

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»*

## **Что такое застенчивость? Пути ее преодоления**



**Подготовила:**

**педагог-психолог Богданова А.А.**

**Краснодар, 2023**

# Что такое застенчивость?

Застенчивость - понятие расплывчатое: чем пристальнее мы в него вглядываемся, тем больше видов обнаруживаем.

«Быть застенчивым» значит быть человеком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости.



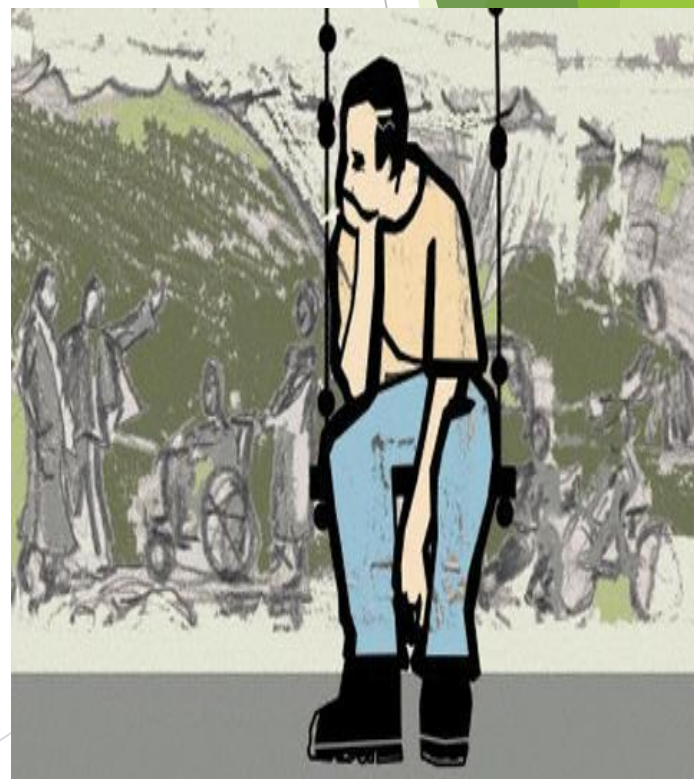
Застенчивый человек избегает взаимодействия с определенными лицами и предметами. Осторожный в словах и поступках, не настаивающий на своих правах, болезненно робкий. (Зимбардо Ф. Застенчивость)



Это комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах - это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз, это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие.



Другими словами, человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми. Отсюда - желание избежать людей или ситуации, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в адрес его внешнего вида или поведения. Как следствие человек предпочитает оставаться в тени, избегая общения с людьми, которое потенциально может привлечь слишком активное внимание к его персоне

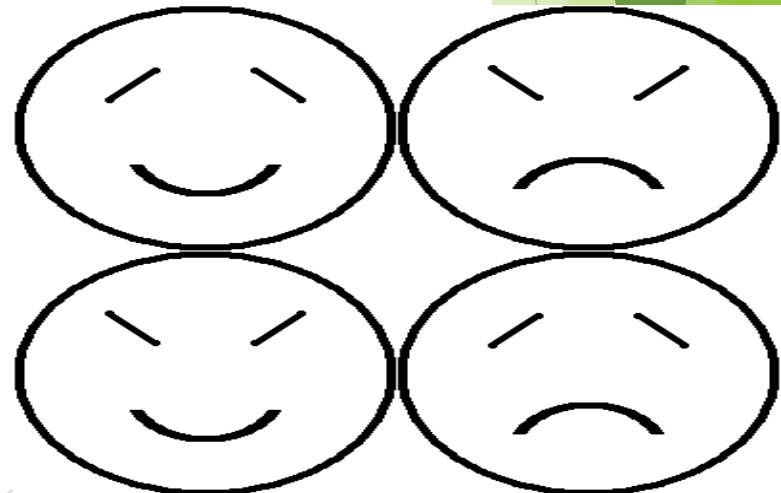


# Типы застенчивых людей

Существуют «явно» стеснительные люди и те, кто научился скрывать свои внутренние мучения от посторонних глаз. Эти два основных типа застенчивых людей, застенчивые интроверты и застенчивые экстраверты.



- К интровертам в данном случае относятся люди, чью застенчивость просто невозможно скрыть от окружающих.
- Застенчивые экстраверты, напротив, смогут найти подходящие слова в любой ситуации, всегда вовремя улыбнутся, засмеются во время разговора, не боятся смотреть в глаза, делать комплименты, умеют скрывать свою застенчивость от окружающих. Они настолько преуспели в своем мастерстве.





# Негативные проявления застенчивости

- Застенчивость чревата огромным количеством неблагоприятных последствий, как для взрослых, так и для молодых людей.
- - Возникает боязнь общения с новыми людьми, вследствие чего человек лишается потенциально приятного опыта.





Застенчивость не дает людям бороться за свои права, выражать свое мнение и декларировать свои ценности.

Застенчивые люди - конформисты по натуре, они не способны бороться с деспотизмом.





Окружающие не могут объективно оценивать силы и возможности застенчивого человека.



# Пути преодоления застенчивости

Анализируя природу собственной застенчивости можно отстраниться от нее. Это позволит легче справиться с внутренним напряжением.



- Надо быть спокойным и не пугаться возможных неудач, огорчений, а главное - того, что предстоит в немалой степени приоткрыть свою истинную сущность.



- Ф. Зимбардо при решении проблем связанных с застенчивым характером предлагает сначала разобраться в себе.

