

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЕПИФАНЦЕВА АЛИНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
старший преподаватель Перова Л.В.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся
Епифанцева А.С.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ	6
1.1. Понятие застенчивости в отечественной и зарубежной литературе.....	6
1.2. Психологические особенности проявления застенчивости в младшем подростковом возрасте.....	15
1.3. Теоретические основы психологической коррекции по снижению застенчивости младших подростков.....	20
Выводы по Главе 1	24
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАСТЕНЧИ- ВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ	26
2.1. Организация экспериментального исследования и обоснование методов исследования застенчивости младших подростков.....	26
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	28
2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента.....	32
Выводы по 2 главе	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	58

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время застенчивость представляет собой сложную психологическую проблему. В школе застенчивость может быть корнем затруднений детей. На уроках, где общение на основе монолога учителя, но двустороннее общение, сам ребенок зачастую должен быть активным участником. В начальной школе занятия редко проходят в форме лекций или письменных работ. Все содержание в определенной степени включает в себя презентации для детей, и гуманитарное содержание в этом является основной формой общения между учителем и детьми.

С одной стороны, застенчивость ребенка в процессе обучения может стать препятствием для качественного обучения, ведь этот сильный эмоциональный стресс блокирует всевозможные мыслительные процессы и отрицательно воздействует на память. Застенчивость вредна для психоэмоционального здоровья ребенка: застенчивый ребенок, выступая в классе, испытывает стресс, что, в свою очередь, может привести к школьной тревожности ребенка.

Необходимо как можно раньше принять меры, чтобы не допустить развития у детей стеснительности. То, как вы справляетесь с застенчивостью, зависит в первую очередь от того, насколько четко она проявляется у детей. Проблему застенчивости изучали: Ф. Зимбардо, Л.Н. Галигузова, Р. Кеттел, Д. Каплан, П. Пилконис и др.

Несмотря на довольно широкий спектр литературы, рассуждения о застенчивости часто носят спекулятивный характер и не основаны на конкретных исследованиях. Сегодня можно сказать, что многие из этих вопросов до сих пор не решены.

Застенчивость подростков широко распространена, это становится реальной проблемой. Сомнение в положительном отношении других людей к себе вносит дисгармонию в самоощущение ребенка, что заставляет его страдать от сомнений в ценности своей души. Такое отношение способствует

формированию особой личности застенчивого ребенка. Его особенность в том, что все, что делает ребенок, проверяется отношением окружающих. Беспокойство о себе в целом, которое затемняет для них содержание деятельности.

Подростки, как правило, недовольны собой и склонны видеть в себе недостатки: слишком худой или толстый, высокий или слишком низкий, говорит слишком громко или слишком тихо. Застенчивость создает проблемы молодому человеку, что вызывает у него дискомфорт. Застенчивость может затем привести к низкой самооценке и в трудных ситуациях, таких как отказ выходить из дома и взаимодействовать с другими людьми.

Исходя из этого, была определена тема исследования: «Психологическая коррекция застенчивости младших подростков».

Цель исследования: психологическая коррекция застенчивости младших подростков.

Объект: застенчивость младших подростков.

Предмет исследования: психологическая коррекция застенчивости младших подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психологическая коррекция застенчивости младших подростков будет результативной, если:

- будут учтены возрастно-психологические и индивидуальные особенности младших подростков;
- будет соблюдена регулярность, частота и продолжительность развивающих занятий;
- будут подобраны актуальные игровые упражнения, направленные на снижение застенчивости детей младшего подросткового возраста.

Задачи:

1. Проанализировать феномен застенчивости в период младшего подросткового возраста

2. Теоретически обосновать особенности проявления застенчивости в период младшего подросткового возраста.

3. Составить комплекс коррекционно-развивающих игровых упражнений, направленных на снижение застенчивости детей младшего подросткового возраста.

4. Проанализировать результативность коррекционной работы.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез.

2. Эмпирические: эксперимент, тестирование, проективные методы.

Психодиагностические методики:

1. Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной;

2. Тест «Определение самооценки Р.В. Овчаровой».

Методологическая и теоретическая основа исследования: фундаментальные работы в области психологии, методологии психолого-педагогической науки, которые разработаны и конкретизированы в различных аспектах дошкольного образования выдающимися отечественными и зарубежными психологами Д.М. Болдуин, Е.И. Гаспарова, А.А. Захарова, Ф. Зимбардо, Д. Изард, Ю.М. Орлов, Т.О. Смолева, Д.Б. Уотсон, В. Штерн и др.

База и выборка исследования: общеобразовательная школа г. Красноярска. Обучающиеся младшего подросткового возраста (11-12 лет) в составе 20 человек.

Практическая значимость исследования состоит в том, что изложенный теоретический и практический материал можно использовать в школьной системе образования.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованных источников, который состоит из 61 источника и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие застенчивости в отечественной и зарубежной литературе

Застенчивость – многомерное явление, и в литературе существует множество определений застенчивости.

В психологическом словаре говорится, что застенчивость-это проявление тревоги, страха и смущения в ситуациях, связанных с общением с другими людьми или близостью [7].

В литературе часто упоминается, что застенчивость означает боязнь людей, особенно тех, кто по тем или иным причинам отрицательно влияет на наши эмоции: незнакомцев (вы не знаете, чего от них ждете); старшие (у них есть власть); представители противоположного пола (которые предлагают возможный подход).

Слово «застенчивость» впервые упоминается в 1000 году нашей эры и определяется Вебстером как состояние "застенчивости в присутствии других людей".

Трактовка слова «застенчивый» в русском словаре имеет первоначало от слова «прикрываться» и определяется В.И. Далем как «охотник быть застенчивым, не показывать себя; безобидный, робкий; робкий и чрезмерно добросовестный или застенчивый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый» [8, с. 20 – 21].

В психологической науке существуют разные определения.

Подростковая застенчивость – это склонность к нервозности и испытанию некого дискомфорта при общении с незнакомцами и замешательству в обстоятельствах, выдвигаемых социумом. Тревога, смущение, проблемы в коммуникациях, тревога – это основные характеристики застенчивости, которая являясь чертой характера определяется отрицательным отношением к социуму и неполноценностью по отношению к себе [1].

В качестве самостоятельного владения личностью человека робость рассматривают И.С. Кон, А.Б. Добрович, В.Н. Куницына, Н.В. Шингаев, Э.Н. Бойцова, Л.Н. Галигузова и А.Б. Белоусов. При отсутствии психолоксии особое внимание должно быть уделено исследованиям Зимбардо.

Во-вторых, застенчивость разыгрывается строем, который временами появляется в присутствии иных людей, чтобы травмировать тревогу, которая всецело разрушает жизнь человека. Застенчивость плотно связана с желанием избежать общения или избежать социальных контактов. [19].

В работе М.Е. Бурно определение застенчивости трактуется как ассоциативная связь с чертами характера такими как нерешительность, медлительность, робость, естественные переживания, неопределенность, неуклюжесть, застенчивость [2].

Определение застенчивости, описанное в работах Б.Н. Куницыной, определено как сигнал человеку о выявлении трудностей организмом, которые могут повлиять на социально-коммуникативную сферу, в случае игнорирования данного сигнала возможен нервно-психологический стресс, нарушения мыслительного процесса и психомоторные нарушения, сопровождаемые речевой активностью [37].

Наиболее известная теория застенчивости определяет «застенчивость» как качество, с которым человек рождается, т.е. врожденное качество никаким образом не может исчезнуть, сторонники утверждают, что застенчивость можно лишь минимизировать и не более.

Р.В Кеттел своим факторным личностным опроснике определил шкалу с противоположными личностными чертами. Низкие показатели этого фактора говорят о неустойчивой нервной системе, застенчивости, неуверенности в поведении, острой реакции на любую любовь, силе, эмоциональной сдержанности. В англо-саксонском словаре застенчивый человек - это человек, которого легко напугать. Люди с этими показателями страдают собственной неполноценностью, то есть стыдятся людей [38].

Застенчивые люди описывают себя как неуклюжих и бесхитростных, с мрачными взглядами на людей, неспособных отстаивать свою позицию, обреченных на плохо понимаемую и переосмысленную команду, неспособных к сотрудничеству и раздражающим действиям.

Психологическая сжатость и волнение данных людей не позволяют одолеть им свою застенчивость, чтобы бороться за общение с другими людьми.

Согласно словарю Вебстера, застенчивость - это чувство дискомфорта в присутствии других [21].

По мнению Б. Литвака, быть застенчивым означает испытывать трудности в общении из-за застенчивости, осторожности и недоверия [34].

В учебнике по общей психологии А.И. Кравченко описал застенчивость как комплекс чувств дискомфорта, растерянности, смущения, мешающих нормальному общению. Она выражает озабоченность по поводу оценки себя другими [21].

Нет точного определения застенчивости. Но, анализируя приведенные выше определения, можно сказать, что застенчивость-это сложное состояние человека, сопровождающееся дискомфортом и ощущением неприятия себя в любой ситуации, связанной с общением с другими людьми.

Основными признаками, характеризующими поведение человека как застенчивого, являются: отказ вступить в разговор, затрудненный или даже невозможный зрительный контакт, голос, который считается слишком мягким, избегание людей, безынициативность. Такое поведение затрудняет необходимое общение и межличностные контакты для всех без исключения людей. Поскольку застенчивые люди не могут выражать себя снова и снова, они менее способны создавать свой собственный внутренний мир.

Смущение и дискомфорт – основные чувства человека склонного к застенчивости, которые исходят изнутри. Стыд является одним из часто выражаемых чувств, относительно потери самоуважения в острой и кратковременной форме. Стыдясь, привлекается внимание каждого к любым случаям в своей личной жизни, когда кто-то выражает неожиданную

похвалу, когда человек оказывается в деятельности, подвергаемый осуждению или наблюдению, не предназначенной для посторонних глаз [28].

Б. Литвак в своей статье описал поведенческие признаки застенчивости, такие: тишина, спокойный голос, трудно смотреть человеку в глаза, трудность формулирования мыслей, скованность в движениях и тому подобное [34].

Застенчивость также может проявляться в физиологических симптомах, например, таких как тахикардия, покалывание, красноватость, увеличение потоотделения [7].

Различают внешнюю застенчивость и внутреннюю индивидуальность. Внутренне застенчивые люди при взаимодействии с другими людьми со стороны лица спокойны, они могут доверять диалогам, но внутри они испытывают большой дискомфорт и напряжение. Внешне люди застенчивы и ведут себя как соответствующе. Они могут ограничивать контакты, избегать взаимодействия и быть незаметными [30].

В.Л. Леви и Л.Б. Волков приводят типологию застенчивости:

1. Шизоидно-интровертированная. Стойкая и психотерапевтически наиболее неблагоприятная; связана с изолированностью подростка в группе, его неконформным поведением.

2. Псевдошизоидная застенчивость. Появляется из-за физической или социальной неполноценности, физических недостатков. С известными человеку людьми не появляется. Люди с псевдошизоидной стеснительностью имеют неустойчивую самооценку и стараются компенсировать свою стеснительность в форме анти- или суперконформного поведения.

3. Психастеническая застенчивость: характеризуется понижением уровня притязаний в старшем возрасте, отсутствием тяги к роли лидера, конформным поведением. Запущенная застенчивость может принимать различные формы бегства, в том числе и форму пристрастия к алкоголю [29].

Особенно в застенчивой группе низкая самооценка является одной из причин плохой совместимости и плохого контакта. В этом случае можно сказать о генетической природе застенчивости.

Во второй группе (псевдо-застенчивой) наблюдаются самые высокие показатели поведенческих проявлений, типичных для застенчивых людей. Они не очень общительны, не вступают в контакт. Манипуляции в отношении других людей одна из характеристик низкой самооценки, также она проявляется в внутренней дезорганизации, низком уровне самоорганизации и низком уровне самоконтроля. Также выделяют наличие нерешенных личных проблем.

Третья (адаптированная) группа является наиболее социально направленной и выражается в таких качественных характеристиках как повышенный контакт и совместимость по сравнению с членами предыдущих групп, относительно высокая удовлетворенность общением, доверие к людям, непосредственность [29].

Причины застенчивости, по мнению психологов нужно искать в детстве человека, когда ребенка не научили принимать и любить себя таким, какой он есть. Постоянно отвергая какую-либо часть себя, человек стремится скрыть ее от окружающего мира.

Психотерапевт Н.Н. Наричин считает, что у каждого застенчивого человека есть свой надзиратель, который контролирует его действия. Под этой ролью может быть преподаватель, родитель или кто-то другой, кто более уверенный. И для человека он настолько значим, что его присутствие ощущается постоянно [36].

Некоторые психологи убеждены, что застенчивость появляется в результате негативного опыта. Неудача оказалась настолько значимая, что это оказалось вполне достаточно для того, чтобы чувство застенчивости закрепилось.

Принято различать естественные факторы, составляющие застенчивость и социальные факторы.

1. Природные факторы. Это темперамент, определяемый типом нервной системы. На первый взгляд кажется, что застенчивость - приоритет интровертов: люди, сосредоточенные на своем внутреннем мире, не нуждаются в большом количестве внешних контактов, они предпочитают уединение. Похоже, что в этой категории детей больше застенчивых детей. Это люди, которые кажутся застенчивыми. Но, что интересно, экстраверты, которые находятся "с ног на голову", с нетерпением ждут СМИ и многочисленных контактов, но это оптимистичный "гнев". Среди них есть и застенчивые люди. С чертами вашего характера (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм), которым удастся бороться с внутренней застенчивостью. Даже если они не могут, снаружи они выглядят расслабленными.

2. Социальный фактор. Имеется сильно тесная связь между типом воспитания и особенностью психологического развития. Между родителями и отвергнутыми детьми нет эмоциональной связи. Ребенок одет по полной программе, но его родители не интересуются душой. факторами данного явления могут являться разными: неправильный пол рождения ребенка, желаемый родителями, ребенок является препятствием для родителей, карьера и т. В результате такого воспитания может вырасти угнетенный или застенчивый личность.

На первый взгляд может показаться, что эта застенчивость является приоритетом для двух интровертов, которые сосредоточены на своем внутреннем мире, не нуждаясь в многочисленных внешних контактах, предпочитают уединение. К ним относятся флегматики и меланхолики.

Но, как ни странно, есть и застенчивые экстраверты - как люди, которые являются «вывернутыми». Они холерические и оптимистичные. Некоторые из них с робкими манерами [36].

Наиболее типичными проявлениями ошибок в воспитании застенчивого ребенка, связанные с типом воспитания в семье, являются:

1. Отвращение. Нет эмоциональных связей между родителями и детьми.

2. Гиперопека. Родители слишком заботятся о ребенке. Поставьте ребенка слишком «правильно», программируя его на каждом шагу. Дети вынуждены продолжительно ограничивать свои побуждения и желания. Опять же, у нас имеется два варианта: ребенок, возражающий против ситуации, которая приводит к агрессии, и подчиненный ребенок, который становится закрытым, огороженным и в конечном последствии застенчивым.

3. Тип воспитания тревогу. Этот вид образования характерен для семей, в которых ребенок долгожданный и единственный. Родители пытаются чрезмерно защитить ребенка. Они очень беспокоятся о нем. Данный тип воспитания имеет больше рисков для проявления и развития у ребенка застенчивости.

4. «Кумир семьи». Ребенку внушают, что он является смыслом жизни родителей. В такой семье он скорее вырастет высокомерным, чем застенчивым. Из-за этого типа семейного воспитания дети обычно растут с эмоциональными нарушениями полярного типа - агрессивными и застенчивыми [6].

Может показаться, что застенчивость несет в себе только отрицательные качества, однако, если углубиться в тему застенчивости, можно увидеть, что такая оценка не совсем точна [19].

Застенчивость может выполнять важные функции, такие как:

- фиксация внимания на личности;
- содействие психической «потере» трудных ситуаций;
- вызвать больше, чем другие эмоции, осознание собственного тела;
- усилить самокритику и временное чувство беспомощности. Это способствует формированию более подходящей концепции Я;
- дальнейшее противостояние с опытом застенчивости может способствовать развитию независимости, индивидуальности и взаимной любви [36].

Повышенная чувствительность к своему организму может выражаться в более тщательном соблюдении правил гигиены, в действиях, направленных

на улучшение внешнего вида, что способствует большей общительности и так далее.

Застенчивость присутствует в жизни всех нас.

Основные характеристики застенчивости:

1. Поведение человека, которое показывает другим: «Я застенчивый»;
2. Физиологические симптомы тревоги, например, красное лицо эмоций; Внутренние ощущения дискомфорта и стыда, перед которыми отступают все остальные чувства [11].

В некоторых психологических трудах синонимом к определению застенчивости является «высокая реактивность». Поведенческое описание детей имеющих высокую реактивностью – застенчивость зачастую выделяется как инстинктивное, и предполагает в своем репертуаре такие механизмы защиты как избегание и соперничество, что в свою очередь является наиболее влиятельным фактором при выборе стратегии поведения, которая защищает от физиологической и эмоциональной перегрузки. Ребенок, недовольный чем-то, избирает «стратегию избегания» (своего рода психологическую защиту) и становится застенчивым. Ребенок участвует в соперничестве и становится уверенным в себе. Застенчивость, по мнению психологов и многих педагогов является одной из самых основных проблем в развитии и становлении межличностных отношений.

Излишняя сосредоточенность на себе приводят к потере веры в собственные силы и способность чего-то достичь. К этому всемо могут привести следующие трудности: трудности при знакомстве с людьми, отрицательные эмоциональные состояния, излишняя умеренность, дефицит саморепрезентации, появляющиеся во время общения, трудности в выражении своего мнения. Также это приводит к тому, что человек становится безынициативным строителем жизни, всецело реализующим свой творческий потенциал, и пассивным участником событий [10].

Застенчивость может оказывать негативное влияние не только на социальное взаимодействие человека, но и на процессы мышления. Он погружает человека в положение, которое характеризуется обострением самопознания и специфическими чертами самовосприятия, человек выглядит больным, скован, чувственно разочарован, чувствует бессмысленность жизни и т. д. Застенчивость связана с временной неспособностью мыслить логически и эффективно. Впоследствии, при связи самоконтроля и повышенной тревожности, застенчивые блокируют канал информации и многие моменты упускаются из внимания. Таким образом, застенчивость лишает человека не только самовыражения, но и четкого восприятия жизни [40].

Есть и другой вид застенчивости, когда она проявляется в виде непостижимой эксцентричности, резкости, необычайной для конкретного человека, в том числе и грубости. Это, например, известно, как гиперкомпенсация застенчивости. Это отсутствие стыда, подчеркнутая смелость и эксцентричность человека, в которой он пытается скрыть собственную застенчивость [36].

Таким образом, одной из особенностей застенчивости является то, что она является средством и профилактикой общества, всех социальных контактов. Застенчивый человек теряет опыт общения, радость общения и, как следствие, не развивается через коммуникации. Так как основной процент развития человека как личности приходит на общество и людей окружающей среды, они являются предпосылкой социализации каждого человека. Застенчивость может стать серьезным препятствием на пути к личному развитию. Есть много негативных последствий для человека. То, что против застенчивости немислимо без общения и взаимодействия с другими людьми. В результате межличностного взаимодействия возрастает самооценка, люди воспринимают свою важность для других людей и раскрывают свою личность. Застенчивость может быть преодолена только через прямое взаимодействие с другими.

1.2. Психологические особенности проявления застенчивости в младшем подростковом возрасте

Поведенческие особенности присущи каждому возрасту, которые влияют на поведение и мировоззрение людей. Подростковый возраст – это длительный переходный период, в течение которого происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вступлением во взрослую жизнь [1].

Особенности младшего подросткового возраста наиболее содержательно и информативно представлены в работах Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина, их последователей Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Славиной и многих других.

Подростковый возраст – это стадия индивидуального психического развития, которая продолжается с конца стадии детства до начала подросткового возраста (с 11-12 до 15-17 лет).

Американский психолог А. Гезелл описал особенности биологического созревания интересов и поведения детей в подростковом и подростковом возрасте.

Переход от детства к взрослой жизни продолжается с 11 до 21 года, особенно важны первые 5 лет (от 11 до 16).

10 лет – ребенок. Уравновешенный, уверенный в себе, ровный с родителями, он слабо беспокоится о внешности, просто воспринимает жизнь. 11 лет – ребенок. Импульсивность, нередкая смена настроения, бунт против родителей, столкновения со сверстниками. 12 лет – ребенок. Вспыльчивость отчасти проходит, позиция к миру более позитивная, повышается автономия семьи, усиливается влияние сверстников, растет интерес к внешности, растет интерес к противоположному полу. 13 лет – подросток. Внутрь (интровертность), самокритичность, чувствительность к критике, критика родителей, избирательность в дружбе. 14 лет – подросток. Общительный, энергичный, общительный, уверенный в себе, интерес к другим людям, он

обсуждает себя и сопоставляет себя с героями. 15 лет – подросток. «Приобретаются» персональные различия: дух независимости, свобода от внешнего контроля, начало сознательного самообразования. Уязвимость, чувствительность к вредным воздействиям. 16 лет-подросток. Бунтарство уступает место радости, повышает внутреннюю независимость, эмоциональное равновесие, контактность [28].

Из выше сказанного следует, что подростковый возраст – трудный процесс полового созревания и психологического роста. Наблюдается быстрый физический рост организма, который выражается в увеличении роста и веса. Появляются вторичные половые признаки. Изменения происходят и на психологическом уровне: возникает чувство взрослой жизни, формируется образ физического «я», самосознания, самоутверждения, самооценки, что определяет социальную адаптацию личности [27].

Наиболее распространенной формой самоутверждения среди подростков в современных реалиях является пристрастие к алкоголю, наркотикам и никотину, влечение к пирсингу и татуировкам, как одной из наиболее безобидной формы самоутверждения. Подросткам крайне важно выделяться и проявлять свою взрослость, даже через асоциальные поступки. Психологическая поддержка и понимание близких людей особенно важны для подростка [44].

С вступлением в новый этап жизни подростковый период характеризуется качественными изменениями. Также этот период можно назвать "подростковым эгоцентризмом». Проявления у этого следующие: уникальное и универсальное (только я понимаю эти чувства, и никто больше), подросток не может разграничить временное и постоянное (мелкая неудача представляется подростку катастрофическим и непоправимым), субъективное и объективное (постоянное ощущение себя в центре внимания всего своего окружения). Очень важно, чтобы у подростка было ощущение

принадлежности к особому сообществу «подростков», ценности которого совпадают с его личными нравственными оценками [45].

Основное занятие в подростковом возрасте-интимное и личное общение со сверстниками. Эта деятельность является своеобразной формой однорангового размножения отношений, существующих между взрослыми, формой овладения этими отношениями [45].

Для подросткового возраста характерно понимание своей индивидуальности, самопознание и определение границ своего «Я». Происходит нескончаемы круг самокопаний и поисков недостатков и достоинств в себе. В большинстве своем подростки недовольны собой, им чуждо свое тело, лицо и даже мысли. Превосходство в ролевом определении занимает одну из приоритетных задач в данный период. Понимание и определение позиции среди сверстников определяет и его самооценку в том числе, подросток очень обеспокоен, если он ощущает себя хуже других, то возникает застенчивость, которую мы исследуем.

Исследования показывают, что почти половина молодых людей страдают от застенчивости, а в возрасте от 12 до 14 лет 50 процентов мальчиков и 60 процентов девочек застенчивы [11].

Фактором того, что подросток ощущает чувство переживания, комплекс своей неполноценности, и старается держаться подальше от ответственной деловой активности и практического общения с людьми, является то, что застенчивость в подростковом возрасте обычно связана с такими чертами характера, как осознанность, нерешительность, дискомфорт, медлительность, сомнения, беспокойство, страх, грусть, подозрительность, неестественные чувства. Застенчивому подростку труднее, чем естественному и смелому человеку выступить перед аудиторией (например, ответить на все уроки), сложнее познакомиться с людьми, поучаствовать с ними в игре. Ему трудно спрашивать незнакомцев на улице, как пройти на нужную улицу, просить педагога пояснить неясный вопрос, трудно вообще что-то просить, трудно кому-то в чем-то отказывать, трудно запрашивать

замены в магазине, даже если она значительна [61]. Подростки постоянно испытывают какое-то беспокойство, тревожность и считают себя хуже других детей. Из-за этого дети часто избегают возможности взаимодействия с другими людьми. Они часто не решаются принимать решения, безынициативны, не утверждают свою позицию в обществе и не защищают себя. Нередко они проявляют себя неадекватно; их коммуникативные навыки не позволяют адекватно выстраивать общение, а «язык тела» слишком скромнен [4]. Поэтому застенчивый ребенок зачастую попадает в порочную ловушку «самоисполняющегося пророчества». Из-за частоты получения отказов, подросток остается застенчивым, так как не получает необходимую практику по коммуникации и не может получить обратную связь [58].

Застенчивость чаще встречается среди школьников, чем среди взрослых, поскольку многие взрослые находят способы снижения уровня застенчивости и справляются с дискомфортом. Еще одной особенностью является то, что в подростковом возрасте девочки более стеснительны, чем мальчики, потому что желание быть заметными в школе и быть привлекательными для представителей противоположного пола более свойственно девочкам, чем мальчикам. Правда, это не говорит о том, что женщины более застенчивы, чем мужчины. Эти отношения могут варьироваться в зависимости от типа воспитания, культуры, индивидуальных особенностей человека [6]. Застенчивые подростки, как правило, ненавидят свою застенчивость, хотят освободиться от нее и стать такими же, как другие: смелыми, свободными, невесомыми в общении. В результате чего это выливается в чрезмерную компенсацию застенчивости, когда подросток начинает вести себя очень уверенно, вызывающе, а порой даже бесцеремонно и агрессивно. В это время подростки могут грубо относиться к людям, которых они искренне уважают, вести себя ненадлежащим образом, делать то, что они не могут делать в обычных обстоятельствах. Подросток мучается сомнениями, тревогой из-за своей застенчивости. Такое поведение обусловлено стремлением подростка доказать миру, что он абсолютно не

застенчивый, а, напротив, мужественный и свободный, стремлением быть равным со всеми. Чаще всего подросток понимает, что он неправ, но не может остановиться без поддержки извне [10].

В подростковом возрасте застенчивость особенно ярка. И это влечет за собой много последствий. Например, ссоры с родителями, побеги из дома или девиантное поведение.

Застенчивость у подростков имеет ряд признаков:

1. Общие признаки. К ним относятся забота на каждом этапе пути. Эти дети почти никогда не падают с велосипеда, так как им легче не садиться на него, чтобы этого не произошло. Спокойный голос, учащенный пульс, повышенное давление, мышечный тонус, дискомфорт в животе, потоотделение, перевозбуждение- вот основные виды реакции детей на стресс.

2. Самокритика. Такие дети слишком требовательны и жестоки к своей личности. У них постоянно создается впечатление, что они не делают все возможное в определенной области деятельности.

3. Стресс. Эта функция включает изоляцию в любой команде.

Будь то в школе или дома, ребенок не может поделиться своими мыслями с кем-либо. В кругу народа эти дети пытаются стать невидимыми, исчезнуть из толпы и не любят, когда на них слишком много внимания.

4. Страх. Черта не специфична, но очень часто сопровождает застенчивого ребенка. Самый выраженный страх - это что-то новое.

Это может быть нежелание менять обычную старую одежду или переезжать на новое место жительства. Им очень трудно вступать в контакт с незнакомцами, и эти дети, как правило, неохотно заводят новых друзей.

5. Нерешительность. Застенчивые дети долго взвешивают все и сомневаются в этом. Это относится ко всему.

6. Нарушение речи. Дети, страдающие застенчивостью из-за страха и неуверенности, начинают заикаться [12].

Из вышперечисленного следует что, застенчивость в данном возрасте является очень распространенной чертой.

Она может как быть небольшой трудностью или особенностью, но также может являться проблемой, которая требует помощи извне. Среди подростков застенчивость чаще встречается, нежели среди взрослых, так как многим взрослым получается одолеть свою детскую болезнь.

1.3. Теоретические основы психологической коррекции по снижению застенчивости младших подростков

Одним из действенных средств в психологии является психологическая коррекция. Психологическое консультирование – это деятельность, сориентированная на коррекцию особенностей психологического развития, не соответствующих подходящей модели, с помощью специфических средств психологического воздействия; а также деятельность, направленная на формирование психологических качеств, важных в человеке для увеличения его социализации и адаптации к меняющимся условиям жизни [9].

По словам А.Б. Петровой: психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (исправлению) тех характеристик психологического развития, которые по признанной системе стандартов не соответствуют «лучшей» модели [47].

И.В. Костакова предлагает модель коррекции застенчивости подростков:

1 этап. Диагностика. Перечислите диагностические процедуры для сбора психологической истории.

Этап 2. Аналитический. Структурировать данные психологической истории; составить список проблем и сделать вывод об источнике недостатков и трудностей клиента; их индивидуальных особенностях; сформулировать психологический диагноз и психологический прогноз, затем обозначить модель корректирующей помощи, выбрать приемы и методы корректирующего воздействия.

3 этап. Установочный. Перечислить методы и приемы установления психологического контакта с клиентом / ребенком, определить способ заключения долгосрочного договора на психокоррекционную работу с подростком

4 этап. Исправительный. Построить ряд условных суб-шагов и определить цель коррекции в каждом из них. Определенная логика плановой работы зависит от предмета психологической коррекции, индивидуальных особенностей клиента/ребенка, использования различных приемов и приемов (не должно быть случайного набора упражнений) имеет решающее значение.

5 этап. Этап оценки эффективности. Определить методы оценки эффективности психокоррекции: (наблюдение за поведением подростка в естественных условиях; разговор с представителями ближайшего социального окружения клиента / ребенка (по возможности) и методы диагностики, используемые на стадии диагностики.

Этап 6. Финал. Выбирается упражнение, чтобы практиковать «круг эмоций» со стороны клиента/ребенка, чтобы завершить на этапе принятия и создать настройку для переноса положительных изменений клиента / ребенка в реальную жизненную ситуацию.

В нашей работе мы будем использовать модель психологической коррекции застенчивости старшеклассников, состоящую из нескольких блоков:

1. Теоретическая единица: включает постановку целей, отбор и анализ литературы по проблеме психологической коррекции застенчивости младших подростков.

2. Блок диагностики. Это включает в себя определение уровня застенчивости. Для этого используется ряд приемов:

- методика «диагностики застенчивости К.С. Чечулиной»;
- тест "определение самооценки Р.В. Овчаровой";
- целевой блок структурно-функциональной модели представляет собой этап постановки целей в нашей работе, включает в себя общую цель

исследований, подходы, используемые в работе, и задачи, которые мы решаем в ходе исследовательской деятельности;

- аналитический и продуктивный блок.

Ключевыми целями психокоррекционного влияния на застенчивость подростков являются: развитие навыков успешного социального взаимодействия; формирование (укрепление) уверенности в себе; уменьшение тревожности; снятие стресса; исключение иррациональных представлений о отрицательном отношении к объектам общения; повышение самооценки.

Психокоррекционная программа основана на принципах когнитивно-поведенческого подхода, который в свою очередь подразумевает развитие определенных знаний, умений и навыков, а также устранение неправильных способов реагирования на оценку ситуации.

Следует отметить главное, что при работе с застенчивыми людьми необходимо полное исследование отношений между родителями и детьми, так как это дает более длительный эффект, влияющий на процесс личной терапии.

Основная часть тренировки – это упражнения. Теория полностью ориентирована на практическую часть и носит вспомогательный характер. Обучение не понимает причин застенчивости. Основная цель обучения - не избавиться от застенчивости, а почувствовать на практике, что вы уже можете многое сделать. Большое внимание уделяется безопасности при выполнении упражнений. Загадка разгадана, что, чтобы быть спонтанным, лучше быть запуганным. Обучение также включает в себя методы работы со страхом, что часто происходит при работе с застенчивостью [16].

Основной качественной характеристикой программы является системный и поэтапный переход в развитии от собственной застенчивости к отслеживанию внутренних состояний и переживаний, моделей поведения, вызванных застенчивостью, а затем к самоконтролю.

Нормативные навыки, чтобы работать над своим Я, обучаться навыкам построения успешного социального взаимодействия, основанного на повседневной действительности отношений.

Учебное задание имеет функцию обновления знаний, полученных на уроке, применения навыков, приобретенных в жизни, обновления информации и навыков, необходимых для работы на следующем уроке. Задачей может быть: выполнение упражнения, наблюдение, закрепление упражнения, выполняемого в группе, чтение специальной литературы, ведение дневника [51].

В общем, тренировка – это сложная деятельность, состоящая из нескольких элементов: отражение; разминки; основная часть; разминка (палец или игры на свежем воздухе); творческий элемент; релаксация.

Таким образом, можно обобщить, что тренировочная деятельность обеспечивает многоуровневый подход к ребенку. Застенчивым детям нужно разнообразие. Но если домашние тренировки нельзя проводить по организационным причинам, то расслабляющие упражнения доступны каждому. Лучше не останавливаться на одном виде деятельности, а чередовать их с вдумчивыми играми и творческими задачами.

Выводы по Главе 1

Подводя итог вышеприведенному материалу, можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющуюся в смущении, тревоге, нерешительности, трудностях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и негативном отношении к собеседникам. В психолого-педагогической литературе определены следующие признаки застенчивости:

Страх публичных выступлений, даже на занятиях; страх ответственных действий [29];

Эмоциональный дискомфорт при встрече и в ходе общения с незнакомыми людьми, а иногда и со взрослыми людьми [29];

Избирательность в контакте с людьми, предпочтение общению с близкими и знакомыми взрослыми [29].

Кроме того, такой подросток не знает и не смеет вступать в контакт с другими, особенно незнакомыми людьми, со знакомыми людьми, он теряется, с трудом отвечая на вопросы. Глубоко застенчивый подросток теряет свою индивидуальность. Проявление застенчивости разнообразно: стыдится проявить свою неумелость, подросток чувствует себя неуверенно, боится признаться в этом, попросить о помощи.

Подросток испытывает и преодолевает многие проблемы, связанные с изменением тела, уверенностью в себе и сверстниках. Очень важно, чтобы это было принято и понято в группе сверстников. Любые советы и высказывания, связанные с его внешностью и поведением, могут серьезно навредить подростку и его самооценке. В результате подросток "исчезает", перестает доверять близкому человеку и, следовательно, может развить застенчивость. Это означает, что вы можете так беспокоиться, пока не перестанете общаться с другими. В группе сверстников застенчивый подросток не будет популярен, в связи с тем, что подростки характеризуются позитивным и разнообразным социальным взаимодействием, межличностным взаимодействием [53].

Застенчивость в подростковом возрасте очень распространенная черта. Это можно считать небольшой трудностью, большой проблемой, очарованием молодости или совершенством характера. Застенчивость чаще встречается среди школьников, чем среди взрослых, поскольку многие взрослые находят способы снижения уровня застенчивости и справляются с дискомфортом. Еще одной особенностью является то, что в подростковом возрасте девочки более стеснительны, чем мальчики, потому что желание быть заметными в школе и быть привлекательными для представителей противоположного пола более свойственно девочкам, чем мальчикам. Правда, это не говорит о том, что женщины более застенчивы, чем мужчины. Эти отношения могут варьироваться в зависимости от типа воспитания, культуры, индивидуальных особенностей человека [60].

Тренировочные занятия обеспечивают многоуровневый подход к ребенку. Застенчивым детям нужно разнообразие. Лучше не останавливаться на одном виде деятельности, а чередовать их с вдумчивыми играми и творческими задачами. Но если в домашних условиях занятия нельзя проводить по организационным причинам, то расслабляющие упражнения доступны каждому.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация экспериментального исследования и обоснование методов исследования застенчивости младших подростков

Цель исследования: психологическая коррекция застенчивости младших подростков.

Исследовательские задачи:

1. Выявление застенчивости у детей младшего подросткового возраста.
2. Создание комплекса мероприятий, направленных на снижение застенчивости детей младшего подросткового возраста.
3. Проверка результативности коррекционной работы, направленной на снижение застенчивости детей младшего подросткового возраста.

База и выборка исследования: Общеобразовательная школа г. Красноярск. В исследовании застенчивости младших школьников участвовали дети 11 – 12 лет в составе 20 человек.

Исследование психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста проходило в три этапа:

Первый этап исследования – поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе было выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме застенчивости в младшем подростковом возрасте. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и тематики исследования. Разработана программа психологической коррекции по снижению застенчивости младших подростков.

Второй этап исследования – опытно-экспериментальный этап: использование методик и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам:

1. Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной;

2. Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

Проведена программа психолого-педагогической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте.

Третий этап исследования – контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Обоснование использованных методик исследования:

Для изучения застенчивости и самооценки в подростковом возрасте были выбраны:

1. Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной.

Цель методики: определить уровень застенчивости, распознать механизмы, вызывающие застенчивость, уточнить показатели застенчивости, проанализировать возникающие состояния, переживания и мысли по отношению к самому «я».

Этот тест содержит ряд утверждений об определенных мыслях, чувствах и восприятиях, связанных с определенными событиями жизни, которые более или менее присущи вам и проявляются в разной степени. В каждом случае подросток должен ответить, в какой степени, как часто связаны соответствующие мысли, чувства и восприятия: А) очень редко, Б) иногда, В) очень часто.

Стандарты тестирования. От 3 до 10 баллов-низкий уровень тяжести застенчивости; от 11 до 30 баллов – средний уровень застенчивости; от 31 до 54 баллов-высокий уровень застенчивости; более 54 баллов-чрезвычайно высокий уровень застенчивости.

2. Тест «Определение самооценки Р.В. Овчаровой».

Цель методики: определение уровня застенчивости.

Чтобы определить уровень самооценки, подростку предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможны 3 варианта: "Да", "нет" или "трудно сказать". Последнее следует выбирать только в крайнем случае. За каждый положительный ответ субъекту присуждается 2 балла, а за "Трудно

сказать" ответ присуждается 1 балл. В случае отрицания какого-либо из утверждений ребенок не получает за него ни одного очка.

Таким образом, исследование психологической коррекции застенчивости младших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Необходимо выполнить анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

На констатирующем этапе опытно-экспериментальная база состояла из 20 младших подростков.

Для выявления застенчивости детей были использованы методики:

1. Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной;
2. Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

Рассмотрим результаты исследования подробнее, обратившись к анализу результатов методик.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень застенчивости младших подростков по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (в %)

Уровни застенчивости	Низкий уровень застенчивости	Средний уровень застенчивости	Высокий уровень застенчивости
Количество испытуемых	8	63	29

Уровень застенчивости младших подростков по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (в %) представлены на рисунке 1.

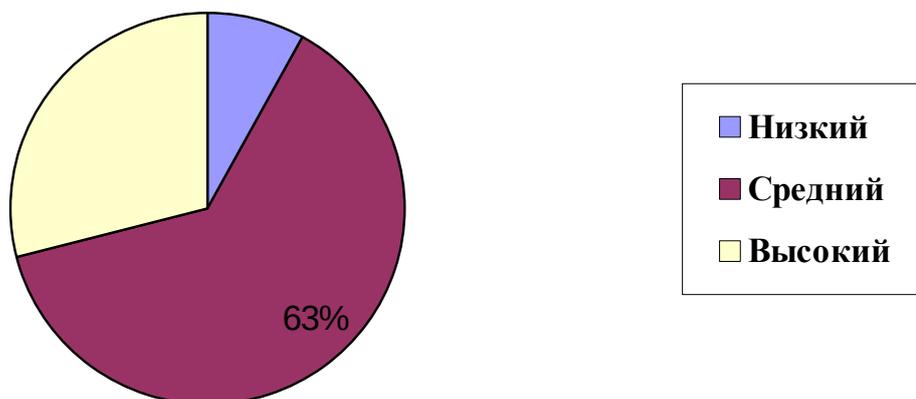


Рисунок 1. Уровень застенчивости младших подростков по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной»

Результаты, полученные после проведения методики, показали, что среди младших подростков преобладает средний уровень застенчивости – 63% (16 детей). Только 8% (2 ребенка) младших подростков обладают низким уровнем застенчивости, 29% (8 детей) младших подростков очень застенчивы.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень самооценки младших подростков по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» (в %)

Низкий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Высокий уровень самооценки
35	57	8

Уровень самооценки младших подростков по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» (в %) представлены на рисунке 2.

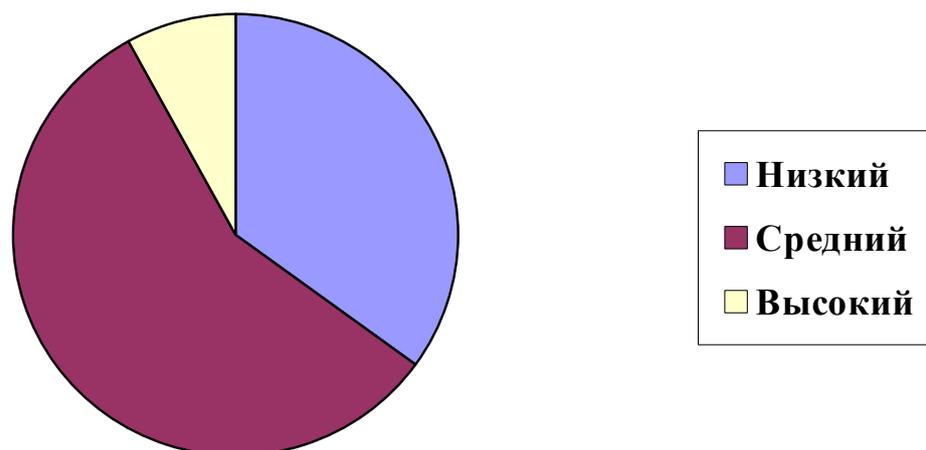


Рисунок 2. Уровень самооценки младших подростков по результатам теста «Определение самооценки Р.В. Овчаровой»

Результаты, полученные после проведения методики, показали, что среди младших подростков превалирует средний уровень самооценки – 57% (15 детей). Только 8% (2 детей) младших подростка обладают высоким

уровнем самооценки, 35% (9 детей) младших подростков имеют низкий уровень самооценки.

Низкая самооценка характеризует наличие трудностей в оценке своих возможностей, приуменьшение своих сил и ресурсов. Неуверенность в общении, боязнь в отстаивании своей точки зрения и позиции.

Дети с адекватной самооценкой объективно оценивают свои силы, настойчивы в достижении целей, легко переключаются с одного занятия на другое, стремятся сотрудничать, помогать другим, быстрее адаптируются. В ситуации неудачи пытаются выяснить причины ошибки и попытаться найти другие способы решения задачи, могут выбрать задачу меньшей сложности и после ее выполнения вернуться к неудавшейся задаче. В случае достижения они сами могут взять на себя более сложную задачу, поскольку стремление к успеху - одна из черт, которые у них формируются естественным образом.

Дети с неадекватно завышенной самооценкой переоценивают свои силы, необъективно оценивают деятельность других людей. Очень подвижны, несдержанные, часто не заканчивают начатое дело, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой. Они не анализируют результаты своих действий и поступков, они пытаются решать любые, в том числе очень сложные, задачи, не растрачивая собственные ресурсы и при этом не осознают собственных неудач. Далее мы соотнесли уровень самооценки и уровень застенчивости каждого обучающегося и проанализировали.

Таким образом, большая часть детей младшего подросткового возраста имеют повышенный уровень застенчивости. Следовательно, эти дети нуждаются в коррекционной работе ее снижению.

В контрольном эксперименте будут участвовать дети с высоким и средним уровнями застенчивости. 20 детей мы разделим на две группы: экспериментальная и контрольная. 10 детей с высоким и средним уровнем застенчивости войдут в экспериментальную группу исследования, 10 детей в

контрольную. Реализовывать программу по снижению застенчивости будем только с экспериментальной группой.

Реализовывать программу по снижению застенчивости будем только с экспериментальной группой.

2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента

Для детей экспериментальной группы была составлена коррекционная программа по снижению уровня застенчивости. Программа составлена на основе разработанной картотеки кандидата психологических наук, доцента Жихаревой Елены Васильевны.

Цель программы: снижение застенчивости детей младшего подросткового возраста.

Задачи групповых занятий:

1. Расширение информации о внутреннем состоянии личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения.
2. Прорабатывание негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния.
3. Формирование коммуникативного навыка.
4. Снижение уровня застенчивости.
5. Обучение альтернативным способам поведения, внутреннему самоконтролю.
6. Повышение уровня самооценки детей младшего подросткового возраста.

Программа рассчитана на участников в возрасте от 11 до 12 лет (экспериментальной группы), состоит из 10 занятий по 40-45 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю.

В данной программе наиболее актуальны социально-психологические тренировочные упражнения, которые являются формой активного обучения и психологического воздействия, направленные на повышение компетентности в области коммуникации. Социально-психологические

упражнения построены по принципу активности ученика в проводимой деятельности, также принцип деятельности ученика дополняется принципом отражения собственного поведения и поведения других членов группы [61].

Программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы.
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой».
4. Принцип «я – высказываний».
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности.

6. Принцип добровольного участия в работе.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия, направленный на сплочение участников и создание атмосферы доверия и принятия.
2. Разминка-воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности.
3. Основным содержанием урока является комплекс функциональных упражнений и приемов.
4. Рефлексия урока предполагает две оценки участниками урока: эмоциональную и смысловую.
5. Ритуал прощания.

Групповой метод работы с застенчивыми детьми – позволяет моделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке, и тем самым получить положительный опыт и скорректировать свою самооценку, тем самым является наиболее приемлемым для решения данной задачи [22, с. 99].

Описание упражнений и их содержание находится в Приложении А.

Тематический план программы коррекции застенчивости младших подростков представлен в таблице 3.

Таблица 3

Тематический план программы коррекции застенчивости младших подростков

Название	Цель	Ход занятия
Занятие 1	Создание рабочей атмосферы, преодоление застенчивости.	1. Приветствие; 2. Знакомство; 3. Упражнение «Режиссер»; 4. Упражнение «Выставка»; 5. Завершение «Небосклон настроения»;
Занятие 2	Обучение навыку преодоления застенчивости.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Оратор»; 3. Упражнение «Черепашка»; 4. Упражнение «Ухо-нос»;
Занятие 3	Развитие волевой регуляции, снятие зажатости.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»; 3. Упражнение «Расскажи о себе»; 4. Упражнение «Я такой»; 5. Завершение «Небосвод настроения»;
Занятие 4	Снятие застенчивости, быстроты реакции, умение следовать инструкции взрослого.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Передай мяч»; 3. Упражнение «Корректор»; 4. Упражнение «Коршун»; 5. Завершение «Небосклон настроения»;

Название	Цель	Ход занятия
Занятие 5	Развитие способности брать ответственность на себя	1. Приветствие; 2. Упражнение «Ухо-нос»; 3. Упражнение «Преодоление линии»; 4. Завершение «Небосклон настроения»;
Занятие 6	Развитие способности брать на себя ответственность	1. Приветствие; 2. Упражнение «Что нового»; 3. Упражнение «Оратор»;
Занятие 7	Преодоление чувства страха и стеснения;	1. Приветствие; 2. Упражнение «Сборщики»; 3. Упражнение «Руки»; 4. Упражнение «Путаница»;
Занятие 8	Преодоление застенчивости	1. Приветствие; 2. Упражнение «Бабочки и слоны»; 3. Упражнение «Запрещенное движение»; 4. Упражнение «Я первый»;
Занятие 9	Развитие устойчивости к возражениям	1. Приветствие; 2. Упражнение «Пуговицы»; 3. Упражнение «Что нового»;
Занятие 10	Развитие умения расслабляться	1. Приветствие; 2. Упражнение «Трудный путь»; 3. Упражнение «Гвалт»;
Занятие 11	Развитие уровня самооценки	1. Приветствие; 2. Упражнение «Я такой хороший»; 3. Упражнение «Отгадай кто»;

Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации. Общение с застенчивым ребенком требует особого внимания, так как неизвестно как отреагирует ребенок:

- начните с себя, постарайтесь преодолеть свою скованность, нерешительность, а главное, умерьте требования к ребенку и старайтесь чаще хвалить ребенка ни за что;
- при общении с ребенком необходимо создать спокойную и дружелюбную атмосферу;
- критика и негативные оценки поведения неприемлемы в адрес ребенка, а по отношению к его личности такие оценки вообще неприемлемы;
- главный козырь взрослых-терпение и такт;
- развивать инициативу и независимость ребенка с помощью хорошо мотивированных посылных просьб и инструкций;
- в повседневной жизни необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению (обратиться к кому-то с просьбой, дать деньги продавцу и т.д.).
- постоянно укрепляйте уверенность ребенка в себе и своих силах.

Можно выделить следующие задачи родителей:

1. Развитие у детей позитивное чувство собственного достоинства
2. Повышение уверенности в себе и надлежащей самооценки

Данные задачи помогут родителям создать для ребенка наиболее благоприятные условия для полноценного развития как духовного, так и физического, ведь атмосфера взаимопонимания и любви положительно влияет на состояние ребенка. Наиболее важные качества родителя, которые способствуют беспрепятственному пониманию и принятию ребенка это эмпатия, позитивный настрой-принятие и искренность.

Эмпатия – это способность чувствовать эмоции другого человека, сопереживать и проявлять понимание. Необходимо создать в доме атмосферу доверия. Ребенку важно, чтобы его выслушали, поняли и не осудили. Ведь

застенчивый ребенок всегда боится насмешек и предательства. Этого нельзя допустить.

Безусловный позитивный настрой – принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая волю чувству неудовлетворенности и желанию изменить ребенка прямо сейчас. Не нужно путать это с попустительским типом воспитания, в котором родителям становится все равно на жизнь ребенка. Здесь нужно понять трудности, с которыми сталкивается ребенок, и принять тот факт, что на данном этапе развития он не может справиться с чем-либо. Не нужно брать во главу мнение окружающих людей (например, учитель часто ругает ребенка), разберитесь в ситуации и поймите, что могло спровоцировать определенное поведение вашего ребенка.

Искренность – это искреннее выражение ваших чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и легкости. Необходимо повысить самооценку:

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.
2. Уверенность в себе развивается благодаря успеху. Создайте ребенку ситуации успеха.
3. Уменьшите свою тревогу всеми возможными способами.
4. Научите своего ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным его сверстникам, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и тем самым привлекать к себе внимание.
5. Не позволяйте никому смеяться над вашим ребенком.

В этом возрасте ребенку необходима информация об окружающем мире. Беседы с вашим ребенком не только помогут создать атмосферу доверия и близости между вами, но и в то же время дадут вашему ребенку необходимую информацию. Ведь все это вам просто и знакомо, а он еще очень молод, ему нужно многому научиться, понять, запомнить. Разобравшись с причинами, вы непременно освободите своего ребенка.

После проведения программы психологической коррекции застенчивости младших подростков на базе образовательного учреждения у экспериментальной группы была проведена контрольная диагностика.

Результаты контрольного этапа эксперимента по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» экспериментальной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Уровень застенчивости младших подростков контрольного этапа эксперимента по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (в %)

Уровни застенчивости	Низкий уровень застенчивости	Средний уровень застенчивости	Высокий уровень застенчивости
Количество испытуемых	27	65	8

Уровень застенчивости младших подростков контрольного этапа эксперимента по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной», в % (экспериментальная группа) представлены на рисунке 3.

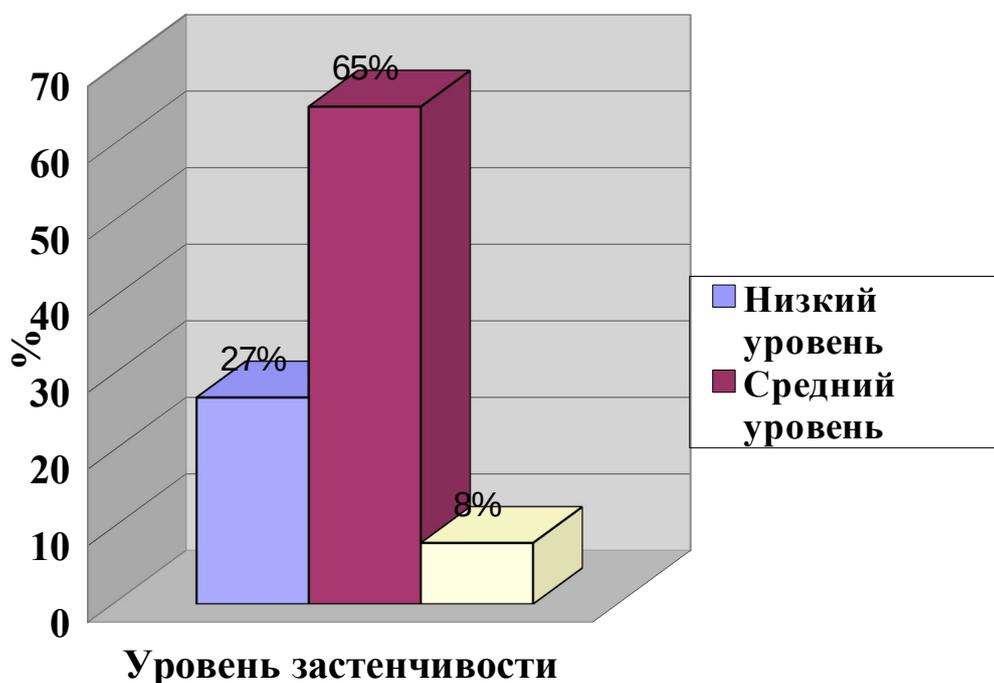


Рисунок 3. Уровень застенчивости младших подростков контрольного этапа эксперимента по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной»

Результаты, полученные после проведения методики, показали, что большинство младших подростков имеют низкий уровень застенчивости.

Результаты контрольного этапа эксперимента (экспериментальная группа) по методике представлены в таблице 5.

Таблица 5

Уровни самооценки контрольного этапа эксперимента (экспериментальная группа) по тесту «Определение самооценки Р.В. Овчаровой»

Низкий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Высокий уровень самооценки
28%	72%	0%

Уровни самооценки контрольного этапа эксперимента (экспериментальная группа) по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» представлены на рисунке 4.

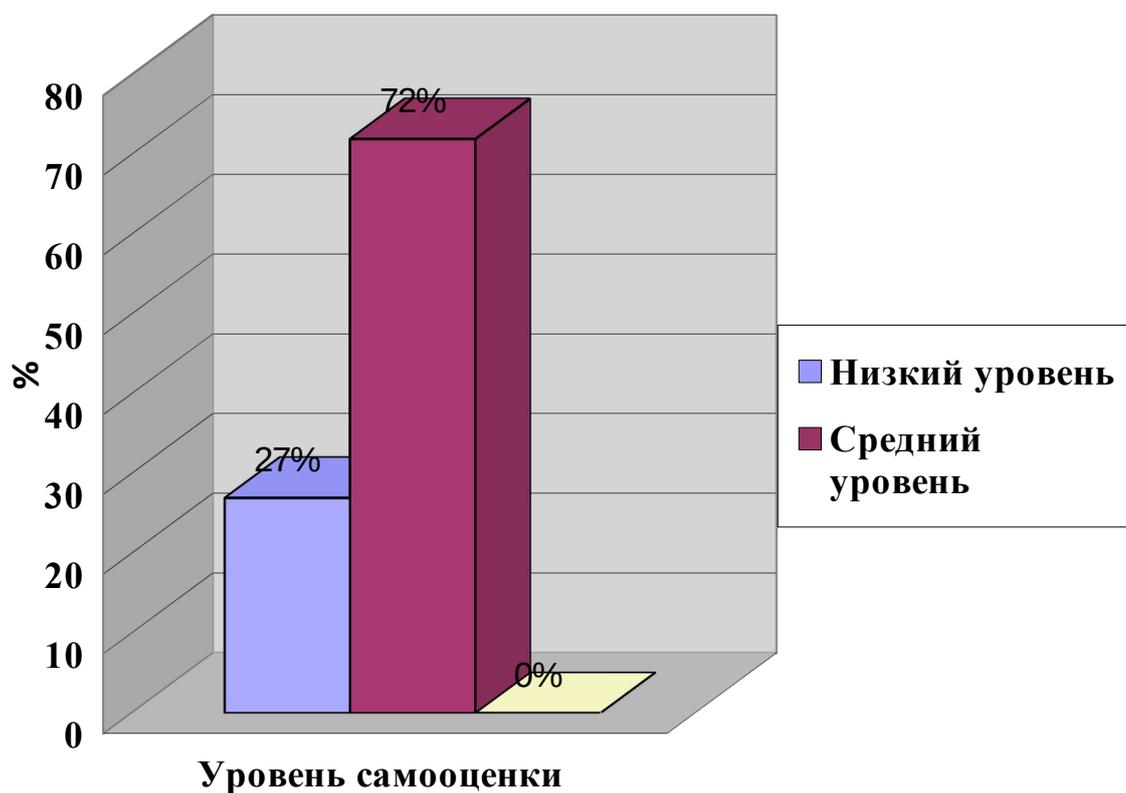


Рисунок 4. Уровни самооценки контрольного этапа эксперимента (экспериментальная группа) по тесту «Определение самооценки Р.В. Овчаровой»

Результаты, полученные после проведения методики, показали, что среди младших подростков преобладает средний уровень самооценки.

Уровни застенчивости по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (экспериментальная группа) констатирующего и контрольного эксперимента представлены в таблице 6.

Таблица 6

Уровень застенчивости по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (экспериментальная группа)

№ п/п	Испытуемые	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	Мария М.	ВЫСОКИЙ	ВЫСОКИЙ
2	Василий Л.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
3	Владислав	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ
4	Карина М.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
5	Алена Г.	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ
6	Вячеслав Ж.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
7	Зарина И.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
8	Ирина К.	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ
9	Иван Г.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
10	Герасим Л.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ

Уровни застенчивости по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (контрольная группа) констатирующего и контрольного эксперимента представлены в таблице 7.

Таблица 7

Уровень застенчивости по результатам методики «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (контрольная группа)

№ п/п	Испытуемые	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	Августина Л.	ВЫСОКИЙ	ВЫСОКИЙ
2	Денис З.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
3	Роман Л.	ВЫСОКИЙ	ВЫСОКИЙ

№ п/п	Испытуемые	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
4	Дарина М.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
5	Иван Ж.	ВЫСОКИЙ	ВЫСОКИЙ
6	Элла Г	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
7	Ирина О.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
8	Алина К.	ВЫСОКИЙ	ВЫСОКИЙ
9	Солнце И.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
10	Платон Г.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ

Анализ полученных данных показал, что в контрольной группе эксперимента не наблюдаются какие-либо изменения в уровнях застенчивости по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной», чего нельзя сказать об экспериментальной группе, которая показала изменения, ведь средний уровень застенчивости показали более половины учащихся – 65% (6 человек).

Уровни самооценки по результатам теста «Определение самооценки Р.В. Овчаровой» (экспериментальная группа) констатирующего и контрольного эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8

Уровень самооценки по результатам теста «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» (экспериментальная группа)

№ п/п	Испытуемые	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	Мария М.	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ
2	Василий Л.	НИЗКИЙ	НИЗКИЙ
3	Владислав	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ

№ п/п	Испытуемые	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
6	Вячеслав Ж.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
7	Зарина И.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
8	Ирина К.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
9	Иван Г.	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
10	Герасим Л.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ

Уровень застенчивости по результатам теста «Определение самооценки Р.В. Овчаровой» (контрольная группа) констатирующего и контрольного эксперимента представлены в таблице 9.

Таблица 9

Уровень застенчивости по результатам теста «Определение самооценки Р.В. Овчаровой» (контрольная группа)

№ п/п	Испытуемые	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	Августина Л.	НИЗКИЙ	НИЗКИЙ
2	Денис З.	НИЗКИЙ	НИЗКИЙ
3	Роман Л.	НИЗКИЙ	НИЗКИЙ
4	Дарина М.	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ
5	Иван Ж.	НИЗКИЙ	НИЗКИЙ
6	Элла Г	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ
7	Ирина О.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
8	Алина К.	СРЕДНИЙ	ВЫСОКИЙ
9	Солнце И.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
10	Платон Г.	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ

Далее представлены результаты экспериментальной группы исследования по методике «Методика диагностики застенчивости К.С.

Чечулиной» на контрольном и констатирующем этапе эксперимента (в %) на рисунке 5.

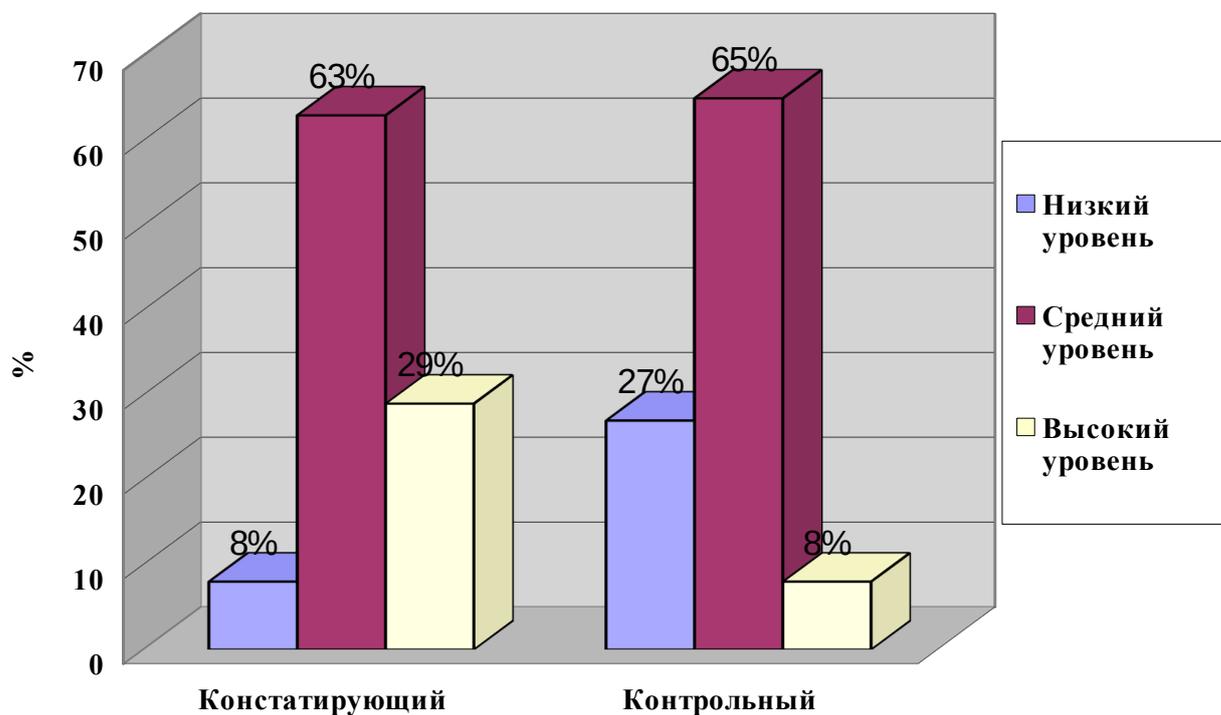


Рисунок 5. Результаты экспериментальной группы исследования по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной»

На рисунке 6 представлены результаты экспериментальной группы на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по методике «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» (в %)

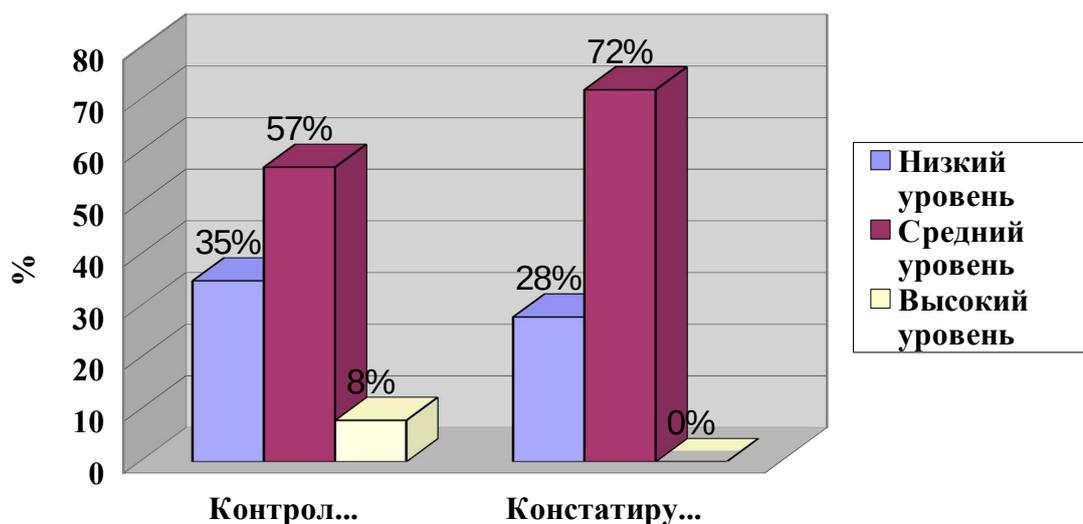


Рисунок 6. Результаты экспериментальной группы на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по методике «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

Далее представлены результаты контрольной группы исследования по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» (в %) на рисунке 7.

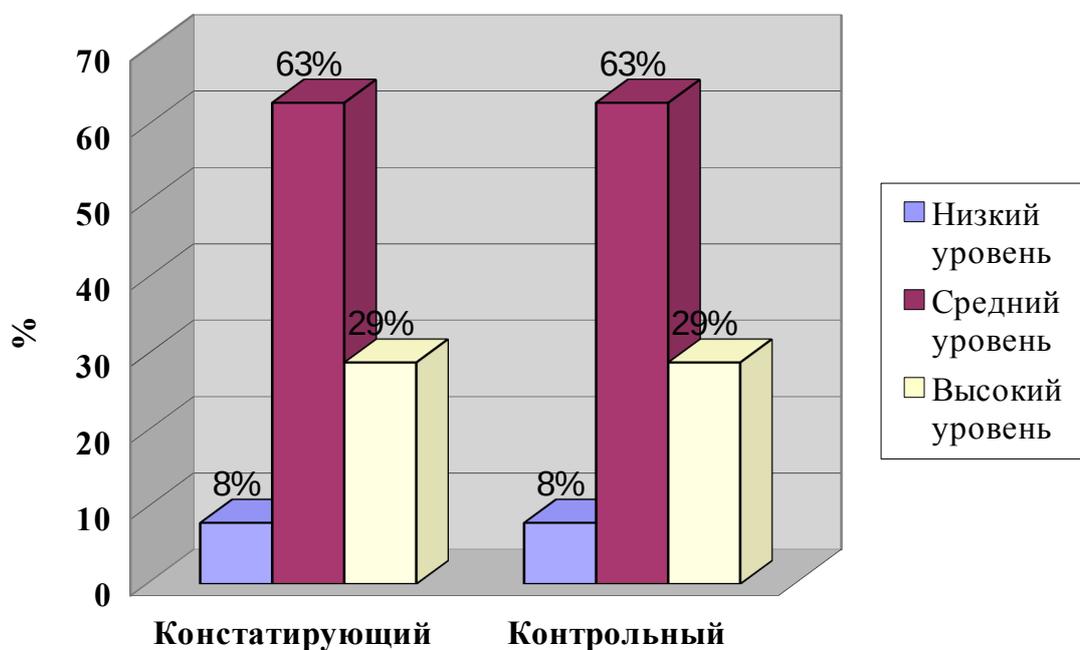


Рисунок 7. Результаты контрольной группы исследования по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной»

На рисунке 8 представлены результаты контрольной группы на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по методике «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» (в %)

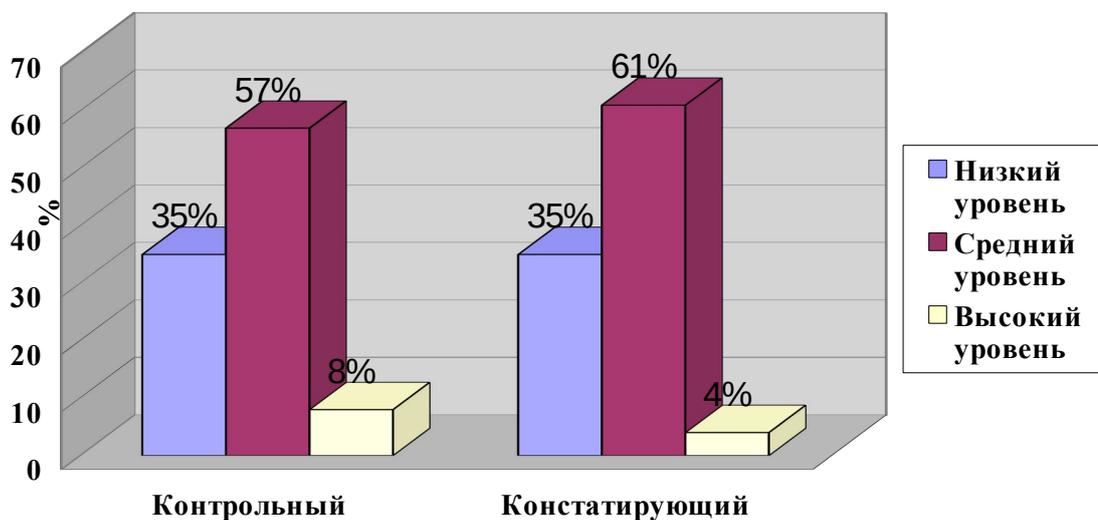


Рисунок 8. Результаты контрольной группы на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по методике «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

Можно сделать вывод, что исследование показало изменения у испытуемых, результаты показали, что застенчивость стала контролироваться детьми и они научились ее преодолевать.

Психологическая коррекция с детьми с высоким показателем уровня застенчивости привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня застенчивости. В завершении программы психологической коррекции застенчивости дети проверили на практике модели своего поведения; детьми были выработаны навыки общения, позволяющие снять чувство застенчивости; сформированы способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания, приобрели умение противостоять внешнему и психологическому давлению; развили чувства благодарности.

Выводы по 2 главе

Нами было проведено исследование психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста. Исследование проходило в три этапа:

Первый этап исследования – поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме застенчивости в младшем подростковом возрасте. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей младших подростков и темы исследования.

Второй этап исследования - экспериментальный этап: использование методик и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам.

Третий этап - проведение программы коррекции застенчивости младших подростков и контрольный этап исследования с анализом результатов.

Таким образом, исследование психологической коррекции застенчивости младших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно – обобщающий.

Уровень застенчивости младших подростков контрольного этапа исследования по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» в экспериментальной группе показали 36% учащихся, а в контрольной 35%, высокий уровень 4% и 29%, а средний уровень 60% и 63% соответственно.

Высокий уровень самооценки младших подростков контрольного этапа исследования по методике «Определение самооценки Р.В. Овчаровой» в экспериментальной группе показали 0% учащихся, а в контрольной 4%, средний уровень 82% и 61%, а низкий уровень 18% и 35% соответственно.

Можно сделать вывод, что исследование показало изменения у испытуемых экспериментальной группы, результаты показали, что застенчивость стала контролироваться детьми и они научились ее

преодолевать. В контрольной группе результаты остались без изменений от первоначальных данных.

Психологическая коррекция с детьми с высоким показателем уровня застенчивости привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня застенчивости. Детями были выработаны навыки общения, позволяющие снять чувство застенчивости, чувство вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания, приобрели умение противостоять внешнему и психологическому давлению; развили чувства благодарности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющуюся в смущении, тревоге, нерешительности, трудностях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и негативном отношении к собеседникам.

В психолого-педагогической литературе определены следующие признаки застенчивости:

- страх публичных выступлений, даже на занятиях; страх ответственных действий [29];
- эмоциональный дискомфорт при встрече и в ходе общения с незнакомыми людьми, а иногда и со взрослыми людьми [29];
- избирательность в контакте с людьми, предпочтение общению с близкими и знакомыми взрослыми [29].

Кроме того, такой подросток не знает и не смеет вступать в контакт с другими, особенно незнакомыми людьми, со знакомыми людьми, он теряется, с трудом отвечая на вопросы. Глубоко застенчивый подросток теряет свою индивидуальность. Проявление застенчивости разнообразно: стыдится проявить свою неумелость, подросток чувствует себя неуверенно, боится признаться в этом, попросить о помощи.

Подросток испытывает и преодолевает многие проблемы, связанные с изменением тела, уверенностью в себе и сверстниках. Очень важно, чтобы это было принято и понято в группе сверстников. Любые советы и высказывания, связанные с его внешностью и поведением, могут серьезно навредить подростку и его самооценке. В результате подросток "исчезает", перестает доверять близкому человеку и, следовательно, может развить застенчивость. Это означает, что вы можете так беспокоиться, пока не перестанете общаться с другими. В группе сверстников застенчивый подросток не будет популярен, в связи с тем, что подростки характеризуются

позитивным и разнообразным социальным взаимодействием, межличностным взаимодействием [53].

Застенчивость в подростковом возрасте очень распространенная черта. Это можно считать небольшой трудностью, большой проблемой, очарованием молодости или совершенством характера. Застенчивость чаще встречается среди школьников, чем среди взрослых, поскольку многие взрослые находят способы снижения уровня застенчивости и справляются с дискомфортом. Еще одной особенностью является то, что в подростковом возрасте девочки более стеснительны, чем мальчики, потому что желание быть заметными в школе и быть привлекательными для представителей противоположного пола более свойственно девочкам, чем мальчикам. Правда, это не говорит о том, что женщины более застенчивы, чем мужчины. Эти отношения могут варьироваться в зависимости от типа воспитания, культуры, индивидуальных особенностей человека [60].

Тренировочные занятия обеспечивают многоуровневый подход к ребенку. Застенчивым детям нужно разнообразие. Лучше не останавливаться на одном виде деятельности, а чередовать их с вдумчивыми играми и творческими задачами. Но если в домашних условиях занятия нельзя проводить по организационным причинам, то расслабляющие упражнения доступны каждому.

Исследование застенчивости младших подростков проходило в несколько этапов:

Первый этап исследования – поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе проходило психолого-педагогической литературы в младшем подростковом возрасте. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

Поисково-подготовительный этап исследования включает исследование научной литературы по теме исследования.

Второй этап исследования – опытно-экспериментальный этап: использование методик и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам.

Третий этап: проведение программы коррекции застенчивости младших подростков и контрольный этап исследования с анализом результатов.

Низкий уровень застенчивости младших подростков контрольного этапа исследования по методике «Методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной» в экспериментальной группе показали 27% учащихся, а в контрольной 8%, средний уровень 65% и 63%, а высокий уровень 8% и 29% соответственно.

Высокий уровень самооценки младших подростков контрольного этапа исследования по методике «Определение самооценки Р.В. Овчаровой» в экспериментальной группе показали 0% учащихся, а в контрольной 4%, средний уровень 72% и 61%, а низкий уровень 28% и 35% соответственно.

Стало ясно, что застенчивость стала контролироваться детьми и они научились ее преодолевать. Психологическая коррекция с детьми с высоким показателем уровня застенчивости привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня застенчивости. Дети были выработаны навыки общения, позволяющие снять чувство застенчивости, чувство вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания, приобрели умение противостоять внешнему и психологическому давлению; развили чувства благодарности. Гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М. 1991. 223 с.
2. Безруких М., Младший подростковый возраст: особенности. URL: <https://5psy.ru/obrazovanie/mladshii-podrostkovyi-voztastosobennosti.html>. (Дата обращения 19.11.2020).
3. Безруких М.М, Ефимова С.П. Ребёнок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? Пособие для студентов пединститут, учащихся педучилищ и колледжей, и родителей. М.: Издательский центр «Академия», 1996. 240 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. 1986. 422 с.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М. 1995. 193 с.
6. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 1979, №4. С. 23–24.
7. Большой психолого-педагогический словарь. Ростов - на Дону/ «Феникс»,1999. 576 с.
8. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя / Пер. с английского Г.А. Павлова М.: Независимая фирма «Класс», 1996. С. 94 – 95.
9. Брилинг Е.Е. Подросток: бить или любить? Уроки любви и терпения для родителей. М.: Дрофа-Плюс, 2005. 256 с.
10. В мире подростка / Под ред. А.А. Бодалева. М.,1980. 252 с.
11. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? М.: Профиздат, 1992. 576 с.
12. Гаврилова Т.А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста // Вопросы психологии. 1972. №2. С. 25–37.
13. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок// Дошкольное воспитание. 2000. № 4. С. 116 – 120.
14. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Вопросы психологии. 2000. №5. С. 3–5.

15. Гаспарова Е. Застенчивый ребёнок // Дошкольное воспитание. Издательство «Просвещение». 1989. №3. С. 2 – 4.
16. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: Издательский дом АСТ, Астрель, Харвест, 2008. С. 2 – 5.
17. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости // Педагогический калейдоскоп. 1998. №5. С. 2 – 4.
18. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества: Учебно-методич. пособие / Рос. акад. образования. Моск. психолого-соц. инт. М. 2001. 121 с.
19. Захарова А.И. Застенчивость и причины застенчивости. URL: <https://constructorus.ru/psixologiya/zastenчивost.html> (дата обращения 19.11.2020).
20. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). СПб: Питер Пресс, 1996. 256 с.
21. Игры в школе / Для млад. шк. возраста. Мн.: Харвест, М.: Издательство АСТ, 2000. 144 с.
22. Ильин Е.П., Психология общения и межличностных отношений// Застенчивость. URL: <https://psy.wikireading.ru/9867/>. (Дата обращения 19.11.2019).
23. Калягин В. А., Овчинникова Т. С. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2006. С. 337.
24. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь. М.: Политиздат, 1985. 431 с. Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского
25. Карпенко В. Застенчивость// Воспитание школьников.1995 №2. С. 13 – 15.
26. Кедярова Е.А., Чернецкая Н.И. Личностные особенности социально активных и неактивных подростков // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-sotsialno-aktivnyh-i-neaktivnyh-podrostkov> (дата обращения: 19.05.2021).

27. Кле М. Психология подростка: Психосексуальное развитие. М. 1991. 137 с.
28. Кленкина В.Ю., Халявина.О.В. «Застенчивость, как проблема юношеского возраста» Конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И. Вернадского 2001- 2002 гг.; URL: www.vernadsky.dnttm.ru/raboty2002/raboty/h3/w02199.htm
29. Кобышева Л.И. Психолого-педагогические особенности психокоррекционной работы с детьми и подростками // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osobennosti-psihokorreksionnoy-raboty-s-detmi-i-podrostkami> (дата обращения: 19.05.2021).
30. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. педагогический словарь: Для студентов высших и средних пед. учеб.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 176 с.
31. Кон И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). - Учебное пособие для студентов пединститутов. - М.: Просвещение, 1979. 175 с.
32. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во РОУ, 1996. 180 с.
33. Кузьмина Т. В. Коррекция самооценки как фактора успешности коммуникаций у старших подростков с задержкой психического развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 10 – 14. URL: <https://e-koncept.ru/2016/56971.htm>.
34. Лескова А.А., Профессиональные ориентиры//Психологические особенности младшего подросткового возраста. URL:<https://docplayer.ru/40557146-Psihologicheskie-osobennosti-mladshegopodrostkovogo-vozrasta.html>. (Дата обращения 03.12.2019).

35. Литвак Б. Застенчивость- определение, признаки, типы. URL: <https://cross-club.ru/samoocenka/191-zastenchivost.html>. (Дата обращения 19.11.2019).
36. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. С. 47–50.
37. Минаева В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников 2001. №9. С. 2–4.
38. Молодцова Т.Д., Ефремова О.И., Вараксин В.Н., Черевик К.С. и др. Психолого-педагогическое сопровождение дезадаптированных детей и подростков в образовательных учреждениях / отв. ред. О.И. Ефремова. Таганрог: Изд-во Таганрогского государственного педагогического института, 2008. 248 с.
39. Москвитина О.А., Основные характеристики младшего подросткового возраста. URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=5608. (дата обращения 03.12.2019).
40. Мулышина Ж. Как преодолеть застенчивость у подростка. URL: <https://tutknow.ru/psihologia/8848-kak-preodolet-zastenchivost-u-rebenka.html> (дата обращения 2.01.2020).
41. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия». 432 с.
42. Нарисцын Н.Н., Застенчивость, робость и скромность. URL: <http://www.naritsyn.ru/shyness.htm>. (дата обращения 19.11.2019).
43. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. Высш.пед.учеб.заведени: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001. Кн.2: Психология образования, 2005. 37 с.
44. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Т.20, №1. С. 80–85.
45. Петрова С.С. Феномен подростковой застенчивости в психолого-педагогической науке // Проблемы современного педагогического

образования. 2018. №58-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-podrostkovoy-zastenchivosti-v-psihologo-pedagogicheskoy-nauke> (дата обращения: 19.05.2021).

46. Попова О.В. Изменение семантики научного термина «Интроверт / интроверсия» в обыденном сознании британцев // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. 2019. №1 (817). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-semantiki-nauchnogo-termina-introvert-introversiya-v-obydennom-soznanii-britantsev> (дата обращения: 19.05.2021).

47. Прилепских О.С. Социальная тревожность и ее влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №642. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-trevozhnost-i-ee-vliyanie-na-mezhlichnostnye-otnosheniya-v-yunosheskom-vovraste> (дата обращения: 19.05.2021).

48. Петрова О.О. Возрастная психология. Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. 46 с.

49. Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. М.: ТЦ «Сфера», 1997. 592 с.

50. Природа застенчивости. URL: <http://www.pguides.ru/gcms-665-2.html>. (Дата обращения 19.11.2019).

51. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Подросток в учебнике и в жизни. М., 1990. 38 с.

52. Психология воспитания: Пособие для методистов дошкольного и начального школьного образования, преподавателей, психологов / Грибанова А.Д., Калининко В.К., Кларина Л.М. и др.; Под ред. Петровского В.А. 2-е изд. М.: Аспект Пресс, 1995. 152 с.

53. Психология подростка: учебник / Под ред. А.А. Реана. СПб., 2003. 456 с.

54. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Питер, 2012. 816 с.
55. Реан А.А, Костромина С.Н. Как подготовить ребёнка к школе. СПб.: Питер Ком, 1998. 160 с.
56. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М. 1994. 109 с.
57. Смирнова А.А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков с ЗПР в условиях инклюзивного образования // Концепт. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-samootsenki-u-podrostkov-s-zpr-v-usloviyah-inklyuzivnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 19.05.2021).
58. Типы застенчивости. URL: https://studopedia.ru/5_51857_tipizastenchivosti.html. (Дата обращения 19.11.2019)
59. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М.: Мысль, 1987. 352 с.
60. Устинова И.В., Чернявская Е.А. Возможные пути психолого-педагогической коррекции застенчивости у студентов // Скиф. 2021. №1 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnye-puti-psihologo-pedagogicheskoy-korreksii-zastenchivosti-u-studentov> (дата обращения: 19.05.2021).
61. Фахрутдинова Л.Р., Гилемханова Э.Н. Особенности личностной организации подростков в контексте социально-экономического благополучия образовательной среды // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnostnoy-organizatsii-podrostkov-v-kontekste-sotsialno-ekonomicheskogo-blagopoluchiya-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 19.05.2021).
62. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В.Дубровиной. М. 1987. 87 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Упражнения по коррекции застенчивости

Упражнение «Режиссер»

Цель: позволит застенчивому ребенку управлять другими детьми, брать ответственность на себя.

Упражнение «Выставка»

Цель: дать ребенку получить возможность довольно длительное время находиться в центре внимания.

Упражнение «Оратор».

Цель: дать застенчивому ребенку возможность быть 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 или образ неживой природы.

Игра «Бабочки и слоны»

Цель: разрабатывать тот способ общения, которым дети не пользуются или пользуются редко.

Например, можно предложить им общаться только «глазами» или прикосновениями.

Упражнение «Гроза».

Цель: упражнение дает возможность чувствовать себя членом группы, придает смелость, уверенность.

Предлагаемый образ способствует преодолению внутренних запретов на контакты, громкий крик.

Упражнение «Волшебник»

Цель: помочь ребенку преодолеть чувство робости, скованности. В следующий раз сделать это ему будет значительно легче [12, с. 32].

Необходимо представить волшебника и прописать цель. Описать то, как вы будете чувствовать себя через какой-либо промежуток времени.

Упражнение «Руки».

Дети встают в круг, а водящий, проходя по нему, изучает руки каждого. Затем водящему завязывают глаза и он, прикасаясь к рукам кого-либо из круга, отгадывает, кому они принадлежат.

Игра «Трудный путь».

Цель: преодолеть стеснение и страх.

Участникам предлагается нарисовать свою «карту жизни», на которой изображаются основные, запоминающиеся события своей жизни. В начале карты ставится дата рождения, все остальное может изображаться символами или подписываться.

По окончании рисования (примерно 15 мин) участники выбирают партнеров, садятся по парам и рассказывают друг другу о своих жизненных событиях.

Упражнение «Рычи, лев, паровозик, пыхти!».

Цель: избавиться от молчания в группе детей, кажущихся замкнутыми и неконтактными.

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

Упражнение «Путаница».

Цель: развить логическое мышление.

Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

В этом упражнении хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

Игра «Сборщики».

Цель: Научить детей отвоевывать свою вещь.

На ковре разбросаны мелкие игрушки. Дети берутся за руки, а двумя свободными руками они должны собрать как можно больше предметов за определенное время. Упражнение выполняется под музыку, как только она прекращает звучать - игра останавливается и подсчитывается количество собранных предметов.

Упражнение «Паровозик».

Цель: Застенчивым детям просто необходимо научиться расслабляться. Поэтому специальные релаксационные упражнения желательно включать в каждое занятие.

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

Упражнение «Что нового»

Цель: развить гибкость мышления.

Участники должны открыть необычные свойства самых обычных предметов: полиэтиленовых крышек, использованных стержней от шариковых ручек, гвоздей, пенопласта, мороженого и т.п. Отмечают

наиболее оригинальные и разнообразные ответы. В конце можно устроить дискуссию о правильности сделанных предложений.

Упражнение «Гвалт»

Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего – в разных углах комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача участника – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Упражнение «Запрещенное движение»

Ведущий показывает движения и участники должны их повторить, определенное движение повторять нельзя. Кто ошибётся – выбывает.

Упражнение помогает развить саморегуляцию.

Упражнение «Коршун»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, создание настроения на работу.

Проведение: Педагог – «курочка», дети – «цыплята». Курочка с цыплятами гуляют по комнате. По команде «Коршун» – дети бегут и садятся на свои стульчики. Последний – становится «курочкой».

«Небосвод настроения»

Участники прикрепляют в конце занятия стикеры на уровне, соответствующем их настроению.