**Методическая работа**

**«Игра как средство преодоления**

**застенчивости подростков»**

Преподавателей ДШИ №2

им. П.И. Чайковского

Толкуновой Е.В,

Петрухиной М.К.

**Брянск 2021**

**Игра как средство преодоления застенчивости подростков**

Введение………………………………………………………………………….стр.3

Глава 1. Теоретический анализ проблемы преодоления застенчивости в подростковом возрасте с помощью коррекционных игр……………………..стр.7

1.1. Игры как метод психолого-педагогической коррекции………………….стр.7

1.2. Феномен застенчивости в психолого-педагогической литературе…….стр.13

1.3. Подростковая застенчивость: формы и методы коррекции………….....стр.20

Глава 2. Программа коррекции подростковой застенчивости……………………стр.46

Заключение……………………………………………………………………...стр.58

Список литературы……………………………………………………………..стр.60

**Введение**

**Актуальность темы исследования.** В настоящее время феномен застенчивости является широко распространенным явлением. Особенно остро проблема застенчивости затрагивает подростков. Подростковый период является одним из самых сложных в жизни человека. Ведь именно в это время происходит социальное и личностное самоопределение личности. От протекания данного периода зависит самооценка и уверенность в себе. Этот возраст обусловлен внутренней нестабильностью и нарастающей социальной активностью, так как подросток все чаще вступает в межличностные контакты. Застенчивому подростку трудно вступать в контакт со сверстниками. В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. Многие подростки безынициативные, предпочитают оставаться незамеченными, часто колеблются в принятии решений. По данным психологов, застенчивость свойственна более чем половине подростков, а для многих продолжает оставаться проблемой и на протяжении всей последующей жизни.

Стоит отметить, что мальчики и девочки, испытывающие проблемы с застенчивостью, заранее обречены на трудности в достижении социального и профессионального успеха. Это объясняется современными условиями жизни. Социально-экономические условия требуют от молодых людей проявления лидерских качеств, коммуникативных умений, уверенности в себе и конкурентоспособности. Из-за этого факта, начиная с самого раннего возраста, родители обращаются к практическим психологам с запросом, сделать из их ребенка лидера или развить в нем коммуникативные умения. Для того чтобы существовать в обществе, человеку необходимо вступать в социальные контакты. Следовательно, необходимы психолого-педагогические коррекционные мероприятия, способствующие преодолению застенчивости и неуверенности в себе. Психолого-педагогические коррекционные мероприятия включают в себя коррекционные игры, которые набирают популярность в настоящее время. Данный вид коррекционной работы очень актуален, так как игра – это вид деятельности, который объединяет людей разных возрастов. В игре люди могут примерить на себя различные роли, которые не могут воплотить в жизнь. Особенно применение игр в качестве коррекционных мероприятий будет актуально в подростков возрасте. Это обусловлено тем, что подростки часто чувствуют себя неуверенными в себе, а в игровой форме они могут раскрепоститься и забыть о своей скромности и застенчивости. Также коррекционные мероприятия особенно необходимы в подростковом возрасте, так как на личность самого подростка влияет то, насколько успешно пройдет кризис пубертатного периода в целом. Именно во время кризиса подросток нуждается в частых и полноценных межличностных контактах. И поэтому столкновение с такой проблемой как застенчивость может отрицательно сказывать на его будущем, именно это и обуславливает актуальность нашего исследования.

Самый весомый вклад в изучение застенчивости внес известный американский психолог Филипп Зимбардо. Позже данную проблему осветили в своих исследованияхБруно Беттельгейм и Д. Бретт. Некоторые из российских педагогов и психологов также внесли вклад в изучение застенчивости, среди них можно выделить следующих исследователей: Л.И. Божович, А.А. Реан, В.Н., А.Б. Добрович, Л.Н. Галигузова, А.Б. Белоусова, Л.В. Краснова и другие. Изучением особенностей общения и поведения застенчивых подростков занимались И. С. Кон, Е. Н. Бойцова, Н. В Шингаева, В. Н. Куницина.

**Глава 1. Теоретический анализ проблемы преодоления застенчивости в подростковом возрасте с помощью коррекционных игр**

**1.1.Игра как метод психолого-педагогической коррекции**

Большое количество подходов к пониманию сущности и природы игры существует в психологии и педагогике. В разных подходах совершенно по-разному определяется, что такое игра, причины, которые побуждают личность к игре, также существуют разные подходы к изучению влияния игры на развитие психики в целом.

Игра – это тип осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в ее результате, а в самом процессе [7].

Через игру ребенок познает мир человеческих отношений. В целом, влияние игры на развитие личности заключается в том, что через нее человек знакомится с поведением и взаимоотношениями взрослых людей, которые становятся образцом для его собственного поведения [9].

Внутри игрового процесса могут преодолеваться эмоциональные и поведенческие проблемы ребенка. Для психолога весомую диагностическую ценность имеют такие особенности игры как ее сложность, действующие лица, конфликты и реакции ребенка. При помощи игры, начиная с детского возраста, психолог может диагностировать различные проблемы ребенка.

Если обратиться к истории, то игра стала привлекать внимание философов еще в Древней Греции. Платон определял игру как нечто прекрасное и ценное само по себе. «Души молодых не могут выносить абстрактно серьезное, поэтому требуют игр, забав, песен как таковых, не согласуемых с интересами государства» [14].

Совершенно другой взгляд на игру был у Аристотеля. Он не придавал ей особого значения, но в то же время называл игру «средством подготовки к серьезной деятельности, к труду[14].

Ф. Шиллер и Г. Спенсер – с именами этих ученых связывают начало разработки теории игры. Они рассматривали игру как одно из самых распространенных явлений жизни.

Использование игры в качестве коррекционно-терапевтического средства берет начало в первом десятилетии XX в. Игротерапия как метод выросла из попыток применить в работе с детьми психоаналитический подход. Впервые идея использования игры в качестве вспомогательного метода была реализована З. Фрейдом в 1913 г. Опыт выявления истинного источника символической игры через цепь ассоциаций, реализованный З. Фрейдом, вошел в историю как «случай маленького Ганса». В русле психоанализа велись исследования М. Клейн и А. Фрейд.

С последней трети XIXвека появляются первые научные теории игры. Игра становится предметом систематического научного изучения с различных позиций: физиологических (Г.Спенсер, М.Лацарус и др.); биогенетических (Г.С. Холл, Л.Э. Эпплтон и др.); социальных (К.Гросс и др.); биопсихологических (У.Макдауголл, Г.Мерфи, Ф.Я.Бентендейк); социологических (К.Рэйнуотер, Д.Рисмен, М. и Э. Неймер); психотерапевтических (З. Фрейд, Я. Морено, Г.Леманн); культурологических (Й. Хейзинга); теорий, синтезировавших несколько подходов в игре как самовыражению (Жан Пиаже) и другие [13].

М. Клейн (1932) использовала игру как основной метод психотерапии в детском возрасте. Целью игры было доведение путем интерпретации до сознания ребенка его собственных действий, конфликтов, вызвавших болезненное состояние. Игра ребенка носит спонтанный характер, а психотерапевт, с ее точки зрения, - пассивная фигура.

А. Фрейд (1946), наоборот, считала, что в игре находят отражение реальные жизненные отношения и что ею можно управлять. В своей работе она использовала миниатюрные куклы, изображающие членов семьи. А. Фрейд настаивала, чтобы родители участвовали в игротерапии для коррекции их отношения к воспитанию.

В отечественной психологии в этой области наиболее известны исследования А.С. Спиваковской[14] и А.И. Захарова. А.И. Захаров разработал методику игротерапии, которая является частью комплексного воздействия на ребенка. Предполагается воздействие на ребенка через беседу, спонтанную игру, направленную игру, внушение. Игротерапия, с точки зрения А.И. Захарова, выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую и обучающую.

Если говорить о детской коррекции, можно сделать много выводов только наблюдая за ребенком в процессе игры. Очень важно, что в игровом процессе должны присутствовать игрушки. Наблюдая за тем, какие игрушки выбирает ребенок, можно сделать предположения о его психологическом состоянии.

Психологи и педагоги выделяют следующие признаки игры [14]: первый признак - признак временной и пространственной ограниченности. Данный признак заключается в том, что игра разыгрывается в определенных рамках пространства и времени. Следующий признак - эстетичности. Признак эстетичности говорит о том, что в связи с порядком игра имеет склонность быть красивой. Третий признак - добровольности. Игра не долг и не закон, игра должна быть свободной и непринужденной. Четвертый признак - неординарности. В рамках игрового процесса возможно добиться недостижимого: побыть животными, неодушевленными предметами. И последний - признак включенности. Подчиняясь игровым правилам, человек свободен от обычных – принятых им самим и в обществе - условностей.

Грань между игровым и реальным миром становится уловной, а иногда практически растворяется. Когда социальная активность затруднена, социализация в реальном мире значительно затрудняется - остается альтернативным вариант – создание нового мира в игре и через игру. Именно поэтому возникали команды тимуровцев, помогающих нуждающимся; фанатские движения, «болеющие» за любимую команду в любой игре. Именно в этом новом мире подросток практически впервые в жизни выступают как «деятели». В силу этого игровая деятельность представляется собой один из главных факторов социализации, в частности приобретение личного опыта совместной жизнедеятельности.

Если говорить о классификации игр, то можно отметить, что их существует большое количество. Это связанно с тем, что существует огромное разнообразие игр, которые по разным критериям используют при разных видах работы.

В общем, все виды игр можно разделить на два больших типа: игры, которые уводят человека от реальности (такой вид игр характерен для взрослых) и игры, которые помогают адаптироваться к ней (данный вид игр характерен для детей). Эта классификация основывается на типах отношений человека к действительности и к реальному миру[21].

Первым педагогом, который выдвинул положение об игре как об особом средстве воспитания, является Ф. Фребель. Основой его классификации игр является принцип дифференцированного влияния игры на развитие таких характеристик человека как: ума, т.е. умственные игры; внешних органов чувств, т.е. сенсорные игры; движений, т.е. моторные игры[19].

Также свою классификацию игр предложил немецкий педагог и психолог К. Гросс. Он разделил игры по педагогическому значению. Первая группа игр – это «игры обычных функций» [21]. К ним он относит подвижные, умственные, сенсорные и развивающие волю игры. Вторая группа игр – это «игры специальных функций». К играм данного вида относят семейные игры.

В отечественной дошкольной педагогике признанной является классификация детских игр П.Ф. Лесгафта и Н.К. Крупской. Данная классификация базируется на степени самостоятельности и творчестве детей в игре. По мнению этих ученых, игры можно разделить на две большие группы, которые включают в себя еще несколько подвидов игр. Первая группа игр – это те игры, которые придумывают сами дети, т.е. это творческие игры, вторая группа – это игры, придуманные взрослыми, т.е. игры по правилам. В свою очередь творческие игры делятся на режиссерские, сюжетно-ролевые, театрализованные и игры за строительным материалом. В данных видах игры ребенок проявляет свою самостоятельность, фантазию и выдумку. Самостоятельность ребенка проявляется на всех этапах игры: от придумывания сюжета и содержания игры, до перевоплощения в разные роли. Подразделение игр по правилам зависит от характера обучающей задачи, которая стоит перед самой игрой. В свою очередь игры по правилам включают в себя: дидактические и подвижные игры. Главной особенностью этих игр является то, что они специально создаются педагогом для решения определенных задач обучения и воспитания. Ребенку дается какое-либо задание, которое он реализует, выполняя ряд задач. Задачи могут формулироваться как: «найти», «сложить», «сказать наоборот» и т.д.

Свою классификацию игр, главным критерием которой является инициатор возникновения игры, предложил С.Л.Новосёлов. С его точки зрения можно выделить три вида игры:

1. Игры, возникающие по инициативе ребенка (самостоятельные игры);

2. Игры, возникающие по инициативе взрослого, который внедряет их с образовательной и воспитательной целями;

3. Игры, идущие от исторически сложившихся традиций этноса (так называемые народные игры), которые могут возникать по инициативе, как взрослого, так и более старших детей [17].

В работе педагогов и психологов игра занимает особое место. Это связано с тем, что игра является одним из ведущих средств воспитания и формирования коммуникативных умений и способностей, а так же важнейшей формой организации жизни. Через игру происходит развитие человека как личности, у него формируются те стороны психики, от которых в последствие будет зависеть ценность его социальной практики, его отношение с окружающими людьми и самим собой.

Если говорить о работе психолога с подростком, то ему необходимо учитывать возрастные особенности данного периода жизни человека. В этом возрасте для подростка особенно важно, как он поставит себя перед сверстниками и ему необходимо проявить свои лидерские и коммуникативные возможности. Игра в этом возрасте занимает далеко не последнее месте. Это связано с тем, что подросток находится на переходном этапе между детством и юностью. В душе подросток еще ребенок, а окружающие его люди часто требуют от него «взрослых» решений. При помощи игры психолог изучает каждого подростка, его интересы желания, индивидуальные особенности и следит за его действиями для того, чтобы помочь ребенку найти оптимальные пути и средства для социализации и саморегуляции.

Игра является мощным средством в социализации личности, восстановлении жизненных сил и обучении. Игры являются многофункциональным действием. В целом, можно выделить следующие функции игр:

1. Игры пробуждают познавательные, творческие и коммуникативные силы человека. Они имеют сплачивающий характер.

2. Характеристики игры: развлекательность, зрелищность, эмоциональность, расслабленность и т.д. То есть можно утверждать, что она в полной мере реализует функцию рекреации.

3. Основная функция игры – научить творчески мыслить, активно действовать, развивать особые умения, например, такие как общительность, коммуникабельность.

4. Игры не только способствуют эмоциональной разрядке, но и заряжают новой энергией.

5. Приобретение умения вести себя в конфликтных ситуациях.

6. Выполняя различные игровые задания, выделяются лидеры, которые способны вести за собой людей. Люди лучше узнают друг друга, выстраивают модели поведения.

К играм, как к психологическому воздействию, предъявляют ряд существенных требований, которые выполняются на определенных этапах организации и проведения игровой деятельности.

Для начала, необходимо сформулировать педагогическую цель, которая в свою очередь определяет форму, характер и содержание избираемой игры. Игру можно использовать как педагогический прием для выработки или развития тех или иных качеств, умений и навыков. Также игра может быть направлена на закрепление нового знания, проверку и ознакомление со способами реализации этого знания в повседневной жизни.

Далее необходимо определиться с темой и названием игры. На втором этапе формулируются конкретные задачи, которые необходимо решить в данных условиях с данной аудиторией (необходимо учитывать возраст участников, их количество, психологические и физические особенности, уровень общего развития, знания, умения, навыки и уровень интеллектуального развития играющих). Формулировка и решение поставленных задач должны быть нацелены на формулирование у детей направленности на социальные ценности. Ведь на социальную активность личности влияют его доминирующие интересы, склонности, убеждения и идеалы.

Следующий этап – это этап осуществления подготовки к игре. Подготовка игрового оборудования, место ее проведения, состав аудитории и временные рамки игры.

Четверты этап – это осуществление самого игрового действия. Знакомство участников с правилами игры, краткая характеристика хода игры и соблюдение условий ее проведения. Можно рассчитывать на успешное применение игры, если будут соблюдены следующие условия: игра должна нести положительный эмоциональный заряд в самых разнообразных игровых ситуациях; в ней должны быть задействованы все участники мероприятия и осуществляться сменность ролей играющих; она должна предусматривать преодоление определенных трудностей; в игру необходимо вводить элемент состязательности.

И завершающий этап – это анализ полученных итогов и оценка результатов игры. В качестве критериев оценки результатов выступают: выполнение условий проведения игры; соблюдение основных требований, предъявляемых к игре; степень решения поставленных задач; уровень достижения поставленной цели.

**1.2 Феномен застенчивости в психолого-педагогической литературе**

В толковом словаре русского языка Д.Н. Ушакова дано следующее определение: «Застенчивость – это состояние психики и обусловленное им поведение животных и человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряженность, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе»[44].

Застенчивость – это свойство личности, возникающее у человека, который постоянно испытывает затруднения в определенных ситуациях межличностного неформального общения, также это проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, волевых мыслительных процессов и рядом изменений самосознания [26].

В разных психологических школах по-разному трактовали причины застенчивости. Например, исследователи личностных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность, как, например, уровень интеллекта или рост. Если же говорить о бихевиористах, то они полагали, что застенчивые люди просто не овладели определенными социальными навыками, необходимыми для эффективного общения. Психоаналитики представляли застенчивость как симптом, внешне проявляющийся в глубинном бессознательном конфликте. Социологи и некоторые специалисты по детской психологии считают, что застенчивость следует рассматривать в терминах социального программирования: условия социальной среды многих из нас делают застенчивыми. Социальные психологи называют первопричиной застенчивости – навешивание ярлыка [1].

Самым известным психологом, который посветил долгие года своей работы изучению феномена подростковой застенчивости, является Филипп Зимбардо. По результатам его исследования можно сделать следующие выводы: застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных людей сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев [1].

Если говорить о возрасте, в котором преобладает число застенчивых, то важно отметить, что число застенчивых взрослых гораздо ниже, чем число застенчивых подростков. Это связано с тем, что многие взрослые в течение своей жизни (а особенно в юношеский период) справились со своей застенчивостью. Именно поэтому преобладающее число застенчивых людей встречается среди подростков.

Различают несколько видов застенчивых людей. Всех застенчивых можно разделить на внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это приводит к тому, что их самооценка становится еще более болезненной и низкой и человек замыкается в себе. Он чувствует, что не способен преодолеть данный барьер между собой и окружающими людьми. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. Застенчивым экстравертам проще адаптироваться к обществу. У них более развиты умения вступать в социальные контакты. Они как бы заучили навыки межличностного общения и могут взять над собой верх. У них определенный план действий, так как они знаю, что необходимо делать, чтобы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда, это стоит им больших эмоциональных затрат [15].

В целом можно сказать, что нет точного и единого определения застенчивости. Застенчивость – это комплексное и сложное состояние, которое может проявляться в совершенно разных формах. Точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи. Это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

Если говорить о том, кто же больше подвержен застенчивости: мальчики или девочки, то проанализировав несколько исследований можно сделать вывод о том, что у девочек наблюдается более высокий уровень застенчивости. Это связано с тем, что желание нравится противоположному полу и быть не хуже остальныхбольше присуще девушках, чем юношам[15]. Девочки более болезненно переносятся ситуации межличностного общения. Особенно, если их собеседник им симпатичен. Они начинают чувствовать себя хуже остальных и менее привлекательными, а это приводит к снижению самоуверенности и самооценки. А это уже может привести к повышению уровня застенчивости.

Причины застенчивости могут быть различными. Если ознакомиться с исследованиями по данной проблеме, то можно прийти к выводу, что самой распространенной причиной застенчивости является страх перед людьми. Особенно, если это незнакомые люди, а также застенчивость проявляется еще сильнее, если в разговоре будут участвовать представители разных полов. Но также важной и частой причиной застенчивости является семья ребенка и его родственники. Данные взрослые являются значимыми в жизни ребенка, именно поэтому их мнение особенно важно для детей и оказывает серьезное влияние на мировоззрение ребенка в целом. Так что можно смело сказать, что фундаментом застенчивости является детство человека. Ведь проявление застенчивости во многом зависит от родителей ребенка в первую очередь. Особенно это зависит от стиля воспитания родителей. На втором месте по влиянию на личность ребенка находится учебное заведение, которое посещает ребенка. И также стоит выделить социальное окружение ребенка, ведь оно может влиять на самооценку ребенка как положительно, так и негативно. Но встречаются такие люди, которые не были застенчивыми в детстве, а стали чувствовать неуверенность в себе в более взрослом возрасте. Так что застенчивость можно сравнить с инфекцией, которая поражает организм человека, т.е. ею могут заражаться люди.

Многие факторы влияют на проявление застенчивости. Например, данный процесс, зависит от многих факторов, таких как: пол, возраст и национальность на застенчивость человека будут влиять также биологические особенности личности. Стоить отметить, что застенчивость может изменяться под влиянием личных влияний. Если описывать состояние застенчивости, то ее можно сравнить со стояние нервно-психического напряжения. Данное состояние проявляется в эмоционально-волевой сфере, речевой деятельности, а также сопровождается изменениями самосознания, именно эти изменения приводят к состоянию нервно-психической напряженности.

На физиологическом уровне застенчивые люди могут испытывать следующие ощущения: учащенный пульс, сильное биение сердца, выступление пота, а в животе появляется ощущение пустоты. Также проявлением застенчивости на физиологическом уровне является покраснение лица, которое невозможно скрыть. Покраснение лица может проявляться у всех людей, но уверенные в себе люди относятся к этому как к временному неудобству, а застенчивые люди склонны сосредотачивать внимание на своих физиологических ощущениях. Часто застенчивые люди, даже не попадая в неловкую ситуацию, уже заранее испытывают чувство смущения.

Из внутренних ощущений застенчивого человека можно выделить чувство смущения и застенчивости. Часто люди краснеют от смущения - кратковременной острой потери уважения к себе, которую время от времени приходится переживать. Ситуациями, в которых застенчивый человек испытывает смущение, являются: неожиданная похвала от людей, повышенное внимание к личности застенчивого человека. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности.

Есть люди, которые стесняются даже когда они остаются в одиночестве. Они краснеют и смущаются, заново переживая свои предыдущие ошибки, или беспокоятся, как будут вести себя в будущем [22].

Как свойство личности, застенчивость связана с такими состояниями как: переживание психологического дискомфорта, трудности в установлении контактов, пониженная адаптивность и заниженная самооценка. Застенчивые люди очень озабочены взаимоотношениями в обществе, также у данных людей низкий уровень экстравертированности. Самосознание таких людей сконцентрировано на оценке окружающих.

В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. При этом каждый новый шаг в продвижении к человеческому сближению связан с преодолением личностных свойств, создающих особые трудности на пути к доверию[22].

Проявления застенчивости являются очень разнообразными: от физиологических симптомов до внутренних конфликтов и нарушений мыслительных процессов. Одним из самых тяжелых последствий застенчивости является утрата самого главное и необходимого в жизни – это выстраивание социального и межличностного общения. И очень часто застенчивость приводит к одиночеству, замкнутости, одновременно повышенный самоконтроль и склонность к самоанализу. Застенчивые подростки винят себя в данном недуге и ищут причины в себе, считают себя неудачниками и ни к чему не способными людьми.

Основными признаками, характеризующими поведение застенчивого человека, являются: нежелание вступать в беседу, затруднение или даже невозможность контакта глазами, свой голос человек оценивает неадекватное: слишком мягкий или как слишком грубый. Межличностные контакты необходимы всем, а данные признаки затрудняют выстраивание контактов.

Из-за того, что застенчивые люди ощущают себя неуслышанными, и они не способны выплеснуть свои эмоции, они склонны создавать свой собственный внутренний мир. Это ведет к замкнутости человека.

Замкнутость – это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно. Замкнутость – это не просто проблема отсутствия навыков и желания вступать в контакт, это более серьезная проблема.

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно влияют на мыслительные процессы. Обострение самосознания и специфическими восприятия себя – это является состояниями, которыми застенчивость подвергает человека. Человек ощущает себя маленьким, невидимым, беспомощным, скованным, глупым и т.д. Застенчивость сопровождается не способностью временно мыслить логически, т.к. многие ситуации выбивают человека из равновесия. Также нередким проявлением застенчивости является ощущение неудачи и поражения.

Последствия застенчивости могут быть разнообразными: утрата ощущения радости от потенциально положительных переживаний и создаются трудности при встречах с новыми людьми; не умение высказать свою точку зрения и постоять за себя; неумение принимать слова благодарности и похвалы; способствует развитию замкнутости и чрезмерной озабоченности собственными реакциями.

Но помимо отрицательных последствий можно выделить жизненно важные функции для индивида, которые выполняет застенчивость: фокусируется внимание на личности или на определенном аспекте личности и делает их предметом оценки; застенчивость способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к усилению «Я» и уменьшению уязвимости личности; повышенная чувствительность к собственному телу; усиливает самокритику и временное ощущение бессилия – это приводит к тому, что человек лучше понимает, как он выглядит в глазах других людей.

Многие педагоги и психологи считают застенчивость самой распространенной и сложной проблемы межличностного общения. Известно, что затруднения при знакомстве с людьми, возникающие отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неудачное предъявление себя, чрезмерная сосредоточенность на себе, приводит к потере веры в свои силы, в возможность чего-либо достичь. Теряется доверие к другим людям. Это приводит к тому, что человек становится неактивным участником жизни, в полной мере реализующим свой творческий потенциал, а пассивным участником событий [22].

**1.3. Подростковая застенчивость: формы и методы коррекции**

Подростковый возраст – это стадия развития личности, которая обычно начинается с 11 и продолжается до 15 лет, до того самого периода, когда человек входит во «взрослую жизнь». Данный период является самым сложным в жизни человека, ведь именно в этот период ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение. Подростку необходимо вступать в социальные контакты, а навыков социального взаимодействия он еще не успел выработать. Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физиологическими изменениями [30].

Очень часто можно встретить в литературе такое определение подросткового возраста как «трудный». Это название оправдано, так как в этот период жизни ребенка совершенно меняется его ведущая деятельность. Подросток старается показать себя взрослым, демонстративно отталкивает от себя все, что связанно с детством, и пытается вести себя как взрослый человек. Поэтому именно самостоятельную и активную деятельность подростки видят как средство приближения к идеалу взрослости. В данный период у подростков отслеживается взлет фантазии, перестройка эмоционльной сферы, что ведет к коренной перемене восприятия окружающего мира [9].

Для подростков на первом месте находится мнение его сверстников и товарищей. Через общение он удовлетворяет доминирующую потребность в самоутверждении. Во всех своих словах и действиях он пытается найти поддержку. Всегда в своих действиях подросток ориентируется на мнение окружающих. Он пытается занять достойное место в своем коллективе. Потребность в самоутверждении настолько велика, что подросток ради признания готов пойти на многое: подросток часто игнорирует свои взгляды и жизненные принципы, совершает действия и поступки, которые расходятся с его моральными принципами.

Психологи подчеркивают критические трудности личностного развития и трудности ближайшего окружения подростка, т.е. он сам испытывает трудности из-за которых некоторый дискомфорт ощущают и окружающие подростка взрослые. Очень часто подросток вступает в конфликты со своими родителями и значимыми взрослыми. Это происходит из-за того, что он считает, что все вокруг его не понимает. Он пытается во чтобы то ни стало доказать свою точку зрения, а это очень часто приводит к столкновению взглядов разных поколений. Подросток этим самым пытается доказать свою взрослость.

На первый взгляд, социальная ситуация развития подростка остается прежней. Он все также включен в учебную деятельность, но происходят серьезные изменения внутреннего мира подростка. Это ведет к изменению его внутренней позиции: совершается повтор от направления на мир к направлению на себя. Важно отметить, что в этот период формируются ценностные ориентации: подросток по-новому начинает относиться к себе, меняется его оценка семьи, школы и сверстников [30].

Как известно, в пубертатный период происходят серьезные физиологические изменения в организме подростка. Тело подростка слишком быстро или медленно изменяется и это очень часто приводит к дискомфорту. Подросток чувствует себя неуверенно из-за того, что ощущается себя, совершенно непохожим ни на кого из своих знакомых. Его черты лица ему кажутся чужими, а тело вовсе не своим. Часто встречается несовпадение своего физического «Я» с эталонами красоты. Это имеет громадное значение для самоотношения и самооценки подростка. Все изменения в себе подросток начинает анализировать и сравнивать себя со сверстниками и значимыми взрослыми. Также, в этот период начинается осознание различия между Я-реальным и Я-идеальным. Именно это вызывает много переживаний, порождает потребность разобраться в самом себе, понять и узнать лучше себя. Подросток понимает, что он не может дотянуться до своего идеала, и он опускает руки. Перестает уважать себя и замыкается в себе. Ведь из-за несоответствия своему идеалу подросток чувствует себя непривлекательным для противоположного пола и для себя самого.

Застенчивые подростки, как правила, ненавидят свою стеснительность. Они мечтают от нее избавить и быть похожими на всех остальных – такими же смелыми, открытыми и беззаботными. Очень часто они начинают восхищаться людьми, которые являются очень открытыми и позитивными. Подросток часто страдает и тоскует из-за своей неуверенности и робости. Он считает, что никогда не сможет преодолеть свои проблемы. Иногда это приводит к сверхкомпенсации застенчивости, когда подросток начинает вести себя чересчур уверенно, вызывающе, а иногда даже нахально и агрессивно. «Лучшая защита-это нападение» - эта пословица ярко описывает сверхкомпенсацию застенчивости подростков. В такие периоды подростки могут быть очень резкими и начать грубить людям, вести себя неадекватно и совершать поступки, на которые в обычном состоянии могли бы не решиться. Это поведение вызвано стремление быть таким же, как и все, доказать всему миру, что он совершенно не стеснительный, а наоборот очень смелый. Ведя себя, таким образом, подросток понимает, что поступает неправильно, но не может остановиться без посторонней помощи [5].

Застенчивость можно считать социальной проблемой, так как она может трансформироваться в наглость и даже в девиантное поведение. От того, насколько скоро и грамотно ему помогут специалисты, зависит благополучие и личная жизнь подростка. Очень часто подростки попадают в негативное окружение только из-за того, что из-за своей неуверенности они не способны отказаться и сказать «нет». Чаще всего подростки понимают, что если они выйдут из данной группы, то останутся опять одни. И они предпочитают остаться в отрицательной группе, нежели опять чувствовать себя одиноко.

Очень часто в подростковый период детям характерны следующие поступки: побеги из дома, увлечения татуировками, пирсингом, иногда спиртными и наркотическими средства. Все это является проявление независимости и демонстрацией того, что подросток уже в состоянии сам принимать решения. В это время для подростка важна помощь и понимание со стороны взрослых.

Стоит отметить, что застенчивость подростков может стать причиной более глубоких проблем. Например, повышенная застенчивость может приводить подростка к депрессии, а в более серьезных случаях, вплоть до суицида. С переходом в юношеский возраст многим людям удается преодолеть свою застенчивость, но важно понять, что подростки нуждаются в помощи и сами, многие из них, не в состоянии справиться с такой проблемой как застенчивость.

Яркое проявление застенчивости в подростковом возрасте является важной причиной актуальности психолого-педагогических коррекционных программ, направленных на преодоление застенчивости и повышение уверенности в себе.

Основными формами и методами работы с застенчивыми подростками являются психолого-коррекционные игры, психологические тренинги, психологическая беседа и арт-терапия.

Психолого-коррекционные игры. В психолого-коррекционных занятиях, направленных на преодоление застенчивости подростков, можно использовать следующие психолого-коррекционные игры. В первую очередь могут быть использованы игры, направленные на развитие навыков межличностного общения. Приведем несколько примеров.

Игра 1. «Правда или ложь»? Для данной игры нужны три добровольца. Один из них станет кладоискателем: он будет с завязанными глазами искать монетку, которую двое других ребят, договорившись между собой, положат на пол на расстоянии примерно двух метров от кладоискателя. Эти двое ребят исполняют роли доброго и злого ангелов. Добрый – сообщая кладоискателю, куда нужно идти, говорит правду, а злой – отправляет кладоискателя в ложном направлении. Однако кладоискатель не знает о том, кто добрый, а кто злой. Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы: как кладоискатель определили, кто был добрым, а кто злым; как вы искали клад; что чувствовал каждый участник тройки, играя свою роль; умеете ли вы убеждать и уговаривать [20].

Игра 2. «Никто из вас не знает, что я…». Участники сидят в кругу и бросают друг другу мячик. Тот, у кого мячик, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я…». Ведущий контролирует процесс таким образом, чтобы мячик побывал у всех участников [20].

С помощью этого упражнения психолог может выявить скрытые ресурсы участников группы, кроме того, повысить уровень уважения, доверия участников группы друг к другу.

Психологический тренинг. В широком смысле под психологическим тренингом понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы [35]. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

Цели тренинга являются очень разнообразными. В настоящее время данный вид работы набирает популярность. Тренинги проводятся по совершенно разным запросам. Например, сейчас особую популярность имеют тренинги личностного роста, тренинги креативности, умения говорить «нет», повышения уверенности в себе. Тренинги рассчитаны для разных возрастных групп. Данные занятия по разным тематикам можно проводить как с маленькими детьми, так и со взрослыми и даже пожилыми людьми. Но особенно актуальны данные занятия в подростковом возрасте. Это можно объяснить несколькими причинами: во-первых, именно эта группа особенно остро нуждается в межличностных контактах со сверстниками. Очень часто, подростки испытывают неуверенность в себе и из-за этого они испытывают некоторые сложности при завязывании контакта со сверстниками. Во-вторых, возрастные особенности подростков. В этот период подростки испытывают себя очень уязвимо. Потому что они переживают многие изменения в своем внутреннем мире. И со многими изменениями ему трудно справляться в одиночку. Цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразными, отражающими многосторонность происходящих процессов. Разнообразие целей связано с тем, что подходов к пониманию тренинга много и все они сильно отличаются друг от друга.

Вопрос о том, нужны ли вообще в практической психологии тренинговые группы, связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной: групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; подросток избегает непродуктивного замыкания в самом себе и не остается один на один со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства; взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого.

Психологическая беседа. Беседа – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего [36]. Метод беседы широко распространен в различных областях психологии: медицинской, возрастной, юридической, педагогической и т.д. Особенно часто беседа используется в практической психологии, в частности в консультативной, диагностической и психокоррекционной работе.

В целом, психологическая беседа, как метод исследования, направлена на изучение какого-то определенного момента.

В психологии выделяют следующие виды беседы: стандартизированную беседу, частично стандартизированную и свободную беседу.

Стандартизированная и частично стандартизированная беседа занимает меньше времени, чем свободная беседа. Большим плюсом данных типов бесед является то, что они подходят для специалистов с небольшим опытом работы, т.к. собеседование идет исключительно по заранее заготовленным вопросам. Большим недостатком является то, что беседы данного типа слабо эмоционально окрашены. Чаше всего они используются только на тех стадиях, когда между клиентом и психологом уже установлен контакт. В таких случаях данная беседа носит скорее частичный характер.

Свободная беседа всегда ориентирована на конкретного собеседника. Данный тип беседы подходит не для всех профессионалов, т.к. умение вести свободную беседу говорит о профессиональной зрелости специалиста. Очень важен опыт и умение творчески пользоваться беседой. В процессе свободной беседы можно получить множество данных не только прямыми, но и косвенными воздействиями. Важно следить не только за вербальными ответами клиента, но и также на невербальные аспекты, такие как жесты, мимика и пантомимика клиента.

Каждая беседа имеет свою определенную структуру. Самую важную роль можно отвести вводной части беседы. Именно на этом этапе устанавливается контакт с клиентом. Важно заинтересовать собеседника и привлечь его к сотрудничеству, т.е. «настроить» его на совместную работу. Принципиально важно на данном этапе учесть, кто является инициатором данной беседы. Если данная беседа происходит по инициативе самого психолога, то ему очень важно наладить контакт с клиентом, пробудить его интерес к разговору, показать ему личностную значимость его участия в беседу. Если же инициатором беседы является сам клиент, который обратился к психологу с конкретным запросом, то специалисту необходимо показать, что он готов к сотрудничеству и к полному включению в проблему клиента. Особенно важным моментом на данном этапе играет невербальное поведение психолога. Это связано с тем, что при помощи физических проявлений психолог способен выразить ряд чувств: заинтересованность, сочувствие, желание слушать. Если данный этап беседы прошел удачно, то можно перейти к этапу подробного прямого обсуждения основной темы беседы. В рамках данного этапа особенно важным является то, насколько психолог грамотно умеет вести беседу: умение специалиста задавать вопросы, слушать ответы, наблюдать за поведением собеседника. Последним этапом беседы является ее завершение. Как правило, на этом моменте происходит ослабление напряжения, которое могло возникнуть во время собеседования, выражается благодарность за сотрудничество. Также на данном этапе специалист может дать клиенту ряд рекомендаций, для закрепления эффекта беседы.

Арт-терапия. Также широко распространенным методом коррекции подростковой застенчивости является арт-терапия. Это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанной на применении для терапии искусства и творчества.

Главную цель арт-терапии можно обозначить как гармонизация психологического состояния клиента через развитие его способностей к самовыражению через искусство. Самым большим плюсом данного метода является то, что с его помощью даже на символическом и примитивном уровне можно исследовать самые разные эмоции человека, такие как любовь, обиду, страх, ненависть и т.д.

Немного из истории арт-терапии. В первые, данный термин ввел художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях [35]. Эти методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войн. В самом начале своего становления арт-терапия отражала психоаналитические взгляды З.Фрейда и К.Юнга, по мнению которых конечный продукт деятельности клиента выражает его неосознаваемые психические процессы [35].

В настоящее время существует большое количество различных методов арт-терапии. Самым популярным из них является метод «арт-терапии», который в узком смысле обозначает рисуночную терапию. Она проводит при помощи различных материалов: цветных карандашей, гуаши, акварели и т.д. Данный вид терапии подходит для клиентов разных возрастов, начиная с детей заканчивая пожилыми людьми.

Также популярным методом арт-терапии является сказкотерапия. Это один из приемов терапии в разделе психологии, т.е. это психологическое воздействие на клиента при помощи сказок, притч, присказок. Данное воздействие способствует коррекции проблем и развития личности. В основе данной терапии лежит связи между действиями, происходящими в сказке и реальностью. Это связано с тем, что многие люди очень часто переносят на себя все прочитанное: «а так ли бы поступили они, если были бы на месте героя», «а какие эмоции они испытали бы в данной ситуации» - этими и многими другими вопросами задается читатель или слушатель после прочтения произведения. Отличительной особенностью данного метода является то, что он можно использоваться в работе, как с детьми, так и с взрослыми людьми. Целью сказкотерапии является коррекция характера и поведения человека.

Музыкотерапия – это направление терапии, в рамках которого для коррекции имеющихся дефектов используются музыкальные композиции. В целом можно сказать, что это воздействие музыки на психологическое состояние человека. Выделяют пассивную и активную форму музыкотерапии. При пассивной форме пациент прослушивает различные музыкальные композиции, которые соответствуют внутреннему состоянию индивида. Основной целью данного вида терапии является выявление эмоциональных переживаний, которые негативное влияют на психологическое состояние пациента. При активной форме музыкотерапии пациенты сами участвуют в воспроизведении музыки. Это может происходить в виде хорового пения, игры на музыкальных инструментах (как сольно, так и в группе).

Драматерапия – это целенаправленное использование драматических и театральных методов для достижения терапевтической цели ослабления симптоматических проявлений, духовной и физической интеграции и личностного развития. Когда человек исполняет роль, он проигрывает переживания героя, его эмоции и чувства. Внутри данного вида арт-терапии человек может прожить историю из прошлого, примерить на себя роль своего отца или матери, понять причины некоторых конфликтов и особенности взаимодействия людей. Драматерапия помогает клиенту по-новому взглянуть на некоторые ситуации и свои переживания, посмотреть со стороны на себя и свою жизнь. Также достоинством данного метода является то, что пациенты могут примерить на себя несвойственные им роли. Например, замкнутый в себе подросток может исполнить роль известного принца или популярного человека.

Танцевально-двигательная терапия – это направление в психотерапии, внутри которого используются танец и движения как процесс, который способствует эмоциональной и физической разгрузке индивида. Основой данного метода является утверждение о том, что тело и психика человека неразделимы и оказывают постоянное влияние друг на друга. По определению Американской ассоциации танцевальной терапии, танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Танцевально-двигательная терапия имеет огромный потенциал для восстановления истинной ценности и целостности человека на разных уровнях: вербальном, телесном, двигательном, творческом, экзистенциональном и духовном [42].

Куклотерапия – это метод психологической помощи детям, подросткам и их семьям, заключающийся в коррекции их поведения посредством кукольного театра. Данный метод был разработан детскими психологами И.Я.Медведевой и Т.Л.Шишовой. В рамках данного метода возможны устранение болезненных переживаний клиентов, укрепление их психического здоровья, улучшение социальной адаптации, развитие самосознания, разрешение конфликтов в условиях коллективной творческой деятельности. В данном методе ребенок может при помощи любых персонажей проиграть историю, которая связанная с травмирующей его ситуацией.

Песочная терапия. Данный метод терапии возник в рамках аналитической психологии. Это способ снятия эмоционального напряжения, воплощение его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. В песочной терапии используются стандартные деревянные подносы с песком, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Обычно края и дно подноса окрашены в голубой цвет, что позволяет моделировать воду и небо [35]. Коллекция фигурок включает в себя множество элементов, которые можно встретить в обычной жизни. Также внутри данного метода используют реальные и мифологические фигурки. Стоит отметить, что не все фигурки в данной терапии красивые и привлекательные. Песочная терапия может действовать на клиента на нескольких уровнях: медиативное состояние, которое снимает напряжение клиента, обращение к личному бессознательному для решения внутриличностных конфликтов, обращение к коллективному бессознательному через трактовку символов. Песочная терапия активно используется в работе с взрослыми и детьми. Многие специалисты используют данную терапию внутри развивающих занятий. Особенно часто песочная терапия используется в работе с речевыми нарушениями, недостаточным развитием интеллектуальной сферы, минимальных дисфункциях мозга. В детских коллективах возможно проведение групповых занятий с песком, в них выявляются позиции участников коллектива.

Глинотерапия – это метод психологической и психотерапевтической работы с применением природной глины. Основателем данного направления является немецкий психолог и профессор Хайнц Дойзер. Он назвал свой метод «Поле глины». На протяжении 20 лет он проводил исследования, в ходе которого работал с клиентами при помощи глины. Особенность данного метода заключается в том, что не все клиенты готовы сразу работать с глиной.

Для использования арт-терапии в работу существует ряд показаний, а именно: стресс, трудности эмоционального развития, снижение настроение, эмоциональная неустойчивость, эмоциональные переживание, неудовлетворенность своей жизнью, повышенная тревожность, страх, фобии и низкая или чересчур завышенная самооценка.

**Глава 2. Программа коррекция подростковой застенчивости**

**Пояснительная записка**. Застенчивость является тяжелым психическим состоянием, которое серьезно влиять на жизнь человека. Особенно данная проблема актуальна для подростков, т.к. представители данной возрастной группы часто испытывают неуверенность в себя, которая может являться последствием проявления застенчивости. Коррекционные мероприятия необходимы для развития умения выстраивать социальные контакты, повышения уверенности в себе и уровня самооценки.

Программа, включающая игры, как средство преодоления застенчивости подростков, составлена на основе коррекционных программ следующих авторов: М.В.Кузнецовой[24] и Брылевой О.А. [4].

**Цель коррекционной программы**: минимизация ощущения застенчивости у подростков.

**Задачи:**

* провести теоретический анализ феномена застенчивости;
* подобрать коррекционные игры для преодоления застенчивости;
* при помощи игр и упражнений сформировать у подростка коммуникативные умения;
* развивать у подростков уверенности в себе, повысить самооценку, научить подростков принимать себя;

**Ожидаемые результаты:** после прохождения ряда мероприятий с использованием коррекционных игр, уровень застенчивости подростков станет меньше; развивать умение вступать в социальные контакты; развивать умение принимать себя.

Таблица 4

**Программа коррекции застенчивости подростков**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование занятия** | **Цели** | **Перечень материалов** | **Примеры игр и упражнений, используемых на занятии** |
| 1 | «Давайте познакомимся!» | Знакомство и установление контакта с участниками группы | Бумага, цветные карандаши, фломастеры | «Приветствие по…»  «Цвет моего настроения»,  «Моя реклама»  «Подарок»  «Радостные паровозики» |
| 2 | «Скажем, нет обидам» | Эмоциональное отреагирование негативных эмоций | Бумага, цветные карандаши | «Нарисуй обиду» «Драматизация» |
| 3 | «Мое настроение» | Развивать умение подростков говорить о своих чувствах | Карточки со стихотворениями, мягкая игрушка | Игра-разминка «Города»  «Поговорим о своем настроении»  «Наши стихи» |
| 4 | «Фантазер» | Развитие креативности подростков | Карточки с заданиями | «Полет на луну» |
| 5 | «Я уверенный в себе» | Повышение самооценки подростков | Карточки с ролями | «Волшебный стул»  «Волк и семеро козлят» |
| 6 | «Вежливость» | Преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности. | Карточки | «Вежливые слова»  «Ролевая гимнастика» |
| 7 | «Доверие» | Создать условия для развития у участников способности доверительно относиться к людям. | Карточки с ролями | «Упрямый ослик»  «Разыгрывание» |
| 8 | «Доверься людям» | Приобретение чувства уверенности | Мягкая игрушка | «Пресс-конференция»  «Моя мечта»  «Приветствие» |
| 9 | «Кем я буду в будущем» | Приобретение чувства уверенности, преодоление боязни будущего | Бумага, карандаши | «Я в будущем»  «Закончи предложение» |
| 10 | «Давайте скажем до свидания!» | Подведение итогов работы | Бумага, карандаши, музыка | «Улыбка – лекарство от злости»  «Путаница»  Рисунок «Я в коллективе» |

Коррекционная программа преодоления застенчивости

**Занятие № 1. «Давайте познакомимся!»**  
Цель занятия: знакомство и установление контакта с участниками группы.

Здравствуйте. Я очень рада вас всех видеть. На занятиях мы будем играть, рисовать, получать новые знания и хорошее настроение, также мы будем учиться справляться с трудностями, которые иногда портят нам настроение.

*Упражнение «Приветствие по…»*

Цель: знакомство, снятие напряженности, установление контакта, доверительных отношений.

Участникам предлагается поприветствовать друг друга разными способами. Например: пожать друг другу руки; потереться носами; поздороваться локтями; поздороваться пятками.

*Упражнение «Цвет моего настроения»*

Цель: создание настроя для работы.

Участникам предлагается назвать цвет, с которым они себя ассоциируют в настоящий момент. Также они должны обосновать свой выбор.

*Упражнение «Моя реклама»*

Цель: развить творческий подход к заданиям; учит концентрироваться на своих положительных качествах.

Участникам предлагается создать рекламу самому себе. Например, написать про себя стихотворение; нарисовать плакат и т.д.

*Упражнение «Радостные паровозики» (10 -15мин).*

Цели: упражнение в качестве разминки и установления доверительных отношений между участниками, учит подростков работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.

Дети становятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия. В этой игре важно, чтобы направляющий не  торопился и вез «вагончики» аккуратно. Игру можно повторять несколько раз, чтобы каждый желающий мог побыть в роли паровозика. Игру можно усложнить и предложить всем участникам, кроме направляющего закрыть глаза или завязать полоской ткани. Рекомендации: Объясните детям, что тем, кто стоит в конце, сложнее преодолевать препятствия. Препятствия можно сделать из кубиков, мячей, положить гимнастическую палку на стулья и т.д. После упражнения обсуждаем, как чувствовали себя участники, будучи в роли паровозика и вагончика.

*Упражнение «Подарок»*

Цель: развитие эмпатии по отношение к другим.

Участникам предлагается подарить невербальный подарок соседу.

**Занятие №2. «Скажем, нет обидам»**

Цель занятия: эмоциональное отреагирование негативных эмоций.

*Упражнение «Нарисуем обиду» (40 мин.)*

Цели: актуализация типичных трудностей ребенка, эмоциональное отреагирование негативных эмоций.

Предложите детям нарисовать  обиду. Можно вспомнить ситуацию, в которой ребенок испытывал чувство обиды, и нарисовать ее.

*Упражнение «Драматизация»*

Цель: развить умение управлять своими эмоции, находить выход из разных ситуаций.

Участники разбиваются по парам. Им предлагается разыграть случай из жизни, когда они испытали обиду.

**Занятие № 3. «Мое настроение»**

Цель занятия: развить умение подростков говорить о своих чувствах.

*Игра-разминка «Города»*

Цель: настрой участников группы на работу.

Участники становятся в круг. Один из них получается мяч. Он задумывает название известного ему города, называет первую половину этого слова (например, Моск.., Там…, Ус…) и кидает мяч любому игроку. Тот называет город целиком, а затем произносит начало название нового города и так далее.

*Упражнение «Поговорим о своем настроении»*

Цель: установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.

Дети садятся в круг и говорят о своем настроении, самочувствии. («Мне весело, потому что…», «Мне грустно, потому что…»).

*Упражнение «Наши стихи»*

Цель:упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, диагностировать застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

Предварительно детям раздаются карточки, на которых написано каким образом, следует прочитать стихотворение: 1.очень быстро - «с пулеметной скоростью»; 2.как иностранец; 3. Как робот; 4.шепотом; 5.очень медленно – со скоростью черепахи; 6. Очень громко; 7.как будто рассказывает страшную историю. Психолог-ведущий подходит к каждому и объясняет то, что написано на карточке. Затем каждый ребенок встает на стульчик перед «маленькой публикой» и декламирует свое стихотворение определенным образом (стихотворение было подготовлено дома). После каждого выступления звучат аплодисменты, и публика угадывает, каким образом было произнесено стихотворение.

**Занятие №4. «Фантазер»**

Цель занятия: развитие креативности подростков.

*Упражнение «Полет на луну»*

Цели: снятие психоэмоционального напряжения.

Игра состоит из нескольких этапов:

1. Подготовка к полету. Дети делают зарядку, (присядают, разводят руки в стороны и т.п., можно эмитировать подъем штанги – космонавты должны быть очень сильными и организованными).

2. Сборы перед полетом. Полет – очень ответственное дело – выбирают только самых лучших – но наши ребята все такие. Они собираются, пожимают друг другу руки, как взрослые, машут рукой Земле.

3. Полет. Одевают скафандры, проверяют космический аппарат – все ли в порядке. Теперь в путь! Нужно рассказать детям, что при отрыве от Земли возникают перегрузки, поэтому они изображают, как сильно напряжены. /Этап напряжения/ Ну вот отрыв произошел, и так как в космосе невесомость, то можно поболтать руками и ногами, «полетать» по игровой комнате. /Этап расслабления/

4. Пока летим на Луну, можно немного поиграть. Скафандры мешают разговаривать, поэтому пообщаемся жестами. Дети встают в круг и по очереди загадывают профессии, объясняя их жестами. Если дети затрудняются придумать профессию, психолог им подсказывает профессию и как ее можно показать, например:  
повар – варит суп

строитель – укладывает кирпичи

спортсмен – упражняется

водитель – крутит руль

дворник – метет снег

балерина – танцует и т.д.

5. Ну, вот мы и прилетели на Луну, как здесь все необычно! Дети ходят по группе лунной походкой и исследуют поверхность Луны. /Расслабление мышц, релаксация/  
Можно ввести в игру встречу с инопланетянами. Психолог может взять на себя эту роль. Ребята по очереди должны подойти к инопланетянину и  познакомиться, сказав вежливые слова. (Например, «Здравствуйте, меня зовут Маша, а вас как зовут? Приятно было с вами познакомиться»).

6. Летим обратно. Небольшая перегрузка при отлете – дети напрягают мышцы – затем расслабляют.

7. Мы вернулись на Землю героями. Похлопаем себе!

В конце игры можно обсудить, кому что понравилось и не понравилось при полете.

**Занятие №5. «Я уверенный в себе»**

Цель занятия: повышение самооценки подростков.

*Упражнение* ***«****Волшебный стул»*

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Упражнение «Волк и семеро козлят»

Цель: упражнение на разрядку.

Участники получают игровые карточки с надписями «волк», «коза» и «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волк» и «козы», не показывая своих игровых карточек, по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им нужно открыть дверь. «Козлята» принимают решение о том, пускать просителя или нет.

**Занятие №6. «Вежливость»**

Цель занятия: преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретения чувства уверенности.

*Упражнение «Вежливые слова»*

Цель: упражнение направлено на развитие навыков эффективного общения, вызывает положительные чувства по отношению к другим участникам, развивает речь, помогает овладеть этикетом.

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

*Упражнение «Ролевая гимнастика»*

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, преодолеть застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

Дети по очереди выполняют ряд заданий.

1) Сказать скороговорку (Например, «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»): 1.очень медленно, 2.очень быстро.

2) Пройти как: 1.трусливый заяц, 2.лев, 3.младенец, 4.старичок.

3) Попрыгать как: 1.кузнечик, 2.лягушка, 3.козлик, 4.обезьянка.

4) Сесть в позе: 1.птички на ветке, 2.пчелы на цветке, 3.наездника на лошади.

5) Нахмуриться как: 1.рассерженная мама, 2.осенняя туча, 3.разъяренный лев.

Обсуждаем: кому и какие задания было легко выполнять, а какие трудно, в чем заключалась трудность.

**Занятие №7. «Доверие»**

Цель занятия: создать условия для развития у участников способности доверительно относиться к людям.

*Упражнение «Разыгрывание ситуаций»*

Цель: отработка определенных навыков поведения, это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности, возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.

Предлагается проиграть следующие сценки:

- два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;

- два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться;

- двое друзей гуляли во дворе – видят другого ребенка, незнакомого, который громко плачет.

После игры обсуждаем, что понравилось, что нет, кому что удалось.

*Упражнение «Упрямый ослик»*

Цель: игра поможет ребенку раскрепоститься.

Рекомендации: истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях. Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть упрямцем. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме. Каждый ребенок по очереди принимает роль ослика. Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину.

- Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше.

- Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина.

-А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот,

-Кричит, когда надо замолчать, и т.п.

Поинтересуйтесь мнением ребенка, добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится?

В конце занятия делимся впечатлениями.

**Занятие №8. «Доверься людям»**

Цель занятия: приобретение чувства уверенности.

*Упражнение «Приветствие в темноте»*

Цель: создание доверительного отношения между участниками группы.

Участники становятся в два круга: внутренний и внешний. Участники становятся к другу лицом. Молча, без слов, участники должны поздороваться со своим соседом с закрытыми глазами. Затем участники внешнего круга делают шаг влево, а участники внутреннего круга – вправо.

*Упражнение «Моя мечта»*

Цель: развитие умений говорить о себе.

Участники сидят по кругу. Держа в руках мягкую игрушку, они рассказывают о своих мечтах и планах на будущее.

*Упражнение «Пресс-конференция»*

Цели: упражнение учит задавать различные вопросы на одну тему, поддерживать беседу, слышать собеседника, способствует развитию речи.

Каждый из ребят по очереди становится «гостем», садится на стул в центре зала, остальные задают ему вопросы на известные темы.  
Рекомендации: Темы пресс-конференции должны быть хорошо известны и понятны детям. Например: «Мой режим дня», «Моя любимая игрушка», «На прогулке» и т.д. Можно написать названия тем на отдельных карточках и предложить вытянуть их не глядя. Следите за тем, чтобы каждый участник мог задать свой вопрос.

Вопросы могут звучать так:

«Мой режим дня»: Соблюдаешь ли режим дня? Во сколько ты встаешь? Чем занимаешься после садика, школы? И т.д.

«На прогулке»: Где обычно проходит твоя прогулка? С кем ты гуляешь на улице? Что тебе больше всего запомнилось на последней прогулке? И т.д.

Обсуждение: по кругу спрашиваем детей, какие темы им понравились больше, кому и на какие темы было легче/труднее задавать вопросы.

**Занятие №9. «Кем я буду в будущем»**

Цель занятия: приобретение чувства уверенности, преодоления боязни будущего.

*Упражнение. Рисунок «я в будущем»*

Цель: закрепление навыков эффективного общения, также упражнение позволяет проследить установку ребенка на дальнейшую жизнь.

Участникам предлагается нарисовать себя в будущем. Примерно через 10 лет.

*Упражнение «Закончи предложение»*

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу…

Я умею…

Я смогу…

Я добьюсь…

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

**Занятие №10. «Давайте скажем до свидания!»**

Цель: подведение итогов работы.

*Упражнение «Улыбка – лекарство от злости»*

Цель: эмоциональная разгрузка.

Участники садятся в круг, трое добровольцев садятся в центр спиной друг к другу. Задача участников – любыми способами (рассказ смешной истории, гримасничанье и т.д.) рассмешить добровольцев. Задача добровольцев – как можно дольше не улыбаться.

*Упражнение «Путаница»*

Цель: телесная разгрузка.

Участники сбиваются в кучу. Каждый участник берет за руки двух разных людей, левая рука – в правую. Задача – не разнимая рук распутаться в новый круг.

*Упражнение. Рисунок «Я в коллективе»*

Цель: эмоциональная разгрузка; развитие умения видеть себя в коллективе.

Участникам предлагается нарисовать свой коллектив.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Застенчивость – это свойство личности, возникающее у человека, который постоянно испытывает затруднения в определенных ситуациях межличностного неформального общения, также это проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, волевых мыслительных процессов и рядом изменений самосознания.

В настоящее время феномен застенчивости является широко распространенным явлением. Особенно остро проблема застенчивости затрагивает подростков. Этот связано с тем, что этот возраст обусловлен внутренней нестабильностью и нарастающей социальной активностью, так как подросток все чаще вступает межличностные контакты, а застенчивому подростку трудно вступать в контакт со сверстниками.

Застенчивым подросткам необходимы психолого-педагогические коррекционные мероприятия, способствующие преодолению застенчивости и неуверенности в себе. Психолого-педагогические коррекционные мероприятия включают в себя коррекционные игры, которые набирают популярность в настоящее время. Данный вид коррекционной работы очень актуален, так как игра – это вид деятельности, который объединяет людей разных возрастов. Особенно применение игр в качестве коррекционных мероприятий будет актуально в подростков возрасте. Это обусловлено тем, что подростки часто чувствуют себя неуверенными в себе, а в игровой форме они могут раскрепоститься и забыть о своей скромности и застенчивости.

Игра – это тип осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в ее результате, а в самом процессе. Игра в коррекционной работе – это средство воздействия на ребенка, которое помогает ему в игровом процессе преодолеть свои недостатки и развить в себе умения разной направленности.

Коррекционные игры – это форма игровой деятельности в условных ситуациях, направленная на усвоение общественного опыта и коррекцию трудностей и отклонений в развитии человека.

**Список литературы:**

1. Архипова О.М. Застенчивость как психологический феномен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/2015/09/27/zastenchivost-kak-psichologicheskiy-fenomen (дата обращения: 29.11.2018)

2. Белоусова А.Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.01/ А.Б. Белоусова.- Казань, 2009.– 165 c.

3. Бердар Н.М. Коррекция застенчивого поведения у подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chita-doverie.ru/korrekciya-zastenchivogo-povedeniya-u-podrostkov//>(дата обращения: 4.12.2018)

4. Брылева О.А. Коррекция застенчивости и неуверенности в себе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://nsportal.ru//  
psikhologiya/2014/11/21/korrectsionnaya-programma/](http://nsportal.ru//psikhologiya/2014/11/21/korrectsionnaya-programma/) (дата обращения: 3.12.2018)

5. Ванюхина Н.В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста: дис.Канд.Псих.Наук: 19.03.13/ Ванюхина Н.В.-Казань, 2009.–215 с.

7. Василенко М.А. Основы социально-психологического тренинга. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 125 с.

6. Веракса А.Н. Коррекционные игры и упражнения, направленные на преодоление сложностей в эмоционально-личностной и познавательной сферах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psy.wikireading.ru/29161 (дата обращения: 3.12.2018)

8. Волков Б.С.Психология подросткового возраста. – Москва: КноРус, 2016. – 266 с.

# 9. Волкотрубова А.В. Значение игры в подростковом возрасте//Вестник КРСУ.–2011. –том 11. –№ 1 – С. 64-67

10. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости/ Л.Н. Галигузова// Вопросы психологии.– 2010.– №5.–С. 28-38.

11. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

# 12. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/107123/> (дата обращения: 18.12.2018)

13. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 208 с.

14. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2008. – 256 с.

15. Ильин Е. П. Эмоции и чувства /Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2011.– 752 с.

16. Ильин Е.П.Психология общения и межличностных отношений. –СПб: Питер, 2012. – 573 с.

17. Карабанова О.В. Игра в коррекции психического развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://b-ok.org/book/2731667//9c24e4> (дата обращения: 16.12.2018)

18. Ковальчук И.А., Меренкова А.В. Феномен застенчивости. Его проявление на разных этапах развития личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://novainfo.ru/article/7181 (дата обращения: 3.12.2018)

19. Коррекционные игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.eti-deti.ru/korrect>(дата обращения: 17.12.2018)

20. Коррекционные игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psyhologist/104-correction-games (дата обращения: 2.12.2018)

21. Коррекционные игры для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.psychologos.ru/articles/view/korrekcionnye-igry-dlya-detey (дата обращения: 7.12.2018)

22. Краснова Л.В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.13 / Л.В. Краснова.- Ростов-на-Дону, 2009.– 143 с.

23. Краснова Л.В., Торохина Л.А. Психологический анализ феномена застенчивости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-fenomena-zastenchivosti (дата обращения: 3.12.2018)

24. Кузнецова М.В. Программа коррекции застенчивости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schoolfiles.net/2316833>(дата обращения: 8.12.2018)

25. Минаева В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников – 2010. – №9.–C.32-34

26. Мишина Е.Застенчивый ребенок: как преодолеть страх общения. – Москва.: Питер, 2012. –125 с.

27. Немов Р.С. Психология: Учеб.Для студ. Высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн.- 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2009. – Кн.2: Психология образования. – 608 с.

28. Осипова Т.Г. Сюжетно-ролевая игра в работе с подростками [Элек8тронный ресурс].–Режим доступа: [https://portalpedagoga.ru/  
servisy/publik/publ?id=5292](https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=5292) (дата обращения: 25.12.2018)

# 29. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных ситуациях. – М.: Академия, 2012. – 319 с.

30. Подростковый возраст [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/podrostkovyy\_vozrast/ (дата обращения: 12.12.2018)

31. Проблемы современного образования. Серия «Педагогика и психология».–Ялта: РИО ГПА, вып. 58, ч. 4. – 2018. –379 с.

32. Психолого-педагогическая коррекция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://libryno.ru/3-7-psyhologo-pedagogicheskaya-korrekciya-probl\_semya/ (дата обращения: 28.11.2018)

33. Психолого-педагогическая коррекция: сущность, цели и методы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://referatwork.ru/  
psy\_ped\_2/section-19.html (дата обращения: 5.12.2018)

34. Психологические упражнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://trenerskay.ru/article/view/psihologiches (дата обращения: 2.12.2018)

35. Психологический тренинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psychologiya.com.ua/trening.html (дата обращения: 29.11.2018)

36. Психотерапевтическая энциклопедия/под ред. Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с.

37. Романов А. А. Направленная игровая терапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик[Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://pedlib.ru/  
Books/6/0089/6\_0089-1.shtml](https://pedlib.ru/Books/6/0089/6_0089-1.shtml) (дата обращения: 18.12.2018)

38. Сборник психологических игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://www.vashpsixolog.ru/correctional-workschool .psychologist/ 104correction-games/1429-sbornik](https://www.vashpsixolog.ru/correctional-work%20school%20.psychologist/%20104correction-games/1429-sbornik) (дата обращения: 16.12.2018)

39. Севостьянов Ю.О. Психологические особенности отношения подростка к значимым другим: канд.Псих.Наук: 19.00.13/ Севостьянов Ю.О. –Волгоград, 2008.–141 с.

40. Серебренникова О.А. Игры для снижения застенчивости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/igry-dlia-snizhieniia-zastienchivosti.html> (дата обращения: 12.12.2018)

41. Серебрякова К.А. Психологическое консультирование в работе школьного психолога. – М.: Академия, 2010. – 284 с.

42. Сороченко В. Все, что нужно знать о психологических тренингах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyfactor.org/traning.ru (дата обращения: 13.12.2018)

43. Справочник практического психолога. Психодиагностика: справочное издание / ред. С. Т. Посохова. –СПб. : Сова, 2014. –672 с.

44. Ушаков Д.Н. Толковый словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ushakovdictionary.ru>(дата обращения: 14.11.2018)

45. Хохлачева И.В.Особенности родительского отношения к дошкольникам с трудностями в общении со сверстниками :дис.Кан.Псих.Наук: 19.00.13 / Хохлачева И.В. – Москва, 2010. – 155 с.

46. Хулаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Академия, 2012. – 384 с.

47. Чечулина К.С. Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.13 /К.С. Чечулина.–Екатеринбург, 2012.– 167 с.

48. Цели и задачи педагогической коррекции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.info/2-39430.html (дата обращения: 3.12.2018)

49. Шабарина И.Ю. Понятие застенчивости в современной психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://откртыйурок.рф/  
статьи/553604/ (дата обращения: 29.11.2018)

50. Шишковец Т. Осложненное поведение подростков. М.: Академия, –2009.– 150 с.

51. CrozierR.W. Shyness [Электронныйресурс]. – Режимдоступа: <https://ru.dcribd.com/document/267870983/Shyness-Crozier>(дата обращения: 12.12.2018)

52. ZimbardoP. TheStanfordShynessProject [Электронныйресурс]. – Режимдоступа:[https://www.google.com/amp/s/www.researchgate.net/  
publication/300514600\_The\_Stanford\_Shyness\_Project/amp](https://www.google.com/amp/s/www.researchgate.net/publication/300514600_The_Stanford_Shyness_Project/amp) (дата обращения: 12.12.2018)