

## Застенчивый ребёнок: отношение к нему родителей и учителей

**С. Усова,**  
*доцент,  
кандидат  
педагогических наук*  
**И. Молочкова,**  
*педагог-психолог*

**И**звестно, что застенчивость — явление всеобщее и широко распространённое. Если сказать, что застенчивость присуща всем и каждому, то это покажется преувеличением. Но для такого суждения есть серьёзные основания. Многие люди отмечают, что в определённые периоды своей жизни были застенчивы, и лишь немногие утверждают, что никогда не страдали застенчивостью. По данным американского психолога Дж. Чика, застенчивыми себя считают 40% взрослых людей; 85% застенчивых полагают, что это свойство создаёт преграду на пути к успеху и реализации возможностей.

Внешне застенчивые люди не способны делиться с другими своей неуверенностью, страхами, желаниями. Замкнувшись в своём «футляре», они не могут рассчитывать на помощь, совет, признание и любовь, столь необходимые каждому из нас в тот или иной момент. Наконец, внешне застенчивые люди редко становятся лидерами. Для людей, относящихся к типу внешне застенчивых, характерна озабоченность своим стилем поведения, манерой держаться, своей внешностью и впечатлением, которое они производят на окружающих.

У внутренне застенчивых людей сознание направлено исключительно на самого себя. Они скрывают свои чувства, маскируя их с помощью хорошо заученных навыков общения, иногда «топят» их в вине или же стараются избегать ситуации, с которой опасаются не справиться. Такой тип людей очень боится разоблачений. Внутренне застенчивые люди стараются разобраться в себе, постоянно анализируют мотивы своего поведения, собственную деятельность в процессе решения каких-либо задач. Такие люди знают, что им делать, дабы угодить другим, быть признанными, продвинуться в своём служебном положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру, правда, это стоит им больших эмоциональных затрат.

Застенчивость как отдельное самостоятельное свойство личности практически не изучалось в отечественной психологии,

за исключением нескольких работ (А.Б. Белоусова, Л.И. Галигузова, И.А. Зимина, В.Н. Куницына).

В русском языке, согласно Этимологическому словарю русского языка, слово «застенчивый» стало употребляться с середины XVIII века, образовано оно от глагола «застень», в русских говорах употреблялось как «застенить–затенить». В словаре В.И. Даля «застенчивый» толкуется как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий».

С учётом приведённых определений, быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать); начальников (они обладают властью); представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении) и т.д.

Вместе с этим анализ научной литературы, имеющейся в нашем распоряжении, показал, что точного (научного) определения застенчивости в настоящее время не существует. Можно только с уверенностью сказать, что застенчивость — сложное комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах (внутренняя и внешняя застенчивость) и имеет широкий спектр психических состояний: от испытываемой время от времени неловкости в присутствии других людей до всепоглощающей тре-

воги, которая может до основания разрушить жизнь человека; застенчивость — личностная характеристика, которая имеет две составляющие — поведенческие проявления и субъективные переживания.

По мнению специалистов, чаще удаётся разглядеть застенчивость в детях, так как им уделяют больше внимания, чем взрослым. Имеются свидетельства, что в подростковом возрасте застенчивости более подвержены девочки, чем мальчики. Происходит это, видимо, в силу того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в девушках, чем в юношах. Правда, это не говорит о том, что женщины чаще бывают застенчивыми, чем мужчины. Это соотношение может меняться в зависимости от страны и культурного слоя общества.

Давно замечено, что застенчивость не связана со способностями ребёнка, уровнем его интеллектуального развития. Застенчивые дети не хуже других справляются с разного рода заданиями и всё же при выполнении их ведут себя особым образом. Малейшее порицание воспитателя может вызвать у них всплеск робости и смущения, тормозит деятельность, а иногда приводит к её прекращению. Такие ребята более осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результата, чем их ровесники. Подобное поведение обусловлено тем, что уязвимой у застенчивого ребёнка оказывается область чувств.

Он не склонен к яркому проявлению эмоций. Кроме этого, застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий. Они остро и аффективно реагируют на замечания, а примерно с пяти лет у них формируется парадоксальное отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает чувство радости и смущения. Но не только оценка других смущает застенчивого ребёнка. Он ведёт себя так же и в том случае, когда сам ожидает неуспеха в деятельности, а при затруднениях робко смотрит в глаза взрослого, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, он смущённо улыбается и тихо произносит: «Не получается». Часто такие ребята как бы заранее готовят себя к неудаче. Поэтому от них нередко можно услышать слова: «У меня не получится». Смущение может возникнуть и после успешного решения задачи. Ребёнок радуется своей удаче, но не решается сказать об этом.

Следует помнить о том, что застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового. Они в большей мере, чем их незастенчивые сверстники, привержены к соблюдению правил, боятся их нарушить. У них ярче выражен внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, а это может тормозить их инициативность и творческие проявления.

Таким образом, составными характеристиками застенчивости являются: внешнее поведение человека; физиологические симптомы; внутренние ощущение

неловкости и смущения, перед которыми отступают все остальные чувства.

Природа застенчивости также разнообразна, как и её определение. Тем не менее исследователи сходятся во мнении о том, что застенчивость каждого человека индивидуальна и своеобразна, при этом формирование застенчивости во многом зависит от условий, predisposing к её возникновению. По оценкам специалистов, особенно отчётливо застенчивость проявляется на пятом году жизни. В этом возрасте у детей формируется потребность в уважении взрослого. Ребёнок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение.

Источниками застенчивости могут быть представления застенчивого ребёнка о самом себе; отношение ребёнка к оценке взрослым (как реальной, так и ожидаемой) его деятельности в целом или отдельных действий; недостаток социальных навыков общения и неуверенность в себе; наследование застенчивости; стрессовые события в жизни (развод родителей, переход в другую школу и т.д.), определённый стиль детско-родительских отношений и др.

Уже простое перечисление источников застенчивости приводит к выводу, что застенчивость как качество личности формируется в детстве. Но, по оценкам специалистов, **существенное значение** для формирования застенчивости имеют следующие факторы: систе-

ма воспитания в семье; порядок рождения детей в семье; застенчивость самих родителей.

Определённый стиль отношений в семье, а именно авторитарный стиль воспитания, когда запреты родителей, наказания провоцируют у ребёнка страх проявления инициативы, любознательности, — наиболее распространённая причина. Дети начинают бояться своих родителей. Часто причина застенчивости ребёнка и в том, что родители критикуют его по поводу и без повода, стыдят (тем более при посторонних). Неудивительно, что в таких семьях растут дети, которые не любят шумных игр, у них тихий голос, настороженный взгляд. А это, в свою очередь, успокаивает родителей — такой ребёнок послушен, не «хулиганит», не шумит, из-за него не вызывают родителей в школу.

Застенчивость родителей, по мнению учёных, жёстко коррелирует с застенчивостью детей. По результатам исследований, примерно 70% родителей награждают застенчивостью своих детей. Дети застенчивых отцов застенчивы в трёх из четырёх случаях; подобное соотношение характерно и для незастенчивых отцов и их незастенчивых детей. Незастенчивые матери так же имели незастенчивых детей. У застенчивых матерей были так же застенчивы дети в 20 случаях из 32. Причина этого — завышенные требования родителей, а также неосознанное распределение ролей в семье (говорун — пассивный слушатель).

Как показывают исследования, «первые» (т.е. рождённые

первыми) дети более нуждаются в поддержке и имеют более низкое самоуважение. Для них характерно ощущение своей неадекватности, поэтому среди них и больше застенчивых. Это происходит в силу того, что «вторые» дети более эффективно обучаются межличностным умениям (умениям вести переговоры, снискать расположение к себе, убеждать, находить компромисс и т.д.) у старших братьев или сестёр. Младшие дети часто менее застенчивы или незастенчивы вообще и в силу того обстоятельства, что к ним, как правило, родители проявляют меньше требований.

В контексте изложенного важным представляется вопрос: «Насколько правильно родители обнаруживают застенчивость у своих детей?» Наиболее чувствительными в исследованиях специалистов оказались застенчивые матери. Они знают, когда их застенчивый ребёнок проявляет свою застенчивость (с точностью до 80%) и когда незастенчивый ребёнок её не обнаруживает (75% попадания). Такой высокий уровень точности — редкое явление в анализе межличностных отношений. Незастенчивые отцы не очень точны при обнаружении застенчивости. Но застенчивые отцы в 2–3 раза точнее описывают своих детей как застенчивых.

Застенчивость можно преодолеть. При этом, чем раньше обнаружить её у ребёнка, тем легче с ней справиться, её нивелировать.

Распознать застенчивость и причины её появления можно как при помощи специализированного

наблюдения за поведением человека, так и используя психодиагностические методики.

Цель нашего эмпирического исследования — изучение влияния особенностей семейного воспитания на формирование застенчивости школьников (выборка — 246 чёл., учащиеся 4–11-х классов и их родители).

По результатам опытно-экспериментальной работы мы составили психологический портрет истинно застенчивой личности, который может быть использован специалистом образовательного учреждения (педагогом-психологом, социальным педагогом, классным руководителем) при наблюдении за ребёнком. Итак, застенчивый ребёнок:

- предпочитает иметь одного-двух близких друзей вместо большой компании, проявляет заботу и внимание к окружающим, но не может поддерживать контакты с широким кругом людей и не любит работать вместе с другими;
- большую часть времени находится в тревожном, подавленном, озабоченном настроении, легко плачет;
- подвержен различным страхам и тяжело переживает любые жизненные неудачи;
- не верит в себя, недооценивает свои возможности, знания, способности;
- обладает развитым чувством долга, легко поддаётся чужому влиянию, настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих; в компании сверстников чувствует себя неуютно и неуверенно, держится скромно и обособленно;

- склонен к самообвинению, готов поставить себе в вину свои промахи и неудачи, признаёт собственные недостатки.

Анализ психолого-педагогической литературы по этой проблеме показал, что сегодня у нас нет достаточного количества методик для диагностики застенчивости и программ коррекции застенчивости. Конечно, есть своего рода «локальные» психокоррекционные программы, затрагивающие феномен застенчивости (такие, как тревожность, страхи, одиночество, самооценка и др.). Но они не изучают проблему застенчивости в целом и очень часто сложны в применении. В своей работе мы предлагаем диагностический инструментарий для изучения застенчивости младших, средних и старших школьников, а также рекомендации по её коррекции. Каждая из предложенных методик достаточно информативна, компактна и проста в употреблении (в том числе и для педагога, не имеющего специального психологического образования). Возможны индивидуальные и групповые варианты диагностики.

Диагностика застенчивости как качества личности может осуществляться с помощью метода экспертных оценок, а также метода тестирования.

Метод экспертной оценки реализуется в форме балльных оценок. В нём используется измерительная шкала, соответствующая шкале интервалов. В нашем случае экспертом был учитель (классный руководитель). Ему предлагалось по 5-балльной шкале оценить наличие и сте-

пень выраженности застенчивости у детей его класса.

1 — очень слабо;

2 — слабо;

3 — средне;

4 — сильно;

5 — очень сильно.

Учителя в основном использовали крайние значения шкалы, выделяя либо ярко застенчивых, либо незастенчивых детей.

Основными критериями застенчивости были критерии, выделенные Л.И. Галигузовой: локоэмоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения–удаления (чаще всего проявляется при встрече с незнакомыми людьми); эмоциональный дискомфорт, который ребёнок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и со знакомыми взрослыми; боязнь любых публичных выступлений, в том числе на учебных занятиях; избирательность в контактах с людьми (предпочтение общения с близкими и отказ или затруднения в общении с посторонними).

Для исследования индивидуально-психологических особенностей детей младшего и среднего школьного возраста был использован тест Р. Кеттела (модифицированный вариант для детей 8–12 лет), в котором в качестве показателей основных свойств личности ребёнка выделены 12 факторов:

**А** — замкнутость — открытость;  
**Б** — низкая степень сформированности интеллектуальных функций—высокая степень сформированности интеллектуальных функций;

**В** — неуверенный в себе—уверенный в себе;

**Г** — уравновешенность—возбудимость;

**Д** — зависимый—независимый;

**Е** — озабоченность—беспечность;

**Ж** — низкая—высокая добросовестность;

**З** — застенчивый—социально смелый;

**И** — твёрдость—мягкосердечность;

**К** — безмятежный—тревожный;

**Л** — низкий—высокий самоконтроль;

**М** — расслабленный—напряжённый.

Каждая черта (фактор) может быть как положительной, так и отрицательной. Особый интерес в нашем исследовании представляет один её полюс — **шкала З**, который выявляет проявление застенчивости, робости.

Застенчивость у старшеклассников можно диагностировать с помощью методики, основанной на принципе стандартизированного самоотчёта, который содержит 31 задание в виде утверждений типа: «Мне становится не по себе, когда мне говорят комплименты и хвалят в лицо», «Я легко смущаюсь» и т.д. Каждый ответ предполагает три градации ответа (крайне редко, иногда, очень часто). Обработка результатов производится при помощи специального ключа.

С целью детального изучения детско-родительских отношений мы использовали ряд вопросников, в том числе и опросник «Анализ семейного воспитания». Знание специфики

С. Усова, И. Молочкова

Застенчивый ребёнок: отношение к нему родителей и учителей

и характера отношения родителей к детям позволяет многое объяснить в поведении и характере ребёнка.

Мы понимаем родительское отношение как систему разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков.

Опросник А.В. Варги, В.В. Столина состоит из пяти шкал: «Принятие–отвержение», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», «Кооперация», «Маленький неудачник». Родителям необходимо подтвердить или не согласиться с суждениями, представленными в опроснике.

В опроснике «Анализ семейного воспитания» 20 шкал: гиперпротекция–гипопротекция; потворствование–игнорирование потребностей ребёнка; чрезмерность требований–обязанностей; недостаточность требований–обязанностей; чрезмерность требований–запретов; недостаточность требований–запретов; чрезмерность санкций; недостаточность или минимальность санкций; неустойчивость стиля воспитания; расширение сферы родительских чувств; предпочтение в ребёнке детских качеств; воспитательная неуверенность родителя; фобия утраты ребёнка; неразвитость родительских чувств; проекция на ребёнка собственных нежелательных качеств; вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания; предпочтение женских качеств в ребёнке; предпо-

чтение мужских качеств в ребёнке. Этот опросник позволяет изучить показатели особенностей семейного воспитания.

Опытно-экспериментальная работа по изучению влияния особенностей семейного воспитания на формирование застенчивости школьников привела нас к следующим результатам:

- В семьях, где родители много сил вкладывают в воспитание ребёнка и уделяют ему крайне много времени (стиль воспитания — гиперпротекция), дети вырастают скорее застенчивыми, чем незастенчивыми.
- Показатель гипопротекции проявляется в большей степени у незастенчивых детей, где за их воспитание берутся время от времени, когда случается что-то серьёзное.
- В воспитании застенчивых детей родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребёнка в большей степени, чем при воспитании незастенчивых детей.
- К застенчивым детям со стороны родителей предъявляется огромное количество требований, ограничивающих их свободу и самостоятельность, им «всё нельзя»; к незастенчивым детям, наоборот, диагностируется недостаток требований и запретов со стороны родителей.
- По коэффициенту корреляции Пирсона найдена прямая связь между показателями: чем больше заботы проявляет родитель в воспитании застенчивого ребёнка, тем зависимей от родителя он становится, больше нуждается в поддержке); чем

меньше требований со стороны родителей, тем более спокоен ребёнок. Обратная связь обнаружилась между такими показателями: если родители предъявляют мало требований ребёнку и стараются всё выполнить за него, то они практически лишают его самостоятельности, блокируют процесс серьёзной подготовки своего ребёнка к столкновению с реальностью за порогом родного дома). Основные затруднения в общении застенчивого ребёнка с другими людьми (учителями и сверстниками) лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. С возрастом у застенчивых детей наблюдается тенденция к несовпадению их самооценки с оценкой другими людьми (они продолжают высоко оценивать себя со своей точки зрения, но всё ниже — с точки зрения взрослых — родителей и учителей, при этом чаще всего оценки педагогов оказываются намного ниже, чем родительские).

Родители могут помочь своим детям преодолеть застенчивость. Для начала взрослым следует проанализировать своё отношение к ребёнку. Безусловно, мама и папа любят его, но всегда ли они выражают это чувство? Часто взрослые обращают внимание на своих детей лишь тогда, когда те что-то делают неправильно; достижения и хорошие поступки детей порой остаются незамеченными. А застенчивые дети нуждаются в поддержке гораздо больше, чем их незастенчивые ровесники. И ценят они эту поддержку сильнее, потому что глубоко

чувствуют хорошее к себе отношение.

Следующая задача — помочь ребёнку повысить самооценку в конкретных видах деятельности — на занятиях и в свободное время. Хорошо, если взрослые, делая что-то вместе с ним или давая ему какое-то задание, скажут, что уверены в его успехе, но готовы помочь, если что-то не получится. Если ребёнок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, взрослым лучше попытаться отвлечь его от оценочной стороны деятельности.

Необходимо обеспечить застенчивому ребёнку психологическую защищённость, он должен чувствовать, что дом — надёжное, безопасное место, где его ценят, с его мнением считаются и где его своеобразие и индивидуальность поощряются. Большой ошибкой со стороны родителей было бы «бросить его в воду», чтобы он «выплывал» сам — он может быть испуган и даже подавлен, а также потеряет доверие к своим близким.

Иногда ребёнку надо давать возможность проявлять необходимую оборонительную агрессию (без разрушительных последствий), поощрять активность, если даже результатом её становятся незначительные разрушения (сломал игрушку или во время футбола порвал брюки и т.д.). Взрослый должен установить рамки дозволенного разрушения.

Если родители застенчивого ребёнка будут терпеливы и внимательны к своему ребёнку, то можно с уверенностью

сказать, что застенчивость, мешающая ему в игре, учёбе и общении с окружающими, будет постепенно преодолена.

Если же коррекцию застенчивости проводит специалист (педагог-психолог), то коррекционная программа должна состоять из трёх блоков: 1) самопознание застенчивости, 2) приобретение социальных навыков общения и уверенности в себе, 3) самовыражение себя и своей застенчивости. При этом реализация коррек-

ционно-развивающей программы возможна только при совместном участии детей и родителей на всех занятиях. Основные формы работы с детьми и родителями на занятиях: разыгрывание игровых ситуаций, поведенческих этюдов, анализ и решение ситуаций, творческая деятельность (рисование, лепка и др.), сказкотерапия и др. Опыт показал, что при описанных условиях реализация программы будет наиболее эффективной.

-----

Лучший способ сделать детей хорошими — сделать их счастливыми.

*Оскар Уайльд*

Дайте детям созреть в детстве.

Вам не удастся никогда создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.

*Жан-Жак Руссо*

Если ребёнок нервный, надо прежде всего лечить его родителей.

*Агния Барто*

Ребёнок, который переносит меньше оскорблений, вырастет человеком, более сознающим своё достоинство.

*Николай Чернышевский*