

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

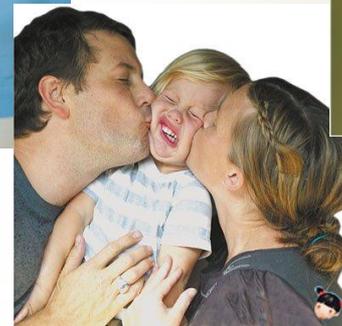
Неприятие



Гиперопека



"Кумир" семьи



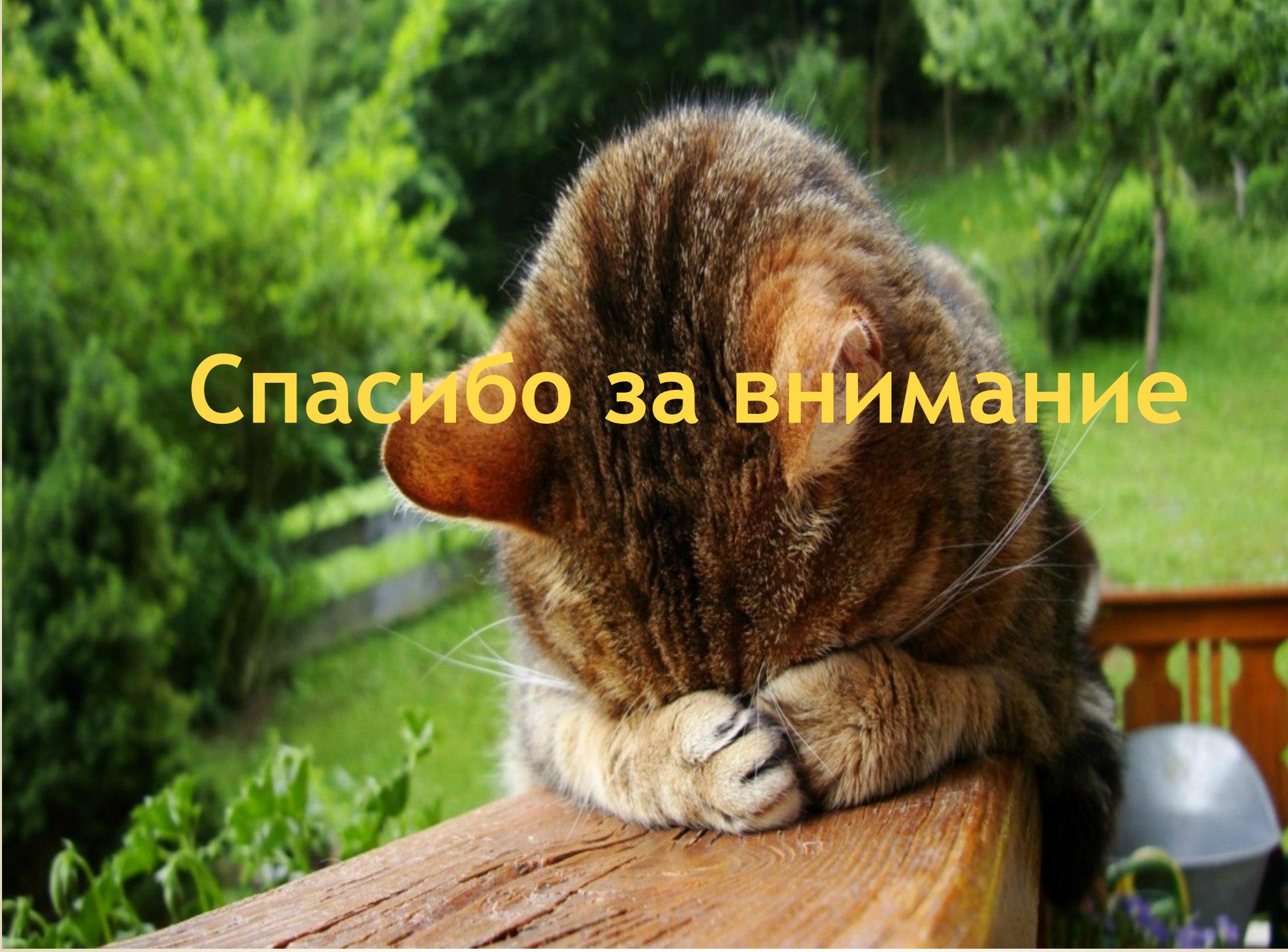
Тревожно-мнительный тип воспитания



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 towards the left of the frame. 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 yellow, sans-serif font.

Спасибо за внимание