

# Застенчивость: причины и пути преодоления.

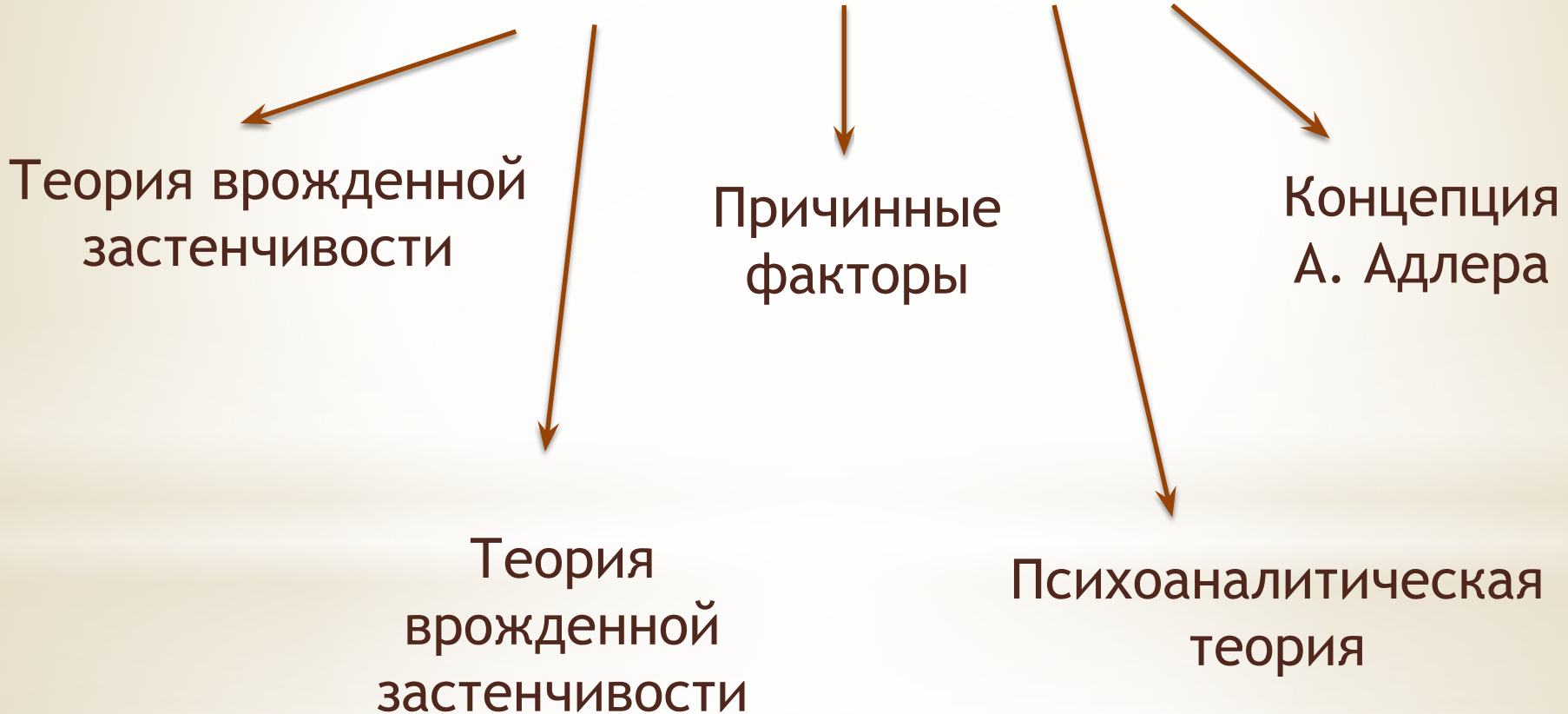
Выполнила: Саранина Н.Г.,  
106 группа

Чита 2016

**Застѣнчивость (стеснительность, робость) – состояние психики и обусловленное им поведение животных и человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжѣнность, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков**



# Причины застенчивости



Теория врожденной застенчивости

Причинные факторы

Концепция А. Адлера

Теория врожденной застенчивости

Психоаналитическая теория

# *Теория врожденной застенчивости*

(застенчивость передаётся по наследству, точно так же, как умственные способности или рост человека).



*Теория бихевиоризма* (застенчивость возникает тогда, когда люди не сумели овладеть социальными навыками - в данном случае навыками общения).



*Психоаналитическая теория* (застенчивость — это не что иное, как симптом выражения на сознательном уровне бушующих в подсознании глубинных психических противоречий).



*Концепция А. Адлера* (психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил).



**Причинные факторы** (застенчивость выступает как инстинктивное поведение, направленное на защиту от физиологической и эмоциональной перегрузки).

**Природный фактор**



**Социальный фактор**

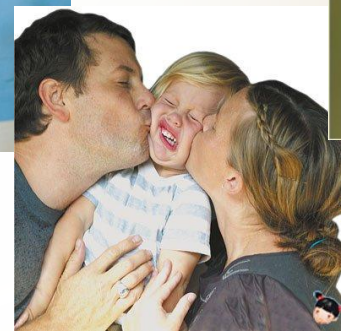
**Неприятие**



**Гиперопека**



**"Кумир" семьи**



**Тревожно-мнительный тип воспитания**





# Пути преодоления застенчивости

1. Поймите свою застенчивость
2. Поверните самосознание в самопонимание
3. Найдите свои сильные стороны
4. Научитесь нравиться самому себе
5. Не старайтесь стать похожим на всех
6. Обращайте внимание на других людей
7. Выпускайте свое беспокойство с помощью дыхания
8. Выпускайте свое беспокойство с помощью движения
9. Визуализация
10. Подтверждение
11. Не покидайте неловких
12. Понимание отказов
13. Оставьте слишком высокую требовательность к себе
14. Прекратите вешать на себя ярлыки
15. Практикуйте социальные навыки
16. Практикуйтесь, находясь в неудобных ситуациях
17. Задайте себе три вопроса
18. Что является удобным для вас?
19. Сосредоточьтесь на моменте
20. Сделайте запись своих успехов



A close-up photograph of a brown tabby cat sitting on a wooden railing. The cat is looking to the left, and its front paws are tucked under its chin. The background is a lush green garden with various plants and trees. The text 'Спасибо за внимание' is overlaid in the center of the image in a bold, yellow font.

**Спасибо за внимание**