необходимо дать по одному соответствующему ответу: 1 – «да»; 2 – «нет» (приложение 3). Подросткам необходимо было оценить свое состояние за сознательный промежуток своей жизни.

Целью данной методики является диагностика нарушений общения у застенчивых детей. На выполнение теста у опрашиваемых ушло от 5 до 10 минут.

Обработка результатов проводилась следующим образом. Подсчитывалась сумма ответов «да». Если количество положительных ответов колеблется от 2 до 3 – значит у подростка совершенно нормальный уровень застенчивости, который свойственен практически всем людям. Если количество ответов «да» превышает цифру 4 – в этом случае можно утверждать, что уровень застенчивости у подростка довольно высокий.

Рассмотрим контрольную группу детей.

Наблюдение за детьми во время выполнения методики показали, что они с интересом выполняли задания, полностью включались в работу. Во время выполнения этой методики у детей не возникло никаких вопросов. Дети заинтересованы в результатах методики, выполненных ими.

*Таблица 1*

Уровни застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе

Уровни застенчивости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Низкий	0	0%	0	0%
Средний	4	40%	3	30%
Высокий	6	60%	7	70%

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (Рисунок 1)



Рис. 1. Гистограмма сравнения уровней застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе (в %)

Анализируя уровни застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим что:

– и в экспериментальной и контрольной группах низкий уровень застенчивого поведения выявлен не был;

– средний уровень застенчивого поведения был выявлен у 40% подростков экспериментальной группы, в контрольной группе средний уровень застенчивого поведения составил 30%;

– высокий уровень застенчивого поведения был выявлен у 60% подростков экспериментальной группы и у 70% подростков контрольной группы.

Таким образом, результаты, полученные в ходе выявления уровня застенчивого поведения подростков, свидетельствуют о необходимости проведения комплекса тренинговых занятий, направленного на снижение уровня застенчивого поведения подростков.

## **2.2. Комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения в подростковом возрасте**

**Цель:** разработка и реализация комплекса тренинговых занятий, направленного на снижение уровня застенчивого поведения подростков.

**Задачи:**

1. Разработать комплекс тренинговых занятий, направленный на снижение уровня застенчивого поведения подростков.
2. Реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на снижение уровня застенчивого поведения подростков.
3. Проанализировать проведенные тренинговые занятия.

На основании теоретического анализа проблемы застенчивого поведения подростков и результаты диагностики застенчивого поведения констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы был разработан и реализован комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения подростков.

**Целью** данного комплекса тренинговых занятий является минимизация такой черты личности как застенчивость и приобретение подростками чувства уверенности в себе.

**Задачи:**

- выявить и повысить информированность подростков о застенчивом поведении;
- найти приемы и сконструировать тренинг коррекции личностной застенчивости;
- при помощи игр и упражнений сформировать у подростков коммуникативные умения;
- развить положительную самооценку у подростков, научить говорить о своих чувствах;

– выработать у подростков положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведения.

Работа по преодолению застенчивости у подростков может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью.

2. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности».

3. Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

Одновременно необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

### **Правила и принципы работы в группе:**

1) Правило «здесь и теперь»: главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания и через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Выходить из помещения во время занятий нельзя.

2) Принцип эмоциональной открытости: если участник думает или чувствует что-то важное постоянно «здесь и сейчас», то ему можно сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило «СТОП»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится

частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

3) Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели.

4) Правило «Я – высказывание»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени. Только говоря что-либо от своего имени, можно говорить о своих мыслях и чувствах.

5) Правило запрета на диагнозы или оценку: оценка поступка без запроса есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможных в последствии оценок, которые участник может получить от других участников, это может привести к возникновению «закрытости» некоторых членов группы или к стремлению поступать исходя из принципов социальной желаемости, подстраиваться.

6) Принцип личной ответственности: все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ты ни сделал – это твой выбор, за который ты первый несешь ответственность.

7) Принцип личного вклада: чем больше участник проявляет свою активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратной связи он получит, и следовательно, тем больше у него появится возможностей для личного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

8) Правило конфиденциальности: рассказать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, – неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т.к. разговоры о групповых

процессах вне работы ведут к снижению напряжения, необходимо при групповой работе.

9) Принцип включенности: на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».

10) Принцип «круга»: во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно каждого другого участника.

11) Принцип инициативы участников: на занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная. «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

12) Принцип «постоянства»: занятия пропускать нельзя.

**Целевая группа:** подростки экспериментальной группы.

**Сроки реализации занятий:** занятия проводились один раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Тематический план комплекса тренинговых занятий, направленного на снижение застенчивого поведения подростков представлен в таблице 2, конспекты занятий – в приложении 3.

*Таблица 2*

Тематический план комплекса тренинговых занятий, направленного на снижение уровня застенчивого поведения подростков

№ п/п	Цель и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
<b>Первый этап</b>			
1.	<b>Занятие первое</b>		



	<p><b>Цель:</b> создание и установление эмоционального контакта</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить с правилами поведения в группе;</li> <li>• познакомить детей друг с другом через установление первичных отношений.</li> </ul>	<p>Игра «Представление друг друга»</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Теремок»</li> <li>– «Паровозик»</li> <li>– «Я»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ткань;</li> <li>– кубики;</li> <li>– «мячики»;</li> </ul>
<b>Второй этап</b>			
2.	<b>Занятие второе</b>		
	<p><b>Цель:</b> диагностика застенчивости и эмоциональное отреагирование негативных эмоций</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понять свое эмоциональное состояние;</li> <li>• научить выражать свои эмоции с помощью рисунка.</li> </ul>	<p>Упражнения:</p> <p>–Арт-терапевтическая игра «Нарисуем обиду»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ручки</li> <li>– тетради</li> <li>– карандаши</li> <li>– коробочка</li> </ul>

*Продолжение таблицы 2*

3.	<b>Занятие третье</b>		
	<p><b>Цель:</b> диагностика застенчивости и эмоциональное отреагирование негативных эмоций</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установить доверительные отношения;</li> <li>• научить ребенка быть раскованным;</li> <li>• развить актерские способности</li> </ul>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Поговорим о своем настроении»</li> <li>– «Наши стихи»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– коврики</li> <li>– карточки со стихотворениями</li> </ul>
<b>Третий этап</b>			
4.	<b>Четвертое занятие</b>		
	<p><b>Цель:</b> преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• снять психоэмоциональное напряжение;</li> <li>• обучить выражению эмоции гордости;</li> <li>• обучить выразительным движениям</li> </ul>	<p>Игра: «Полет на луну»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бумага</li> <li>– ножницы</li> <li>– ручки</li> <li>– магниты</li> </ul>
5.	<b>Пятое занятие</b>		
	<p><b>Цель:</b> преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повысить самооценку ребенка;</li> </ul>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–«Волшебный стул»</li> <li>– «Замри»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стул</li> <li>– корона</li> <li>– музыка</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приобрести чувство уверенности;</li> <li>• преодолеть скованность движений.</li> </ul>		
6.	<b>Шестое занятие</b>		
	<b>Цель:</b> преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить навыки эффективного общения;</li> <li>• преодолеть застенчивость;</li> <li>• научить ребенка быть раскованным</li> </ul>	<b>Упражнения:</b> –«Вежливые слова» –«Ролевая гимнастика»	– Мяч
7.	<b>Седьмое занятие</b>		
	<b>Цель:</b> преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить выразительность жестов;</li> </ul>	<b>Упражнения:</b> – «Незнайка» –«Разыгрывание ситуаций» –«Ослик»	– Тетрадь – Ручка

*Окончание таблицы 2*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• помочь ребенку раскрепоститься</li> </ul>		
8.	<b>Восьмое занятие</b>		
	<b>Цель:</b> преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• научить задавать различные вопросы на одну тему;</li> <li>• поддерживать беседу, слышать собеседника, развитию речи;</li> <li>• повысить самооценку</li> </ul>	<b>Упражнения:</b> –«Озорной двойник» Игра «Зайки и слоники» Домашнее задание-нарисовать рисунок я в будущем	– стул – фломастеры – карточки
<b>Четвертый этап</b>			
9.	<b>Девятое занятие</b>		
	<b>Цель:</b> закрепление нового опыта <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить умение думать о себе в позитивном ключе;</li> <li>• повысить уверенность в себе</li> </ul>	<b>Упражнения:</b> – «Назови свои сильные стороны», – «Закончи предложение», – «Королевский марш льва» Рисунок «Я в будущем»	– магнитофон –стул – коврик
10.	<b>Десятое занятие</b>		
	<b>Цель:</b> дать родителям психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать адекватную</li> </ul>	– Лекция на тему: «как помочь детям преодолеть	

	установку на восприятие изменения ребенка	застенчивость»	
--	---	----------------	--

Данный комплекс тренинговых занятий, направленный на снижение уровня застенчивого поведения подростков, состоял из 10 занятий, которые проходили в четыре этапа.

В основное содержание занятия входили игры и упражнения. Упражнения, использованные на занятиях, способствовали: созданию в группе оптимального уровня эмоционального напряжения; включению участников группы в процесс самосовершенствования, формированию потребности снижения застенчивого поведения; улучшению взаимоотношений между участниками группы.

Первый этап состоял из одного занятия, цель которого – создание и установление эмоционального контакта, знакомство с целями работы, установление правил, знакомство детей друг с другом через установление первичных отношений.

В начале занятия подростки были ознакомлены с правилами организации и правилами проведения тренинговых занятий.

С целью побуждения уже знакомых между собой подростков по новому узнать друг друга и установления позитивного эмоционального контакта, а так же созданию доброжелательной атмосферы в группе было проведено упражнение «Представление».

Затем, было проведено упражнение – разминка «Теремок». Целью данного упражнения является снятие физического напряжения, собрать внимание для перехода к следующему упражнению.

Затем было проведено упражнение «Паровозик», задача которого заключалась в том, что бы научить детей работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.

В ходе занятия участники по-разному вели себя: Таня Ф. и Сережа М. с большой неохотой участвовали в упражнениях, было видно, что это им не интересно, а Илья П., Марина Л., Валя И., Толя В. наоборот принимали активное участие в упражнениях. Для создания положительного настроения для дальнейшей работы было проведено упражнение «Я».

Второй этап состоял из двух занятий.

На втором занятии была проведена Арт-терапевтическая игра «Нарисуем обиду». В ходе этой игры никто из участников не отказался рисовать, а наоборот, с большим удовольствием взялись за карандаши. Когда задание было выполнено, все участники (каждый по кругу) обсуждали рисунки. Затем каждый опускал свой рисунок в коробочку, и накрывали ее крышкой. Все вставали в круг, брались за руки и вместе повторяли слова: «Теперь я не дам себя в обиду, я уверен в себе, я самый смелый».

К концу второго занятия было заметно улучшение взаимоотношений между участниками. Присутствовавшая на первом занятии осторожность, скованность и неуверенность со стороны участников друг к другу и к ведущему снизилась.

На третьем занятии проводилось упражнение «Поговорим о своем настроении». Целью данного упражнения было установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу. Занятие проводилось на полу, от этого интерес у участников в проведении данного упражнения был больше.

Если на первых занятиях участники с осторожностью относились друг к другу, были застенчивы, не уверены и боялись сказать что-то лишнее, то постепенно подростки становились активными участниками проводимых упражнений, игр, рефлексии.

В начале упражнения «Полет на луну» участникам были рассказаны цели данного упражнения. На данном занятии все участники вспомнили, что в детстве мечтали стать космонавтами, причем мальчиков было больше чем девочек. И с удовольствием попробуют себя в роли космонавта. Участники

Валя У. и Кристина К. отказались принимать участие, объяснив это тем, что это им не надо.

Для того, что бы участники преодолели застенчивость, повысили самооценку, приобрели чувство уверенности было проведено упражнение «Волшебный стул». В конце занятия была проведена рефлексия, каждый из участников высказал свое мнение по поводу проведенного занятия. Впечатления у большинства участников были положительные. Ожидания подростков были удовлетворены. Наиболее активно себя проявлял Ваня К.

На шестом занятии участникам было предложено сесть в круг и кидать мячик, при этом говорить вежливые слова. Участники с удовольствием играли в эту игру, заметно оживляясь и преодолевая смущение первых минут встречи. Начинали с односложных выражений, а заканчивали комплиментами друг другу.

Затем проводилось упражнение «Ролевая гимнастика». Цель упражнения помочь почувствовать состояние другого человека, преодолеть застенчивость. В конце упражнения обсудили кому и какие задания было легко выполнять, а какие трудно, в чем заключалась трудность.

На седьмом занятии участником было предложено представить себя в роли незнайки. Данное упражнение 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.

Занятие прошло успешно, все участники принимали активное участие в упражнениях.

В ходе восьмого занятия были проведены следующие упражнения «Озорной двойник», «Пресс-конференция», «Зайки и слоники». Цель занятия преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности. В ходе упражнения «Пресс-конференция» каждый из участников по очереди становился «гостем», садился на стул в центре зала, остальные задавали ему вопросы на известные темы. Все участники активно

задавали вопросы. Подводя, итог занятия подростки пришли к выводу, что нужно не бояться говорить, и отвечать.

На заключительном четвертом этапе проводилось четыре занятия. Упражнение рисунок «Я в будущем», «Назови свои сильные стороны», «Закончи предложение», «Королевский марш льва».

Цель упражнения «назови свои сильные стороны» – развить умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других. Каждый участник в течение нескольких минут рассказывал о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Подростки активно принимали участие, каждый участник открыто рассказывал о себе.

При проведении упражнения «Закончи предложение» участники по очереди заканчивали каждое из предложений: я хочу..., я умею..., я смогу..., я добьюсь... Каждый из участников активно принимал участие в данном упражнении.

Занятие прошло хорошо, все участники группы участвовали в проводимых упражнениях.

Заключительное занятие было проведено с родителями в виде лекции на тему «как помочь детям преодолеть застенчивость».

Тренинговые занятия для подростков прошли на достаточно высоком уровне. Прделанная групповая работа внесла заметное изменение в поведении участников группы. Если на первых занятиях некоторые участники не всегда активно участвовали, то начиная с четвертого занятия стали проявлять себя более активно. Задачи были решены, цель достигнута. Поэтому реализацию разработанных тренинговых занятий можно считать успешной.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

**Цель:** определение эффективности проведённого комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

**Задачи:**

1. Провести повторную диагностику на выявление уровня застенчивого поведения подростков.
2. Сравнить результаты диагностики уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп, полученные на констатирующем и контрольном этапах опытно- экспериментальной работы.
3. Проанализировать полученные результаты.

На данном этапе опытно-экспериментальной работы повторно был проведён тот же опросник на выявление у подростков уровня застенчивого поведения.

В результате исследования уровня застенчивого поведения подростков удалось выделить следующие типы подростков:

Практически незастенчивые – весьма общительны и разговорчивы, энергичны, легкомысленны в отношении к жизни. Любят быть на виду, проявляют открытый интерес к другим, самоуверенны, не чувствительны к замечаниям и порицаниям. Состояние смущения возникает крайне редко и быстро проходит.

Ситуативно-застенчивые – в целом уверены в себе и обладают хорошо развитыми навыками социального поведения, достаточно общительны. Проявление характеристик застенчивости, таких, как: подчиняемость в поведении, робость, склонность к самоупрекам, недооценка своих возможностей, сдержанность в выражении своих чувств, предпочтение держаться в стороне, связано с реагированием личности на конкретные жизненные ситуации или на конкретный тип людей. Переживание застенчивости носит неустойчивый и кратковременный характер.

Личностно-застенчивые – негативные переживания застенчивости приобретают устойчивый и длительный характер. Они предпочитают иметь

одного-двух близких друзей, проявляют внимание к окружающим, но не могут поддерживать контакты с широким кругом людей и не любят работать вместе с другими. Большую часть времени они находятся в тревожном, подавленном, озабоченном настроении, легко плачут. Склонны к печальным размышлениям в одиночестве, тяжело переживают любые жизненные неудачи, не верят в себя, склонны к самоупрекам, Обладают развитым чувством долга, легко поддаются чужому влиянию, настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих. В обществе чувствуют себя неуютно и неуверенно, держатся скромно и обособленно. В целом, такие люди не уверены в себе и не обладают в достаточной степени навыками социального поведения и общения.

Сверхзастенчивые – характеризуются невротическим поведением с патологически заостренным чувством тревоги, стыда и вины вследствие неэффективного сопротивления личности негативному влиянию окружающей среды.

Таким образом, к коррекции застенчивого поведения необходимо подходить с учетом типа застенчивости (от этого зависит характер заданий и упражнений, продолжительность коррекционного воздействия). В качестве психолого-педагогического средства преодоления застенчивости был выбран специально организованное обучение – коррекционный тренинг.

Коррекция застенчивого поведения дает положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самоценностного отношения и отраженной самооценки.

Основными мишенями психокоррекционного воздействия выступают: снятие нервно-психического напряжения; формирование (укрепление) уверенности в себе; снижение уровня личностной тревожности; повышение самоценностного отношения; устранение иррациональных когниций об отрицательном отношении объектов общения; формирование навыков



эффективного социального взаимодействия (в первую очередь, навыков правильной оценки и интерпретации поведения собеседника).

Отмечу, что важным является воздействие на человека, страдающего застенчивостью, в рамках не только тренинговой работы, но и личной терапии (для личностно и сверхзастенчивых типов), поскольку необходима достаточно глубокая проработка детско-родительских отношений, дающая более стойкий эффект.

Обобщенные результаты выявления уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе представлены в таблице 3.

Результаты определения уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе

Уровень застенчивости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Низкий	1	10%	0	0%
Средний	5	50%	3	30%
Высокий	4	40%	7	70%

Для наглядности на основе данных таблицы 3 составлена гистограмма (Рисунок 2)

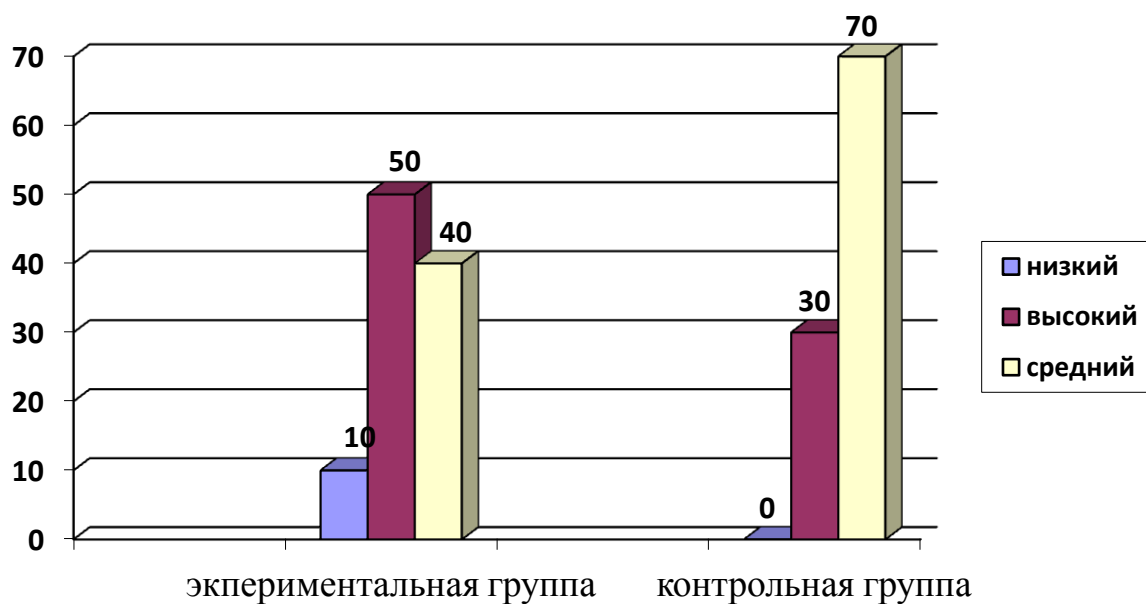


Рис. 2. Гистограмма сравнения уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе (в %)

Анализируя результаты выявления уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной группы, на контрольном этапе видим что:

– низкий уровень застенчивого поведения экспериментальной группы увеличился с 0 до 10%;

– средний уровень застенчивого поведения экспериментальной группы увеличился с 40% до 50%;

– высокий уровень застенчивого поведения экспериментальной группы снизился с 60% до 40%.

У подростков контрольной группы показатели следующие:

– низкий уровень застенчивого поведения у контрольной группы не изменился;

– средний уровень застенчивого поведения не изменился;

– высокий уровень застенчивого поведения остался без изменения.

Сравнительные результаты диагностики уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования представлены в таблице 4.

*Таблица 4*

Сравнительные результаты диагностики уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах (в %)

Уровни застенчивости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	0	10	0	0
Средний	40	50	30	30
Высокий	60	40	70	70

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (Рисунок 3)

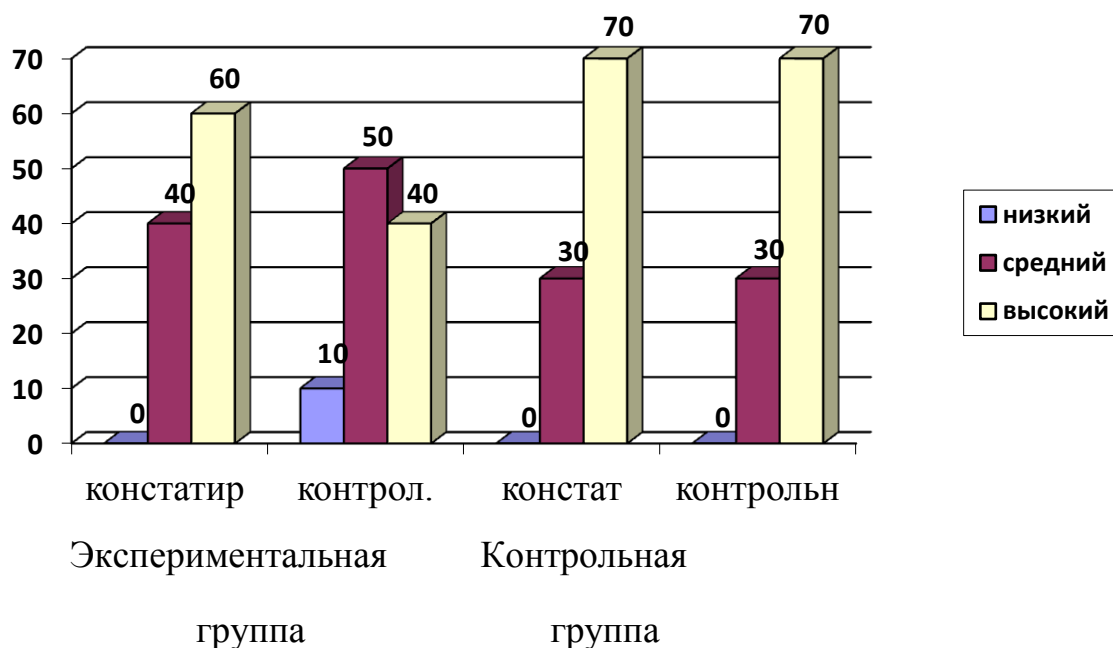


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровня застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования (в %)

Анализируя сравнительные результаты диагностики уровней застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах можно сделать вывод о том, что:

–показатели высокого уровня застенчивого поведения в экспериментальной группе снизились с 60 процентов до 40 процентов, а в контрольной группе остались без изменения;

–показатели среднего уровня застенчивого поведения в экспериментальной группе увеличились с 40 процентов до 50 процентов;

–показатели низкого уровня застенчивого поведения в экспериментальной группе увеличились с 0 до 10 процентов, а в контрольной группе остались без изменения.

Таким образом, результаты сравнения данных, полученных в ходе диагностики уровня застенчивого поведения подростков на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы свидетельствуют об эффективности проведенного комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

## Выводы по второй главе

На констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы по коррекции застенчивого поведения подростков использовался Стенфордский опросник застенчивости. Опросник состоит из 44 утверждений, которые разбиты на 3 крупных блока. Каждый блок имеет свои субблоки. Первый блок – собственно «застенчивость». Сюда входят утверждения с 1 по 10. Первыми тремя утверждениями выявляется, была ли когда-нибудь застенчивость у респондента. Если выясняется, что застенчивости никогда не было, то опрос прекращается. Второй блок – причины застенчивости, восприятие застенчивости и типы людей, вызывающие застенчивость. В этот блок входят утверждения с 11 по 36. Третий блок – реакции субъекта на застенчивость. Сюда входят утверждения с 37 по 44.

На основании обработки и анализа полученных результатов были сделаны выводы об уровне застенчивого поведения подростков экспериментальной и контрольной групп, которые послужили основанием для разработки и реализации на формирующем этапе комплекса тренинговых занятий, направленного на коррекцию застенчивого поведения подростков.

Результаты, полученные на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы показали, что разработанный и реализованный комплекс тренинговых занятий, направленный на коррекцию застенчивого поведения подростков дал положительный результат. Задачи опытно-экспериментальной работы были решены, поставленная цель была достигнута.

## Заключение

Явление застенчивого поведения подростков не случайно: подростковый и ранний юношеский период в жизни молодого человека – это время социального и личностного самоопределения и самоутверждения. От того, насколько ровно и стабильно молодые люди переживают данный период, зависит формирование их самооценки, уверенности в себе, что, безусловно, сказывается на их будущих профессиональных достижениях, поведении в критических и жизненных ситуациях, умении достичь гармонии и взаимопонимания в личной жизни.

Молодой человек в этот период находится между двумя полюсами: мощным стремлением к самоутверждению, актуализации своего «я», проявлению сильных и ярких сторон своей натуры и болезненным самоуничижением, страхом перед возможными поражениями, неверием в свои возможности. Этот возраст обусловлен внутренней нестабильностью и одновременно нарастанием социальной активности.

Таким образом, влияние застенчивости на личность в процессе взросления, когда формируется подлинная самостоятельность, аутентичность, способность нести ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом имеет особо негативное значение.

По мнению И. С. Кона, юношеская застенчивость – естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. В общении они удовлетворяют потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях с другими. Ряд особенностей в общении у подростков почти закономерно вызывает юношескую застенчивость.

При этом застенчивые подростки испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов (отсюда замкнутость, одиночество);

пассивны в деятельности и жизнедеятельности в целом; чрезмерно озабочены оценкой себя другими людьми; более зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения. В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения.

В свою очередь, изменившиеся социально-экономические условия в современном мире требуют от молодых людей проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Таким образом, юноши и девушки, страдающие чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха.

Изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого человека и более того к оценке данной характеристики личности как отрицательной. За последние годы значительно участились запросы в службы психологической помощи от родителей, стремящихся с самого раннего возраста вырастить из своих детей лидеров, «бизнесменов, активных строителей своей жизни», но часто не принимающих во внимание индивидуально-психологические особенности личности своего ребенка.

Таким образом, проблема преодоления застенчивости в подростковом и юношеском возрасте, для оптимизации социального взаимодействия детей приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане. Актуальным становится вопрос о путях и методах преодоления застенчивости, а также требуется разработка программ коррекции застенчивости. Рост распространенности явления застенчивости среди учащихся и необходимость специально организованной профессиональной работы с застенчивыми детьми и подростками определили проблему данного исследования, состоящую в поиске способа преодоления застенчивости учащихся.

Несмотря на разное понимание застенчивости различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений при установлении контактов и в процессе общения в целом.

Обобщая имеющиеся данные о феномене застенчивости, можно констатировать следующее:

1. Застенчивость – сложное, интегративное психологическое явление, охватывающее все сферы личности и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения, характеризующегося разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

2. Застенчивость аффективно тяжело переживается вследствие амбивалентного отношения к себе застенчивого человека. С одной стороны, застенчивые люди обладают высокой общей самооценкой, высоким уровнем притязаний, мотивацией достижения, а с другой – охвачены иррациональными когнициями о собственной неполноценности и об отрицательном отношении объектов общения.

3. Застенчивость всегда сопровождается необоснованным чувством вины и стыда, тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем рефлексивности и тревоги о своем «Я».

4. Застенчивость формируется в детстве и связана в первую очередь с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе.

Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах.

Основываясь на проведенном теоретико-методологическом анализе базовых подходов к рассмотрению понятия застенчивости, а также на данных



корреляционного анализа составных характеристик застенчивости феномен застенчивость предлагается понимать как интегративное личностное качество, связанное со всеми сферами личности, которое аффективно тяжело переживается и определяется следующими характеристиками: тревогой о своем «Я»; сомнениями относительно ценности своего «Я»; подчиняемостью в поведении, предпочтением держаться в стороне и быть незаметным; неуверенностью в себе, робостью, медлительностью и сдержанностью в выражении своих чувств; склонностью к самоупрекам, чувству вины и стыда, недооценкой своих возможностей, знаний, способностей, мыслями об отрицательном отношении объектов общения.

Таким образом, застенчивость имеет две составляющие: субъективные переживания негативного характера и поведенческие проявления как результат переживаний. В силу частых негативных переживаний по поводу ситуации взаимодействия с другими людьми, у застенчивых людей не достаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Как следствие формируется определенная модель поведения, не позволяющая человеку заявить о себе в полной мере, отстаивать свои права, завести знакомство, гордиться и уважать самого себя, а окружающие воспринимают такого человека как стеснительного, застенчивого.

Общая тенденция к застенчивости проявляется в количестве ситуаций и типов людей, запускающих ее механизмы, т. е. чем больше различных ситуаций и типов людей вызывает у человека состояние стеснительности, тем он более застенчив. Для каждого застенчивого человека набор типов ситуаций и типов людей является индивидуальным, но, как правило, это ситуации взаимодействия, вызывающие по той или иной причине страх (например, незнакомцы, начальство, лица противоположного пола). Субъективные переживания для всех застенчивых практически одинаковы и постоянны.

Застенчивость может быть процессом, свойством и состоянием. Если застенчивость переживается кратковременно и редко, она выступает как

состояние (ситуативная застенчивость), если застенчивость переживается длительно и часто, то она переходит в свойство (черту) личности (личностная застенчивость). Считается, что тип застенчивости зависит от силы, длительности и частоты возникновения негативных переживаний в адрес собственного «Я» и нервно-психического напряжения при социально значимом взаимодействии в различных условиях, т.е. от уровня выраженности самого феномена застенчивости.

## Список использованной литературы

1. *Алферов, А.Д.* Психология развития школьников [Текст]: Учебное пособие для вузов. / А.Д. Алферов. — Ростов н/Д.: Феникс, 2010. — 384 с.
2. *Байард, Р.Т.* Ваш беспокойный подросток [Текст] / Р. Т. Байард, Д. Байард. — М.: Академический проект, 2008. — 208 с.
3. *Белоусова, А.Б.* Психологические детерминанты личностной застенчивости [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих.наук: 19.00.01 / А.Б. Белоусова; Казанский гос. ун-т. — Казань, 2014. — 223 с.
4. *Бодалев, А.А.* Личность и общение [Текст] /А.А. Бодалев. — М.: Международная педагогическая академия, 2012. — 328 с.
5. *Бретт, Д.* Возрастная психология. Застенчивость [Текст]: Учебное пособие для студ. пед. вузов /Д. Бретт. — М.: Академия, 2010. — 118 с.
6. *Бурнард, Ф.* Тренинг межличностного взаимодействия [Текст] / Ф, Бурнард. — СПб.: Питер бук, 2001. — 301 с.
7. *Бачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга [Текст]: Учебное пособие / И.В. Бачков. — М.: Издательство Ось-89, 2000. — 176 с.
8. *Выготский, Л.С.* Педагогическая психология [Текст] / Под ред. В.В. Давыдова. — М.: КноРус, 2005. — 548 с.
9. *Головей, Л.А.* Практикум по возрастной психологии [Текст]: Учебное пособие. / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. — СПб.: Питер, 2011. — 688 с.
10. *Демьянов, Ю.Г.* Основы психопрофилактики и психотерапии [Текст]: пособие-практикум / Ю. Г. Демьянов. — СПб.: Паритет, 2009. — 224 с.
11. Диагностика школьной дезадаптации [Текст] / Под ред. С.А. Беличевой, И.А. Коробейникова, Г.Ф. Кумариной. — М.: Изд-во Консорциум «Социальное здоровье России», 2013. — 127 с.

12. *Долгинова, В.Н.* Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих.наук: 19.00.07 / В.Н. Долгинова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — Санкт-Петербург, 1991. — 17 с.
13. *Емельянова, Е.В.* Кризис в созависимых отношениях [Текст] / Е.В. Емельянова. — СПб.: Проспект, 2014. — 265 с.
14. *Емельянов, Ю.Н.* Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга [Текст]: Учебное пособие. / Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин — Л.: 1983.— 103 с.
15. *Емельянов, Ю.Н.* Активное социально-психологическое научение [Текст] / Ю.Н. Емельянов.— Л.: 1991.—224 с.
16. *Зарубин, М.М.* Практические советы психолога [Текст] / М.М. Зарубин. — Ростов н/Д.: Феникс, 2011. — 224 с.
17. *Зимбардо Ф.* Застенчивый ребенок [Текст] / Ф.Зимбардо, Ш. Рэдл. — М.: АСТ Астрель, 2005. — 294 с.
18. *Изард, К. Э.* Психология эмоций [Текст] / К. Э. Изард. — СПб.: Питер, 2010. — 490 с.
19. *Катаева, Л.И.* Работа психолога с застенчивыми детьми [Текст] / Л.И. Катаева. — М.: КноРус, 2014. — 390 с.
20. *Кравченко, А.И.* Общая психология [Текст]: Учеб.пособие / А.И. Кравченко. — М.: Проспект, 2009. — 432 с.
21. *Краснова, Л.В.* Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих.наук: 19.00.13 / Л.В. Краснова; Южный федеральный ун-т. — Ростов н/Д, 2011. — 268 с.
22. *Кулаков, С. А.* На приеме у психолога - подросток [Текст] / С. А. Кулаков. — СПб.: Издательство Рос.гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2011. — 350 с.
23. *Куницина, В.Н.* Трудности межличностного общения [Текст]: автореф. дис. ... доктор псих.наук: 19.00.05 / В.Н. Куницина; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — Санкт - Петербург, 1991.— 358 с.

24. *Kunper, Д.* Клинические ролевые игры и психодрамма [Текст] / Д. Киппер.— М.: Независимая фирма "Класс", 1993. — 224 с.
25. *Кори, Дж.* Техника групповой терапии [Текст]: практикум по психотерапии / Дж. Кори. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
26. Лабиринты одиночества [Текст] / Под ред. Е.Л. Покровского. — М.: АСТ, 2009. — 408 с.
27. *Лидере, А.Г.* Психологический тренинг с подростками [Текст]: Учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / А.Г. Лидере. — М.: Академия, 2011. — 256 с.
28. *Лисина, М.И.* Общение, личность и психика ребенка [Текст] / М.И. Лисина. — М.: Мысль, 2011. — 328 с.
29. *Мухина, В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учебник / В.С. Мухина. — М.: Академия, 2010. — 452 с.
30. *Морева, Н.А.* Тренинг педагогического общения [Текст]: Учебное пособие для вузов / Н.А. Морева. — М.: Просвещение, 2003. — 304с.
31. *Останко, Л.В.* Сто весёлых упражнений для детей [Текст] / Л.В.Останко. — СПб.: Корона принят, 2005
32. *Прихожан, А.М.* От тревожности к уверенности [Текст] / А.М. Прихожан. // Школьный психолог. — 2011. — № 15. — С. 23— 30.
33. Психологическая диагностика [Текст] / Под ред. М.К. Акимовой. — СПб.: Питер, 2015. — 304 с.
34. Психотерапия детей и подростков [Текст] / Под ред. Х. Ремшмидта; пер. с нем. Т. Н. Дмитриевой. — М.: «Мир», 2010. — 656 с.
35. *Петровская, Л.А.* Теоретические и методические проблемы психологического тренинга [Текст] / Л.А. Петровская.— М.: Изд-во МГУ, 1982.— 168 с.
36. Психогимнастика в тренинге [Текст] / Под ред. Н.Ю. Хрящевой.— СПб.: Речь, 2000. — 256 с.

37. Практикум по социально-психологическому тренингу [Текст] / Под ред. Б.Д. Парыгина. — СПб.: СПбГУП, 2000.
38. *Ремшмидт, Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности; пер с нем. Г. И. Лойдиной [Текст] / Под.ред. Т. А. Гудковой. — М.: Мир, 2014. — 320 с.
39. *Риман, Ф.* Основные формы страха [Текст] / Ф. Риман. — М.: Мысль, 2005. — 390 с.
40. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам.—М.: Прогресс, 1993.— 361 с.
41. *Роджерс, К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека; пер с англ. [Текст] /Под.ред. Е.И. Исениной. — М.: Изд-во МГУ, 2009. — 390 с.
42. *Руденский, Е.В.* Социально-психологический тренинг как метод конструктивной социологии [Текст] / Е.В. Руденский.— Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995.—180 с.
43. *Ромек, В.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В. Ромек. — СПб.: Речь, 2012. — 175 с.
44. *Смит, М.Дж.* Тренинг уверенности в себе [Текст] / М.Дж. Смит. — СПб.: Речь, 2010. — 244 с.
45. *Тихомиров, А.В.* Психология застенчивости [Текст]: методическое пособие / А.В. Тихомиров. — Екатеринбург: Изд-во дворец молодежи, 2011. — 168 с.
46. *Усова, С.* Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания [Текст] / С. Усова, И. Молочкова. // Коррекционно-развивающее образование.— 2009. — №3. — С. 57— 67.
47. *Фельдштейн, Д.И.* Психология развивающейся личности [Текст] : избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. — М.: НПО МОДЭК, 2010. — 512 с.
48. Формирование личности в переходный период [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: КноРус, 2011. — 390 с.

49. *Форверг, М.* Характеристика социально-психологического тренинга поведения [Текст] / М. Форверг. // Психологический журнал. — 1984. — №4.— С. 57 — 64.

50. *Шишова, Т.Л.* Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость [Текст] / Т.Л Шишова. — М.: Астрель, 2007. — 490 с.

**Список подростков экспериментальной и контрольной группы****Экспериментальная группа**

Таня Ф

Алена Б

Ваня К

Илья П

Наташа Г

Саша П

Тоня Н

Леша Б

Рома Л

Валя И

**Контрольная группа**

Антон М

Кристина К

Петя Ю

Коля Ч

Марина Л

Игорь А

Сережа М

Вероника П

Толя В

Валя У



### Стенфордский опросник застенчивости

**Инструкция:** Перед вами опросник. Заполните его в быстром темпе, а затем еще раз вдумчиво прочитайте, что бы понять, насколько застенчивость действительно определяет вашу жизнь.

**1.** Считаете ли вы себя застенчивым?

1 - да; 2 - нет.

**2.** Если да, то всегда ли вы были таким (т. е. были застенчивы прежде и остаетесь теперь)?

1 - да; 2 - нет.

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

1 - да; 2 - нет.

Если нет, то можно далее не отвечать. Спасибо.

Если вы ответили «да», хотя бы на один из трех вопросов, продолжайте дальше.

**4.** Когда вами владеет застенчивость, насколько она сильна?

1 - чрезвычайно сильна;

2 - очень сильна;

3 - весьма сильна;

4 - умеренно сильна;

5 - это нечто вроде смущения;

6 - мною владеет лишь легкое смущение.

**5.** Как часто вы испытываете (испытывали) ощущение застенчивости?

1 - каждый день;

2 - почти каждый день;

3 - часто, почти через день;

4 - один или два раза в неделю;

5 - иногда — реже, чем раз в неделю;

6 - редко — один раз в месяц или еще реже.

**6.** В сравнении с людьми вашего круга, пола, возраста, насколько вы застенчивы?

1 - гораздо более застенчив;

2 - более застенчив;

3 - примерно столь же застенчив;

4 - менее застенчив;

5 - значительно менее застенчив.

**7.** Насколько желательно для вас быть застенчивым?

1 - весьма нежелательно;

2 - нежелательно;

3 - безразлично;

4 - желательно;

5 - очень желательно.

**8.** Является ли (являлась ли) застенчивость для вас личной проблемой?

1 - да, часто;

2 - да, иногда;

3 - да, изредка;

4 - редко;

5 - никогда.

**9.** Испытывая застенчивость, можете ли вы это скрывать так, чтобы другие не считали вас застенчивым?

1 - да, всегда;

2 - иногда получается, иногда нет;

3 - нет, обычно мне это скрыть не удается.

**10.** Считаете ли вы себя интровертом или экстравертом?

1 - выраженный интроверт;

2 - умеренный интроверт;

3 - слегка интровертированный;

4 - нейтральный;

5 - слегка экстравертированный;

6 - умеренный экстраверт;

**(11 — 19)** Что из перечисленного может быть причиной вашей застенчивости? Отметьте то, что касается вас.

**11.** Опасение, что меня негативно оценят.

**12.** Страх быть отвергнутым.

**13.** Недостаточная уверенность в себе.

**14.** Недостаток социальных навыков, а именно:

**15.** Боязнь близких отношений.

**16.** Склонность к уединению.

**17.** Асоциальные интересы, увлечения и т. п.

**18.** Собственное несовершенство, недостатки, а именно

**19.** Другое, а именно:

**(20 - 27)** Восприятие застенчивости. Считают ли названные ниже люди, что вы застенчивы? Как вы полагаете, насколько застенчивым они вас считают? Отвечайте, пользуясь следующими баллами:

1 - крайне застенчивый;

2 - очень застенчивый;

3 - весьма застенчивый;

4 - умеренно застенчивый;

5 - до некоторой степени застенчивый;

6 - слегка застенчивый;

7 - незастенчивый;

8 - они не знают;

9 - я не знаю их мнения.

**20.** Ваша мать?

**21.** Ваш отец?

**22.** Ваши братья и сестры?

**23.** Близкие друзья?

**24.** Ваш супруг (или интимный друг, подруга)?

**25.** Ваши одноклассники?

**26.** Ваш нынешний сосед?

**27.** Преподаватели или руководители, коллеги, которые хорошо вас знают?

**28.** Принимая решение назвать себя застенчивым, чем вы руководствовались?

1 - вы застенчивы (или вы были застенчивы) всегда и при любых обстоятельствах;

2 - вы застенчивы (или были застенчивы) более чем в 50% ситуаций, т. е. чаще, чем незастенчивы;

3 - вы застенчивы (или бывали застенчивы) лишь иногда, но в достаточно важных для вас ситуациях, так что вас поэтому можно считать застенчивым.

**29.** Случалось ли, что вашу застенчивость принимали за какую-то иную черту, например, безразличие, холодность, нерешительность?

1 - да.

А именно:

2 - нет.

**30.** Случается ли вам испытывать застенчивость в одиночестве?

1 - да; 2 - нет.

**31.** Случается ли вам испытывать смущение в одиночестве?

1- да; 2- нет

**32.** Если да, укажите, когда, как и почему

**(33 — 36)** Что повергает вас в застенчивость?

**33.** Если вы испытываете сейчас или испытывали в прошлом ощущение застенчивости, пожалуйста, укажите, какие ситуации, виды деятельности или типы людей их вызывают. (Отметьте так или иначе все пункты.) Ситуации и виды деятельности, которые повергают меня в застенчивость:

- любые ситуации общения;
- большие группы людей;
- малые группы, выполняющие совместную деятельность (например, семинар в классе, бригада на работе);
- малые группы общающихся людей (например, на вечеринках, на танцах);
- общение один на один с представителем своего пола;
- общение один на один с представителем другого пола;
- ситуации в которых я уязвим (например, когда прошу о помощи);
- ситуации, в которых я занимаю приниженное положение по сравнению с другими (например, когда обращаюсь к начальству);
- ситуации, требующие отстаивания своих прав (например, когда приходится жаловаться на плохое обслуживание или низкое качество товара);
- ситуации, когда я нахожусь в центре внимания большой группы людей (например, делаю доклад);
- ситуации, когда я нахожусь в центре внимания малой группы людей (например, когда меня кому-то представляют или спрашивают мое мнение);
- ситуации, когда меня оценивают или сравнивают с другими (например, когда у меня берут интервью или меня критикуют);
- любые новые социальные контакты;
- вероятность сексуальной близости;

**34.** Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и по поводу каждой ситуации отметьте, вызвала ли она у вас застенчивость на протяжении последнего месяца;

0 - да, в значительной степени;

2 - да, в немалой степени;

3 - вообще да;

4 - только слегка;

5 - безусловно нет.

**35.** Типы людей, вызывающие у меня застенчивость:

- мои родители;
- мои братья и сестры;
- другие родственники;
- друзья;
- незнакомцы;
- иностранцы; авторитетные лица (в силу их положения — полицейские, преподаватели, начальники на работе);
- авторитетные лица (в силу их превосходства — интеллектуалы, специалисты);
- пожилые люди (значительно старше меня);
- дети (значительно младше меня);
- группа представителей другого пола;
- представитель другого пола один на один;

- представитель моего пола один на один.

**36.** Теперь, пожалуйста, вернитесь к предыдущему вопросу и отметьте, возникла ли у вас на протяжении последнего месяца застенчивость при встрече с данной категорией людей: 0 - на протяжении последнего месяца — нет, но прежде бывало;

- 1 - да, в значительной степени;
- 2 - да, в немалой степени;
- 3 - вообще да;
- 4 - лишь слегка.

**(37 — 40)** Реакция, связанная с застенчивостью

**37.** На основании чего вы заключаете, что испытываете застенчивость?

- 1 - на основании мыслей, переживаний и тому подобных внутренних симптомов;
- 2 - на основании своих действий в данной ситуации;
- 3 - на основании как внутренних ощущений, так и внешних реакций.

Физические реакции

**38.** Если вы испытываете или испытывали застенчивость, какие из данных физических реакций характерны для этого вашего состояния? Поставьте 0 против тех, которые не существенны, остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, часто возникающие, сильные) и выше 2 — менее частые и т. д.

- покраснение лица;
- учащение пульса;
- урчание в животе;
- звон в ушах;
- сильное сердцебиение;
- сухость во рту;
- дрожание рук;
- повышенная потливость;
- слабость;
- другое (укажите, что именно)

Мысли и чувства

**39.** Каковы особые мысли и чувства, характерные для вашего переживания застенчивости? Поставьте 0 против тех, которые вам не свойственны, остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, частые и сильные) и выше (менее типичные). Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов.

Положительные мысли (например, удовлетворенность собой);

никаких особых мыслей (например, пустые грезы, размышления «ни о чем»); самососредоточенность (например, крайняя озабоченность своей персоной, каждым своим шагом);

мысли сконцентрированные на неприятных сторонах ситуации (например, мысль о том, что мое положение ужасное, что хотелось бы оказаться вне его);

мысли ориентированные на отвлечение (например, о чем-то другом, чем можно было бы заняться, о том, что неприятная ситуация скоро кончится);

негативные мысли о себе (например, ощущение, что я глупый, неполноценный и т. п.);

мысли о том, как меня оценивают другие (например, размышления о том, что окружающие обо мне думают);

мысли о своем поведении (например, о том, какое впечатление я произведу и как его улучшить)...

Действия

**40.** Если вы испытываете или испытывали ощущения застенчивости, то в каких внешних действиях это проявляется, так что окружающие могут понять, что вы застенчивы? Поставьте 0 против тех, которые вам не свойственны, а остальные проранжируйте от 1

(наиболее типичные, частые и сильные) и выше (менее частые и сильные). Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов;

я говорю очень тихо;

избегаю людей; не способен смотреть в глаза;

я молчу (не могу говорить);

заикаюсь;

болтаю чепуху;

замираю;

избегаю что-либо делать;

стараюсь скрыться;

другое, а именно

**41.** Каковы негативные последствия застенчивости? (Отметьте те, что касаются вас.)

Никаких.

Возникают социальные проблемы; трудно знакомиться с людьми и заводить друзей, наслаждаться общением. Возникают отрицательные эмоции — ощущения изоляции, одиночества, депрессии.

Застенчивость препятствует тому, чтобы другие меня положительно оценили (например, из-за застенчивости мои достижения остаются незамеченными).

Затруднительно добиваться своего, выражать собственное мнение, использовать предоставляющиеся возможности. Моя застенчивость побуждает других негативно меня оценивать (например, меня несправедливо могут счесть недружелюбным или высокомерным). Возникают трудности во взаимопонимании и познавательных процессах (например, на людях я не могу ясно мыслить и выражать свои чувства).

Застенчивость провоцирует углубление в себя.

**42.** Каковы положительные последствия застенчивости? (Отметьте то, что касается вас.)

Никаких.

Появляется возможность производить впечатление скромного человека, погруженного в себя.

Застенчивость позволяет избегать конфликтов.

Застенчивость — удобная форма самозащиты.

Появляется возможность смотреть на других со стороны, вести себя взвешенно и разумно.

Исключаются негативные оценки со стороны окружающих (например, застенчивого не считают навязчивым, агрессивным, претенциозным).

Застенчивость позволяет выбрать среди вероятных партнеров по общению тех, кто мне более симпатичен. Удастся уединиться и насладиться одиночеством.

В межличностных отношениях застенчивость удерживает от того, чтобы унижить или обидеть другого человека.

**43.** Считаете ли вы, что вашу застенчивость можно преодолеть?

1 - да;

2 - нет;

3 - не уверен.

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

1 - да, безусловно;

2 - пожалуй, да;

3 - еще не уверен;

4 - нет

## **Конспекты тренинговых занятий, направленные на коррекцию застенчивого поведения подростков**

### **ЭТАП 1.**

#### *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:

·Приходить на занятия группы нужно вовремя.

Каждый участник группы имеет право активно выступить.

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

Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом.

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

- 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 –«Упражнение «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

Говорите 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 задиры во дворе или школе. Из-за этого посещение школы 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 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 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. Сбор 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 пообщаемся 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 со взрослыми.

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

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

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

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

-Упражнение «Ролевая гимнастика»(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 Незайка. 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 Незайка.

-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 жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях. Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть 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

навыюченный 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 поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

В конце игры обсуждаем общее впечатление и возникшие трудности.

-Упражнение «Пресс-конференция» (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, 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) на тему « как помочь детям преодолеть застенчивость».