



Психологи — детям,
психологи — о детях

Н. А. Богачкина, Р. Н. Сиренко

Как преодолеть детскую застенчивость

Книга для родителей и педагогов

Роман Сиренко
Наталия Александровна Богачкина
Застенчивый малыш

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170509

*Как преодолеть детскую застенчивость: Академия Развития; М.; 2007
ISBN 978-5-7797-0680-3*

Аннотация

Работа с застенчивыми детьми постоянно остается актуальной. Научить ребенка властвовать над эмоциями, почувствовать себя уверенно поможет родителям, воспитателям, учителям эта книга.

В книгу включены тесты, игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей.

Книга издавалась в издательстве «Академия развития» под названием «Как преодолеть детскую застенчивость».

Содержание

Введение	4
1. Что такое застенчивость?	11
2. Чем может быть вызвана застенчивость?	22
3. Различные формы проявления застенчивости	27
4. Если застенчивость становится проблемой	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Роман Сиренко, Наталия Богачкина Застенчивый малыш

Введение

Чем бы ни занимался человек, все это вызывает у него определенное отношение, выражающееся в переживаниях.

Отношение человека к окружающему миру, к тому, что с ним происходит, выражается в эмоциях.

Условия, предметы, явления, которые способствуют удовлетворению потребностей, достижению целей, вызывают положительные эмоции: удовлетворение, радость, интерес.

Ситуации, которые воспринимаются человеком как препятствующие удовлетворению потребностей, вызывают отрицательные эмоции: гнев, печаль, смущение, застенчивость.

Эмоции регулируют деятельность «изнутри», а также являются регулятором эффективности адаптации человека в сложившихся условиях. Они пронизывают всю психическую жизнь человека, выступают как регуляторы общения, организуют познавательную деятельность человека.

Запрещенных эмоций не существует. Человек имеет пра-

во испытывать любые чувства. Он только должен понимать, какое именно чувство он испытывает. Поняв это, он сможет выбрать, каким образом поступать дальше.

Одно из самых распространенных отрицательных чувств среди детей – чувство застенчивости.

Застенчивость как черта личности обусловлена и наследственностью, и средой. Иными словами, застенчивым можно родиться, но можно им и стать.

Причиной возникновения застенчивости или ее усиления может быть мать, поведение которой является образцом для ребенка. Такая мать избегает общения с людьми, углубляется в свои переживания, в итоге ребенок, если не получает с раннего детства опыта другого поведения, часто становится похожим на нее.

Другим, не менее важным фактором формирования застенчивости, является отношение к ребенку значимых для него людей. Если родители, бабушки и дедушки сравнивая ребенка с братьями, сестрами и другими сверстниками и делая оценки не в его пользу, снизить его самооценку, побуждая тем самым избегать контактов с другими людьми.

Неидеальные внешние данные ребенка – еще одна из причин застенчивости. Как часто в подростковом возрасте дети ощущают себя «гадкими утятами». Несмотря на то что эта ситуация часто является временной и многие из детей превращаются в прекрасных «лебедей», переживания их искренни и эмоционально значимы.

Застенчивость мешает детям радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. В любом возрасте это тяжело, особенно в подростковом. Они стараются быть незаметными, не брать на себя инициативу. Им трудно расслабиться. У таких детей пониженная самооценка.

В связи с этим застенчивые дети очень похожи друг на друга. Голова у них часто опущена, плечи сутулые, взгляд направлен вниз, в стороны – почти никогда в глаза собеседнику. В таком состоянии у детей изменяется давление крови, содержание в ней сахара, частота пульса и дыхания, напряженность мышц. Они имеют тихий голос, затрудняются при ответе на самые простые вопросы. Даже когда ребенок хорошо подготовлен к работе, ему может помешать волнение. Ребенок не способен выработать четкую программу действий в данной ситуации. Он беспричинно волнуется, недостаточно сконцентрирован на решении той конкретной задачи, которая стоит перед ним в данный момент. Его мысли и чувства «разбросаны». Внешне при этом ребенок может выглядеть не только излишне возбужденным, но и, наоборот, вялым, апатичным.

Многие элементы поведения становятся автоматическими и уже не требуют специального осмысливания. Ребенок на многое начинает реагировать мгновенно, не задумываясь и всегда точно. Чем выше сосредоточенность, тем выше результат. Полная сосредоточенность на чем-то одном ведет

к автоматическому отключению от всего постороннего. Сосредоточенный человек отгораживается от всего лишнего.

От эмоций невозможно, да и не нужно избавляться. Необходимо научиться властвовать над ними и не давать им властвовать над собой. Если ребенок чувствует себя неуверенно, боится выразить свои чувства, желания вслух, стесняется ответить на какие-либо вопросы, необходимо попытаться посмотреть на себя со «стороны». Спросить себя: «Почему я смущаюсь? Что я хочу изменить? Что мне сделать, чтобы расстаться с таким чувством?» Необходимо найти причину появления этого чувства. В чем «внутренний смысл» ситуации для меня (может быть, меня не любят, меня не уважают?). Чаще всего оказывается, что причина эта – мелкая и несерьезная. Но даже если причина окажется достойной волнений, пока ты будешь ее анализировать, твои эмоции угаснут. Чтобы легче справиться с застенчивостью, надо стараться не демонстрировать ее. Поэтому большое значение играет здесь сила воли. С помощью воли ребенок преодолевает свою несвободу, свою унижительную зависимость от слабости, трусости, от желания ничего не делать. Когда воля начинает руководить действиями человека, он становится способен выработать четкий план действий и осуществить этот план.

Само волевое усилие не доставляет человеку удовольствие. Но если с помощью воли он доводит дело до победного результата, то испытывает чувство гордости собой.

Волевого человека отличают следующие качества:

- **целеустремленность** – умение подчинять свои действия поставленным целям;
- **решительность** – умение принимать и претворять в жизнь решения;
- **смелость** – умение побороть страх и идти на риск ради достижения цели.

Чтобы избавиться от чувства застенчивости, надо быть твердо уверенным в том, что добьешься своей цели. Необходимо овладеть методами самоободрения, самоубеждения и самоприказа.

Самоободрение помогает, когда человека охватывает неуверенность в благополучном исходе его дела.

Самоубеждение нужно, когда человек сомневается в себе и в своих действиях.

Самоприказ срабатывает, если человеком вдруг овладевает лень.

Необходимо стараться подкреплять свои достижения в воспитании воли приятными переживаниями.

Тем не менее, застенчивость не всегда надо понимать как отрицательную черту, от которой необходимо избавиться.

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 за-

стенчивость 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.

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.

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. Например, в таких играх как «Режиссер», «Выставка», «Оратор», застенчивый ребенок является центром внимания для других детей. Конечно, застенчивым детям трудно без «маски» вести себя таким нехарактерным для себя образом. Поэтому на первых этапах работы с ними «маской» может служить образ животного, растения. В этой игре есть еще одна положительная сторона: характер общения может быть заданным.

Игры, где есть телесный контакт, особенно полезны для застенчивых детей. Например, игра «Руки», где дети встают в круг, завязывают глаза водящему, и он, прикасаясь к ру-

кам кого-либо, отгадывает кому они принадлежат. Сюда же относится игра «Жмурки».

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 бывших неудач, острых переживаний.

Поэтому работа с застенчивыми детьми постоянно остается актуальной.

1. Что такое застенчивость?

(природа застенчивости, застенчивость как особенность темперамента, как передающаяся по наследству черта)

Различные исследователи по-разному трактуют феномен застенчивости.

Как черта личности она начинает функционировать уже в младенческом возрасте, а закрепившись в дальнейшем, приносит много страданий своему владельцу. Есть данные, которые позволяют утверждать, что внешние проявления застенчивости наблюдаются уже в 3–4 месяца, однако с уверенностью можно говорить об обнаружении этого качества на втором году жизни. Американские ученые утверждают, что, согласно их исследованиям, дети, которые проявляли крайнюю застенчивость на втором году жизни, обнаруживают ее и в семь с половиной лет. Последствия застенчивости могут быть очень печальными. Назовем лишь некоторые из них:

1) застенчивость мешает человеку в общении, ему трудно заводить новые знакомства, участвовать в многолюдных мероприятиях, и при этом получать удовольствие от общения; круг общения ограничивается, как правило, семейны-

ми рамками;

2) застенчивый человек часто не способен открыто выражать и тем более отстаивать собственное мнение;

3) окружающим трудно оценить достоинства застенчивого человека, так как он стесняется их демонстрировать;

4) с застенчивостью часто соседствуют одиночество, депрессивное настроение, преобладание негативных переживаний; мир окрашен в мрачные тона;

5) застенчивая личность чрезмерно сосредоточена на себе, ей свойственен эгоцентризм в поведении;

6) порой застенчивость становится всепоглощающим качеством и мешает продуктивно мыслить и действовать.

Таким образом, наличие у человека такого личностного качества, как застенчивость, отрицательно действует на его психическое здоровье и мешает социальной адаптации.

Отрицательное влияние застенчивости определяется и возможностью негативного воздействия на мыслительные процессы, процессы памяти и восприятия, особенно искажается восприятие самого себя. Человек не видит своих положительных качеств. Он представляется маленьким, жалким, ни на что не годным и т. п. В состоянии крайней застенчивости человек забывает очевидные вещи, не может связно построить фразы, временно становится не способен логично мыслить, адекватно воспринимать поступающую информацию. Застенчивость даже мешает воспринимать красоту. Так, в эксперименте студентов-мужчин попросили запом-

нить сообщение, которое им должна была произнести очаровательная женщина. По окончании исследования выяснилось, что все незастенчивые указали на незаурядные внешние данные собеседниц, тогда как застенчивым они не показались даже привлекательными.

Известный американский исследователь застенчивости, психолог, профессор Стэндфордского университета **Филипп Зимбардо** говорит о застенчивости как о достаточно расплывчатом понятии. В различных словарях и авторских исследованиях обнаруживается большое количество толкований понятия «застенчивости». Сложно привести единственно верное определение, так как для разных людей оно означает не одно и то же. По словам все того же Ф. Зимбардо, застенчивость – это «комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах: это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз».

Этот ученый с соавторами провел опрос большой группы учащихся средней школы и студентов колледжа. Этот опрос показал, что 42 % людей считают, что застенчивость является значимой чертой их личности. 79 % из них полагают, что это качество отрицательное, 63 % говорят о застенчивости как о реальной проблеме.

Зимбардо и **Пилконис** попытались выделить ситуации, являющиеся наиболее травмирующими для застенчивых людей. Такими оказались:

- 1) Я – в центре внимания большой группы людей (72,6 %);
- 2) большая группа людей (67, %);
- 3) низкий статус (56,2 %);
- 4) социальные ситуации в целом (55,3 %);
- 5) новые, незнакомые ситуации (55,0 %);
- 6) необходимость постоять за себя (54,1 %) и т. д.

Данные различных исследователей позволяют с уверенностью утверждать, что застенчивость – это явление всеобщее и глубоко распространенное. Оно свойственно людям любой возрастной категории, но все же чаще встречается в среде школьников, особенно подростков. В подростковом возрасте изменяется самооценка относительно отдельных характеристик черт, усиливается эгоцентризм, а вместе с ним и застенчивость. Именно подросткам свойственно чаще задумываться о том, какого мнения о них окружающие люди. В литературе приводятся данные, согласно которым в подростковом возрасте девочки являются более застенчивыми, нежели мальчики, что, вероятнее всего, объясняется большим желанием сексуальной привлекательности девочек.

Внешне застенчивость может проявляться по-разному. Это может быть смущение, которое возникает лишь иногда в присутствии отдельных личностей, а может принимать форму постоянной тревожности, сопровождающей человека в различных ситуациях общения и отравляющей ему жизнь. Иногда застенчивость приобретает форму прямо противоположную. Человек начинает себя вести достаточно напористо

и даже развязно, пытаясь таким образом скрыть свое смущение. Некоторые исследователи даже склонны утверждать, что *застенчивость может стать причиной агрессивного поведения*. По их мнению, постоянно испытывая стресс, застенчивый человек не способен адекватно противостоять своей «ущербности». В этом случае смущение, неловкость могут перерасти в гнев, который, выйдя из-под контроля, проявляется в немотивированной жестокости, насилии. Однако такое мнение подтверждается лишь отдельными несистематизированными наблюдениями. Таким образом, приведенные примеры говорят о том, что по внешнему проявлению трудно констатировать наличие у человека такого качества как застенчивость.

Тем не менее, такие проявления все же есть. Рассмотрим лишь некоторые психолого-физиологические проявления застенчивости.

Застенчивые люди называют следующие *физиологические симптомы*:

- 1) учащенное сердцебиение и учащенный пульс;
- 2) повышенное потоотделение;
- 3) ощущение пустоты в желудке.

Однако подобные симптомы испытывает большинство людей в моменты сильных эмоциональных переживаний. Специфическим же проявлением застенчивости выступает *покраснение лица*. Также для застенчивых людей характерно чрезмерное внимание ко всем этим физиологическим про-

явлениям. Иногда они заранее предвидят их наступление, а потому избегают ситуаций, способных их вызвать: отказываются от важных встреч, не летят на самолете, опаздывают на экзамен и т. п.

Замкнутость, по словам Ф. Зимбардо, – это «стремление застенчивого человека избегать контактов с другими, ... нежелание говорить даже в случае необходимости, ... склонность к молчанию, ... стремление избегать легкой беседы».

Смущение может испытывать каждый человек, и многие при этом краснеют. Человек смущается, если испытывает кратковременное снижение самоуважения, он чувствует, что не в состоянии эффективно общаться. Часто смущение возникает в ситуации неудачи, особенно публичной. Поэтому многие застенчивые люди предпочитают в жизни руководствоваться не мотивом достижения успеха, а мотивом избегания неудач. Цитируя *К. Э. Изарда*, можно сказать, что смущение – это «хроническое чувство невозможности уверенно и комфортно взаимодействовать с людьми... отражает реальный дефицит навыков социального взаимодействия. Очень робкие люди – среди них порой встречаются одаренные и даже талантливые личности – как правило, стараются держаться подальше от занятий и развлечений, которые предъявляют слишком высокие требования к их социальным навыкам».

Чрезмерно застенчивые способны испытывать смущение даже наедине с самим собой при воспоминании о постигших

их в прошлом неудачах и беспокойстве о будущих возможных промахах.

Кэрролл Э. Изард подчеркивает, что никакое мимическое проявление нельзя однозначно приписать реакции смущения. Например, человек прячет глаза, отворачивает или опускает голову, что можно охарактеризовать и как смущение, и как стыд. Смущение имеет такие же характеристики, как и многие другие эмоции, особенно стыд, страх, вина и интерес, и его можно рассматривать как соединение положительных и отрицательных чувств по отношению к общественным взаимодействиям.

Повышенная склонность к самоанализу так же характерна для застенчивых людей. Способность к самоанализу выступает как обязательное качество зрелой личности. Однако у застенчивых людей самооценивание становится навязчивым.

Арнольд Басса и его сотрудники говорят о внешнем и внутреннем самоанализе. *Внешний самоанализ* отражает озабоченность человека производимым на окружающих впечатлением. Он часто задает себе вопрос: «А что обо мне подумают?». *Внутренний самоанализ*— это самокопание в собственном «Я», которое становится самоцелью, отнимая силы и энергию, парализуя действия. Наличие внешнего и внутреннего самоанализа выражается в самом примечательном, по словам Ф. Зимбардо, качестве застенчивого человека — *неловкости*. Он характеризует его как «внешнее проявление

чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием».

Наличие такого качества, как *неловкость на публике* (*внешний самоанализ*), можно констатировать, если человек постоянно задается вопросами типа:

- 1) мне не дает покоя мысль, правильно ли я делаю те или иные вещи;
- 2) меня заботит то, как я выгляжу в чужих глазах;
- 3) я стесняюсь своей внешности;
- 4) я обычно обеспокоен тем, чтобы произвести хорошее впечатление;
- 5) перед тем как выйти из дома, я смотрю на себя в зеркало;
- 6) меня заботит то, что обо мне думают другие люди;
- 7) я обычно знаю, хорошо ли я выгляжу.

Когда человек испытывает *неловкость перед самим собой* (*внутренний самоанализ*), то он руководствуется в жизни такими фразами:

- 1) я всегда стараюсь понять себя;
- 2) по большей части я сознаю, в каком душевном состоянии нахожусь;
- 3) я очень много думаю о себе;
- 4) часто я становлюсь героем своих фантазий;
- 5) я всегда придирчиво слежу за собой;
- 6) в основном, я внимателен в своим чувствам;
- 7) я постоянно анализирую мотивы своего поведения;
- 8) иногда у меня возникает ощущение, что я как бы со

стороны наблюдаю за собой;

9) я слежу за изменением своего настроения;

10) когда я пытаюсь разрешить какую-нибудь проблему, я отдаю себе отчет о ходе своих мыслей.

Пол Пилконис выделил два основных типа застенчивых людей: внешне застенчивые и внутренне застенчивые. Для людей первого типа важно, как они себя ведут, для второго – как они себя чувствуют.

Внешне застенчивый человек (социально застенчивый) все свои страхи, проблемы вынужден накапливать внутри себя. Он не может этим поделиться с другими людьми и соответственно получить ни полезный совет, ни конкретную помощь. Такие люди, как правило, попадают в разряд аутсайдеров, их карьерный рост затруднен, так как они не стремятся продемонстрировать свои достоинства.

Внутренне застенчивый человек (личностно застенчивый) – внешне более успешен, чем предыдущий тип. Окружающие могут и не догадываться о его проблемах, тогда как успех порой достигается ценой огромных внутренних усилий, демонстрацией хорошо усвоенных навыков общения, избеганием ситуаций, с которыми он может не справиться.

Застенчивые люди и первого и второго типа теряются в ситуации неформальных встреч, импровизированных вечеринок, при необходимости проявления инициативы. Они скорее готовы последовать за лидером, чем самим брать на себя ответственность.

Ф. Зимбардо с сотрудниками, наблюдая за школьниками и студентами колледжей, выделил наиболее характерные для застенчивых поведенческие реакции:

- 1) с трудом начинают разговор, действуют и высказывают новые идеи, задают вопросы, проявляют инициативу;
- 2) неохотно разрешают двусмысленные ситуации;
- 3) мало говорят;
- 4) проблемой являются неупорядоченные ситуации, когда отсутствуют четкие указания того, как следует себя вести;
- 5) при общении с противоположным полом мужчинам труднее завязать беседу, проявлять инициативу, контактировать глазами, они медленнее говорят; о застенчивости женщины свидетельствуют более частая улыбка и кивки головой;
- 6) более редкая жестикуляция при ответах на вопросы;
- 7) более дисциплинированы, больше сидят, чем ходят;
- 8) редко участвуют в специальных заданиях, таких как замещение учителя;
- 9) получают меньше общественных наград и меньше замечаний.

Как мы уже отмечали, застенчивость прежде всего выражается во взаимоотношениях с людьми. При этом у каждого имеются свои личные барьеры, мешающие продуктивному общению. Психотерапевт *Леонард Горовиц* выделяет два типа поведения в межличностных отношениях:

- 1) тип С – действия направлены на сближение двух людей;

2) тип Д – удержание другого человека на расстоянии.

Тип С начинает действовать, когда есть стремление к сотрудничеству, согласию, близости, а в конечном варианте, к любви; тип Д функционирует, когда люди испытывают отчужденность, разногласия, а порой и враждебность. Часто тип Д – это та линия поведения, которой на начальных этапах общения придерживается застенчивый человек, это именно те барьеры, которые следует преодолеть, чтобы начал работать тип С. Возможно отсюда берет начало фраза: «Мы всегда раним тех, кого любим».

Следует отметить и положительное значение застенчивости, прежде всего, застенчивость может уберечь ребенка от общения и более близкого знакомства с незнакомыми людьми, предотвращает перевозбуждение нервной системы, регулируя деятельность вегетативной нервной системы, но следует помнить что вашему ребенку застенчивость доставляет не мало хлопот, и может негативно отразиться на будущем ребенка.

2. Чем может быть вызвана застенчивость?

Существуют различные мнения, объясняющие причины возникновения застенчивости. Среди всего многообразия мнений можно выделить два основных направления: генетическая предрасположенность и влияние социальной среды.

Рассмотрим врожденные причины, вызывающие формирование у ребенка застенчивости. Такие причины целесообразно исследовать путем наблюдения за младенцами. Американские ученые *Даниэлс* и *Пломин* изучали выборку, которая включала 152 приемных ребенка, их родных и приемных родителей, как контрольная выступала группа из 120 обычных семей. Застенчивость детей оценивали родители. Темперамент и личностные качества самих родителей изучались с помощью стандартизированных опросников. Данные исследования позволили сделать вывод, что там, где присутствует кровное родство, застенчивость ребенка в 12 и 24-месячном возрасте находится в прямой зависимости от застенчивости матери, ее замкнутости, интровертированности (направленности на себя). Такая же зависимость наблюдалась и в семьях с приемными детьми. Таким образом, застенчивость как черта личности в большей мере определяется фактором среды. Однако была также обнаружена связь между

застенчивостью приемных детей в возрасте 24 месяцев и степенью застенчивости их родных матерей, что в свою очередь говорит о значимости наследственного фактора.

Из данных приведенного исследования следует, что застенчивость связана с такой личностной чертой как интровертированность. Еще в конце XIX–начале XX века швейцарский психолог **К. Юнг** обратил внимание, что для одних людей более значимыми в жизни являются внешние события, окружающие люди, они направлены вовне; для других наибольшую ценность представляют их собственные переживания, они в большей степени сосредоточены на своем внутреннем мире. Первых он назвал **экстравертами**, вторых – **интровертами**.

Один из ведущих исследователей интроверсии-экстраверсии **А. Айзенк** собрал достаточное количество экспериментальных данных, которые свидетельствуют о том, что интровертированность-экстравертированность обусловлены биологически.

Приверженцем врожденности застенчивости в современных условиях является **Рэймонд Кэттелл**. Он полагает, что застенчивость обусловлена возбудимостью нервной системы, что делает человека более уязвимым в условиях социального стресса. Чувствительная нервная система заставляет человека избегать конфликтных ситуаций и ситуаций, представляющих угрозу для жизни. Это качество, по мнению Кэттелла, передается по наследству. Ученый не объ-

ясняет механизмов такого излечения, но подчеркивает, что «усваивание знаний, непосредственно направленное на преодоление застенчивости», ее не излечивает. Как видно, этот взгляд не отличается оптимизмом и с ним трудно согласиться. Застенчивые люди отличаются повышенной ранимостью, а подобные аргументы приводят к отказу от любой попытки преодоления своей стеснительности, робости и т. п.

Продолжая разговор о генетических корнях застенчивости, обратимся к изучению этого психологического феномена у наших «ближайших родственников» – обезьян. Интересное исследование было проведено **Суоми** в 1979 году. Он разработал ряд тестов, по которым определял пассивных и робких с одной стороны, и агрессивных и напористых – с другой среди макак-резусов. После распределения обезьян по двум группам, робкие детеныши были помещены в клетку с агрессивными самками, а агрессивные и общительные детеныши – к пассивным и робким самкам. Наблюдения показали, что через шесть месяцев детеныши переняли стиль поведения своих приемных матерей. Эти данные явились убедительным доказательством того, что социальные животные имеют ярко выраженную способность к социальной адаптации.

Однако в дальнейшем, когда эти же детеныши были помещены в исходные условия существования, они стали проявлять прежние черты темперамента. Таким образом, исследования Суоми доказывают, что застенчивость имеет эволю-

ционно-биологическую основу.

Двойственность застенчивости проявляется и в экспериментах Кагана с соавторами. Эксперименты проводились на младенцах и дошкольниках. Было установлено, что у крайне застенчивых детей в ситуации эксперимента сильно учащался пульс, оставаясь стабильным или почти стабильным, а у детей с меньшей застенчивостью частота сердечных сокращений была замедленна и менее стабильна. Для подтверждения результатов были проведены дополнительно три эксперимента. В первом эксперименте те же самые дети были протестированы через год после первоначального исследования. К изначальным тестовым ситуациям были добавлены ситуация прихода в гости к ребенку двух женщин-экспериментаторов и эпизод «игры в гляделки». Для игры подбирались пары детей с различной степенью застенчивости, но соответствующие по полу и возрасту. Выявилась зависимость между проявлением застенчивости у детей в возрасте 21 месяца и 31–32 месяцев. Однако установлено, что не все дети, первоначально отнесенные к категории застенчивых, через год демонстрировали это качество. Три четверти детей проявляли застенчивость только в некоторых экспериментальных ситуациях, и только одна треть – во всех тестовых ситуациях. При этом было обнаружено, что частота сердечных сокращений также сопровождала проявление застенчивости.

Из этих экспериментов ученые сделали два осторожных вывода:

1) крайне застенчивые дети склонны к смущению в различных ситуациях и на протяжении всего исследованного периода;

2) у детей в возрасте 21 и 31 месяцев существует умеренная отрицательная зависимость между вариабельностью частоты сердечных сокращений и уровнем застенчивости.

Вторая и третья серии эксперимента были проведены по достижению детьми четырех и пяти с половиной лет. Изначально определенные как застенчивые, дети и в пять лет смущались как среди сверстников, так и в условиях эксперимента. Как и раньше, таких детей отличала высокая и стабильная частота сердцебиений. Более отчетливое расширение зрачков наблюдалось у застенчивых детей при выполнении заданий на проверку умственных способностей. Дальнейшие замеры, проведенные с детьми в семь с половиной лет, подтвердили ранее полученные результаты.

Описанные эксперименты позволили сделать вывод, что примерно у 10–15 % людей застенчивость проявляется как черта личности, имеющая биологическую обусловленность, однако крайняя степень выраженности застенчивости возможна при сочетании врожденной предрасположенности и наличии постоянных стрессовых воздействий со стороны окружения.

3. Различные формы проявления застенчивости

С точки зрения психологии застенчивость представляет собой нарушение эмоционально-волевой сферы и имеет различные степени тяжести. **Застенчивость** – широко распространенное явление, которое встречается во всем мире. Формы проявления застенчивости и степень ее тяжести разнообразны в различных странах. Так, например, в Китае застенчивость не является повсеместно распространенной проблемой, в России же это явление встречается весьма часто.

У разных людей формы проявления застенчивости различаются в зависимости от возраста, вызвавших застенчивость причин и реакции окружающих, застенчивость может проявляться в той или иной степени – от легкого смущения при общении с незнакомыми людьми до полного избегания всяческого общения и появления глубоких неврозов. Основная масса застенчивых людей испытывает застенчивость средней степени тяжести – эти люди в обычном своем состоянии способны нормально общаться, а испытывают затруднения в определенных ситуациях или сталкиваясь с определенным типом людей. Бывает, что застенчивость пытаются прятать за внешней раскрепощенностью, иногда излишней, что может производить неприятное впечатление на окружающих.

людей.

Чаще проявления застенчивости можно наблюдать у детей. Вероятно, это связано с тем, что взрослые люди могут самостоятельно преодолеть свою стеснительность или научиться ее тщательно скрывать. Детям же недоступно высокое самообладание и умение анализировать свое внутренне состояние, позволяющее бороться с проблемой.

Если не предпринимать меры для устранения застенчивости, у некоторых детей она может усугубляться и принимать хронические формы, а впоследствии может стать характерной чертой поведения ребенка. В большей мере застенчивости подвержены девочки, но к специалистам с этой проблемой чаще обращаются родители мальчиков, так как традиционно считается, что стеснительность характерна для девочек и является для них положительной чертой характера. В то же время считается, что в поведении мальчиков застенчивость неуместна. Тем не менее, как показывает практика, застенчивость может доставлять немало неприятностей, как мальчикам, так и девочкам.

Установлено, что в определенные возрастные периоды дети больше подвержены застенчивости, затем застенчивость у большинства снижается и постепенно пропадает. Например, у дошкольников такой период приходится примерно на пять лет. Дети в этом возрасте остро нуждаются в уважительном отношении, в одобрении и поощрении, любые замечания и подшучивания могут вызвать сильный гнев и оби-

ду. Очень важно относиться к детям в этот период со всем возможным вниманием и деликатностью, так как нетактичное поведение взрослых способствует усилению стеснительности и может привести к возникновению устойчивых форм застенчивости.

Большинство застенчивых людей страдают этим недугом из-за сниженной самооценки и недостаточного умения вести себя в обществе легко и непринужденно. Если легкая степень застенчивости – небольшое смущение в некоторых ситуациях, например, при общении с незнакомыми людьми или при необходимости принимать участие в публичном выступлении, – как правило, не приносит значительного дискомфорта и вскоре бесследно проходит, то в сильно выраженной застенчивости таится немало опасностей – стеснительность может перерасти в неврозы и привести к тяжелым депрессиям.

Близкое общение людей предполагает доверие. Застенчивые люди в большинстве своем недоверчиво относятся к окружающим их людям и везде ищут подвох. Самый простой, на первый взгляд, вопрос может вызвать у них чувство, что в их личную жизнь грубо вторгаются и стремятся раскрыть все тайны. Каждый человек склонен ставить защитные барьеры, чтобы защитить свою внутреннюю жизнь, не допускать в нее любопытных; застенчивые люди возводят целые баррикады на пути желающих приблизиться к ним.

Очень сложно распознать индивидуальные барьеры за-

стенчивости, они обычно бывают тщательно спрятаны. Одно и то же действие может расцениваться разными людьми совершенно по-разному. Пожатие руки может расцениваться одним человеком как ничего не значащая формальность, другим – как проявление личной симпатии.

Застенчивые люди иногда отличаются противоречивым поведением. С одной стороны, они хотят общения и посылают сигналы, призывающие к сближению, с другой – они боятся общения, и поэтому отталкивают людей. Иногда это случается подсознательно, и застенчивые люди недоумевают, почему все их попытки наладить контакт терпят неудачу. Психологи установили, что некоторые люди боятся потерпеть неудачу до такой степени, что стараются полностью избегать ситуаций, которые могут обернуться поражением. Если же такая ситуация неизбежна, то может возникнуть парадоксальный эффект – человек прилагает заведомо недостаточные усилия для достижения цели, что позволяет ему в случае неудачи списать поражение именно на недостаточность возможностей, а не способностей.

Все проявления застенчивости принято подразделять на:

- 1) внешние (поведенческие);
- 2) внутренние (психоэмоциональные);
- 3) физиологические.

Выделим **основные внешние поведенческие признаки застенчивого человека:**

- 1) человек неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;
- 2) избегает смотреть в глаза;
- 3) стесняется начать и поддержать беседу;
- 4) не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом.

Застенчивый человек не может свободно излагать свою точку зрения, ему трудно выразить и проявить себя как собеседника. Поведение застенчивых людей препятствует общему процессу социализации и адаптации в обществе. Искусственно создается замкнутый круг: чем больше человек стесняется, тем меньше у него общения с окружающими людьми, и чем меньше у него навыков общения, тем больше его застенчивость. Застенчивому человеку из-за недостатка общения трудно создать свой внутренний мир, что мешает адекватной оценке человеческих взаимоотношений. Отсутствует понимание полноценного человеческого общения.

Застенчивый человек очень раним, болезненно воспринимает критику со стороны и в то же время постоянно критикует себя. Человек постоянно сосредоточен на своих недостатках и ошибках, ему сопутствует страх быть непонятым и смешным. Застенчивые люди часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Застенчивый человек сконцентрирован на своих неприятных ощущениях и переживает их уже заранее, доставляя себе дополнительный дискомфорт. Часто эта настроенность на пло-

хой результат приводит к тому, что человек отказывается от каких-то действий только по той причине, что они могут привести к неприятным последствиям. Застенчивые люди не умеют преподнести себя из-за скудности опыта общения, не умеют отстаивать свою точку зрения, заранее уверены в своей неинтересности.

Физиологические проявления застенчивости: учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов. У некоторых людей могут появляться ощущения пустоты или холода в животе. Подобные симптомы, возникающие при эмоциональном напряжении, знакомы всем людям, все так или иначе иногда переживают их, но заикленность застенчивых людей на своих негативных ощущениях многократно усиливает их.

Застенчивым людям больше, чем кому-либо приходится испытывать такие неприятные чувства, как неловкость и смущение. Неловкость можно назвать эгоцентризмом с отрицательным знаком. Неловкость возникает в моменты, когда человек затрудняется в выполнении каких-либо действий из страха, что произведет плохое впечатление на окружающих. Застенчивым людям неловкость приходится переживать гораздо чаще, так как они и без того постоянно озабочены производимым на окружающих впечатлением.

Все люди иногда переживают чувство смущения, когда появляется кратковременное чувство потери уверенности и уважения к себе. Обычно это чувство быстро проходит. Сму-

щение обычно возникает в случае, если выставляются на всеобщее обозрение какие-то подробности частной жизни человека, или человека застают в то время, когда он делает что-то очень личное, что обычно не принято выставлять напоказ. Застенчивые люди помимо этого испытывают чувство смущения в момент, когда к ним привлекается общественное внимание, например, учитель хвалит стеснительного ребенка, говорит, что он замечательно выполнил контрольное задание и не допустил ни одной ошибки. Весь класс обращает внимание на этого ученика; ему приятна похвала, но в то же время он не знает, куда деть себя от смущения. Кроме этого, смущение возникает в моменты, когда человек попадает в неловкое положение, показывает собственную несостоятельность в чем-либо, не оправдывает оказанного ему доверия. Люди, показавшие себя не с лучшей стороны на публике, испытывают смущение в гораздо большей степени, чем те, кто допустил ошибку в одиночестве. Раскрепощенные люди, попадая в ситуации, когда им приходится испытывать смущение, часто прибегают к различным отвлекающим маневрам с целью вернуть уважение окружающих и самого себя. Застенчивые люди, обычно страдающие заниженной самооценкой, переживают смущение гораздо острее и стремятся избегать неловких ситуаций, часто за счет ограничения общения, из-за чего застенчивость только увеличивается. В силу своей сконцентрированности на собственных недостатках, застенчивые люди часто испытывают чувство смущения, даже на-

ходясь в одиночестве, просто представляя себе ситуации, в которых они могли бы выглядеть не лучшим образом или вспоминая уже произошедшие.

Принято считать застенчивость отклонением в поведении и общении человека, возникающем под воздействием различных причин. Но иногда застенчивость возникает только после того, как появляется ярлык, определяющий поведение данного человека как поведение застенчивого. Растет человек, абсолютно нормальный во всех отношениях и считающий себя совершенно нормальным, но тут появляется кто-то, кто сообщает этому человеку, что он толстый, замкнутый, трусливый и т. д., соответственно ситуации. Даже если на самом деле это неправда, внушаемый и чувствительный человек может принять подобное утверждение как аксиому и подсознательно выстраивать свое дальнейшее поведение согласно этому утверждению. Стоит сказать девочке, особенно в подростковом возрасте, когда психика взрослого человека особенно уязвима, что она полновата, – очень вероятно, что эта девочка озабочится своим весом, начнет применять различные эффективные способы и методики для похудения, даже если на самом деле она худая. Что уж говорить о случае, когда девочка действительно страдает избыточным весом. На физическую проблему – лишний вес – накладывается моральная – осознание себя толстой, непривлекательной, даже уродливой и страстное желание похудеть любой ценой, которое может привести к весьма плачевным резуль-

татам. Поэтому люди должны с осторожностью относиться к оценке других людей, особенно это касается оценки детей их родителями, ведь родители являются для ребенка главным авторитетом, и одно неосторожное слово может привести к появлению целого букета различных комплексов у чувствительного ребенка.

Следует помнить, что любой ярлык отражает в первую очередь субъективное мнение и жизненную позицию самого автора. Навешивание ярлыка направлено, как правило, на то, чтобы оставить у человека глубокое неприятие, эмоциональный дискомфорт. Мысли, которые какой-либо конкретный человек выражает в данную минуту под воздействием данных обстоятельств и вызванные определенными событиями, могут значительно преобразиться у этого же человека под воздействием времени или обстоятельств. Именно по этим причинам недопустимо слепое принятие чужого мнения на веру. Родители должны объяснить это своему ребенку, если видят, что он подвержен влиянию чужого мнения о себе. Также часто случается так, что ярлыки на человека вешает не кто-то чужой и недружелюбный, а он сам.

Навешивание ярлыка может сильно повредить его обладателю. Прежде чем быть категоричным в своих суждениях, хорошо подумайте, к каким последствиям может привести ваша категоричность. Не надо забывать, что воздействие ярлыков на людские умы весьма велико. Стоит услышать, что у вас недостаточно стройная фигура или излишне замкну-

тый характер и поверить в это – вы тут же начинаете отмечать, как плохо сидят на вас вещи из-за полноты или какие большие проблемы в общении возникают у вас с окружающими. Стоит человеку прилепить на себя какой-нибудь ярлык или позволить сделать это, как тут же меняется отношение к нему со стороны окружающих его людей и самого себя. Очень трудно позже будет переломить ситуацию и доказать всем, что на самом деле ты не такой, как принято считать. Все в твоём поведении будет служить в глазах окружающих подтверждением того самого ярлыка, а факты, отвергающие его правдивость, – просто отметаться и не замечаться остальными.

Многие люди просто не готовы тратить время и силы на то, чтобы увидеть, что же представляет из себя этот человек, гораздо проще принять на веру утверждение, что он такой-то (нелюдимый, застенчивый, неинтересный) – и этого оказывается достаточно для выстраивания дальнейшей тактики поведения по отношению к нему, вне зависимости от того, что человек думает и чувствует на самом деле. По этому поводу американские психологи проводили эксперименты, в ходе которых несколько человек устраивались на лечение в психиатрическую больницу. Целью их исследования было установить, когда заканчивается действие понятия «психически ненормальный человек». Выяснилось, что никогда. «Бывших психов» не бывает, если человек однажды получил повод для того, чтобы его назвали таким образом,

этот ярлык приклеен к нему навсегда. Отношение общества к таким людям весьма настороженное – таких людей не хотят принимать на работу, у них возникают проблемы в личной и семейной жизни. Даже доказательство того, что человек излечился, не служит поводом для изменения отношения окружающих к нему.

Часто случается так, что ярлык возникает без особых на то причин, как следствие неправильных умозаключений и предположений. Человек может сделать неверный вывод из какого-либо явления, опереться на этот вывод как основополагающий и выстраивать свое поведение, согласуясь с этим самым выводом и не доискиваясь до настоящих причин. Например, впечатлительный и чувствительный ребенок, поселившись в новом районе, слышит от ребенка, с которым повстречался и попытался познакомиться на улице, что с ним не хотят играть. Родители, заметив через некоторое время, что их ребенок стесняется подходить к незнакомым детям, вряд ли смогут докопаться до истинной причины возникновения проблем в общении их малыша с окружающими детьми. А если бы кто-то объяснил ребенку, что с ним не захотел играть другой ребенок потому, что его только что поругали родители и у него не было настроения играть, а не потому, что «новенький» неинтересный и некрасивый, таких проблем могло и не быть.

Впечатлительным и застенчивым людям свойственно обвинять себя во всех неприятностях, произошедших с ними,

и искать причину в себе, в то время как незастенчивые винят в неудачах ситуацию, окружение – что угодно, только не себя. Очень немногие способны беспристрастно разбирать ситуацию и только потом выносить свое решение.

Очевидно, что застенчивость сигнализирует о неуверенности человека в самом себе. Рассмотрим **отличие уверенного человека от неуверенного**.

Уверенный человек знает свои возможности и способности; он твердо уверен в своих правах; он умеет выражать свои чувства и желания приемлемым способом, не вызывая жалости и насмешек; он общается со всеми людьми на равных; умеет просить о помощи и корректно отказывать. Уверенный человек ставит перед собой цели и ищет способы и возможности для их достижения, если что-то не получается, он не унывает, а вносит коррективы в первоначальные планы.

В противоположность, **застенчивый человек** (неуверенный) не уверен, что заслуживает чего-либо стоящего, если ему удалось чего-то добиться, он скорее воспринимает это как подарок свыше, нежели плод своих многодневных усилий. Он тщательно скрывает свои переживания, так как боится выглядеть жалким и смешным; ему трудно общаться с людьми, особенно с теми, кто занимает более высокое положение в обществе; стесняется просить о помощи и не умеет говорить «нет». Любое проявление грубости или агрессии застенчивый принимает на свой счет и становится предме-

том дополнительных переживаний. Таким образом, застенчивый человек относится к жизни с позиции самозащиты, тратя много сил на тревоги и переживания.

Застенчивые люди не умеют говорить о своих переживаниях и чувствах.

Уверенный в себе человек с легкостью говорит такие фразы, как: «Мне неприятно», «Я очень расстроен», «Мне больно слышать твои слова», в то время как неуверенные в себе люди думают и выражаются иначе: «Ты меня обижаешь», «Ты делаешь мне больно», «Ты хочешь меня унижить».

Уверенный человек пытается понять и донести до своего собеседника свои эмоции и переживания, что так трудно дается застенчивому человеку. Именно это неумение сформулировать и озвучить проблему вызывает у застенчивых людей приступы гнева и обиды, которые ищут выход в крике и в обвинениях. Иногда наоборот, эти желания попросту подавляются и откладываются «до лучших времен», в следующий раз незначительный, на первый взгляд, повод вызывает вспышку нешуточных «накопленных» негативных эмоций.

Для неуверенных в себе людей в большей мере характерны обиды на других людей, вызванные непониманием. Неуверенный человек обижается: «Ты должен был понять, что я хочу...», «Неужели не видишь, что я очень обижен...», вместо того, чтобы вслух рассказать о своих чувствах и желаниях. Неуверенный человек ждет, когда окружающие постараются «угадать», чего он хочет и о чем думает, и если это-

го не происходит, чувствует себя разочарованным и оскорбленным.

Для застенчивых людей характерно использование таких утверждений, как «Я не смогу...», «Я не уверен...», «Это невозможно...», «Я сомневаюсь...», «Это не так просто...» и т. д. Застенчивые люди часто вешают на себя ярлыки, от которых не так просто избавиться в дальнейшем, им свойственно делать выводы и допускать утверждения очевидных, на их взгляд, вещей, которые на самом деле не так уж очевидны, например: «Со мной неинтересно общаться», «Они думают, что я неудачник», «Мне всегда не везет», «Я не так умен, как мои коллеги (одноклассники)». Известный врач и психотерапевт *Дж. Джампольски* предлагает такой способ в излечении застенчивости: анализ воздействия слов, употребляемых людьми в общении с другими людьми и в отношении самих себя. Осознание того, что некоторые общеупотребительные фразы способны влиять на наше внутреннее равновесие, наталкивает на простую мысль – избавление от этих слов и выражений может принести пользу. Дж. Джампольски предлагает каждый раз, когда вы употребляете такое выражение, представить его написанным мелом на доске и стереть, избегая его употребления в дальнейшем. Вот эти слова, присущие неуверенному в себе человеку: «не могу, невозможно, не получится, ограничения, пытаться, если только, трудно, должен, обязан, сомнения» и т. д.

Повышение самооценки – не столь сложная задача, как

может показаться на первый взгляд. Проблема неуверенности в себе – чересчур завышенный уровень идеала, к которому стремится застенчивый человек. Задача застенчивого человека – научиться легче и спокойней относиться к некоторым вещам, перестать изводить себя постоянными терзаниями и научиться воспринимать и любить себя именно таким, какой он есть.

Как застенчивые люди представляют самого себя? Иногда в процессе общения стеснительный человек мысленно видит картину, которую он собой представляет в данный момент – манеру разговаривать, мимику, жестикуляцию – и испытывает чувство скованности, неловкости оттого, что ему кажется, что на собеседника он производит ужасное впечатление. Это вызывает дополнительное напряжение, что только усугубляет ситуацию и доставляет человеку настоящие страдания. Психологи проводили опросы, в которых участвовали школьники. Выяснилось, что большинство опрошенных застенчивых детей считают себя непривлекательными внешне – слишком низкими, высокими, толстыми, худыми – и оценивают свой уровень интеллекта ниже, чем их незастенчивые сверстники. Очевидно, стандарты таких детей сильно завышены, что приводит к уменьшению значимости в собственных глазах. Застенчивые люди постоянно сравнивают себя с другими людьми, и часто сравнение оказывается не в их пользу.

Иногда ошибочно считается, что у застенчивых детей сни-

жен уровень интеллекта. Это мнение возникает из-за того, что ребенок затрудняется устно проявлять свои способности, затрудняется с ответами, что производит впечатление незнания и неумения. Как правило, письменные задания застенчивые дети выполняют ничуть не хуже незастенчивых сверстников. Немногословность часто воспринимается детьми как низкий уровень интеллекта. В некоторых случаях застенчивость может воздействовать на интеллектуальные способности – заставляя человека «впадать в ступор».

Например, ребенок должен принять участие в концерте. Ребенок много репетировал, прекрасно подготовлен к выступлению, настал момент – и ребенок теряется. Он стоит на сцене и не может выдавить из себя ни слова. В такие моменты у человека застенчивость отнимает способность логично мыслить, человек чувствует себя маленьким, беспомощным и глупым, ни на что не способным.

Психологические исследования доказывают, что умственные способности ничуть не страдают от застенчивости, тем не менее стеснительные дети часто считают себя менее способными и умными. Зачастую это происходит оттого, что застенчивые дети менее ориентированы на успех, остро реагируют на оценку учителя и одноклассников, в случае неудачи или порицания могут испытать сильное смущение, которое может полностью затормозить деятельность ребенка. Собственную скованность и неумение публично выступать они расценивают как недостаток интеллекта.

У застенчивых детей в первую очередь страдает сфера эмоций и чувств. Малыш испытывает противоречивые чувства – он жаждет легкого и непринужденного общения, но робеет, боится показаться неинтересным и замыкается в себе. С одной стороны, он хочет, чтобы окружающий мир узнал о его желаниях и способностях, с другой – оберегает свой внутренний мир от грубого вмешательства. Поэтому застенчивый ребенок пытается найти свое укрытие в незаметности, раствориться в толпе.

Принято считать, что застенчивые дети оценивают себя слишком низко, не ценят своих талантов и преувеличивают свои недостатки. На самом деле самооценка застенчивого ребенка может быть вполне адекватной, но в силу каких-то причин он может думать, что окружающие думают о нем намного хуже, чем он сам. Часто застенчивые дети в душе считают, что обладают различными талантами и высокими моральными качествами, очень хотят заслужить признание и уважение окружающих, но стесняются этих чувств и считают их недостойными.

Известны случаи, когда люди страдают от своей застенчивости на протяжении всей жизни, потому что родители (друзья, учителя, родственники) сказали какую-то фразу, из-за которой человек почувствовал себя очень неуверенно. Например, мама сердится, что малыш никак не может нарисовать карандашами домик, линии получаются кривые, рядом с домиком гуляет кошка, размеры которой превосходят сам

домик. Мама в сердцах говорит: «Ну что ж ты такой, ничего не можешь сделать нормально!» Ребенок берет эту фразу на заметку, в следующий раз, когда он не может с чем-либо справиться, он вспоминает, что ничего не умеет делать нормально, принимает это утверждение к сведению и, соответственно, дальше вся его деятельность проходит под этим лозунгом. Ребенок не видит смысла прилагать усилия там, где его старания не будут оценены. Таким образом, ребенок уверен, что он способен на что-то, но при этом уверен, что другие считают его ни на что не способным. Появляется разрыв в оценке самого себя и в оценке этого человека другими людьми, этот разрыв обычно возрастает с возрастом. Отношение ребенка к себе проходит через отношение к нему других людей, разрыв этих двух планов отношений вызывает в нем дисгармонию, страх, что его поведение заставит людей думать о нем еще хуже, ребенок становится замкнутым, по возможности старается избегать общения. Застенчивые дети обладают такой особенностью потребностно-мотивационной сферы, как преобладание личностных мотивов над всеми остальными. Все, что он делает, он старается сделать не хорошо, а так, как это должно понравиться взрослым.

Постоянное ожидание оценки со стороны окружающих держит ребенка в постоянном напряжении, не позволяет расслабиться – а вдруг сделаю что-нибудь неправильно? Если застенчивый ребенок попадает в новое окружение, его мучают сомнения по всем возможным и невозможным по-

водам: нравится ли им моя прическа? Удивляет ли их моя манера разговаривать? Все замечательно играют в футбол, а я не умею. Все очень симпатичные, а я некрасивый. И так до бесконечности.

Признаки уверенности читаются во всем облике человека, в его мимике и жестикуляции, манере говорить, двигаться, в умении человека выслушивать собеседника и во многом другом. В психологии существует такое понятие, как механизм обратной связи, который заключается в том, что человек ведет себя так, как он себя ощущает, и наоборот, ощущает себя так, как ведет. На основе этого принципа разработано много методик, позволяющих успешно преодолевать различные качества человека, негативно влияющие на его жизнедеятельность и самоощущение. Таким образом, поведение, имитирующее поведение уверенного в себе человека, позволяет застенчивому человеку повысить свою самооценку. Приняв непринужденную позу – расправив плечи и выпрямив спину, высоко подняв голову, спокойно глядя собеседнику в глаза, – человек чувствует себя уверенней.

Застенчивость можно наблюдать даже в поведении совсем маленьких детей: в компании малознакомых или незнакомых людей малыш прячется за мамой, отказывается участвовать в общении. У застенчивых детей часто отмечается не очень устойчивая нервная система, они легко возбуждаются, с осторожностью и опаской относятся к любым нововведениям, быстро утомляются, иногда бывают плаксивыми. Та-

кие дети требуют строгого соблюдения режима кормления и сна, новые впечатления и эмоции следует тщательно дозировать, наблюдая за состоянием малыша. При первых признаках утомления стоит успокоить малыша, уложить его спать, по возможности переместить его в привычную знакомую обстановку.

Застенчивые дети дошкольного возраста тоже часто льнут к матерям, ища у них защиты от окружающей действительности. Вот типичная картина поведения застенчивого ребенка дошкольного возраста: во время общения со сверстниками малыш держится в стороне от детских игр, хотя игра явно его интересует, наблюдает за играющими, но не решается присоединиться. Часто на приглашение включиться в игру ребенок отвечает отказом из-за страха сделать что-то неправильно. Общение с небольшим количеством давно знакомых людей, как правило, ничем не отличается от обычного детского общения, т. е. основные проявления застенчивости возникают при общении с незнакомыми детьми или с большой группой детей.

Если к застенчивому ребенку обращается доброжелательно настроенный взрослый человек, ребенок смущенно улыбается, ерзает на стуле, втягивает голову в плечи, посматривает искоса – избегает прямого взгляда; если следует просьба выполнить какие-либо действия, робко отказывается или выполняет, иногда не с первой попытки; если взрослый задает вопрос – ребенок отвечает неуверенно, тихим голосом,

шепотом или не отвечает совсем. Если взрослый настроен решительно, ведет себя резко и нетерпеливо, ребенок теряется, иногда даже пугается, просьбу выполняет торопливо или отказывается выполнять, часто путается и ошибается, на вопросы отвечает нерешительно или не отвечает совсем, отворачивается, избегает смотреть в глаза.

В школьном возрасте застенчивость можно проиллюстрировать поведением ребенка, отвечающего возле доски. Следует вопрос учителя или предложение выполнить какое-либо задание. Застенчивый ученик, даже если он хорошо подготовлен, смущается, краснеет, затрудняется с ответом. Если в этот момент класс ведет себя некорректно – начинает нарочно громко подсказывать, вышучивать ребенка, – смущение возрастает, отвечающий уже не способен отвечать и просто ждет, когда это испытание закончится и он сможет сесть на место. Педагогу стоит проявить такт и помочь ребенку с достоинством выйти из ситуации.

Наиболее острые проявления застенчивости можно наблюдать во время проведения детских утренников или других массовых мероприятий. Ребенок может быть хорошо подготовлен, но из-за стеснительности выученное стихотворение рассказывает скороговоркой, тихим голосом или шепотом, иногда совсем отказывается, и сам при этом очень расстраивается. Во время проведения коллективных публичных выступлений таких проблем, как правило, не возникает. Совместно с другими детьми застенчивый ребенок мо-

жет и станцевать, и спеть. Таким образом, смущение вызывает привлечение общественного внимания к своей персоне.

Зачастую застенчивости школьников сопутствуют другие тревожащие черты поведения – мнительность, тревожность, замкнутость, различные страхи.

Наиболее сильно застенчивость проявляется при освоении детьми новых сфер деятельности, при поступлении в ясли, детский сад или школу. Переход ребенка из одной среды в другую (из дома – в ясли, из детского сада – в школу), изменение окружающих условий заставляет детей чувствовать себя неуверенно, дети зачастую боятся проявить незнание или неумение и стесняются в этом признаться, затрудняются попросить помощь. В большинстве случаев ребенок хочет общаться с другими людьми, но испытывает при общении большой дискомфорт, не знает, как этого избежать, из-за чего ему приходится подавлять свои желания и скрывать свои возможности.

Второй период повышенной застенчивости у детей приходится на подростковый возраст. Примерно в возрасте 12–14 лет у подростков внутренний взор направлен на собственное Я, усиливается склонность к самоанализу и самонаблюдению, подросток пытается найти себя в окружающем мире. Часто в этом возрасте самооценка человека является неадекватной, заниженной, подросток уверен, что окружающие имеют о нем исключительно плохое мнение, считает себя неинтересным и незначительным. Такая подозритель-

ность, если ребенок не может с ней справиться самостоятельно, и никто не окажет ему моральной поддержки и помощи, может перерасти со временем в депрессивное состояние. Все эти проявления более ярко выражены у девочек. Вступление в пору юности характеризуется повышением самооценки и самоуважения, и постепенно застенчивость ослабевает.

Застенчивые подростки, как правило, ненавидят свою стеснительность, мечтают от нее избавиться и стать такими, как остальные – смелыми, раскрепощенными, легкими в общении. Подростка мучают сомнения, тревоги и переживания из-за своей робости, он тоскует и страдает. Порой это выплескивается в сверхкомпенсацию застенчивости, когда подросток начинает вести себя **сверхуверенно**, вызывая, иногда даже нахально и агрессивно. В такие периоды подростки могут грубить людям, которых в общем-то очень уважают, вести себя неадекватно, совершать поступки, на которые в обычном состоянии не смогли бы решиться. Такое поведение вызвано стремлением подростка быть таким же, как и все, и доказать всему свету, что он совершенно не застенчив, а наоборот, смел и раскрепощен. Ведя себя таким образом, подросток понимает, что поступает неправильно, но не может остановиться без посторонней помощи. В это время для него особенно важна психологическая поддержка и понимание близких людей. В этот период для подростков характерны такие акты самоутверждения, как побеги из дома родителей, увлечение татуировками, пирсингом, иногда

спиртным и наркотиками как знак проявления независимости и потребности принимать самостоятельные решения.

Переход из подросткового возраста в юношеский приводит к переоценке понятий и ценностей. В том числе меняется отношение к застенчивости, особенно под влиянием того, что в этот период у молодых людей повышается самооценка, приходит самоуважение и понимание ценности своей личности.

Застенчивые люди часто обладают такой интересной особенностью – робкие и нерешительные в повседневной жизни, они бывают отчаянно-храбрыми в критической обстановке. Подтверждение этому можно найти в истории и литературе – например, было описано немало случаев, как во время Великой Отечественной войны стеснительные люди вели себя героически в минуты опасности. В такие моменты застенчивым человеком овладевает оцепенение, которое не дает ему чувствовать страх за собственную жизнь, но позволяет отлично соображать и вести себя обдуманно и решительно.

Принято думать, что застенчивость препятствует успешности человека, тогда как наглость и самоуверенность помогают человеку добиться больших успехов в жизни. На самом деле это не совсем так. Застенчивым людям присущи такие качества, как самообладание, умение анализировать и прогнозировать, что просто необходимо в современном деловом мире. Наглость дает возможность человеку где-то опе-

редить, оттолкнуть соперника, стать первым. Все зависит от того, какие цели перед человеком стоят и в какой жизненной сфере он хотел бы добиться успеха. Поэтому, например, в карьерном продвижении менеджера крупной компании личностные качества застенчивого человека будут более уместны и предпочтительны.

В основном застенчивость возникает из-за того, что человек ставит перед собой завышенные цели и идеалы, которые не позволяют ему ни на минуту расслабиться и почувствовать себя спокойно и уверенно. Это начинается в детстве, когда родитель ставит в пример дочери или сыну мальчика из соседнего дома, который замечательно кушает и всегда слушается маму. Таким образом родитель устанавливает перед ребенком идеал в каком-либо вопросе, которому ребенок обязан соответствовать. Порой ребенок и сам хочет соответствовать уровню своих родителей, успешных и самодостаточных людей, видя ежедневно их пример перед глазами. Если перед ребенком стоит слишком много идеалов, или эти идеалы выше общепринятых, логично предположить, что в дальнейшем он сам будет устанавливать перед собой завышенные планки и стараться быть первым во всех начинаниях. Для некоторых людей спортивного склада, с сильной волей и развитой настойчивостью, такой подход может быть очень хорош, будет двигать человека к новым и новым вершинам, но для обычного человека он может означать крушение всех планов и надежд в самом начале пути.

Порой очень трудно смириться с тем, что ты представляешь собой класс «середнячков» – людей с умеренными амбициями и взглядами на жизнь, не очень яркой и броской внешнеюстью, не пользующихся большой популярностью в обществе. В итоге человек живет по придуманным им же самим законам, стараясь соответствовать своим идеалам, не задумываясь, так ли они на самом деле хороши? Принесет ли достижение идеалов и поставленных целей чувство удовлетворения своему обладателю или же достижение их является самоцелью и жизнь такого человека пройдет в вечной погоне за чем-то недостижимым, а в конечном счете может оказаться не таким уж важным и значимым. Очень страдают из-за этого дети. С самого раннего детства им прививается мысль, что они должны быть если не лучше, то никак уж не хуже других.

Одна и та же **причина застенчивости – страх перед общением** – может вызывать различные реакции у каждого отдельно взятого человека, поэтому не всегда проявления застенчивого поведения говорят о том, что перед вами действительно застенчивый человек. Конечно же, застенчивость сильно влияет на поведение человека, но не всегда такое поведение является единственным и главным признаком застенчивости. В любом случае человек застенчив ровно настолько, насколько чувствует себя таким, вне зависимости от его поведения на людях. Иногда стеснительность служит маской, за которой человек прячет по каким-то причи-

нам истинные черты характера. Например, малообщительные люди. Для некоторых людей общение не играет большой роли, их больше устаивает жизнь, позволяющая погрузиться в свой собственный мир, состоящий из книг, живописи и других увлечений. Как известно, существует психологическая классификация людей на интровертов – самоуглубленных людей, познание которых обращено внутрь самого себя, и экстравертов – людей, открытых для внешнего мира. Люди-интроверты могут создавать ошибочное впечатление застенчивых людей, от которых они отличаются тем, что их самооценка находится в полном порядке и нежелание общаться происходит не от неумения правильно это делать, а от особенностей характера.

У некоторых детей нежелание общаться появляется как следствие неправильного воспитания и формирования у ребенка чересчур завышенной оценки. Чувство собственной исключительности может заставлять ребенка думать, что другие дети просто недостойны его общения, или должны признавать его как лидера. Такое поведение не приветствуется другими детьми, из-за чего такой ребенок оказывается в изоляции. Поэтому слишком самоуверенный ребенок или отказывается от общения, принимая позицию: «это Я не хочу с ними общаться» или же просто отвергается своими сверстниками.

Иногда трудности общения могут быть вызваны тем, что у ребенка имеются недиагностированные нарушения ре-

чи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы. Таким детям, несомненно, нужна своевременная помощь специалистов, которая поможет им научиться общению.

С другой стороны, часто застенчивость маскируется у детей под нарочито раскрепощенным, иногда даже развязным стилем поведения. Если вы видите у пяти–шестилетнего малыша отклонения в поведении: при незнакомых людях ребенок ломается, кривляется, невпопад хихикает, коверкает слова – знайте, у этого ребенка развивается застенчивость, страх общения выливается таким вот *неадекватным* образом. Вырастая, такие дети, стремясь избавиться от зависимости, могут попасть в компанию, где все ее члены ведут себя свободно, раскрепощено, употребляют спиртные напитки, широко используют ненормативную лексику. Таким образом, желание избавиться от застенчивости может привести к тому, что поведение застенчивого ребенка трансформируется в **девиантное**. Несомненно, застенчивые дети нуждаются в психологической помощи и поддержке, иначе в дальнейшем он может пострадать из-за своей проблемы.

Как показали исследования, дети считают застенчивость отрицательным качеством личности. Также было установлено, что, как правило, дети не замечают застенчивости у своих родителей, но в то же время прекрасно распознают ее в других людях, не столь близких – в школьных приятелях, учителях, знакомых. Отчасти это связано с тем, что родители выступают в семье по отношению к детям в качестве автори-

тета и просто не дают повода узнать о своей застенчивости, отчасти – застенчивость в глазах детей является отрицательной чертой, а родители, по их мнению, служат образцом для подражания и не могут обладать негативными качествами.

В то же время выяснилось, что матери очень легко распознают в своих детях застенчивость, в то время как отцы, особенно незастенчивые, не очень чувствительны к таким качествам личности. Существует интересная закономерность – застенчивые отцы очень тонко подмечают нюансы поведения у своих застенчивых детей, в то время как по отношению к незастенчивым детям эта чувствительность пропадает.

Во взрослом возрасте иногда застенчивые люди прячут свою стеснительность под маской весельчака-острослова, так что окружающие не могут догадаться, что этого человека постоянно мучают переживания и сомнения. Иногда такие люди без умолку болтают или, не прекращая, сыпят островами, шутками. Такое поведение свойственно застенчивым экстравертам – эти люди прекрасно осознают свою застенчивость и прикладывают все усилия на ее ликвидацию.

Застенчивые люди не любят признаваться в своей застенчивости даже близким людям, стараются избегать разговоров о своей личности, тем самым глубже замыкаясь в себе и не давая окружающим возможности понять и увидеть свои положительные стороны.

Застенчивые люди не могут выступать ведущими в какой-либо сфере деятельности, в отличие от смелых, волевых

людей им совершенно не нужна власть над людьми, так как они не знают, как правильно ей распорядиться.

Существует еще такой вид застенчивости, как **застенчивость перед самим собой**. Такие люди могут вовсе не производить впечатления застенчивых, они четко знают, какими хочет видеть их общество, и прилагают все возможные усилия, чтобы понравиться окружающим. В основном это экстраверты, в силу своей целеустремленности они могут добиться в жизни немалых успехов, высоко пройти по карьерной лестнице и даже стать знаменитыми. Такие люди тратят массу сил на достижение своих целей, все заранее продумывают, высчитывают, планируют.

К сожалению для них, такие застенчивые люди, ставя перед собой слишком высокие цели, не способны насладиться успехами, даже весьма значительными, если они ниже ожидаемых. Иногда поведение этих людей расценивается окружающими как бездушное и высокомерное, и никто не может подумать, что на самом деле этот человек не уверен в себе и своих возможностях.

Высокое самообладание таких людей, их умение держать себя в руках и привычка держать в тайне свои чувства и эмоции не допускают и мысли о том, что этот человек может страдать из-за чувства неполноценности, тем не менее многие известные люди, достигнув известной величины, признаются, что часто испытывают тревоги и сомнения, связанные с самооценкой.

4. Если застенчивость становится проблемой

Некоторые стеснительные дети могут не очень переживать из-за своей застенчивости, в основном это дети, застенчивость которых в большей степени обусловлена особенностями их темперамента – это *меланхолики* и *флегматики*. Для других детей застенчивость становится большой проблемой, которая сопутствует человеку на протяжении всей жизни. Иногда застенчивость является возрастной особенностью становления личности ребенка и проходит самостоятельно, но может сохраниться и повлечь за собой различные негативные последствия.

Застенчивого человека не покидает чувство, что все окружающие люди постоянно следят за ним и ежеминутно готовы вынести свой суровый приговор. Это ощущение возникает из-за сниженной самооценки и эгоцентризма, свойственных стеснительным людям. Они углублены внутрь себя, постоянно оценивают и анализируют свое Я.

Застенчивые люди болезненно реагируют на критику и нелестные высказывания, остро переживают неудачи и поражения. Они постоянно озабочены: какое впечатление они производят на окружающих? Что думают окружающие об их способностях и внешнем облике?

Застенчивость вызывает развитие у человека замкнутости, самобичевания, постоянного чувства вины. Все эти факторы заставляют человека держаться в постоянном напряжении, что не способствует спокойствию и позитивному жизненному настрою человека. С течением времени негативные эмоции накапливаются и могут отражаться на поведении человека. Застенчивые люди расходуют жизненные силы на самоедство и переживания вместо того, чтобы что-либо творить и улучшать свою собственную жизнь.

Застенчивость не предоставляет возможностей для активного человеческого общения, что нарушает процесс социализации личности в целом. Для растущей и развивающейся личности ребенка социализация является одним из важнейших аспектов нормальной жизнедеятельности. Ограничение человеческого общения лишает застенчивых людей получения высокой положительной оценки от окружающих, что так им необходимо. Неспособность к полноценному общению вызывает ощущение собственной несостоятельности, вызывает недовольство и злость на самого себя

Застенчивым детям приходится труднее в детском саду или в школе, чем их незастенчивым сверстникам. Застенчивые дети часто остаются в одиночестве из-за своего неумения и нежелания налаживать контакты с окружающими, их могут обижать более активные и агрессивные дети, застенчивые стесняются выступать на публике – на различных детских мероприятиях, на школьных занятиях, – что заставляет

их чувствовать себя не такими умелыми, умными и талантливыми, как другие ребята. Застенчивый ребенок стесняется поднимать руку на уроке, плохо отвечает у доски, несмотря на хорошую подготовку, что может снижать его успеваемость по школьным предметам. Стеснительным людям трудно обратиться за помощью, что усложняет им жизнь. У взрослых людей, для которых застенчивость стала постоянной спутницей, страдает карьера из-за излишней стеснительности и чувствительности.

Случается так, что на застенчивого ребенка в школьном или дошкольном учреждении просто не обращают внимания из-за его застенчивости. Если группой детей руководит нечуткий и невнимательный педагог, ребенку не предлагают участие в мероприятиях, на уроке его практически не вызывают к доске. Если у ребенка существуют проблемы общения со сверстниками, его не приглашают в детские игры, что еще сильнее усугубляет проблему застенчивости и автоматически обрекает малыша на одиночество.

Стеснительные люди часто сознательно лишают себя положительных эмоций и радостных переживаний – отказываются от участия в различных развлекательных мероприятиях, стесняются посещать интересующие их спортивные или какие-либо другие занятия. Например, девочке доставляют удовольствие танцы. С одной стороны, ей хочется посещать танцевальный кружок и научиться танцевать, с другой – ей страшно, что она окажется неумелой и неловкой,

что будет нелепо выглядеть в глазах окружающих и вызовет их насмешки. В результате девочка просто отказывается от занятий танцами вообще.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.