

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (ПО ОБЛАСТЯМ И УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ) /
THEORY AND METHODS OF TEACHING AND UPBRINGING (BY AREAS AND LEVELS OF EDUCATION)**

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.123.32>

ДЕТСКАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ КОРРЕКЦИИ

Научная статья

Клыпа О.В.^{1,*}, Марчишина Е.Е.²

^{1,2} Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (ovk61[at]mail.ru)

Аннотация

Проблема детской застенчивости остается крайне актуальной в наше время. Застенчивость определяется как качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличии субъективных барьеров в общении. Развитие застенчивости обусловлено генетическими и социальными факторами и может усиливаться, приводя к серьезным психологическим нарушениям. В статье рассматриваются особенности поведения застенчивых детей, уровни застенчивости, возможные социально-психологические последствия застенчивости, средства коррекционной помощи, направленной на ее снижение. Также в статье представлены результаты экспериментального исследования, намечены пути профилактики детской застенчивости.

Ключевые слова: дошкольный возраст, застенчивость, уровни застенчивости, коррекция застенчивости.

CHILDHOOD SHYNESS, ITS CONSEQUENCES AND WAYS OF CORRECTION

Research article

Klypa O.V.^{1,*}, Marchishina Y.Y.²

^{1,2} Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russian Federation

* Corresponding author (ovk61[at]mail.ru)

Abstract

The problem of childhood shyness remains extremely relevant in our days. Shyness is defined as a personal quality that manifests itself in anxiety, indecision, excessive caution in communicating with others, the presence of subjective barriers to communication. The development of shyness is due to genetic and social factors, and it can intensify, leading to serious psychological disorders. This article reviews the behavioral characteristics of shy children, the levels of shyness, the possible socio-psychological consequences of shyness, remedial help aimed at reducing it. The article also presents the results of an experimental study, lists the ways to prevent childhood shyness.

Keywords: preschool age, shyness, levels of shyness, correction of shyness.

Введение

В современных условиях государством и обществом утверждаются модель человека (личности) как высшей ценности, в связи с чем востребованным является выбор стратегии воспитания детей, направленной не только на формирование качеств личности, но в большей степени на формирование социальных мотивов, лежащих в основе личностного развития. Мы рассматриваем застенчивость как отрицательный мотиватор межличностного общения. Учитывая, что у ребенка к пяти годам формируются ведущие личностные образования, проблема застенчивости является актуальной психологической проблемой, одной из самых распространенных и сложных проблем межличностного развития.

В психологии достаточно большое количество исследований посвящено анализу различных аспектов проблемы застенчивости (Л. Галигузова, Е. Гаспарова, В. И. Жуковская, А. И. Захаров, В. П. Кащенко, А. Дюга, Ф. Зимбардо, Д. Каплан и др.), в которых определены характеристики данного феномена в понимании его генезиса. Авторы отмечают, что застенчивость напрямую связана с формированием заниженной самооценки, самонепринятием, негативно влияет на процессы коммуникации, на формировании возрастных психологических новообразований, создает преграду для реализации своих потенциальных возможностей. Поэтому в настоящее время разработка конкретных педагогических технологий, позволяющих снизить негативные последствия застенчивости в дошкольном возрасте является весьма актуальной.

Методы и принципы исследования

Для выявления уровня застенчивости были использованы следующие методики: тест «Сказка» Луизы Дюсс «Птенец» [14], методика «Какой Я?» (по О.С.Богдановой) [5]. Были составлены анкеты для педагога и родителей на основе работ М. А. Панфиловой, Т. А. Репиной [12].

Основные результаты

В психолого-педагогической литературе застенчивость рассматривается как свойство личности, проявляющееся во внутренней скованности субъекта, отсутствием адекватных форм общения с окружающими людьми. Выделяют несколько уровней проявления застенчивости:

- низкий уровень – ситуативная застенчивость;
- средний уровень – стабильная застенчивость;

– высокий уровень – является тяжёлым психическим состоянием, отрицательно влияя на протекание всех сфер психики.

Застенчивые дети испытывают неприятные ощущения на физиологическом уровне (сильное сердцебиение, тремор, холодные руки, повышенное потоотделение, красные пятна на лице и шее), поведенческом (напряженная поза, опущенная голова, отводят взгляд в сторону, отворачиваются, стараются спрятаться за спины взрослых или других детей), речевом (демонстрирует трудности потенциации – запуска – речевой деятельности, затрудняется в формулировании своей мысли), эмоциональном (эмоциональная изоляция), в целом наблюдается состояние нервно-психической напряженности.

Л.Н. Галигузова [1] указывает на пятый год жизни как наиболее сензитивный период для развития и формирования застенчивости: дети остро реагируют на замечания, обижаются на шутку в свой адрес. Наиболее ярко проявления застенчивости наблюдаются во время проведения детских утренников, коллективных мероприятий.

Часто в поведении застенчивых детей можно наблюдать амбивалентность: с одной стороны, они хотят общения с другими детьми, с другой стороны, боясь общения, отталкивают от себя сверстников. В группе сверстников застенчивые дети часто попадают в группу отверженных, изолированных (имеют низкий социометрический статус): играют в одиночку, предпочитают разговоры с игрушкой, не обмениваются игрушками с детьми, во время коллективных игр сидят в стороне, молча наблюдая за другими и т.п.

Очевидно, что личность ребенка складывается только в отношениях с окружающими людьми, поэтому основными социальными причинами застенчивости являются стиль воспитания (чрезмерная опека, пренебрежение/отвержение), стрессовые ситуации, в которых ребенок не получает должной эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых. Вслед за Е. Гаспаровой [3] мы убеждены, что застенчивость – это прямое следствие эмоционального климата в семье.

Для предупреждения развития застенчивости, ее снижения, преодоления необходима целенаправленная психолого-педагогическая работа. По мнению Е. Гаспаровой [3], В. И. Жуковской [6], А. И. Захаровой [7], главным средством преодоления застенчивости является включение ребенка в детский коллектив, в совместную деятельность с группой сверстников, чему и способствует дошкольное образовательное учреждение. Воспитателю важно осознавать, что работу с застенчивыми детьми нужно проводить с большим тактом, быть внимательным, чутким, ненавязчивым, не допуская аффектации (ребенок не должен догадаться о намерениях взрослого, иначе это приведет к обратным последствиям).

Работа детского сада и семьи по преодолению застенчивости должна вестись в двух основных направлениях. Во-первых, необходимо постепенно расширять круг общения ребёнка, формировать у него необходимые для этого навыки, при одновременной работе с остальными членами группы. Во-вторых, следует всемерно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах.

Целью проведенного нами исследование было изучение особенностей феномена застенчивости у детей старшего дошкольного возраста, изучение возможностей снижения ее уровня.

По результатам диагностического исследования удалось выяснить, что проблема детской застенчивости остается крайне актуальной в наше время. В результате исследования было выявлено группа детей с высокой степенью зависимости от родителей, проявляющих средний и высокий уровни застенчивости – 67%. Из них 36% имеют низкий уровень самооценки, для этих детей характерна неуверенность, робость, они испытывают значительные сложности в общении как со сверстниками, так и со взрослыми, демонстрируют страх публичного выступления, очень чувствительны к замечаниям, ждут одобрения и похвалы, у некоторых (2%) наблюдается аутоагрессия.

В ходе беседы с родителями (как правило, это один ребенок в семье – 68% из числа опрошенных семей), удалось выяснить, что их дети много времени проводят с гаджетами, на детских площадках не вступают во взаимоотношения со сверстниками. 89% из числа опрошенных родителей осознают риски развития высокого уровня застенчивости, и они готовы изменить взаимоотношения с детьми, способствуя ее снижению. 11% – считают, что застенчивость – это генетически обусловленное качество ребенка, воспитательный процесс не сможет его нивелировать, тем более устранить, что свидетельствует о педагогической некомпетентности родителей.

Коррекционная работа с застенчивыми детьми проводилась нами поэтапно:

- 1 этап – создание мотивации на общение (игротерапия, сказкотерапия; конгруэнтная коммуникация);
- 2 этап – формирование навыков установления контактов с другими детьми и взрослыми (коллективные игры, проигрывание проблемных ситуаций, коллективные задания);
- 3 этап – развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, эмоционального интеллекта, социального интеллекта (игротерапия, сказкотерапия, решение проблемных ситуаций);
- 4 этап – апробация сформированных навыков в свободном общении со сверстниками.

С целью коррекции детской застенчивости был разработан цикл из 18 занятий на основе трудов А. Н. Катаевой [10], В. П. Кашченко [11], А. И. Захаровой [7], В.И. Жуковской [6]. Разработанные занятия («Театр друзей», «Звери-путешественники», «Речь – наш помощник», «Волшебная речь без слов», «Нить дружбы», «Театр Кабуки», «День хорошего настроения», «Победим наши страхи», «Волшебный город», «Лети, лети, лепесток», «Я все могу!» «Хорошее настроение», «Комплименты», «Я умею»), были направлены на развитие эмоционально-выразительных движений, умения входить в контакт, снижения психоэмоционального напряжения, преодоления нерешительности, развития паралингвистических (внеязыковых) средств общения, формирования интереса и внимания к партнерам по общению, формирования способности осознавать и выражать свое эмоциональное состояние; на развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам; формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

В ходе занятий дети узнавали о своих положительных качествах, своих достижениях, которыми могли гордиться они и их родители, учились управлять своим поведением, совместно с другими детьми обсуждать свои переживания. В работе с детьми мы разыгрывали ситуации, которые могут вызывать особую тревогу.

Занятия проводились два раза в неделю. На первом занятии возникли трудности в связи с тем, что детям было тяжело раскрыться, они испытывали смущение, тревогу, страх, поэтому на каждом занятии проводилась игра, направленная на снижение психоэмоционального напряжения, что помогало детям расслабиться, почувствовать себя в безопасности. В работе с застенчивыми детьми мы задавали детям рефлексивные вопросы, стимулирующие ребенка самому находить решение в проблемных ситуациях. Для нас было важно, чтобы решение исходило именно от ребенка, что является для нас важным показателем процесса изменения к себе и к ситуации. Примеры рефлексивных вопросов: Что бы ты сделал, если бы знал, что тебя ждет успех? Что ты можешь сделать, чтобы этого добиться? Ты сделал все возможное? Ты доволен результатом? Что можно сделать для его улучшения? Ты можешь представить, как ты уже это делаешь? Пожалуйста, опиши мне это. Нет ничего страшного в ошибке. Как ты можешь исправить ее? Что сегодня доставило тебе наибольшее беспокойство? Как ты с этим справился? Если такое повторится, что ты будешь делать? Такие вопросы стимулируют развитие самосознания ребенка, формируют его самооценку, позитивное мышление, снижают уровень тревожности.

В дополнение была проведена информационно-просветительская групповая и индивидуальная работа с родителями. Обсуждались вопросы, связанные с проблемой детской застенчивости: понятие «застенчивость» и ее негативное влияние на развитие личности, ее причины, способы преодоления. Было подчеркнуто, что нарушение адекватного взаимодействия между ребенком и взрослым (например, авторитарность или чрезмерная опека) способствует выработке у него психологической защиты: замкнутость, отсутствие инициативы в общении и деятельности, скрытность. Для нас было важно выработать единую стратегию во взаимодействии с застенчивым ребенком.

Родителям были даны рекомендации по взаимоотношениям с застенчивыми детьми:

- демонстрировать безусловное позитивное принятие ребенка, при этом фон общения должен быть позитивным: спокойным и доброжелательным; максимально проявлять осторожность, деликатность и терпение, не требовать от ребенка быстрого выполнения тех или иных задач;

- ограничить ребенка в играх с гаджетами, чаще используя диалогическое общение с ребенком, включая в него рефлексивные вопросы;

- исключить критику в адрес ребенка, чаще хвалить;

- не сравнивать ребенка с другими детьми;

- стимулировать ребенка к разнообразному общению в быту (приглашать друзей, ходить в гости с ребенком);

- стимулировать ребенка к самостоятельности, поощрять инициативу.

Оценка эффективности проведенной работы производилась путем повторного применения вышеперечисленных диагностических методик, опроса родителей, наблюдения за детьми в повседневной жизни.

Обсуждение

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что количество детей с высокой степенью зависимости от родителей сократилось на 23%. Уровень самооценки детей в группе повысился. Воспитателем группы были отмечены качественные изменения в поведении детей: они стали более активны, уверены в себе, несколько человек (7%) стали проявлять инициативу в общении, перестали бояться выступать на детских утренниках. Беседа с родителями также свидетельствует о том, что у 38% детей появилась желание самостоятельно вступать в общение с детьми, участвовать в коллективных играх. Однако 22% детей по-прежнему проявляли скованность, недостаточную инициативность. Родители этих детей сами проявляли низкий уровень диалогичности отношений с воспитателями (уходили от общения), что не позволило сформировать желаемый конструктивный тип взаимоотношений. Это свидетельствует о том, что работа с этими детьми и их родителями должна быть продолжена. Необходимо рассмотреть другие стратегии работы с застенчивыми дошкольниками.

Заключение

Следует подчеркнуть важность более подробного изучения феномена застенчивости детей дошкольного возраста и возможности ее коррекции. Несвоевременное оказание поддержки застенчивым детям приводит к проблемам у них во взрослом возрасте: людям застенчивым, нерешительным, мнительным чрезвычайно тяжело адаптироваться, приспособиться к реалиям современного мира.

Необходим поиск новых форм организации образовательного процесса, направленного на работу с застенчивыми детьми и их родителями. Преодоление детской застенчивости связано прежде всего с формированием навыков общения. Данные проведенного эксперимента, говорят о необходимости разработки коррекционно-развивающей программы для работы с застенчивыми детьми, включающую такие блоки, как личностный, эмоционально-регулятивный, коммуникативный и социально-адаптивный. В программу необходимо включить помимо коррекционно-развивающих занятий с детьми работу по психолого-педагогическому сопровождению как воспитателей, так и родителей (семинары, мастер-классы, обсуждение психолого-педагогических ситуаций и др.). Только при условии тесного сотрудничества воспитателей и родителей, взаимной помощи возможна успешная профилактика/коррекция застенчивости детей дошкольного возраста.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок / Л.Н. Галигузова // Дошкольное воспитание. – 2000 – № 4. – С. 116-120.
2. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Л.Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2010. – №5. – С. 14-16.
3. Гаспарова Е.И. Застенчивый ребёнок / Е.И. Гаспарова // Дошкольное воспитание. Издательство «Просвещение». – 2011. – № 3. – С. 11-12.
4. Жуков Ю.М. Введение в практическую и социальную психологию / Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, О.В. Соловьёва. – М. : Смысл, 1996. – 373 с.
5. Жукова М.Н. Методика «Какой я?» (по методике О.С. Богдановой) / М.Н. Жукова. – URL: <https://multiurok.ru/files/metodika-kakoi-ia-po-metodike-o-s-bogdanovoi.html> (дата обращения: 13.10.2021).
6. Жуковская В.И. Беседы о воспитании / В.И. Жуковская. – Минск : Нар. Асвета, 1975. – 143 с.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / А. И. Захаров. – М.: Просвещение, 1993. – 191 с.
8. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться) / Ф. Зимбардо. – СПб : Питер Пресс, 2014. – 256 с.
9. Зырянова Е.А. Застенчивость – норма или патология? / Е. А. Зырянова // Психолого-педагогическое сопровождение детей с интеллектуальными отклонениями: сб. докл. I психол.-пед. чтений / отв. за вып. Н.Л. Лихачева. – Шадринск: ШГПИ, 2003. – С. 108-114.
10. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми / Л.И. Катаева. – М.: Книголюб, 2004. – 56 с.
11. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : Кн. для учителя / В. П. Кащенко. – М.: Просвещение, 1992. – 222 с.
12. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – М. : ГНОМ и д, 2001 – 160 с.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. – М. : Владос, 1996. – 529 с.
14. Сказка-тест «Птенец». – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test-ptenec> (дата обращения 13.10.2021).

Список литературы на английском языке / References in English

1. Galiguzova L.N. Zastenчивyj rebjonok [A Shy Child] / L.N. Galiguzova // Doshkol'noe vospitanie [Pre-school Education]. – 2000 – № 4. – P. 116-120. [in Russian]
2. Galiguzova L.N. Psihologicheskij analiz fenomena zastenчивosti [Psychological analysis of the phenomenon of shyness] / L.N. Galiguzova // Voprosy psihologii [Issues of psychology]. – 2010. – №5. – P. 14-16. [in Russian]
3. Gasparova E.I. Zastenчивyj rebjonok [A Shy child] / E.I. Gasparova // Doshkol'noe vospitanie [Pre-school education]. Publishing house «Prosveshhenie». – 2011. – № 3. – P. 11-12. [in Russian]
4. Zhukov Ju.M. Vvedenie v prakticheskuyu i social'nuju psihologiju [Introduction to Practical and Social Psychology] / Ju.M. Zhukov, L.A. Petrovskaja, O.V. Solov'jova. – М. : Smysl, 1996. – 373 p. [in Russian]
5. Zhukova M.N. Metodika «Kakoj ja?» (po metodike O.S. Bogdanovoj) [Method "What am I like?" (according to the method of O.S. Bogdanova)] / M.N. Zhukova. – URL: <https://multiurok.ru/files/metodika-kakoi-ia-po-metodike-o-s-bogdanovoi.html> (accessed: 13.10.2021). [in Russian]
6. Zhukovskaja V.I. Besedy o vospitanii [Talks about education] / V.I. Zhukovskaja. – Minsk : Nar. Asveta, 1975. – 143 p. [in Russian]
7. Zaharov A.I. Kak predupredit' otklonenija v povedenii rebenka : Kn. dlja vospitatelej det. sada i roditelej [How to Prevent Deviations in a Child's Behavior : A Book for Preschool Teachers and Parents] / A. I. Zaharov. – М.: Prosveshhenie, 1993. – 191 p. [in Russian]
8. Zimbardo F. Zastenчивost' (chto jeto takoe i kak s nej spravljat'sja) [Shyness (what it is and how to deal with it)] / F. Zimbardo. – SPb : Piter Press, 2014. – 256 p. [in Russian]
9. Zyrjanova E.A. Zastenчивost' – norma ili patologija? [Shyness - norm or pathology?] / E. A. Zyrjanova // Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie detej s intellektual'nymi otklonenijami: sb. dokl. I psihol.-ped. chtenij / отв. за вып. N.L. Lihacheva [Psychological and Pedagogical Support for Children with Intellectual Disabilities: Collection of Papers of the First Psychological-Pedagogical Readings / edited by N.L. Likhacheva]. – Shadrinsk : ShGPI, 2003. – P. 108-114. [in Russian]
10. Kataeva L.I. Rabota psihologa s zastenчивymi det'mi [Work of psychologist with shy children] / L.I. Kataeva. – М.: Knigoljub, 2004. – 56 p. [in Russian]
11. Kashhenko V.P. Pedagogicheskaja korrekcija. Ispravlenie nedostatkov haraktera u detej i podrostkov : Kn. dlja uchitelja [Pedagogical correction. Correction of character defects in children and adolescents: A teacher's guide] / V. P. Kashhenko. – М.: Prosveshhenie, 1992. – 222 p. [in Russian]

12. Panfilova M.A. Igroterapija obshhenija: Testy i korrekcionnye igry. Prakticheskoe posobie dlja psihologov, pedagogov i roditelej [Game Therapy of Communication: Tests and Correctional Games. A practical guide for psychologists, teachers and parents] / M.A. Panfilova. – М. : GNOM i d, 2001 – 160 p. [in Russian]
13. Rogov E.I. Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa v obrazovanii [The Handbook of the Practical Psychologist in Education] / E.I. Rogov. – М.: Vldos, 1996. – 529 p. [in Russian]
14. Skazka-test "Ptenec" [Fairy Tale Test "Ptenec"]. – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test-ptenec> (accessed: 13.10.2021). [in Russian]