ГБОУ города Москвы Гимназия №1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

Структурное подразделение «Пугачевская, 6а»

Проект

**Тайны застенчивости**

Проектная группа:

Ходыревская Анастасия, 8 «В»

Консультант: Смирнова О.М.

Москва
2015

**Аннотация**

В проекте исследуется застенчивость и способы её преодоления, представления о степени своей застенчивости учащихся 8 классов гимназии. На основании теоретического обзора даны рекомендации по преодолению застенчивости.

Оглавление

[Введение 4](#_Toc438212065)

[Глава I. Застенчивость подростков 7](#_Toc438212066)

[1.1. Определение застенчивости 7](#_Toc438212067)

[1.2. Виды застенчивости 9](#_Toc438212068)

[1.3. Причины и мотивы застенчивости 10](#_Toc438212069)

[1.4. Особенности застенчивости в подростковом возрасте 12](#_Toc438212070)

[1.5. Положительные и отрицательные стороны застенчивости 13](#_Toc438212071)

[1.6. Рекомендации по преодолению застенчивости 15](#_Toc438212072)

[1.6.1. Преодоление застенчивости 15](#_Toc438212073)

[1.6.2. Как другие люди могут помочь человеку преодолеть застенчивость 19](#_Toc438212074)

[Глава II. Эмпирическое исследование самооценки застенчивости учащихся восьмых классов гимназии 22](#_Toc438212075)

[2.1. Описание результатов исследования 23](#_Toc438212076)

[2.2. Анализ результатов исследования и выводы 32](#_Toc438212077)

[Список литературы 34](#_Toc438212078)

[Приложения 35](#_Toc438212079)

[Приложение 1. Упражнения по самопознанию (Ф. Зимбардо, 1991) 35](#_Toc438212080)

[Приложение 2. Стенфордский опросник застенчивости 42](#_Toc438212081)

[Приложение 3. Упражнения на анализ своей самооценки 49](#_Toc438212082)

[Приложение 4. Упражнения, направленные на развитие навыков социального поведения 57](#_Toc438212083)

[Приложение 5. Опросник «Проявление застенчивости» 74](#_Toc438212084)

[Приложение 6. Результаты изучения самооценки проявления застенчивости учащихся восьмых классов гимназии 75](#_Toc438212085)

# Введение

**Актуальность.** В современном обществе у некоторых подростков возникают проблемы в общении, связанные с застенчивостью. Зачастую, они не знают, как справляться с ней и поэтому окончательно замыкаются в себе.

**Проблемы:**

1. Общение – одна из биологических потребностей человека. Сфера общения приобретает для подростков особую значимость в связи с тем, что общение со сверстниками становится ведущей деятельностью (деятельностью, значительно влияющей на их развитие).
2. Жизнь подростков связана с учёбой, а многое в учебном процессе гимназии связано с командной деятельностью. Но что делать, если тебе мешает общаться застенчивость, и ты не знаешь, как с этим бороться?

**Объект исследования:** застенчивость.

**Предмет исследования:** застенчивость подростков и способы ее преодоления.

**Цель:** помочь застенчивым подросткам разобраться в причинах своей застенчивости и совершить шаги по ее преодолению.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1) Изучить застенчивость:

- изучить понятие застенчивости

- изучить виды/типы застенчивости

- плюсы и минусы застенчивости;

2) Изучить причины застенчивости;

3) Исследовать проблемы общения в подростковом возрасте, связанные с застенчивостью;

4) Изучить способы преодоления застенчивости;

5) Провести опрос учащихся 8 классов с целью выяснить, сколько среди подростков, обучающихся в 8 классах Структурного подразделения (СП) «Пугачевская, 6а» гимназии подростков, считающих себя застенчивыми;

6) Составить рекомендации учителям и родителям застенчивого подростка, как помочь подростку справиться с застенчивостью.

**Гипотеза**: Прямая самооценка уровня застенчивости учащихся восьмых классов гимназии ниже косвенной самооценки.

**Продукт:** рекомендации для застенчивых подростков, их родителей и учителей по преодолению застенчивости, размещенные на сайте гимназии в разделе «Психологическая служба».

**Методы исследования:** опрос.

**Методики исследования**: опросник «Самооценка застенчивости» и застенчивости учащихся 8 классов. Цель методики: выявление среди подростков, обучающихся в 8 классах Структурного подразделения (СП) «Пугачевская, 6а», подростков, считающих себя застенчивыми.

**Выборка исследования:** учащиеся8а и 8б классов.

**Исследовательская база:** СП «Пугачевская, 6а» ГБОУ города Москвы Гимназии №1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория».

**Оценка качества продукта:**

1) рекомендации составлены на основе научной и научно-популярной литературы;

2) даны несколько вариантов преодоления застенчивости, применимых подростками или теми, кто с ними работает в условиях семьи и школьного обучения.

**План работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задача** | **Дата выполнения** |
| выбор темы и консультанта | 1 сентября - 10 сентября |
| определение актуальности, цели, проблем, задач, продукта и формулировка критериев его эффективности | 11сентября - 25 сентября |
|  регистрация проекта на сайте | 26 сентября |
| подготовка к защите темы | 27 сентября -13 октября |
| защита темы | 13 октября |
| изучение теории по теме «Застенчивость» | 14 октября - 31 октября |
| изучение способов преодоления застенчивости | 1 ноября - 10 ноября |
| подготовка исследования застенчивости учащихся 7-8 классов | 20 октября-4 ноября |
| опрос учащихся 7-8 классов  | 5 ноября-12 ноября |
| обработка исследований и опроса | 13 ноября-30 ноября |
| написание статьи на сайт гимназии | 5-13 декабря |
| создание рекламы | 1 -5 декабря |
| сдача на экспертизу | 13 декабря |
| корректировка материалов проекта по результатам экспертизы | 15-17 декабря |
| подготовка к защите проекта | 17-22 декабря |
| рефлексия | 22 декабря |
| защита проекта | 23 декабря |

# Глава I. Застенчивость подростков

## 1.1. Определение застенчивости

Словарь Уэбстера определяет **застенчивость** как *состояние «стеснения в присутствии других людей*» (Ф. Зимбардо, 1991).Ф. Зимбардо считает застенчивость расплывчатым понятием, выделяя большое количество видов застенчивости, вплоть до душевного недуга (Ф. Зимбардо, 2013, с.12). Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений — от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Исследователи личностных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность, как, например, уровень интеллекта или рост. Застенчивость социальна по своей природе: она возникает только там, где два человека вступают в контакт, или скорее там, где два человека не могут наладить контакт друг с другом. Так же её можно понимать как добровольное лишение себя свободы (Ф. Зимбардо, 2005, с.8) Застенчивость — это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие (Ф. Зимбардо, 2005, с.16). И.С. Кон считает, что застенчивость считается устойчивой чертой личности (И.С. Кон, 1984, с.158).

В связи с невозможностью дать единое определение, застенчивость часто определяется через признаки застенчивого человека (Ф. Зимбардо, 1991).

Ф. Зимбардо описывает следующие **признаки застенчивости,** описанные как **характеристики застенчивого человека** (Ф. Зимбардо, 1991):

* наиболее характерная особенность застенчивого человека — **повышенная склонность к самоанализу** (у более 85 % тех, кто считает себя застенчивым). Такого рода сосредоточенность на себе может иметь характер как внешний (анализирую свое поведение, восприятие другими), так и внутренний (анализирую свои переживания, самочувствие) (Ф. Зимбардо, с.21);
* необщительность и склонность к уединению, замкнутость. Замкнутость — это нежелание говорить, даже в случае необходимости, это склонность к молчанию, это стремление избегать лёгкой беседы;
* болезненная робость, застенчивость;
* боязнь людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев из-за их неизвестности и неопределённости; начальства, наделённого властью; представителей другого пола из-за потенциальной возможности интимного контакта;
* с застенчивым человеком «трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости»;
* избегание взаимодействия с определёнными лицами и предметами;
* осторожность в словах и поступках;
* не настаивающий на своих правах;
* может казаться подозрительным, «темным», пользующимся скверной репутацией;
* избегание завязывания новых контактов;
* безопасное одиночество предпочитает риску быть отвергнутым;
* строит целые комплексы буферных зон, чтобы не дать другим приблизиться. Эти барьеры определяют, до каких пределов может дойти застенчивый человек в отношениях с другими;
* так же признаками застенчивости могут быть физические признаки: покраснение лица, учащённое сердцебиение и т. п. (Ф. Зимбардо, 1991; 2013, с.4; с.19);
* может казаться показательно агрессивным или нелюдимым (Зимбардо Ф., 2013, с.4);
* скорее всего, будет стремиться избегать ситуаций, которые могут закончиться неудачами (Ф.Зимбардо , 2013, с.21)
* может тихо говорить (Ф.Зимбардо, 2013, с.26)
* боится выступать на публике (Ф.Зимбардо, 2013, с.27)
* поддерживает отношения с узким кругом друзей (зачастую, таких же замкнутых, как он сам) (Ф.Зимбардо, 2013, с.26)
* избегают других или не проявляют инициативу, когда необходимо что‑то сделать (Ф.Зимбардо, 2013, с.19)
* не знают некоторых нюансов межличностного общения (например, как привлечь чье-либо внимание, как вежливо перебить собеседника, как реагировать на комплименты, как выбрать правильный момент для того или иного заявления) (Зимбардо, 2005, с.22)

## 1.2. Виды застенчивости

Ф. Зимбардо выделяет несколько типов застенчивости (Ф.Зимбардо, 1991; 2013, с.22):

**1) Тотальная и ситуативная застенчивость**

Если застенчивость проявляется во всём – это **тотальная застенчивость**. Тотально застенчивые люди испытывают страх всегда, когда надо что-то сделать на публике и единственный выход для них из этой ситуации – это убежать и спрятаться (Ф. Зимбардо, 2013, с.14).

Если застенчивость вызывают лишь некоторые люди или ситуации – это **ситуативная застенчивость**. Ситуативно застенчивые люди не считают себя застенчивыми, но и не скрывают, что некоторые ситуации повергают их в смущение (Ф. Зимбардо, 1991). Ситуативную застенчивость тяжело вычислить другим людям (Ф. Зимбардо, 2013, с.26). Ситуативная застенчивость может проходить с возрастом (Ф. Зимбардо, 2013, с.14).

**2) Внешняя и внутренняя застенчивость** (Ф. Зимбардо, 2013, с.23)

Люди, которые **застенчивы внешне**, более озабочены тем, что плохо себя ведут. Люди, которые **застенчивы внутренне**, более озабочены тем, что плохо себя чувствуют. Внутренне застенчивые люди обычно не выделяются и их застенчивость не всегда легко распознать (Ф. Зимбардо, 2013, с.26).

**3) Застенчивые интроверты и застенчивые экстраверты**

**Застенчивые интроверты** не умеют скрывать свою застенчивость, а **экстраверты** – за внешней активностью умеют скрывать свои внутренние мучения. Застенчивые интроверты испытывают сложные чувства, заставляющие отвергать других людей, и в итоге, когда из-за этого они сами оказываются отвергнуты, они замыкаются в себе и отвергают всех, кто бы не пытался найти с ними общий язык. Застенчивые интроверты не любят новизны и не желают рисковать. Застенчивые экстраверты испытывают те же чувства, что и интроверты, но им удаётся их скрывать и создавать видимость уверенного в себе человека. (Ф. Зимбардо, 2005, с.23; 2005, с.24).

**4) Истинная застенчивость** и **мнимая застенчивость**

Ф. Зимбардо эмпирически выяснил, что возможны варианты, когда человека, считающего себя застенчивым, другие таким не считают и наоборот (Ф. Зимбардо, 1991). При недостаточной рефлексии подростков можно предположить у них проявление мнимой застенчивости.

**5)** **так же застенчивость может различаться у:**

- представителей разных полов

- представителей разных возрастов

- представителей разных культур (Ф. Зимбардо, 2013, с.10).

## 1.3. Причины и мотивы застенчивости

Ф. Зимбардо рассмотрел многие варианты разных психологов, психиатров и социологов и выяснил, что толкования причин и мотивов застенчивости – множество (Ф. Зимбардо, 1991; 2013, с.29).

**1)** *Бихевиористы*считают, что застенчивые люди **не овладели определёнными социальными навыками**, необходимые для общения.

**2)** *Психоаналитики* утверждают, что застенчивость — это симптом, внешнее **проявление глубинного бессознательного конфликта**.

**3)** *Социологи и некоторые специалисты по детской**психологии* считают, что застенчивость следует рассматривать в терминах социального программирования: **условия социальной среды** многих из нас делают застенчивыми.

**4)** *Социальные психологи* предполагают, что застенчивость начинается не с чего иного, как с **навешивания ярлыка**. Например, взрослые часто незаслуженно навешивают на ребёнка ярлык застенчивого и делают это зачастую неумышленно.

**5)** Ф. Зимбардо приводит рассуждения К. Бёрнет, в которых она предполагает, что одним из мотивов застенчивости может быть **замаскированная самовлюблённость**.

**6)** Ф. Зимбардо выявил, что для одних людей застенчивость – нечто вроде **жизненного стиля**, а для других – суровый приговор без надежды на помилование (Ф. Зимбардо, 2013, с.12; 1991).

**7)**Так же застенчивость может возникать из-за особых условий **воспитания**.

**8)** Причиной возникновения застенчивость может быть и **наследственная предрасположенность.**

**9)** Причиной возникновения застенчивость могут быть **культурные традиции и нормы** (Ф. Зимбардо, 2005,с.28).

**10)** Так же застенчивость могут вызывать **люди** (Ф. Зимбардо, 2005, с.35):

* незнакомцы;
* авторитетные личности (в силу своих знаний);
* представители противоположного пола;
* авторитетные личности (в силу своего положения);
* родственники и иностранцы;
* люди старшего возраста (для молодежи);
* друзья;
* дети (для людей старшего возраста);
* родители;
* братья и сестры (реже всего).

**11)** **Ситуации**, вызывающие застенчивость (Ф. Зимбардо, 2005, с.36):

* пребывание в центре внимания большой группы людей, например, выступление с речью;
* более низкий статус по отношению к окружающим;
* ситуации, требующие от человека уверенности в себе;
* новая обстановка;
* ситуация, в которой вас оценивают;
* уязвимость (потребность в чужой помощи);
* общение наедине с представителем противоположного пола;
* светское общение;
* пребывание в центре внимания небольших групп людей;
* участие в целевой деятельности небольшой группы людей.

## 1.4. Особенности застенчивости в подростковом возрасте

Обычно дети ведут себя достаточно естественно в общении со сверстниками и обходятся без «масок», а среди учеников пятых-шестых классов появляется бурный рост проявления застенчивости.

В подростковом возрасте происходят эмоциональные перемены, появляются новые интеллектуальные способности, задаётся уже больше вопросов о себе. Так же усиливается склонность к самонаблюдению, общее самоуважение, подросткам в большей степени, чем маленьким детям, кажется, что люди о них дурного мнения. В этом возрасте свойственно преувеличивать свою уникальность (И.С. Кон, 1984, с.196; с.199). Поэтому, зачастую, застенчивость более свойственна детям в подростковом периоде и является симптомом множества проблем, сопровождающих детей в этом возрасте (Ф. Зимбардо, 2005, с.10; 2005, с.218).

**Различия в застенчивости у юношей и девушек**

Благодаря многочисленным исследованиям, Ф. Зимбардо выяснил, что в подростковом возрасте застенчивости более подвержены девушки, чем юноши (Ф. Зимбардо, 2013, с.11; 2005, с.10). Это, скорее, объясняется тем, что потребность быть популярным среди сверстников и высоко оцениваться по параметру физической привлекательности, больше распространена среди девочек-подростков, нежели чем среди мальчиков. Так же, у мальчиков-подростков и у девочек-подростков различаются критерии самооценки: если первые, по большей части, оценивают себя по своим предметным достижениям, то для вторых наиболее важную роль играют межличностные отношения. (И.С. Кон, 1984, с.195). Застенчивые дети всегда чувствуют себя не такими, как все. Это чувство обычно выражается в комплексе неполноценности и в большей степени касается девочек (Ф. Зимбардо, 2005, с.219).

Когда же необходимо проявить инициативу в отношениях с другим полом, застенчивые юноши с большим трудом начинают разговор, нежели застенчивые девушки. Юноши менее склонны к беседе и избегают встречи с чужим взглядом. Девушки же, по мере того как возрастает их тревожность, больше улыбаются и кивают.

## 1.5. Положительные и отрицательные стороны застенчивости

**Негативные стороны застенчивости**

Ф. Зимбардо считает, что застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжёлая болезнь тела. Её последствия могут быть удручающими (Ф. Зимбардо, 1991; 2013, с.9; 2005, с.16):

1. препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциально приятного опыта;
2. удерживает человека от того, чтобы выражать своё мнение и отстаивать свои права;
3. ваша застенчивость не даёт другим людям возможность положительно оценить ваши личные достоинства;
4. усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своём поведении;
5. мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
6. как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии;
7. заставляет концентрироваться на себе. Человек, углубившись в себя, может пропустить что-то важное в разговоре;
8. может мешать людям добиваться поставленных целей в жизни: карьерных, деловых и личных;
9. мешает решать межличностные конфликты;
10. окружающие зачастую недопонимают. Людям кажется, что застенчивого человека не интересует происходящее вокруг, мнение других людей, им кажется, что он как бы снисходит до общения с ними.

Но по одному из исследований Ф. Зимбардо, от 10 до 20 % застенчивых людей нравится быть такими. Они предпочитают 6ыть застенчивыми, потому что открыли в этом для себя кое-что положительное.

**Преимущества застенчивости**

(Зимбардо Ф., 1991; 2013, с.16)

1. «Сдержанный», «скромный», «уравновешенный» — такие положительные оценки обычно даются застенчивым людям. Более того, в изысканной форме их манеры могут рассматриваться как «утончённые» и «светские» (Ф. Зимбардо, 2013, с.14; 1991);
2. Застенчивость придаёт человеку вид самостоятельного и самоуглублённого. Она способствует уединению и приносит радость, которую только уединение способно дать;
3. Застенчивые люди не задевают других;
4. Человек может позволить себе быть более разборчивым в личных контактах. Застенчивость даёт возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно;
5. Никто не посчитает застенчивого навязчивым, сверхагрессивным, претенциозным. Он может легко избежать межличностных конфликтов, его также ценят как умеющего слушать;
6. Застенчивость обеспечивает человеку анонимность и связанные с нею преимущества.

## 1.6. Рекомендации по преодолению застенчивости

### 1.6.1. Преодоление застенчивости

Ф. Зимбардо считает, что застенчивость не так просто преодолеть, как кажется на первый взгляд и «чудотворных магических заклинаний», которые будут иметь быстрый эффект, не существует. Но преодолеть её всё-таки возможно. Но это требует немалого труда.

При преодолении застенчивости по рекомендациям Ф. Зимбардо перемены будут касаться четырёх аспектов (Ф. Зимбардо, 1991):

* то, что вы думаете о себе и о своей застенчивости;
* то, как вы себя ведёте;
* соответственно — то, что думают и как ведут себя другие в этой связи;
* некоторые социальные условия, порождающие застенчивость.

Чтобы добиться положительных изменений в себе или в других людях, надо сначала поверить, что эти изменения возможны.

Затем, нужно отказаться от своего обычного стиля поведения и изменить его на более эффективный.

И наконец, нужно приложить усилия, затратить время и быть готовым к возможным неудачам. Вы сможете изменить ситуацию только если вы действительно этого желаете и готовы расстаться с прошлым. Сила инерции многих из нас удерживает от перемен. Преодолеть её — значит достичь первой победы. Но для этого недостаточно по десять минут в день упражняться, запершись в своей комнате. Если вы более не желаете быть застенчивым человеком, то должны решить, каким же человеком вы хотите стать, а затем приложить изрядно времени и сил для достижения этой цели (Ф. Зимбардо, 1991).

**I шаг**. Р**азобраться в себе, выполнив некоторые упражнения по самопознанию** (см. Приложение 1).

**II шаг. Разобраться в причинах своей застенчивости.**

Заполните «Стэнфордский опросник застенчивости»(см. Приложение 2).

Напишите сочинение о том, как у вас возникла и развивалась застенчивость. Обратите внимание на следующие моменты.

Вспомните, когда вы впервые ощутили застенчивость. Опишите эту ситуацию, включённых в неё людей, а также ваши ощущения.

а) Какое мнение о себе возникло у вас на основе этого случая?

б) Говорил ли вам кто-нибудь что-то такое, что заставило вас признать себя застенчивым? Что именно было сказано? Какое решение вы приняли, услышав эти слова?

в) Считаете ли вы, что в этом случае имело место ложное истолкование вашего поведения?

Опишите, что же произошло на самом деле, и в чем заключалось непонимание.

г) Сделал ли кто-нибудь что-то такое, от чего вы почувствовали себя лучше (менее застенчивым)? Или хуже? Кто именно? Что он сделал?

д) Сложившееся в результате этого случая ваше мнение о себе — изменилось ли оно по прошествии времени или по сей день осталось неизменным?

Каков следующий эпизод, когда вы снова почувствовали себя застенчивым?

Вспомните случай из детства, из подростковых лет, а также происшедший в прошлом году, когда бы вы наиболее сильно ощутили себя застенчивым. Продолжают ли повергать вас в застенчивость подобные обстоятельства?

Случается ли и теперь, что кто-то говорит вам нечто такое, из-за чего вы считаете себя застенчивым? Что именно?

Знают ли другие люди, что вы застенчивы? Как вы им это демонстрируете и как скоро после первой встречи с кем-то вы таким образом ставите его в известность о своей застенчивости?

Случается ли вам самому делать или говорить что-то такое, что вызывает застенчивость у других людей?

Выигрыш и проигрыш Чего стоит вам ваша застенчивость? Какие возможности были из-за неё упущены? Перечислите все, что вы потеряли, от чего отказались или получили в неполной мере. Запишите это в таблице «Потери».

А теперь припомните тот, даже самый незначительный выигрыш, который обеспечил вам ярлык застенчивого. Большинство из на научается извлекать выгоду даже из неприятностей. А какую пользу вы извлекли из своей застенчивости? Поскольку мы обычно не склонны придавать значение этим побочным выгодам, советую воспользоваться примерами такого рода: когда ваша застенчивость по служила вам оправданием, позволила избежать риска, уклониться от критики или от общения с агрессивными людьми, воспрепятствовала излишне эмоциональному сопереживанию другим людям и т. п. Перечислите все это в следующей таблице.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап вашей жизни** | **Потери (Важные события, действия, возможности, контакты, которые утеряны, упущены, не реализованы и т. п.)** | **Последствия, которые это имело для вас** | **Действия, которые вы предприняли или от которых уклонились** | **Польза от застенчивости** | **Выигрыш** |
|  |  |  |  |  |  |

Запишите ваши воспоминания о тех ситуациях, в которых вы были отвергнуты и это вас сильно задело. Затем укажите, при каких обстоятельствах для вас быть отвергнутым наиболее неприятно. Что самое худшее может произойти при каждом из этих обстоятельств (то есть при каких условиях отвержение может оказаться ещё более болезненным)? В каких случаях вы спокойно к этому отнесётесь? В чем принципиальное различие тех ситуаций, которые вас травмируют, и тех, что оставляют спокойным?

Представьте себе сценарий, в котором неприятный факт отвержения в конце концов оказывается не столь уж скверным, например когда вас отвергают непреднамеренно, когда ситуация вами неправильно истолкована или же просто забавна, а также когда из неё можно извлечь полезный урок. Набросайте краткий сценарий, снабдив его несколькими характерными эпизодами отвержения

Когда вы встревожены… Что вы делаете, когда встревожены?

— Хожу взад-вперёд.

— Закуриваю сигарету.

— Сжимаю кулаки.

— Обращаюсь к другу.

— Предаюсь какой-нибудь разрушительной деятельности, например…

— Иду прогуляться, сажусь на мотоцикл, стригу газон, занимаюсь уборкой в доме или какой-то подобной физической работой.

— Выпиваю стаканчик спиртного.

— Принимаю успокоительное.

— Выкуриваю сигарету с марихуаной.

— Отправляюсь в кино.

— Музицирую.

— Жалуюсь другим на свои беды.

— Объедаюсь.

— Мучаюсь головной болью.

— Иду за покупками

**III шаг. Разобраться со своей самооценкой** (см. упражнения в Приложении 3)**.**

**IV шаг. Развить в себе навыки социального поведения** (см. упражнения в Приложении 4).

### 1.6.2. Как другие люди могут помочь человеку преодолеть застенчивость

Ф. Зимбардо считает, что родители, учителя и друзья могут оказать существенную помощь в преодолении застенчивости. Для этого надо:

1) применять на практике определённые поведенческие модели

2) предоставлять застенчивому возможность тренировать свои коммуникативные способности, обеспечивая конструктивную, спокойную реакцию на его поведение и, прежде всего, поощряя его попытки находить контакт с другими людьми (Зимбардо Ф., 2005, с.22).

**Рекомендации для родителей, как помочь застенчивому подростку справиться с застенчивостью** (Зимбардо Ф., 2005, с.292)**:**

1) Окружить ребёнка родительской любовью и пониманием, постоянными и ни от чего не зависящими

2) Ожидать и требовать от ребёнка только реальное, не ждать и не требовать то, что превосходит его возможности

3) Прикосновения. Чаще обнимайте ребёнка

4) Не перегибать палку в дисциплине, быть настойчивым, но при этом ласковым. Но и не забывать о дисциплине.

5) Всегда выслушивать ребёнка, уделять разговорам много внимания

6) Уделять ребёнку достаточно внимания

7) Доверять ребёнку

8) Подготовлять ребёнка к возможности риска, что может случиться, если он пойдёт на риск, а когда ребёнок будет готов – не мешать ему и не оказывать помощи, тем самым развив в нём независимость

9) Проявлять терпение

10) Обучите ребёнка навыкам, которые могут помочь ему обрести уверенность в себе69

10) не навешивать на ребёнка ярлыков, не допускайте, чтобы за ним закрепилась репутация робкого ребёнка и сами никогда не говорите о его застенчивости.

**Рекомендации для учителей, как помочь застенчивому подростку справиться с застенчивостью** (Зимбардо Ф., 2005, с.247)**:**

1. Поощрять развитие способностей и умений ребёнка.
2. Определённое ограничение свободы выбора (например, обязательное участие в благотворительной ярмарке, обязательное участи в действии какого-либо кружка или клуба, который ребёнок может выбрать по собственному желанию).
3. Поощрять попытки детей помогать другим людям и искать для этого средства.
4. Привлекать застенчивого ребёнка к общественной деятельности.
5. Играть с ребёнком в игры или проводить мероприятия для развития социальных навыков.

Пример игры:

Болезненную замкнутость можно попытаться развеять, если дать детям возможность выразить себя, играя роль другого, говоря чужим голосом. Если вам удастся создать такие условия, которые поощряют открытое проявление добрых чувств и радостное переживание взаимной симпатии, то искусственная анонимность может сыграть большую положительную роль. (Если же спровоцировать агрессивные и жестокие игры, то, наоборот, высвобождаются не самые лучшие черты.)

Раздайте детям маски или пусть они сделают их сами из картона или папье-маше. Используйте подходящую старую одежду, которая может послужить маскарадным костюмом, особенно в том случае, когда дети наряжаются взрослыми. Пусть каждый ребёнок возьмёт себе новое имя и ведёт себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Не дожидайтесь праздников, чтобы устроить маскарад (взрослых это касается не менее, чем детей).

# Глава II. Эмпирическое исследование самооценки застенчивости учащихся восьмых классов гимназии

**Постановка проблемы:**

При недостаточной рефлексии подростка он не всегда может верно оценить степень своей застенчивости. Многие подростки склонны считать себя экстравертами. Как было показано в теоретическом обзоре, за внешней экстраверсией может скрываться внутренняя застенчивость. Вряд ли многие подростки на прямой вопрос о том, застенчивы ли они, ответят однозначно положительно. Однако, можно предположить, что если предложить им косвенную оценку своей застенчивости, т.е. оценку по отдельным ее показателям, то их уровень застенчивости может оказаться выше.

**Объект исследования:** застенчивость.

**Предмет исследования**: застенчивость подростков.

**Гипотеза**: Прямая самооценка уровня застенчивости учащихся восьмых классов гимназии ниже косвенной самооценки.

**Цель исследования:** выявить уровень самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1) Провести опрос учащихся 8 классов с целью выяснить, сколько среди подростков, обучающихся в 8 классах Структурного подразделения (СП) «Пугачевская, 6а» гимназии застенчивых подростков, считающих себя застенчивыми;

2) Описать особенности самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии;

3) сопоставить уровень прямой и косвенной самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии.

**Методы исследования**: опрос.

**Методика исследования:** опросник «Самооценка застенчивости» и бланк экспертной оценки застенчивости учащихся 8 классов

**Исследовательская база:** СП «Пугачевская, 6а» ГБОУ города Москвы Гимназии №1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

**Исследовательская выборка:** 54 учащихся восьмых классов, из них 27,8 % - юноши, 72,2% - девушки. Учащиеся 8 «А» - 53,7%, учащиеся 8 «Б» -46,3 %.

## 2.1. Описание результатов исследования

При изучении косвенной самооценки застенчивости, использовались показатели застенчивости, выделенные на основе теоретического исследования и Стенфордского опросника застенчивости (см Приложение 2). Восьмиклассников просили оценить степень проявления в их поведении этих показателей. На ряду с этим, в опроснике было предложено напрямую оценить степень своей застенчивости. Таким образом степень проявления застенчивости оценивалась два раза – один раз напрямую, а другой раз –косвенно, через оценку её проявлений.

Эмпирическое исследование показало, что в целом восьмиклассники не видят у себя высокой выраженности застенчивости (средняя выраженность застенчивости – 31%) (см. таблицу 6.3 в Приложении 6 и гистограмму 2.1.). Этот результат получен при ответе подростков на прямой вопрос, насколько они застенчивы. Однако если спрашивать не напрямую, застенчивы ли они, а попросить оценить их уровень своей застенчивости по отдельным показателям, то уровень проявления застенчивости восьмиклассников возрастает до 36%.

**Гистограмма 2.1. Сравнение прямой и косвенной самооценки степени застенчивости учащихся 8 классов, %**

Если рассматривать самооценку восьмиклассниками уровня застенчивости по отдельным ее показателям, то наиболее выражены следующие из них (см. Гистограмму 2.2. и таблица 6.2. в Приложении 6): анализ своих переживания, самочувствия (54,4%), анализ своего поведения, восприятия себя другими (54,1%), отсутствие стремления высказать свое мнение (48,5%). Достаточно высоко оценивают восьмиклассники и степень проявления их невысокой оценки своих личных достоинств (36,2%). Наименее выражены у опрошенных восьмиклассников такие показатели застенчивости, как трудности в инициации общения с противоположным полом (18,9%), избегание завязывания новых контактов (21,1%) и боязнь начальства, людей, наделенных властью (24,4%).

**Гистограмма 2.2. Рейтинг средних показателей застенчивости учащихся восьмых классов гимназии, %**

Сравнивая самооценку уровня застенчивости в двух опрошенных 8 классах, можно отметить следующее. Учащиеся 8 «А», в отличие от учащихся 8 «Б», чаще считают, что они безопасное одиночество предпочитают риску быть отвергнутыми (6,3%; в восьмом «А» - 30,3%, в восьмом «Б» - 24%), пропускают что-то важное в разговоре, потому что они были слишком погружены в себя (6,1%; в восьмом «А» - 42,1%, в восьмом «Б» - 36%), а так же, что они необщительны, замкнуты (5,3%; в восьмом «А» - 31,7%, в восьмом «Б» - 26,4%). Наименьшие различия между средними показателями восьмых «А» и «Б» классов: учащиеся восьмого «А» класса, так же, как и учащиеся восьмого «Б» класса, считают, что часто анализируют свое поведение, восприятие их другими (0,6%; в восьмом «А» - 53,8%, в восьмом «Б» - 54,4%), редко избегают завязывания новых контактов (0,6%, в восьмом «А» - 21,4%, в восьмом «Б» - 20,8%), и редко боятся незнакомых людей (0,1%; в восьмом «А» - 27,1%, в восьмом «Б» - 27,2%) (см. таблицу 6.1. в Приложении 6 и гистограмму 2.3.)

**Гистограмма 2.3. Самооценка степени застенчивости учащихся восьмых классов гимназии по ее отдельным показателям, %**

Сравнительный анализ самооценки уровня проявления отдельных показателей застенчивости юношей и девушек 8 классов гимназии показал следующее (см. таблицу 6.4. в Приложении 6 и гистограмму 2.4). В 8 «А» девушки считают, что испытывают более значительные, чем юноши этого класса, трудности в том, чтобы начать общение с противоположным полом (22,9% и 4,4% соответственно). В отличие от девушек (24,3%), юноши чаще безопасное одиночество предпочитают риску быть отвергнутыми (40%). И девушки, и юноши считают, что они излишне осторожны в словах и поступках (девушки – 34,3%, юноши – 33,3%); не часто испытывают чувство одиночества (юноши – 28,9%, девушки – 30%); часто анализируют своё поведение, восприятие их другими (юноши– 53,3%, девушки – 51,4%); редко испытывают боязнь начальства, людей, наделённых властью (юноши – 20%, девушки– 20%).

В 8 «Б» юноши считают, что они излишне осторожны в словах и поступках, в отличие от девушек, которые не считают себя таковыми (юноши – 50%, девушки – 25%). Девушки считают, что они часто анализируют свои переживания, самочувствие, в отличие от парней, которые делают это реже (юноши – 43,3%, девушки – 61,7%). Юноши считают, что они часто бывают необщительными, замкнутыми, в отличии от девушек, которые не часто чувствуют себя таковыми (юноши – 40%, девушки – 21,7%). И юноши, и девушки считают, что у них не высоко, но заметно выражена невысокая оценка своих личных достоинств (юноши – 36,7%, девушки– 38,2%); не часто проявляется боязнь незнакомых людей (юноши – 30%, девушки – 31,7%) и они редко проявляют неумение настаивать на своих правах (юноши – 30%, девушки – 26,7%).

**Гистограмма 2.4. Сравнение средних показателей самооценки степени проявления застенчивости юношей и девушек, учащихся восьмых классов гимназии, %**

В целом юноши-восьмиклассники считают, что безопасное одиночество предпочитают риску быть отвергнутыми (36%), а девушки считают, что реже это делают (22,3%); девушки считают, что часто анализируют свои переживания, самочувствие (56,9%), в отличии от юношей, которые делают это реже (44%) (см. таблицу 6.5. в Приложении 6 и гистограмму 2.5). Девушки, в отличии от юношей (40%), считают, что редко излишне осторожны в словах и поступках (30%), но чаще испытывают невысокую оценку своих личных достоинств (39,2%), в отличии от юношей (29,3%). И юноши и девушки считают, что достаточно часто пропускают что-то важное в разговоре, потому что были слишком погружены в себя (юноши – 41,3%, девушки – 40%); редко испытывают боязнь начальства, людей, наделённых властью (юноши – 24%, девушки – 22,3%); редко испытывают отсутствие стремления высказать своё мнение (юноши – 30%, девушки – 30%).

В целом юноши восьмых классов не считают себя слишком застенчивыми (28%), но косвенная самооценка застенчивости в их случае возрастает до 33,5%. Девушки восьмых классов так же не считают себя слишком застенчивыми (31,5%), но и в их случае косвенная оценка застенчивости несколько возрастает (до 32,6%) (см. таблицу 6.6. в Приложении 6 и гистограмму 2.5).

**Гистограмма 2.5. Сравнение прямой и косвенной (среднее арифметическое ее отдельных проявлений) самооценки степени проявления застенчивости юношей и девушек 8 классов гимназии, %**

Все опрошенные восьмиклассники путем подсчета средней самооценки уровня застенчивости и стандартного отклонения были распределены на 3 группы по уровню самооценки застенчивости (см. таблицу 2.1.). Сумма стандартного отклонения и среднего арифметического давала максимум среднего уровня самооценки застенчивости, а разность – минимум. Значения, которые были равны или выше минимума высокой степени входили в группу высокой степени застенчивости, значения, которые были равны или ниже минимума низкой степени – входили в группу низкой степени.

Исследование прямой самооценки уровня застенчивости показало, что из 54 (100%) опрошенных восьмиклассников гимназии у 24,1% высокая самооценка степени застенчивости, у 53,7% - средняя самооценка застенчивости, а остальные 22,2% оценивают свою степень застенчивости как низкую (см. таблицу 6.10 в Приложении 6 и гистограмму 2.6).

**Гистограмма 2.6. Группы по среднему показателю уровня прямой самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии**

Анализ прямой самооценки уровня застенчивости по признаку пола заметных различий не выявил: свою застенчивость напрямую восьмиклассники чаще оценивают как среднюю (юноши 22% от выборки исследования, девушки – 36,6%). Практически равное количество восьмиклассников оценили уровень своей застенчивости напрямую как высокий или низкий (см. таблицу 6.10 в Приложении 6 и гистограмму 2.7).

**Гистограмма 2.7. Группы по среднему показателю уровня прямой самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии, %**

Косвенная оценка степени проявления застенчивости учащихся восьмых классов показала, что 1,9% оценивают уровень своей застенчивости как высокий, 83,3% - как средний, а остальные 14,8% - низкий (см. таблицу 6.9 в Приложении 6 и гистограмму 2.8).

**Гистограмма 2.8. Распределение на группы по среднему показателю уровня косвенной самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии, %**

Анализ косвенной самооценки уровня застенчивости по признаку пола значительных различий не выявил: уровень своей застенчивости, если изучать его по отдельным показателям застенчивости, восьмиклассники чаще оценивают как средний (юноши 31,7% от выборки исследования, девушки – 51,2%). В отличие от прямой самооценки, только один юноша из опрошенных восьмиклассников оценил уровень своей застенчивости через ее косвенные показатели как высокий (1,9%) и как низкий (1,9%). Можно только отметить, что девушек с высокой косвенной самооценкой застенчивости не выявлено, а с низкой – несколько больше, чем юношей (см. таблицу 6.9 в Приложении 6 и гистограмму 2.9).

**Гистограмма 2.9. Распределение на группы юношей и девушек по среднему показателю уровня косвенной самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии, %**

## 2.2. Анализ результатов исследования и выводы

В эмпирическом исследовании изучались два вида самооценки уровня застенчивости восьмиклассников: прямая и косвенная. Прямая самооценка осуществлялась путем ответа на вопрос об уровне застенчивости. Уровень косвенной самооценки измерялся путем подсчета среднего арифметического показателей самооценки застенчивости по отдельным ее критериям.

Анализ эмпирического исследования позволяет сделать вывод, что в целом восьмиклассники не видят у себя высокой выраженности застенчивости. Но косвенная самооценка застенчивости у юношей несколько выше прямой. Можно предположить, что юноши 8 классов склонны считать себя менее застенчивыми, чем являются на самом деле. Сопоставление групп восьмиклассников с разным уровнем самооценки прямой и косвенной застенчивости показывает, что учащиеся восьмых классов, считающие, что обладают высокой степенью застенчивости, часто переоценивают ее, а восьмиклассники с низкой самооценкой застенчивости, наоборот, недооценивают. Эта тенденция свойственная чаще юношам. Переоценка степени совей застенчивости свойственная и девушкам с высокой прямой самооценкой застенчивости. Итак, самооценка юношами своей застенчивости чуть ниже, чем у девушек, но девушки оказались более точны, чем юноши, т.е. их прямая самооценка застенчивости оказалась наиболее близка к косвенной. Таким образом, гипотеза исследования о том, что Прямая самооценка уровня застенчивости учащихся восьмых классов гимназии ниже косвенной самооценки, частично подтверждена.

Если рассматривать самооценку восьмиклассниками уровня застенчивости по отдельным ее показателям, то наиболее выражены следующие из них: анализ своих переживаний, самочувствия, анализ своего поведения, восприятия себя другими, отсутствие стремления высказать свое мнение. Достаточно высоко оценивают восьмиклассники и степень проявления их невысокой оценки своих личных достоинств (особенно это свойственно девушкам). Можно предположить, что для профилактики застенчивости среди опрошенных стоит повышать самооценку старшеклассников, помогая им проявлять свои способности, выстраивать вместе с ними ситуацию успеха.

Причиной застенчивого поведения у восьмиклассников реже всего становятся трудности в инициации общения с противоположным полом, избегание завязывания новых контактов и боязнь начальства, людей, наделенных властью. Почти треть юношей-восьмиклассников безопасное одиночество предпочитают риску быть отвергнутыми.

Анализ прямой и косвенной самооценки уровня застенчивости по признаку пола заметных различий не выявил. Можно только отметить, что девушек с высокой косвенной самооценкой застенчивости не выявлено, а с низкой – несколько больше, чем юношей.

# Список литературы

1. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость/Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 39 с.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость / Пер. с англ. — М.: Педагогика, 1991. - 208 с.
3. Кон И.С. В поисках себя: личность и её самосознание/Пер. с англ. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
4. Рэдл Ш., Зимбардо Ф. Застенчивый ребёнок / Пер. с англ. – М.: АСТ Астрель, 2005. – 294 с.

# Приложения

## Приложение 1. Упражнения по самопознанию (Ф. Зимбардо, 1991)

**1) Упражнение "Автопортрет"**

Возьмите большой лист бумаги, набор цветных карандашей и нарисуйте себя в любой манере. Изображение может претендовать на точность или же быть символическим. Изобразить можно своё лицо или же себя в полный рост, в одежде или без неё. Дайте своему рисунку название. Нарисовав рисунок, ответьте на вопросы по нему:

* Занимает ли ваш рисунок все пространство листа?
* Выполнено ли изображение резкими, отрывочными линиями?
* Не отсутствуют ли какие-то части тела? Какие? Может быть, какие-то замаскированы или изображены непропорционально?
* Одеты вы на рисунке или обнажены? Можно ли его показать другим?
* Какие преобладают цвета?
* Выражено ли какое-то чувство? Какое? (Какие?)
* Не чувствуете ли вы, что что-то скрыли?
* На изображении вы находитесь в покое или в действии?
* Получилась ли у вас одинокая фигура или же она изображена на каком-то фоне?

**2)Упражнение "Глядя в зеркало"**

Встаньте перед зеркалом и смотритесь в него не менее 10 мин. Внимательно рассмотрите все части вашего тела, а затем ответьте на вопросы:

Что вы увидели?

Что в вас самое лучшее?

Как бы вы описали себя незнакомому человеку, которому предстоит, например, встретить вас на вокзале?

Представьте, что вы себя видите впервые.

Каково ваше первое впечатление?

Что нужно для того, чтобы это впечатление было лучше?

Какова ваша самая неприятная внешняя особенность? Представьте, что эта черта сильна до безобразия. А теперь рассмейтесь над получившимся образом как над отражением в кривом зеркале.

Если вы не против, рассмотрите себя обнажённым. Сначала — в зеркале, а потом рассмотрите непосредственно своё тело. Какие части тела вас удовлетворяют? Какие нуждаются в усовершенствовании? От каких внешних черт вы бы отказались? Что бы вы хотели взамен?

**3) Упражнение "Фильм о своей жизни"**

Это упражнение поможет вам лучше понять то, чем является ваша жизнь.

Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что вы смотрите полнометражный кинофильм о своей жизни.

— Где происходит действие фильма?

— Каков основной сюжет?

— Кто главные герои?

— Кто является второстепенным персонажем?

— Кто постановщик картины?

— Что делают зрители, когда смотрят этот фильм?

— В чем заключается кульминация сюжета?

— Каков конец?

— Какие выводы можно сделать из фильма?

— Что чувствуют зрители, когда кончается фильм?

**4) Упражнение "Характеризуем себя"**

Выпишите по порядку 10 слов, фраз или определений, которые наиболее полно вас характеризуют.

Оцените эти характеристики от наиважнейшей «1», до наименее важной «10».

Сколько характеристик можно отнести к положительным оценкам, сколько — к отрицательным, сколько являются нейтральными? Выпишите эти числа по следующим трём категориям:

— положительных (например, умный, удачливый, жизнерадостный);

— отрицательных (например, зануда, толстяк, импотент);

— нейтральных (например, мужчина, студент, сорока четырёх лет отроду).

Какие два качества ваш лучший друг счёл бы наиболее присущими вам, а какие два — наименее? Соответствует ли это вашему выбору? Можете попросить его (её) заполнить 10 пунктов по данному образцу.

**5) Упражнение "Ищем секрет"**

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что сумасшедший учёный создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он — орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

— Что есть в вас такого, что невозможно продублировать?

— Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?

— Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы — это вы, а не ваша копия?

**6) Упражнение "Самое хорошее и самое плохое"**

На нашу жизнь влияют разные события и люди. Давайте разберёмся, каково это влияние.

Выпишите пять самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни. После каждого пункта отметьте, благодаря чему или кому это событие произошло.

Выпишите пять самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни.

После каждого пункта отметьте, кем или чем были вызваны эти неприятности.

Сколько набралось событий, за которые ответственны лично вы?

**7) Упражнение "Образ времени и его рациональное распределение"**

Каждый из нас представляет себе время в виде некоего образа. Им может быть образ песочных часов: бегущий песок — это настоящее; то, что осталось вверху, — будущее; упавшие на дно песчинки — прошлое. Изобразите ваше собственное представление о времени, выделив прошлое, настоящее и будущее. Отметьте на изображённой внизу линии, каково сравнительное значение для вас каждого названного периода, пользуясь следующими критериями: а) ваши воспоминания о прошлом, как все происходило, ваше рождение, детство, юность; б) жизнь в настоящем, ваши ощущения здесь и теперь, участие в какой-либо деятельности; в) будущее, ваши планы, мечты, как все будет.

Отметьте на линии стрелкой, где вы сейчас находитесь. Какая часть вашей жизни уже прожита? Какая часть впереди?

Какой из данных рисунков наиболее точно отражает ваш жизненный цикл? Почему?

**8) Упражнение "Распределяем время"**

Как вы проводите время? Прежде всего укажите, сколько времени у вас уходит на следующее:

— работу, которую вы выполняете в силу своих обязанностей,

— но без удовольствия;

— работу, которую вы делаете по своему собственному желанию;

— ритуалы;

— общение;

— неприятные манипуляции;

— деятельность, приносящую удовлетворение);

— планирование на будущее;

— пустое времяпрепровождение;

— другое, а именно…

Разделите оба круга (типичный день и идеальный день) на соответствующие сегменты так, чтобы отразить свой распорядок дня.

**9) Упражнение "Ваш дом"**

Нарисуйте детальный план дома (квартиры), где вы жили до десятилетнего возраста. Вспомните все — мебель, картины, запахи и события, ассоциирующиеся у вас с каждой комнатой.

— Какая была ваша любимая комната?

— Были ли у вас какие-нибудь тайники?

— Были ли такие комнаты, куда вы не могли войти? Почему?

Планы Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни.

— Каковы ваши три самые главные цели в предстоящем году?

— Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

— Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет? Какова, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

— Подумайте, как вам исходя из вашего нынешнего положения, достичь того, что запланировано.

— Насколько соответствуют целям избранные вами средства? Каким образом можно повысить их эффективность?

**10) Упражнение "Эмоциональный настрой"**

Когда вы вспоминаете о пережитой боли, разочарованиях, огорчениях, что вы испытываете — грусть или злость? Если грусть, то такую, что хочется плакать? Вы могли бы заплакать прямо сейчас?

Если злость, то такую, что впору закричать? Можете закричать от злости?

Вспоминая о пережитых успехах, удовольствиях и приятных событиях, чувствуете ли вы нечто вроде эйфории? Если да, то как это проявляется? Если же вы считаете, что всего этого не заслужили, то почему?

**11) Упражнение "Семейные ценности"**

Какие десять заповедей наиболее полно отражают систему жизненных ценностей, правил и запретов в вашей семье? Перечислите их.

Какие истории в семье рассказывали по многу раз?

Внутренняя напряжённость может быть следствием противоречивых требований, предъявлявшихся к вам в детстве. Можете ли вы вспомнить примеры такого рода?

Многие семьи напоминают тюрьму со своими надзирателями и заключёнными; кое-где есть и «директор тюрьмы». Кто исполнял эти роли в вашей семье? Если у вас ныне есть собственная семья, то какую роль вы в ней играете — надзирателя или заключённого — или в вашей семье роли совсем иные?

**12) Упражнение "Фантазии"**

Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы вы могли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?

Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?

Если бы вы обладали экстрасенсорной способностью читать самые сокровенные мысли другого человека, то кого бы вы для этого выбрали?

Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в любую эпоху, то куда бы вы пожелали отправиться?

Если бы вы могли на одну ночь получить в любовники любого человека на свете, то кого бы вы выбрали?

**13) Упражнение "Прожить месяц"**

Представьте себе, что вы смертельно больны, и жить вам осталось один месяц. В деньгах вы не ограничены и чувствуете себя ещё вполне здоровым.

Как вы проведёте свой последний месяц?

Куда вы направитесь?

Что вы будете делать?

Кто будет рядом с вами?

Как вы проведёте свой последний день?

Как вы умрёте?

Кто будет стоять у вашего одра?

Какими будут ваши последние слова? Эпитафия?

Кто выступит на панихиде? Что он скажет?

А теперь — хорошая новость! Вы выздоровели! У вас есть ещё десять, двадцать или шестьдесят лет. А как вы собираетесь провести их?

## Приложение 2. Стенфордский опросник застенчивости

**Стенфордский опросник застенчивости** (Ф. Зимбардо, 1991)

Цель: Предназначен для самоанализа выраженности застенчивости, ее причин и проявлений.

**Инструкция**

Перед вами опросник. Заполните его в быстром темпе, а затем еще раз вдумчиво прочитайте, чтобы понять, насколько застенчивость действительно определяет вашу жизнь.

**Текст опросника**

1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?

1 – да; 2 – нет.

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

1 – да; 2 – нет.

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

1 – да; 2 – нет.

Если нет, то далее можно не отвечать. Спасибо.

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

4. Когда вами владеет застенчивость, насколько она сильна?

1 – чрезвычайно сильна;

2 – очень сильна;

3 – весьма сильна;

4 – умеренно сильна;

5 – это нечто вроде смущения;

6 – мной владеет лишь легкое смущение.

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

1 – каждый день;

2 – почти каждый день;

3 – часто, почти через день;

4 – один или два раза в неделю;

5 – иногда – реже, чем раз в неделю;

6 – редко – один раз в месяц или еще реже.

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

1 – гораздо более застенчив;

2 – более застенчив;

3 – примерно столь же застенчив;

4 – менее застенчив;

5 – значительно менее застенчив.

7. Насколько желательно для вас быть застенчивым?

1 – весьма нежелательно;

2 – нежелательно;

3 – безразлично;

4 – желательно;

5 – очень желательно.

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

1 – да, часто;

2 – да, иногда;

3 – да, изредка;

4 – редко;

5 – никогда.

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

1 – да, всегда;

2 – иногда получается, иногда – нет;

3 – нет, обычно мне этого скрыть не удается.

10. Считаете ли вы себя интровертом или экстравертом?

1 – выраженный интроверт;

2 – умеренный интроверт;

3 – слегка интровертированный;

4 – нейтральный;

5 – слегка экстравертированный;

6 – умеренный экстраверт;

7 – выраженный экстраверт.

11-19. Что из перечисленного может быть причиной вашей застенчивости? Отметьте то, что касается вас.

• Опасение, что меня негативно оценят.

• Страх быть отвергнутым.

• Недостаточная уверенность в себе.

• Недостаток социальных навыков, а именно\_\_\_.

• Боязнь близких отношений.

• Склонность к уединению.

• Асоциальные интересы, увлечения и т. п.

• Собственное несовершенство, недостатки, а именно\_\_\_.

• Другое, а именно\_\_\_.

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

1 – крайне застенчивый;

2 – очень застенчивый;

3 – весьма застенчивый;

4 – умеренно застенчивый;

5 – до некоторой степени застенчивый;

6 – слегка застенчивый;

7 – незастенчивый;

8 – они не знают;

9 – я не знаю их мнения.

• Ваша мать?

• Ваш отец?

• Ваши братья и сестры?

• Близкие друзья?

• Ваш супруг (или интимный друг, подруга)?

• Ваши одноклассники?

• Ваш нынешний сосед?

• Преподаватели или руководители, коллеги, которые хорошо вас знают?

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

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

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

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

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

1 – да, а именно\_\_\_;

2 – нет.

30. Случается ли вам испытывать застенчивость в одиночестве? 1 – да; 2 – нет.

31. Случается ли вам испытывать смущение в одиночестве? 1 – да; 2 – нет.

32. Если да, то укажите, когда, как и почему\_\_\_\_\_.

33-36. Что повергает вас в застенчивость?

• Если вы испытываете сейчас или испытывали в прошлом ощущение застенчивости, укажите, какие ситуации, виды деятельности или типы людей их вызывают (отметьте так или иначе все пункты).

Ситуации и виды деятельности, которые повергают меня в застенчивость:

• любые ситуации общения;

• большие группы людей;

• малые группы, выполняющие совместную деятельность;

• малые группы общающихся людей;

• общение один на один с представителем своего пола;

• общение один на один с представителем другого пола;

• ситуации, в которых я уязвим (например, когда прошу о помощи);

• ситуации, в которых я занимаю приниженное положение по сравнению с другими (например, когда обращаюсь к начальству);

• ситуации, требующие отстаивания своих прав (например, когда приходится жаловаться на плохое обслуживание или низкое качество товара);

• ситуации, когда я нахожусь в центре внимания малой группы людей (например, когда меня кому-то представляют или спрашивают мое мнение);

• ситуации, когда меня оценивают или сравнивают с другими;

• любые новые социальные контакты;

• вероятность сексуальной близости.

• Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и по поводу каждой ситуации отметьте, вызывала ли она у вас застенчивость на протяжении последнего месяца:

0 – нет, но раньше бывало;

1 – да, в значительной степени;

2 – да, в немалой степени;

3 – вообще да;

4 – только слегка;

5 – безусловно нет.

• Типы людей, вызывающие у меня застенчивость:

♦ мои родители;

♦ мои братья и сестры;

♦ другие родственники;

♦ друзья;

♦ незнакомцы;

♦ иностранцы;

♦ авторитетные лица (в силу их положения – преподаватели, начальники и т. п.);

♦ авторитетные лица (в силу их превосходства – специалисты, интеллектуалы);

♦ пожилые люди;

♦ дети (значительно младше меня);

♦ группа представителей другого пола;

♦ группа представителей моего пола;

♦ представитель другого пола один на один;

♦ представитель моего пола один на один.

• Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и отметьте, возникала ли у вас на протяжении последнего месяца застенчивость при встрече с этими категориями людей:

0 – нет, но прежде бывало;

1 – да, в значительной степени;

2 – да, в немалой степени;

3 – вообще да;

4 – лишь слегка.

37-40. Реакции, связанные с застенчивостью.

• На основании чего вы заключаете, что испытываете застенчивость?

1 – на основании мыслей, переживаний и тому подобных внутренних симптомов;

2 – на основании своих действий в данной ситуации;

3 – на основании как внутренних ощущений, так и внешних реакций. *Физические реакции*

• Если вы испытываете или испытывали застенчивость, какие из физических реакций характерны для этого состояния? Поставьте 0 против тех, которые несущественны, остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, часто возникающие, сильные) и выше (2 – менее частые и сильные и т. д.):

♦ покраснение лица;

♦ учащение пульса;

♦ урчание в животе;

♦ звон в ушах;

♦ сильное сердцебиение;

♦ сухость во рту;

♦ дрожание рук;

♦ повышенная потливость;

♦ слабость;

♦ другое (укажите, что именно)\_\_\_.

*Мысли и чувства*

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

♦ положительные мысли (например, удовлетворенность собой);

♦ никаких особых мыслей (например, пустые грезы, размышления «ни о чем»);

♦ самососредоточенность (например, крайняя озабоченность собственной персоной, каждым своим шагом);

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

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

♦ негативные мысли о себе (например, что я глупый);

♦ мысли о том, как меня оценивают окружающие, что они обо мне думают;

♦ мысли о своем поведении (какое впечатление я произвожу и как его улучшить);

♦ мысли о застенчивости вообще (например, о том, насколько распространена застенчивость и каковы ее последствия);

♦ другое, а именно\_\_\_\_\_\_

*Действия*

• Если вы испытываете или испытывали застенчивость, то в каких внешних действиях это проявляется, так что окружающие могут понять, что вы застенчивы? Поставьте 0 против тех действий, которые вам не свойственны, а остальные проранжируйте от 1 и выше, как в предыдущих случаях. Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов:

♦ я говорю очень тихо;

♦ избегаю людей;

♦ не способен смотреть в глаза;

♦ я молчу (не могу говорить);

♦ заикаюсь;

♦ болтаю чепуху;

♦ замираю;

♦ избегаю что-либо делать;

♦ стараюсь скрыться;

♦ другое, а именно\_\_\_\_.

41. Каковы негативные последствия застенчивости? Отметьте то, что касается вас.

♦ Никаких.

♦ Возникают социальные проблемы; трудно знакомиться с людьми и заводить друзей, наслаждаться общением.

♦ Возникают отрицательные эмоции – ощущение изоляции, одиночества, депрессия.

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

♦ Затруднительно добиваться своего, выражать собственное мнение, использовать предоставляющиеся возможности.

♦ Моя застенчивость побуждает других негативно меня оценивать (например, меня несправедливо считают недружелюбным, высокомерным).

♦ Возникают трудности во взаимопонимании (например, на людях я не могу ясно мыслить и выражать свои чувства).

♦ Застенчивость провоцирует чрезмерное углубление в себя.

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

♦ Никаких.

♦ Появляется возможность производить впечатление скромного человека, погруженного в себя.

♦ Позволяет избегать конфликтов.

♦ Удобная форма самозащиты.

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

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

♦ Позволяет выбрать среди вероятных партнеров по общению тех, кто мне более симпатичен.

♦ Удается уединиться и насладиться одиночеством.

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

43. Считаете ли вы, что вашу застенчивость можно преодолеть? 1 – да; 2 – нет; 3 – не уверен.

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

1 – да, безусловно; 2 – пожалуй, да; 3 – еще не уверен; 4 – нет.

Приложение 3. Упражнения на анализ своей самооценки(Ф. Зимбардо, 1991).

**1) Сперва следует понять, какой у вас тип самооценки: низкая, высокая или нормальная**.

Люди **с нормальной самооценкой:**

- осознают собственную значимость

- менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать

- заставляют вращаться социальный механизм, и соответственно им достаётся львиная доля предоставляемых обществом благ

**Люди с высокой самооценкой:**

- не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми

- скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет»

- Получив отказ, не воспринимают его как унижение своей персоны

- считают, что в любом случае причины отказа — не в них, а вне их; эти причины следует проанализировать, чтобы перегруппировать силы и предпринять новое наступление более надёжными средствами

- чаще могут быть оптимистами

- чаще добиваются своего, чем проигрывают

Среди застенчивых чаще всего встречается третий тип самооценки - заниженная самооценка. Люди с заниженной самооценкой
- выглядят потерянными
- как правило, более пассивны, внушаемы и менее популярен
- как правило, более внушаемы
- как правило, менее популярны
- чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности
- не умеют принимать комплименты

**2) Следующим шагом станет преодоление низкой самооценки и формирование уверенности в себе**

**1) Пятнадцать шагов к уверенности в себе**

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав своё прошлое, разберитесь в том, что привело вас к вашему нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как вы извлекли из тяжких воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живёт в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.
5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность — это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определёнными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты — «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».
8. Ваши действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике — воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
9. Помните, что иное поражение — это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удаётся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на уныние.
11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.
12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди — такие непохожие и своеобразные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, чего вы хотите от них и что можете им дать. А затем дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.
13. Перестаньте чрезмерно охранять своё Я — оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнётся, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

14. Выберите для себя несколько серьёзных отдалённых целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.
15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждёт, что на неё наступят. Вы — вершина эволюционной пирамиды, вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Господа. Вы — неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

**2) Упражнение "Острый диалог"**Составьте список всех людей, которые отвергают вас или в обществе которых вы испытываете застенчивость. Поставьте друг напротив друга два стула. Сядьте на один стул и вообразите, что на другом сидит номер первый из вашего списка.
Обращаясь к нему, выскажите все, что связано с проблемой вашей застенчивости. Потом пересядьте на его стул и попытайтесь ответить с его точки зрения. Вернитесь на «своё» место и проделайте то же самое относительно другого человека. И так далее.
Если б я не был застенчив… Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Представьте себе человека или ситуацию, постоянно заставляющую вас испытывать застенчивость. Не упустите никаких подробностей — ни одного слова и жеста.
А теперь представьте, как бы вы себя в этой ситуации повели, не будь вы застенчивы. Что бы вы сделали? Что бы сказали? Чем бы все кончилось?
Пробуждайте в себе этот положительный образ ежедневно в течение недели.
Когда в следующий раз вам придётся реально столкнуться с этой ситуацией, восстановите в сознании свой положительный образ. И вести себя постарайтесь соответственно.
Знаешь, что мне в тебе нравится? Выберите среди своих друзей того, кому вы более всего доверяете, и проделайте это упражнение вместе с ним. Каждый из вас должен составить список тех черт, которые в другом ему наиболее симпатичны. (Постарайтесь, чтобы список включал десять пунктов). По очереди объясните друг другу, почему вы включили в список каждый пункт. Начните словами: «Что мне в тебе действительно нравится, так это…»
Как вы себя чувствуете, когда ваш друг вас хвалит? Научитесь принимать похвалу (по крайней мере поблагодарите) и наслаждаться той радостью, которую приносят комплименты.
Научитесь одаривать комплиментами своих друзей. Используйте этот навык в повседневной жизни, не жалея похвалы даже за вещи самые обыкновенные.

**3) Упражнение "Коллаж из достоинств"**Каждый из нас по крайней мере что-то одно умеет делать лучше других — хотя бы жарить омлет, чистить ботинки или рассказывать анекдоты. А вы? Что вы умеете делать лучше всех?
Вырежьте из старых газет и журналов подходящие картинки и заголовки, иллюстрирующие ваши достоинства, и сделайте из них коллаж.
Получившуюся картину повесьте на видное место.
**4) Упражнение " Ролевая модель самооценки"**Представьте себе того, кем вы восхищаетесь. Это может быть друг или родственник, а может быть герой кинофильма или книги. Вообразите обстоятельства, в которых этот человек испытал бы застенчивость. Что бы он сделал? Что бы сказал? Чем бы вы могли ему помочь? В чем заключаются сильные стороны этого человека? Перечислите их.
Если бы вы обладали этими достоинствами, то каковы бы вы были? Как наличие этих черт повлияло бы на вашу застенчивость? Закройте глаза и вообразите те ситуации, в которых вы не испытываете застенчивости. Что вы ощущаете в этой связи?

**5) Упражнение "Записки о хорошем настроении"**Заведите блокнот и в течение двух недель записывайте в него все то хорошее, что с вами происходит. Выберите для этого те две недели, когда вы не ведёте запись переживаний застенчивости.
Составьте ежедневную таблицу приятных событий. Потом проанализируйте её и отметьте следующее:
Сколько из этих событий были вызваны инициативой других людей?
Сколько их произошло по вашей инициативе?
Сколько всего было хороших событий?
Что нужно для того, чтоб их стало больше?
С сегодняшнего дня каждый раз, когда происходит что-то хорошее, не упускайте этого из внимания и не отказывайте себе в удовольствии этим насладиться.
**6) Упражнение "Станьте интересным"**
Вам необходимо развить в себе навык, который, по вашему мнению, поможет включиться в социальное взаимодействие. Следует развить хотя бы одну такую черту, которая была бы положительно оценена окружающими, приносила бы им радость и пользу. Человек, умеющий играть на гитаре или пианино, — желанный гость в любой компании. Научитесь рассказывать смешные истории или показывать фокусы. Очень полезно да и совсем не трудно научиться танцевать, особенно тем мужчинам, которые чувствуют себя неуверенно, стоит только заиграть музыке. Будьте в курсе международных событий и модных тем (проблемы перенаселения, экологии и т. п.). Читайте хорошие книги — как серьёзную литературу, так и бестселлеры — и будьте готовы к их обсуждению.

**7) Упражнение для расслабления, релаксации**
Полная релаксация — верное средство раскрыться для проявления своих потенциальных возможностей и избежать неприятных переживаний.
Выделите на это упражнение 15–20 минут вашего времени.
Найдите укромное место, где вас никто не побеспокоит.
Расположитесь в удобном кресле или прилягте на диван или на пол. Под голову положите подушку.
Ослабьте или вообще снимите все, что стесняет, — одежду, украшения. Если вы носите очки или контактные линзы, снимите их.
Прежде чем расслабить мышцы, их надо напрячь.
Поочерёдно проделайте все указанные ниже действия.
а) Сожмите кулаки… сильнее… ещё сильнее… разожмите.
б) Втяните живот насколько возможно. Замрите в этом положении. Расслабьтесь.
в) Стисните зубы… сильнее… ещё сильнее… расслабьтесь.
г) Сожмите веки так сильно, как только можете. Расслабьте веки.
д) Втяните голову в плечи. Глубже. Расслабьтесь.
е) Вдохните. Задержите дыхание. Выдохните.
ж) Вытяните руки и ноги. Сильнее. Расслабьтесь.
Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая тёплая волна. Расслабляйтесь постепенно, по мере того, как волна от головы катится все ниже, захватывая каждый мускул. Особенно важно расслабить напряжение вокруг глаз, в области лба, шеи и спины. Напряжение спадает, наступает расслабление. Пусть волна релаксации смоет напряжение мышц. Откройте глаза. Держа палец на расстоянии нескольких сантиметров от лица, сосредоточьте на нем все ваше внимание. Медленно опуская руку, вы чувствуете, как веки наливаются тяжестью, дыхание становится более глубоким, все тело вступает в фазу глубокого расслабления. Глаза закрыты. Руки свободно лежат вдоль тела.
Сделайте глубокий вдох и выдох, продолжайте, считая про себя: 1. глубже, 2… глубже, 3… глубже, и так до 10 (самый глубокий выдох).

Теперь представьте себе ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте её до мельчайших деталей, ощутите её звуки, запахи, прикосновения. Может быть, это — путешествие на плоту тёплым летним днём, или горячая ванна, или прогулка по лесу после освежающего утреннего дождя. Каким бы ни был этот образ, окунитесь в него.
Теперь ваш дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Спланируйте предстоящие события, представьте возможные обстоятельства и себя в качестве их хозяина. Вы не будете встревожены. Вы не будете застенчивы. И вы получите от этого удовольствие. Вы со всем справитесь. Такова инструкция, которую вы дадите самому себе. Со временем вы обнаружите, что можете давать себе и более конкретные указания по поводу того, как подготовиться к волнующим событиям. Ощутите радость от своего хорошего настроения и расслабленного состояния тела.
Прежде чем, считая от 10 до 1, выйти из состояния релаксации, вы осознаете, как приятно быть самим собой и владеть своими мыслями, чувствами и действиями. Поверьте, что это ощущение станет постоянным. Его можно направить на то, чтобы добиться ночью глубокого и спокойного сна или чтобы почувствовать прилив сил для выполнения упражнений по развитию социальных навыков.

## Приложение 4. Упражнения, направленные на развитие навыков социального поведения

(Зимбардо Ф., 1991)

**1) Упражнение "Актёры должны играть"**

Основной принцип любой программы по развитию уверенности в себе — это действие. Мы не раз могли обратить внимание, что бездействие — характерная особенность застенчивых. «Действовать или не действовать?» — вот вопрос, постоянно встающий перед застенчивым человеком. Шекспировский Гамлет оттягивал развязку пьесы, не переставая спрашивать себя, сделать или нет то, что он хотел. К тому времени, когда он решился на то, что следовало сделать пятью актами ранее, его пьеса была уже сыграна.
Сил на деятельность не всегда хватает, поскольку тревожность, озабоченность и пассивность изнуряют больше, чем самая тяжёлая работа. Но надо начать. Вы откроете в себе скрытые резервы энергии, если будете делать то, что вам хочется, и получать вознаграждение, которое за этим последует.
«Привет», «Как дела?» «Рад тебя видеть», «Где ты пропадал?» «Верно говоришь», «Счастливо».

Доброжелательный кивок, улыбка, открытый взгляд. Эти маленькие реплики и действия открывают вашу карьеру деятельного человека. Чтобы пойти дальше, вам необходимо затратить некоторую энергию и овладеть определёнными навыками.
Начните с малых целей, которых, как вы считаете, можно достичь за счёт весьма простых действий. Сначала обратитесь к тем ситуациям, которые кажутся наименее пугающими и в которых застенчивость ещё не нагромоздила серьёзных препятствий.
Поначалу вам, вероятно, потребуется опереться в ваших действиях на заранее подготовленный сценарий. Позднее, одолев страх, вы можете попытаться импровизировать. Предварительная репетиция действия помогает добиться желаемого результата. Постройте план действий в своём воображении. Отрепетируйте основные, реплики и жесты, лучше перед зеркалом.
Вас кто-нибудь слышит? Не стесняйтесь, говорите! Развивайте манеру речи, без которой не обойтись на жизненной сцене. Голос должен быть сильным и выразительным.

**2) Упражнение "Вы и ваша роль"**

Застенчивых людей часто беспокоит, отражают ли их действия то, каковы они есть на самом деле. Подобно любому актёру, вам необходимо осознать разницу между собственной личностью и вашей ролью. Пусть ваши действия говорят сами за себя, проявляя таким образом и вашу сущность.
Я обнаружил, что лучшим средством заставить застенчивых начать какое-то дело, на которое они сами ни за что бы не решились, является исполнение роли. Приняв роль (например, исследователя застенчивости, берущего интервью), даже глубоко застенчивые люди начинают вести себя иначе. Они как бы отстраняются от самих себя — таких робких, чувствительных, ранимых — и играют роль кого-то другого. В этом положении они неуязвимы, поскольку их истинное лицо не подвергается оценке. К тому же исполнение роли определяется сценарием и санкционировано обстоятельствами или чьим-то авторитетом. «Что я теряю? Почему бы и не попробовать?».
Ещё одна особенность исполнения роли заключается в том, что, играя, «забываешь себя».

Исполнение ролей — важнейший компонент формирования социальных навыков. Оно включает выполнение действий и ощущение того, что значит выполнять эти действия. Подменив своё «лицо» ролью, вы получаете возможность сделать то, что обычно вам недоступно. Сознание, озабоченное и все контролирующее, из этой игры исключено. Вы можете продемонстрировать, что бы вы были способны сделать, не будь вы самим собой. Но если вы сумеете исполнить роль, она становится частью вас. Уже невозможно отвергнуть тот опыт, который вы получили, играя роль. Исследования показали, что исполнение роли, не характерной для данного человека, вызывает заметные изменения в его личных установках и ценностях.

3) **Упражнение "Изменение поведения"**

Психологи со все большей озабоченностью отмечают недостаток навыков социального поведения у своих клиентов. Ранее считалось, что все проблемы связаны с патологией эмоционально-мотивационной сферы. Современные исследования обращаются уже не столько к внешне ненаблюдаемым внутренним механизмам, а к особенностям поведенческих актов и их последствиям. Изменять надо поведение, а не человека. Такой подход не оставляет места рассуждениям о комплексах неполноценности, недоразвитии Эго и т. п. Акцент делается на тех действиях, которые приводят или не приводят к желаемым последствиям. Таким образом, поведенческий подход ориентирован на то, чтобы изменить поведение с целью увеличения позитивных последствий и уменьшения негативных. Если человек боится экзамена, который ему предстоит сдавать при устройстве на работу, то современный психолог не станет анализировать его Эдипов комплекс, а сосредоточится на том, чтобы выработать у человека специфические навыки, необходимые для успешного прохождения испытания.
Неэффективное поведение бывает обусловлено двумя основными причинами: недостатком необходимых социальных навыков и высоким уровнем тревожности. С целью формирования самоконтроля и самообладания используются такие снижающие тревожность приёмы, как релаксация и медитация. Кроме того, программа формирования социальных навыков (типа той, что описывается в данной главе) приводит к снижению тревожности, по мере того как у человека растёт уверенность в себе.

**4)Упражнение "Контракт с самим собой"**

Ни один профсоюзный деятель, ведущий переговоры об улучшении условий труда, не удовлетворится, если ему предложить лишь общий план перемен. Ему необходим договор, в котором детально зафиксированы средства достижения его целей. Только в этом случае успех гарантирован, а обман исключён.
Приступая к усовершенствованию своего жизненного стиля, вы должны предъявить себе подобные требования. Настало время составить подробный контракт с самим собой. В нем необходимо отметить следующее.
Перемены, которые вы хотите осуществить.
Выберите реалистичные цели. Выступить перед аудиторией в 400 человек нереально для того, кто боится даже общения один на один. Цель можно подразделить на более мелкие и легко выполнимые части. Например, если вам хочется завести больше друзей, первым шагом может быть просто обмен репликами с несколькими новыми знакомыми.

**5) Упражнение "Фиксация успехов"**

Для того чтобы фиксировать свои достижения, заведите таблицу или журнал. Можно попросить кого-то из друзей отмечать ваши успехи.
Вознаграждение за выполнение каждой части контракта.
«Каждый раз, когда я поздороваюсь с незнакомым человеком, я почувствую себя лучше и вознагражу себя прогулкой, купанием или походом в кино». Будьте готовы и способны вознаградить каждый свой шаг, который соответствует избранному стилю поведения. Словесное одобрение должно следовать немедленно. Каждый раз говорите себе: «Как хорошо я сделал», «Я доволен тем, как поступил».
Критерии завершения контракта.
«К концу следующей недели я обменяюсь приветствиями с четырьмя людьми и буду готов приступить к следующему этапу развития дружеских отношений».
Условия на случай невыполнения контракта.
Назначьте себе ощутимое наказание. Это может быть какая-то неприятная и утомительная работа.
Контракт лучше оформить письменно. Тогда он приобретает черты официального документа, и шансы на его соблюдение повышаются.
Предметом договора может быть любой из описанных ниже видов деятельности. Все они направлены на обогащение арсенала социальных навыков, способствующих более эффективному общению с людьми. Выберите те из них, которые для вас наиболее важны, и составьте программу выполнения каждого из этих заданий. По мере сосредоточенности и практики эти навыки вскоре станут вашей второй натурой.

**6) Упражнение "Разговор с незнакомцем"**

Если вы затрудняетесь вслух обратиться вообще к кому бы то ни было, попробуйте проделать следующее.
Позвоните на телефонный справочный узел и уточните номера, по которым будете дальше звонить. Помимо того, что это действие — элемент практики, вы к тому же будете уверены, что набираете правильные номера. Поблагодарите оператора и отметьте его (её) реакцию.
Позвоните в ближайший магазин и справьтесь о цене какого-нибудь товара.
Позвоните на радиостанцию, выскажите своё мнение о какой- то передаче, задайте какой-нибудь вопрос.
Позвоните в ближайший кинотеатр и поинтересуйтесь временем начала сеансов.
Позвоните в спортивный отдел местной газеты и узнайте счёт последних матчей по футболу или баскетболу.
Позвоните в справочный отдел библиотеки и запросите информацию, которая вас интересует.
Телефон позволяет обратиться к незнакомому человеку и при этом самому остаться анонимным. Впоследствии вы можете усложнить свою задачу и позвонить конкретному человеку, с которым хотели бы пообщаться, или даже просто поприветствовать на улице незнакомого человека, который вам симпатичен.

**7)Упражнение "Одежда и внешность"**

Лишь очень немногие из нас выглядят как кинозвезды. Но каждый может выглядеть хорошо, пожалуй, даже лучше, чем мы себе обычно позволяем.
Сделайте себе причёску — ту, которая вам больше к лицу, а не наимоднейшую. Волосы должны быть чистыми. Чтобы подчеркнуть привлекательные черты лица, воспользуйтесь косметикой (но не переусердствуйте).
Выясните, какая одежда вам больше идёт; если сами не можете решить, спросите мнение друзей. Какие цвета вам к лицу? Используйте именно их. Одежда должна быть чистой и выглаженной.
Когда вы хорошо (и удобно) одеты, вы и чувствуете себя лучше. По крайней мере, одежда не должна быть предметом переживаний.

**8) "Приветствие"**

На будущей неделе старайтесь приветствовать любого, с кем встретитесь в классе, в конторе, просто на улице. Улыбнитесь и скажите: «Прекрасный денёк, не правда ли?», или «Вы когда-нибудь видели столько снега?», или что-то подобное. Большинство из нас к такому не привыкли, и, вероятно, многие будут смотреть на вас с удивлением. Кто-то не ответит, но в нескольких случаях вам ответят столь же доброжелательно.

**9) Упражнение «Беседа в общественных местах»**

Хороший способ попрактиковаться в разговорных навыках — абсолютно безопасная беседа в общественных местах: в магазине самообслуживания, в театре, на политическом митинге, в приёмной у врача, на стадионе, в банке, в церкви или в библиотеке. Завести разговор можно об общей проблеме, занимающей в данный момент всех. Например:
«Какая длинная очередь в кассу! Наверное, фильм очень интересный».
«Я едва нашёл здесь место для парковки. Вы не знаете, где можно пристроиться легче?»
«Вы не знаете, это хорошая книга? Я её не читал».
«Какой хороший свитер (портфель и т. п.)! Где вы его купили?»

**10) Упражнение «Комплименты»**

Удачным началом разговора и способом создать хорошее настроение у другого человека (да и у себя самого) является комплимент. Прокомментировать можно следующее:
— то, что человек носит: «Мне нравится ваш костюм».;
— внешность человека: «У вас прекрасная причёска».;
— умения: «Вы замечательный садовник»;
— особенности личности: «Мне нравится ваш смех, он так заразителен»;
— имущество: «У вас потрясающая машина».
Чтобы завязать разговор, задайте вопрос:
«У вас потрясающая машина. Давно вы на ней ездите?»

«Вы замечательный садовник. Как вам удаётся вырастить такие цветы?»

Научитесь с удовольствием принимать комплименты. Никогда не отвергайте комплиментов, например так: «Мне нравится ваш костюм». — «О, что вы! Это старье давно пора выбросить». Говоря это, вы ставите другого человека в глупое положение. По крайней мере поблагодарите за комплимент. Наилучшим ответом было бы выразить и ваши собственные положительные чувства: «Мне нравится ваш костюм». — «Спасибо, мне он и самому нравится, он такой удобный».
В последующие две недели постарайтесь делать по меньшей мере три комплимента в день и старайтесь не упускать из внимания те комплименты, которые вы получаете. Принимайте их с благодарностью. Позвольте себе радоваться им и не скрывайте этого от человека, который делает вам комплимент.
Вы можете также попробовать делать комплименты тем людям, которые вам симпатичны, но, как правило, не получают прямых знаков одобрения от окружающих в силу занимаемого ими положения, авторитета и власти. Выскажите одобрение преподавателю после интересной лекции, вашим родителям после какого-то их доброго дела, вашему начальнику в связи с его дальновидным решением. Слово одобрения легко сказать и приятно услышать. Не жалейте его для тех, кто в нем нуждается.

11) **Упражнение "Встречаясь с людьми "**

Постарайтесь встречаться с как можно большим количеством людей. Поначалу важнее даже количество, а не качество. Это и есть практика социального взаимодействия, в которой вы нуждаетесь.
Пойдите туда, где вы чувствуете себя комфортно, — в супермаркет, в книжный магазин, в библиотеку, в музей. Куда бы вы ни пошли, постарайтесь хотя бы однажды завести с кем-то разговор.
Пойдите в те места, которые вас привлекают, но которые менее «безопасны», нежели привычные для вас. Может быть, это кафе или какие-то клубы по интересам. Если вы поначалу чувствуете себя неловко, пойдите вместе с другом. Но лучше идти одному. И здесь заведите разговор на тему, представляющую общий интерес («Какой сорт кофе вы пьёте? У меня — жареный по-французски, это замечательно»). Хочу предостеречь: бары, известные как место свиданий и знакомств, — наихудшее место для спонтанного общения, Здесь вся атмосфера пронизана напряжением и наиболее высока вероятность быть отвергнутым.
Отправьтесь куда-нибудь со своими друзьями: составьте им компанию, когда они идут на какие-то занятия, на спортивные мероприятия или в гости, и постарайтесь, чтобы они представили вас своим друзьям. Будьте внимательны к тем, кто также оказался там случайно. Они скорее всего охотно пойдут на контакт с вами.

Составьте календарный план ваших выходов. Отправляйтесь куда-нибудь не реже трёх раз в неделю в течение месяца. Распределите неделю за неделей, куда вы пойдёте и с кем. Если вы планируете привлечь друзей, предварительно с ними об этом договоритесь. Начните с привычных мест, затем отправляйтесь в места менее знакомые. Если это необходимо, оформите свои планы в виде контракта с самим собой.
После каждого раза записывайте, куда вы ходили, что произошло, что вы почувствовали. Отметьте, что вызвало положительные или отрицательные переживания, и исходя из этого спланируйте, как лучше организовать следующий выход.

**12) Упражнение "Имейте, что сказать"**

Чтобы завести разговор, нужно иметь, что сказать. А для этого надо быть весьма информированным.
Читайте колонки новостей в газетах и журналах.
Будьте в курсе политических событий в вашем городе, штате, стране.
Читайте рецензии на новые книги и кинофильмы и, выбрав подходящие, не пропустите их.
Как следует вникните в пару проблем, касающихся политики, культуры или чего угодно ещё, что вас интересует. Если нужно, сделайте соответствующие выписки.
Несколько интересных и волнующих событий, которые с вами произошли, облеките в форму занимательных историй. Отрепетируйте, как вы будете их рассказывать, перед зеркалом или с помощью магнитофона.
Запишите пару интересных историй, которые вы услышали от других. Запомните анекдоты, которые вы считаете приличным повторить. Если же вы плохо запоминаете сюжет, то анекдоты не ваш конёк.
Когда вы встречаетесь с людьми, имейте наготове несколько историй, которые вы могли бы рассказать, или по крайней мере какие-то замечания и комментарии, которые вы могли бы сделать. Потренируйтесь сначала в обществе друзей. На репетиции собеседника может также заменить пустой стул, зеркало или магнитофон.
Отметьте, сколько историй вам удалось рассказать людям за неделю. Постепенно расширяйте свой репертуар. Всегда старайтесь оценить, насколько ваш рассказ соответствует аудитории. Ведь кому-то иной рассказ может прийтись не по душе.

**13) Упражнение "Начало разговора"**

И вот вы среди людей. Как начать разговор? Прежде всего, выберите человека, который не кажется недоступным, того, кто вам улыбнулся или сидит в одиночестве, озираясь вокруг. Не стоит подходить к тому, кто чем-то серьёзно занят.
Есть масса способов начать разговор. Выберите тот, что наиболее соответствует ситуации и устраивает вас.
Представьтесь. «Здравствуйте, меня зовут …» Это лучший способ для тех случаев, когда никто из собравшихся друг друга не знает. Обменяйтесь информацией о том, где вы живете, чем занимаетесь и т. п.
Сделайте комплимент. А затем задайте вопрос («Роскошный коктейль! Как это вам удаётся так смешать напитки?»)
Попросите о помощи. Дайте понять, что помощь вам необходима, и вы рассчитываете, что другой человек может вам её оказать:
«Я никак не найду нужную статью. Вы не могли бы мне помочь?»
«Вы не покажете мне, как надо танцевать этот танец?»
«Мне этот товар незнаком. Вы мне не объясните, что это такое?» Попробуйте открыться. Вы увидите, что, когда вы позволяете себе высказать что-то сугубо личное, это, как правило, вызывает позитивную реакцию. Попробуйте хотя бы так:
«Я чувствую себя здесь не в своей тарелке. Вы знаете, я ведь очень застенчив».
«Я очень хотел бы научиться плавать (ходить под парусом, кататься на лыжах и т. п.), но не знаю, получится ли у меня». «Я недавно развёлся и чувствую себя немного взвинченным». Используйте обычные любезности:
«Позвольте, я зажгу вашу сигарету».
«У вас, кажется, пустой бокал. Позвольте, я вам налью». «Давайте, я помогу вам уложить покупки».
Если ничего другого не получается, воспользуйтесь тривиальным, но надежным вариантом:
«Хорошая погода, не правда ли?»
«Вам не кажется, что мы уже где-то встречались?»
«Который час?»
«Нет ли у вас спичек?»
Попрактикуйтесь в этих репликах перед зеркалом или с помощью магнитофона. Испробуйте несколько вариантов на будущей неделе. Выясните, что действует лучше всего и почему.
**14) Упражнение "Поддержание разговора"**

Поскольку вы завели разговор, то вам понадобится несколько приёмов для его поддержания.
Задайте вопрос, который может быть как фактическим («Как обстоят дела…?»), так и персональным («Как вы считаете …?»).
Предложите одну из ваших историй (см. с. 165).
Побудите человека рассказать о себе («Откуда вы родом? Вам нравится ваша работа?»).
Продемонстрируйте заинтересованность во мнении другого человека.
Что самое важное — поделитесь своими впечатлениями о том, что происходит вокруг в момент вашего общения. Соотнесите ваши мысли и чувства с тем, что сказал или сделал другой человек.
Активное слушание Станьте активным слушателем, научитесь придавать значение тому, что говорят окружающие. Внимательно слушая, вы почерпнёте немало информации и найдёте ключ к чужой личности.
Будьте внимательны к тому, что говорится, и демонстрируйте это словами: «Да, да», «Понимаю», «Это интересно», «Невероятно», «Неужели?», а также действиями: наклонившись к собеседнику, кивая головой и т. п.
Воздержитесь высказывать предположения о мотивах поступков человека и его душевном состоянии, не имея на то достаточных оснований, например: «По-моему, ты обиделся, что тебя не пригласили. Ведь правда?» или «Ты, наверное, огорчился, что я не ответил на твоё письмо?»
Активное слушание подразумевает идентификацию с состоянием другого человека, если это возможно. Если же нет, переведите то, что услышали, в плоскость своего понимания: «В армии я не служил, но могу себе представить, что значит получать бессмысленные приказы. Когда я работал вожатым в летнем лагере…»

Ведя разговор, без колебаний переспрашивайте, если чего-то не поняли: «Вы имеете в виду, что …?» или «Извините, я не понял. Не могли бы вы объяснить подробнее?» Не бойтесь признаться, что вы чего-то не знаете. Людям часто доставляет удовольствие объяснять что-то другим.
«До свидания, приятно было познакомиться» Риторика прощания — замысловатый ритуал, имеющий немалое значение для межличностных отношений. То, как вы восприняли уход другого человека, манера, в которой вы подвели разговор к завершению, — все это способно облегчить следующую встречу или же перечеркнуть все ваши усилия.
Когда вы сказали всё, что хотели, когда время, которым вы располагаете, истекло, следует признаться, что вам пора идти. Это сообщение должно включать три компонента: вам надо вскоре уйти; вам была очень приятна эта беседа; вы надеетесь, что в дальнейшем ваше общение будет иметь продолжение. Выразить это можно так:
подтверждение — краткая реплика согласия в ответ на последние слова собеседника («Да, верно, о’кей» и т. п.);
удовлетворение — выражение удовольствия, полученного от беседы («Было очень приятно поговорить с вами»);
завершающая фраза («Ну вот и всё»).
Закончить беседу можно и с помощью невербальных знаков: отведя глаза, кивнув головой, улыбнувшись, протянув руку для пожатия.
Понаблюдайте, как завершают разговор люди, с которыми вы общаетесь. Сразу же после того, как вы закончили какую-то беседу, запишите, что было сказано и сделано в течение последней минуты.
Решите, какие знаки прощания наиболее ясны и удобны для вас, а у другого человека оставляют приятное впечатление о беседе. Именно их и включите в свой ритуал прощания.

**15) Упражнение "Станьте общественным существом"**
Перед вами несколько упражнений, которые должны помочь вашей социализации. Выберите те из них, которые вы выполните на будущей неделе. Если необходимо, свяжите себя самоконтрактом. Начните с самого простого, а затем переходите к тому, что представляет для вас большую трудность. Фиксируйте ваши собственные реакция на каждое упражнение, а также реакции, которые вам удалось вызвать у других людей.
Представьтесь незнакомому человеку у себя на работе, в магазине, в учебной аудитории.
Пригласите кого-то, кто идёт в том же направлении, что и вы, пройтись вместе с вами.
Присоединитесь к играющим в какую-то игру. На работе включитесь в общую беседу во время перерыва.
Проведите собственное маленькое исследование общественного мнения. Поинтересуйтесь мнением десяти человек по какому-нибудь вопросу.
Попросите у незнакомца монетку для телефонного разговора из автомата. Конечно же, верните ему её.
Выясните имя кого-то из коллег (противоположного пола), с которым вы ранее не общались. Позвоните ему по телефону и задайте какой-нибудь дежурный вопрос.
Сходите в кафе. Ответьте улыбкой первым, трём людям, которые посмотрят на вас. Заведите разговор по крайней мере с одним человеком своего пола.
В очереди в магазине, в банке или в кассе кинотеатра заговорите с тем, кто стоит рядом с вами.
На автозаправочной станции поболтайте со служителем, пока он заправляет вашу машину.
Подсядьте (в кино, в автобусе, в аудитории) к человеку противоположного пола, который вам симпатичен. Произнесите что-то из вашего набора фраз для начала беседы.
Спросите у трёх человек, как вам куда-то пройти. Постарайтесь, чтобы по крайней мере с одним из них разговор продлился не менее 2 минут.

Отправляйтесь на стадион, на пляж или в бассейн. Заговорите с двумя или тремя незнакомцами, которых там встретите. Организуйте небольшую вечеринку (человек на пять). Пригласите по крайней мере одного человека, которого вы едва знаете.
Когда у вас возникнет какая-то проблема, обратитесь за помощью к кому-то из соседей, с кем вы раньше не общались. Пригласите пообедать вместе с вами человека, с которым никогда ранее этого не делали.
Отрепетируйте ваши реплики перед зеркалом или магнитофоном. Прислушайтесь к своему голосу, повторите всё снова, и так до тех пор, пока ваш голос не наполнится энергией и энтузиазмом.
Поздоровайтесь сегодня с пятью людьми, с которыми вы раньше не здоровались. Постарайтесь сделать это так, чтобы вам ответили.
Сегодня — знакомые, завтра — друзья Дружба, как правило, основывается на пространственной близости людей, совместной деятельности, а также сходстве установок, ценностей, интересов, социального происхождения и личностных особенностей. В дружеских отношениях находит выражение взаимная симпатия.
С кем из тех людей, кого вы лишь поверхностно знаете, вы хотели бы сойтись ближе, подружиться? Выберите несколько кандидатур, по отношению к которым вы предпримете серьёзную попытку сближения в надежде обратить знакомство в дружбу. Запишите всё, что вам известно о каждом из этих людей и что у вас с ними есть общего.

Предварительно подготовившись, договоритесь о встрече по телефону или лично. Подберите подходящие темы для беседы и возможные способы начать разговор. Предупредите, что вы рассчитываете не более чем на короткую встречу с тем, чтобы что-то выяснить, получить совет или поделиться какими-то соображениями, представляющими взаимный интерес. Завершите эту предварительную беседу на положительной ноте.
Через несколько дней пригласите выбранного вами человека провести с вами некоторое время за каким-то общим занятием — сходите на прогулку, в пиццерию или в кафе.
Если вы почувствуете расположение к человеку, дайте ему это понять выражениями симпатии, поддержки, привнесением в общение личностных мотивов. Используйте этот метод взаимопознания для расширения круга ваших друзей.
**16)Упражнение"Свидание"**
Свидание с представителем другого пола у застенчивого человека часто вызывает повышенную тревожность, поскольку требует более интенсивного, нежели обычно, эмоционального контакта и явно или неявно предусматривает вероятность интимной близости. В этой ситуации застенчивые особенно сильно боятся быть отвергнутыми. Для многих это опасение перевешивает перспективу вознаграждения, и они просто уклоняются от свиданий. Возможно, по этой причине свидания всё чаще принимают форму групповой активности: «Мы тут с ребятами собрались в кегельбан. Пойдёшь с нами?»

Назначьте свидание тому, кто вам симпатичен. Лучше сделать это по телефону. Так по крайней мере удастся избежать невербальных проявлений. Имейте заранее заготовленный план, в котором предусмотрите по крайней мере два вида совместной деятельности.
Дозвонившись, чётко представьтесь, назовите своё имя и, если необходимо, напомните, где вы встречались: «Это Джон Симонс. Помните, на прошлой неделе мы встречались у Кларка». Затем убедитесь, что вас узнали; если нет, поясните, кто вы.
Сделайте человеку комплимент в связи с вашей прошлой встречей, отметив ваше восхищение его достоинствами. Предложите встретиться («Не сходить ли нам в пятницу в кино?»). Пусть ваше предложение будет конкретным: укажите, когда вы хотели бы увидеться и чем заняться.
Если последует согласие, вместе выберите какой-то фильм и сеанс (имейте про запас несколько вариантов, чтобы дать другому возможность выбора). На этом спокойно, но быстро закончите разговор (вежливо, разумеется).
Если следует отказ, поинтересуйтесь, может быть, предложенное вами времяпрепровождение или срок оказались неприемлемыми, и предложите другие варианты. Или, если ваше неожиданное приглашение повергло человека в смущение, предложите что-нибудь совсем лёгкое: «Может быть, сходим выпить кофе после работы?» Если ответом и на этот раз будет отказ, смиритесь с неудачей и вежливо закончите разговор.
Отказ встретиться с вами не обязательно означает, что вас отвергают. Причиной отказа может быть неважное самочувствие, занятость, сильная застенчивость и многое другое.

Представьте себе, что это вас пригласили на свидание, но в сближении с этим человеком вы не заинтересованы. Никогда не соглашайтесь только для того, чтобы не чувствовать себя виноватым. Не колеблясь, откажите: «Нет, благодарю за приглашение, но я не приду». Скажите это так, чтобы не вызвать обиды (не исключено, что пригласивший вас человек тоже застенчив и, может быть, долго готовился к этому приглашению). Вы имеете право отказать любому, не вдаваясь в объяснения, но при этом с удовлетворением сознавая, что к вам проявлено расположение.
**17) Упражнение "Решение конфликтных ситуаций"**

Напишите сценарий конфликтной ситуации, которую вы бы хотели разрешить. Отрепетируйте и осуществите его, отметьте достигнутые результаты и продолжайте работать над усовершенствованием своего поведения.

**18) Упражнение "Нейтрализация стресса"**

Ниже описаны несколько приёмов, которые помогут вам справиться с тревожностью и стрессом. Вы можете использовать их, будучи взволнованы тем, что отправляетесь в гости, назначаете свидание, выступаете перед аудиторией и т. п. Будьте максимально подготовлены к предстоящему событию. Если это необходимо, потренируйтесь заранее.
Если есть возможность, уделите 20 минут релаксации. Вообразите в деталях предстоящее событие. Не сосредотачивайтесь на каком-то одном моменте, а попытайтесь мысленно обозреть его целиком.

Подумайте о том, где бы вы чувствовали себя наиболее комфортно. Может быть, на берегу моря или в поле. Когда вами овладевает беспокойство, пробуждайте в себе эти успокаивающие воспоминания, стараясь прочувствовать мельчайшие детали — ощущения, запахи и т. п.

Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать. Я сделаю это хорошо. Я получу от этого удовольствие».

Иногда достаточно одного или двух таких приёмов. Иногда же требуется прибегнуть ко всем.

Приобретённые навыки позволят вам стать более решительным и уверенным в себе членом общества. Их необходимо тренировать, как и любой другой навык. Поначалу они могут показаться излишне усложнёнными и искусственными. Однако вы на практике можете приспособить их к собственному жизненному стилю. И тогда они перестанут быть навязанными вам рекомендациями, а превратятся в самопроизвольные действия, приносящие удовлетворение и радость общения с людьми.

# Приложение 5. Опросник «Проявление застенчивости»

ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_Класс \_\_\_\_\_\_\_

Опросник «Особенности общения»

***Инструкция*:** прочитайте приведенные в таблице характеристики и оцените от 0 до 4, как часто они у Вас проявляются:

0 – никогда

1 – редко

2 – периодически

3 – часто

4 – постоянно

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Характеристика** | **Оценка** |
| 1 | Анализ своего поведения, восприятия меня другими |  |
| 2 | Анализ своих переживаний, самочувствия |  |
| 3 | Необщительность, замкнутость |  |
| 4 | Склонность к уединению |  |
| 5 | Робость |  |
| 6 | Боязнь незнакомых людей |  |
| 7 | Боязнь начальства, людей, наделённых властью |  |
| 8 | Трудности в общении из-за моей осторожности, робости и недоверчивости |  |
| 9 | Избегание взаимодействия с определёнными лицами и предметами |  |
| 10 | Излишняя осторожность в словах и поступках |  |
| 11 | Неумение настаивать на своих правах |  |
| 12 | Безопасное одиночество предпочитаю риску быть отвергнутыми |  |
| 13 | Застенчивость |  |
| 14 | Трудности в том, чтобы начать общение с противоположным полом |  |
| 15 | Пропуск чего-то важного в разговоре, потому что был слишком погружен в себя |  |
| 16 | Избегание завязывания новых контактов |  |
| 17 | Чувство одиночества |  |
| 18 | Стремление высказать свое мнение |  |
| 19 | Невысокая оценка своих личных достоинств |  |

## Приложение 6. Результаты изучения самооценки проявления застенчивости учащихся восьмых классов гимназии

**Таблица 6.1. Средний показатель самооценки выраженности застенчивости учащихся восьмых классов гимназии (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели застенчивости** | **81** | **82** | **8 классы** |
| 1 | Анализ своего поведения, восприятия меня другими | 53,8 | 54,4 | 54,1 |
| 2 | Анализ своих переживаний, самочувствия | 55,2 | 53,6 | 54,4 |
| 3 | Необщительность, замкнутость | 31,7 | 26,4 | 29,3 |
| 4 | Склонность к уединению | 36,6 | 34,4 | 35,6 |
| 5 | Робость | 29,3 | 31,2 | 30,2 |
| 6 | Боязнь незнакомых людей | 27,1 | 27,2 | 27,2 |
| 7 | Боязнь начальства, людей, наделённых властью | 23,4 | 25,6 | 24,4 |
| 8 | Трудности в общении из-за моей осторожности, робости и недоверчивости | 27,6 | 26,4 | 27 |
| 9 | Избегание взаимодействия с определёнными лицами и предметами | 33,1 | 32 | 32,6 |
| 10 | Излишняя осторожность в словах и поступках | 35,2 | 30,4 | 33 |
| 11 | Неумение настаивать на своих правах | 27,6 | 24,8 | 26,3 |
| 12 | Безопасное одиночество предпочитаю риску быть отвергнутыми | 30,3 | 24,0 | 27,4 |
| 13 | Трудности в том, чтобы начать общение с противоположным полом | 20 | 17,6 | 18,9 |
| 14 | Пропуск чего-то важного в разговоре, потому что был слишком погружен в себя | 42,1 | 36 | 39,3 |
| 15 | Избегание завязывания новых контактов | 21,4 | 20,8 | 21,1 |
| 16 | Чувство одиночества | 28,3 | 32 | 30 |
| 17 | Отсутствие стремления высказать своё мнение | 49 | 48 | 48,5 |
| 18 | Невысокая оценка своих личных достоинств | 34,5 | 38,3 | 36,2 |

**Таблица 6.2. Рейтинг средних показателей застенчивости учащихся восьмых классов гимназии (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели застенчивости** | **%** |
| 1 | Анализ своих переживаний, самочувствия | 54,4 |
| 2 | Анализ своего поведения, восприятия меня другими | 54,1 |
| 3 | Отсутствие стремления высказать своё мнение | 48,5 |
| 4 | Пропуск чего-то важного в разговоре, потому что был слишком погружен в себя | 39,3 |
| 5 | Невысокая оценка своих личных достоинств | 36,2 |
| 6 | Склонность к уединению | 35,6 |
| 7 | Излишняя осторожность в словах и поступках | 33 |
| 8 | Избегание взаимодействия с определёнными лицами и предметами | 32,6 |
| 9 | Робость | 30,2 |
| 10 | Чувство одиночества | 30 |
| 1 | Необщительность, замкнутость | 29,3 |
| 12 | Безопасное одиночество предпочитаю риску быть отвергнутыми | 27,4 |
| 13 | Боязнь незнакомых людей | 27,2 |
| 14 | Трудности в общении из-за моей осторожности, робости и недоверчивости | 27 |
| 15 | Неумение настаивать на своих правах | 26,3 |
| 16 | Боязнь начальства, людей, наделённых властью | 24,4 |
| 17 | Избегание завязывания новых контактов | 21,1 |
| 18 | Трудности в том, чтобы начать общение с противоположным полом | 18,9 |

**Таблица 6.3. Сравнение прямой и косвенной самооценки застенчивости 8 классов (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| Средняя самооценка по показателям застенчивости | 36,1 |
| Прямая самооценка застенчивости | 30,7 |

**Таблица 6.4.Средний показатель застенчивости юношей и девушек учащихся восьмых классов гимназии (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели застенчивости** | **81-1** | **81-2** | **82-1** | **82-2** |
| 1 | Анализ своего поведения, восприятия меня другими | 53,3 | 51,4 | 63,3 | 55 |
| 2 | Анализ своих переживаний, самочувствия | 44,4 | 52,9 | 43,3 | 61,7 |
| 3 | Необщительность, замкнутость | 26,7 | 28,6 | 40 | 21,7 |
| 4 | Склонность к уединению | 37,8 | 40 | 46,7 | 28,3 |
| 5 | Робость | 26,7 | 22,9 | 30 | 30 |
| 6 | Боязнь незнакомых людей | 26,7 | 28,6 | 30 | 31,7 |
| 7 | Боязнь начальства, людей, наделённых властью | 20 | 20 | 30 | 25 |
| 8 | Трудности в общении из-за моей осторожности, робости и недоверчивости | 28,9 | 24,3 | 33,3 | 21,7 |
| 9 | Избегание взаимодействия с определёнными лицами и предметами | 31,1 | 38,6 | 33,3 | 40 |
| 10 | Излишняя осторожность в словах и поступках | 33,3 | 34,3 | 50 | 25 |
| 11 | Неумение настаивать на своих правах | 24,4 | 20 | 30 | 26,7 |
| 12 | Безопасное одиночество предпочитаю риску быть отвергнутыми | 40 | 24,3 | 30 | 20 |
| 13 | Трудности в том, чтобы начать общение с противоположным полом | 4,4 | 22,9 | 23,3 | 18,3 |
| 14 | Пропуск чего-то важного в разговоре, потому что был слишком погружен в себя | 46,7 | 41,4 | 33,3 | 38,3 |
| 15 | Избегание завязывания новых контактов | 15,6 | 24,3 | 23,3 | 18,3 |
| 16 | Чувство одиночества | 28,9 | 30 | 36,7 | 26,7 |
| 17 | Отсутствие стремления высказать своё мнение | 34 | 24 | 26 | 34 |
| 18 | Невысокая оценка своих личных достоинств | 24,4 | 40 | 36,7 | 38,2 |

**Таблица 6.5. Средний показатель самооценки выраженности отдельных критериев застенчивости юношей и девушек 8 классов гимназии (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели застенчивости** | **среднее 8-1** | **среднее 8-2** |
| 1 | Анализ своего поведения, восприятия меня другими | 57,3 | 53,1 |
| 2 | Анализ своих переживаний, самочувствия | 44 | 56,9 |
| 3 | Необщительность, замкнутость | 32 | 25,4 |
| 4 | Склонность к уединению | 41,3 | 34,6 |
| 5 | Робость | 28 | 26,2 |
| 6 | Боязнь незнакомых людей | 28 | 30 |
| 7 | Боязнь начальства, людей, наделённых властью | 24 | 22,3 |
| 8 | Трудности в общении из-за моей осторожности, робости и недоверчивости | 30,7 | 23,1 |
| 9 | Избегание взаимодействия с определёнными лицами и предметами | 32 | 39,2 |
| 10 | Излишняя осторожность в словах и поступках | 40 | 30 |
| 11 | Неумение настаивать на своих правах | 26,7 | 23,1 |
| 12 | Безопасное одиночество предпочитаю риску быть отвергнутыми | 36 | 22,3 |
| 13 | Трудности в том, чтобы начать общение с противоположным полом | 12 | 20,8 |
| 14 | Пропуск чего-то важного в разговоре, потому что был слишком погружен в себя | 41,3 | 40 |
| 15 | Избегание завязывания новых контактов | 18,7 | 21,5 |
| 16 | Чувство одиночества | 32 | 28,5 |
| 17 | Отсутствие стремления высказать своё мнение | 30 | 30 |
| 18 | Невысокая оценка своих личных достоинств | 29,3 | 39,2 |

**Таблица 6.6. Сравнение средних показателей прямой и косвенной самооценки выраженности застенчивости юношей и девушек 8 классов гимназии (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели застенчивости** | **8а** | **8б** |
| Самооценка выраженности застенчивости | 28 | 31,5 |
| Средний показатель самооценки выраженности различных критериев застенчивости | 33,5 | 32,6 |

**Таблица 6.7. Средний показатель косвенной самооценки застенчивости учащихся 8 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ID** | **Класс** | **пол** | **средний %** |
| 15 | 8Б | 1 | 69,5 |
| 33 | 8А | 2 | 54,7 |
| 52 | 8А | 2 | 53,7 |
| 24 | 8Б | 2 | 51,6 |
| 31 | 8А |   | 51,6 |
| 14 | 8Б | 2 | 50,0 |
| 53 | 8А | 2 | 46,3 |
| 3 | 8Б | 2 | 45,3 |
| 48 | 8А | 2 | 44,2 |
| 17 | 8Б |   | 44,2 |
| 26 | 8А | 1 | 42,1 |
| 22 | 8Б |   | 40,0 |
| 27 | 8А |   | 40,0 |
| 44 | 8А | 1 | 38,9 |
| 2 | 8Б | 2 | 37,9 |
| 45 | 8А | 2 | 37,9 |
| 50 | 8А |   | 37,9 |
| 49 | 8А | 2 | 36,8 |
| 6 | 8Б | 1 | 35,8 |
| 32 | 8А | 1 | 35,8 |
| 28 | 8А |   | 35,6 |
| 9 | 8Б | 1 | 34,7 |
| 39 | 8А | 2 | 34,7 |
| 4 | 8Б |   | 34,7 |
| 36 | 8А |   | 34,7 |
| 34 | 8А |   | 34,4 |
| 43 | 8Б | 1 | 33,7 |
| 29 | 8А | 1 | 31,6 |
| 37 | 8А | 1 | 31,6 |
| 10 | 8Б |   | 31,6 |
| 13 | 8Б | 1 | 30,5 |
| 18 | 8Б | 2 | 30,5 |
| 20 | 8Б | 2 | 29,5 |
| 38 | 8А | 2 | 28,4 |
| 40 | 8А | 2 | 28,4 |
| 16 | 8Б | 1 | 27,4 |
| 21 | 8Б | 2 | 27,4 |
| 51 | 8А | 1 | 26,3 |
| 7 | 8Б | 2 | 26,3 |
| 11 | 8Б | 2 | 26,3 |
| 46 | 8А | 2 | 26,3 |
| 19 | 8Б | 2 | 24,2 |
| 25 | 8Б | 1 | 23,2 |
| 54 | 8А | 1 | 23,2 |
| 1 | 8Б |   | 23,2 |
| 47 | 8А | 2 | 22,1 |
| 5 | 8Б | 2 | 21,1 |
| 8 | 8Б |   | 20,0 |
| 41 | 8А | 2 | 18,9 |
| 12 | 8Б |   | 16,8 |
| 23 | 8Б | 2 | 14,7 |
| 35 | 8А | 2 | 14,7 |
| 42 | 8А | 2 | 14,7 |
| 30 | 8А | 1 | 13,7 |

**Таблица 6.8. Средний показатель прямой самооценки застенчивости учащихся 8 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ID** | **Класс** | **пол** | **Прямая самооценка, %** |
| 15 | 8А | 1 | 80 |
| 26 | 8А | 1 | 80 |
| 14 | 8Б | 2 | 80 |
| 31 | 8А |   | 80 |
| 37 | 8А | 1 | 60 |
| 3 | 8Б | 2 | 60 |
| 24 | 8Б | 2 | 60 |
| 45 | 8А | 2 | 60 |
| 46 | 8А | 2 | 60 |
| 52 | 8А | 2 | 60 |
| 17 | 8Б |   | 60 |
| 28 | 8А |   | 60 |
| 50 | 8А |   | 60 |
| 9 | 8Б | 1 | 40 |
| 2 | 8Б | 2 | 40 |
| 5 | 8Б | 2 | 40 |
| 11 | 8Б | 2 | 40 |
| 18 | 8Б | 2 | 40 |
| 40 | 8А | 2 | 40 |
| 48 | 8А | 2 | 40 |
| 49 | 8А | 2 | 40 |
| 4 | 8Б |   | 40 |
| 10 | 8Б |   | 40 |
| 22 | 8Б |   | 40 |
| 6 | 8Б | 1 | 20 |
| 13 | 8Б | 1 | 20 |
| 16 | 8Б | 1 | 20 |
| 25 | 8Б | 1 | 20 |
| 29 | 8А | 1 | 20 |
| 30 | 8А | 1 | 20 |
| 32 | 8А | 1 | 20 |
| 43 | 8А | 1 | 20 |
| 20 | 8Б | 2 | 20 |
| 21 | 8Б | 2 | 20 |
| 23 | 8Б | 2 | 20 |
| 33 | 8А | 2 | 20 |
| 39 | 8А | 2 | 20 |
| 41 | 8А | 2 | 20 |
| 47 | 8А | 2 | 20 |
| 53 | 8А | 2 | 20 |
| 1 | 8А |   | 20 |
| 36 | 8А |   | 20 |
| 44 | 8А | 1 | 0 |
| 51 | 8А | 1 | 0 |
| 54 | 8А | 1 | 0 |
| 7 | 8Б | 2 | 0 |
| 19 | 8Б | 2 | 0 |
| 35 | 8А | 2 | 0 |
| 38 | 8А | 2 | 0 |
| 42 | 8А | 2 | 0 |
| 8 | 8Б |   | 0 |
| 12 | 8Б |   | 0 |
| 27 | 8А |   | 0 |
| 34 | 8А |   | 0 |

**6.9. Распределение на группы по среднему показателю уровня косвенной самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии, %**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Самооценка застенчивости как высокой** | **Самооценка застенчивости как средней** | **Самооценка застенчивости как низкой** |
| 8 класс | 1,9 | 83,3 | 14,8 |
| юноши 8 класс | 2,4 | 31,7 | 2,4 |
| девушки 8 класс | 0,0 | 51,2 | 12,2 |

**6.10. Распределение на группы по среднему показателю уровня прямой самооценки застенчивости учащихся 8 классов гимназии, %**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Самооценка застенчивости как высокой** | **Самооценка застенчивости как средней** | **Самооценка застенчивости как низкой** |
| 8 класс | 24,1 | 53,7 | 22,2 |
| юноши 8 класс | 7,3 | 22,0 | 7,3 |
| девушки 8 класс | 14,6 | 36,6 | 12,2 |