

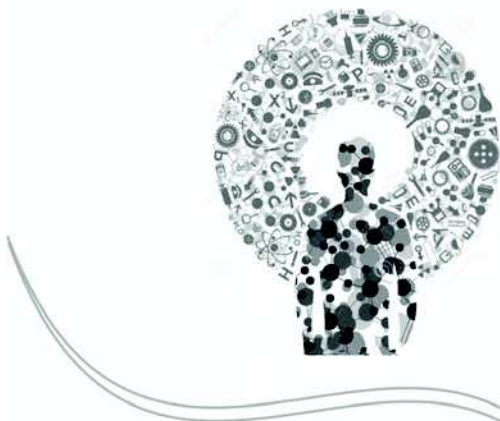


## ИННОВАЦИОННО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА

*В. В. Долганина*

УДК 1.159. 922.736.3

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ЗАСТЕНЧИВЫМИ ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



На современном этапе развития российского общества уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения коммуникативных умений, настойчивости, а также готовности быть конкурентоспособным на рынке труда. При этом широко распространены вопросы родителей о том, как их детям обрести уверенность в себе, преодолеть чувство застенчивости и скованность. Ведь проявление застенчивости мешает личностному развитию ребенка. Детская застенчивость в процессе обучения может стать преградой для успешного усвоения знаний. Застенчивость, вызывающая высокое эмоциональное напряжение, способна блокировать многие мыслительные процессы, а также негативно влияет на память младшего школьника. Большим стрессом для застенчивого ребенка является выступление его перед всем классом. В дальнейшем эта проблема может перерасти в школьные страхи, тревожность, неврозы, депрессии.

В психологии выделяют разнообразные формы коррекции застенчивости: психологические этюды, психогимнастику, релаксационные упражнения, арт-терапию, телесно ориентированную терапию и пр. Современные психологи одним из основных средств коррекции застенчивости детей считают арт-терапию.

Арт-терапия ориентируется на коррекцию и развитие личности посредством творчества. Психологи указывают на то, что техники арт-терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психо-



логическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление внешним изменениям.

Арт-терапия способствует расширению жизненного опыта, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше ребенок умеет выражать себя, – указывают современные психологи, – тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.

В отличие от многих коррекционно-развивающих направлений, техники арт-терапии особенно актуальны при работе с застенчивыми детьми, которые не всегда могут выразить словами свое эмоциональное состояние, трудность, проблему. Арт-терапевтическая коррекция способствует раскрытию ребенком своего «Я», что также приводит к позитивным результатам психологической помощи.

Цель статьи – теоретический анализ сказкотерапии, куклотерапии и игротерапии в работе психолога с застенчивыми детьми младшего школьного возраста.

Термин «застенчивость» не относится к научной терминологии, однако нашел широкое применение в повседневном языке для обозначения поведенческих и личностных особенностей человека. Застенчивость как самостоятельное свойство личности в отечественной психологии можно встретить лишь в нескольких работах Е. Н. Бойцовой, Л. Н. Галигузовой, А. Б. Добровича, И. С. Кона, Л. В. Красновой, В. Н. Куницыной, А. В. Тихомирова, Н. В. Шингаева.

Так, Л. Н. Галигузова под застенчивостью понимает один из видов амбивалентного отношения ребенка к другим людям и самому себе, которое проявляется в общении и в межличностных отношениях [2]. Л. В. Краснова рассматривает застенчивость как интегративное психическое явление, которое связано со всеми сферами личности, а также аффективно тяжело переживается и определяется высокой личностной и ситуативной тревожностью, низким самооценочным отношением, неуверенностью в себе, снижением активности, настроения, хронически плохим самочувствием, а также чувством подавленности [7].

Впервые комплексное исследование застенчивости в зарубежной психологии было проведено Ф. Д. Зимбардо и П. А. Пилконином, которые понимали под застенчивостью некий внутренний страх ребенка перед людьми. Авторы в качестве механизма, запускающего застенчивость, рассматривали социальные контакты или коммуникацию личности со значимыми для нее людьми [3; 8; 9].

Исходя из данных отечественных и зарубежных исследователей в области изучаемой проблематики, можно прийти к выводу, что в современном мире наметилась устойчивая тенденция к возрастанию количества застенчивых людей. Так, Ф. Зимбардо в своих исследованиях отмечает, что 80 % опрошенных американцев указали, что были в их жизни возрастные периоды, в которых они проявляли застенчивость. ¼ опрошенных считают себя хронически застенчивыми людьми. В отечественной психологической науке исследования В. Н. Куницыной указывают, что 30 % женщин и 23 % мужчин относят себя к категории застенчивых, а это – большая часть взрослого населения России. В школьном возрасте застенчивость отмечается в 25–35 % случаев.

Впервые застенчивость начинает проявляться еще в детстве и обычно сохраняется на протяжении всего младшего школьного возраста. Наиболее ярко проявления детской застенчивости можно наблюдать на пятом году жизни, что связано с потребностью ребенка в уважительном отношении со стороны взрослого [5].

Родители могут заметить застенчивость у своих детей в ситуации общения с незнакомыми или малознакомыми людьми, например, когда ходят с ребенком в гости или приглашают гостей к себе домой. Это проявляется в том, что ребенок начинает робеть, прижиматься к родителям, отвечает молчанием на любые вопросы взрослых, не вступает во взаимодействие со сверстниками. Это лишь небольшая часть ситуаций, в которых можно наблюдать проявления детской застенчивости.

Застенчивость, стеснительность детей также связана с их подготовкой к обуче-



нию в школе. Ребенку мешает включиться в коллективную деятельность низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми (взрослыми и сверстниками). В сложившейся ситуации ему сложно стать полноправным членом школьного коллектива. Стеснительный ребенок начинает обижаться на любую шутку, сказанную в его адрес, остро реагирует на замечания [6, с. 152–182]. Уже к моменту поступления ребенка в школу складывается своеобразное поведение в обществе, которое он в состоянии осознать и оценить.

Вступая в младший школьный возраст, ребенок приобретает внутреннюю позицию школьника, где учебная деятельность является ведущей. От того, какие у ребенка будут успехи в обучении, во многом зависит развитие его личности.

Таким образом, школьная успеваемость выступает в качестве важнейшего критерия оценки личности ребенка со стороны взрослых и сверстников. В зависимости от того, какой статус получит ребенок – отличника или неуспевающего, – зависит и уровень развития самооценки, а также его самоуважение и самопринятие.

Успешное обучение в школе формирует у младшего школьника чувство компетентности – это новый аспект самосознания, относящийся к центральным новообразованиям данного возраста. Если в учебной деятельности не формируется чувство компетентности, то у ребенка снижается самооценка, что влечет за собой возникновение чувства неполноценности.

Н. А. Богачкина, Р. Н. Сиренко в своей работе «Как преодолеть детскую застенчивость» представили следующие критерии застенчивости младших школьников [1]:

– эмоциональный дискомфорт, который испытывает ребенок в ходе общения с посторонними людьми. Это проявляется в бессвязной речи или заикании ребенка, низком голосе, его неспособности смотреть собеседнику в глаза или же в избегании общения;

– появление боязни поступков, за которые необходимо нести персональную ответственность;

– затруднение в общении с посторонними или малознакомыми людьми.

Застенчивость относится к форме эмоционального нарушения, которая наряду с другими формами нарушений (агрессией, тревожностью, импульсивностью и пр.) требует к себе особого повышенного внимания со стороны родителей, педагогов и психологов. Поэтому важно рационально и грамотно подходить к выбору средств коррекции.

В настоящее время существует множество различных средств, способствующих эффективной коррекции эмоциональных нарушений: телесно ориентированная терапия, арт-терапия, психоанализ, метод десенсибилизации, аутогенная тренировка, поведенческий тренинг и пр. В задачу нашей статьи входит рассмотреть некоторые элементы арт-терапии.

Коррекция застенчивости с использованием арт-терапии рассмотрена в трудах как отечественных, так и зарубежных психологов: А. В. Авериной, И. В. Дубровиной, Г. Л. Лэндрет, Т. Д. Марцинковской, Р. С. Немова, В. Оклеппера, Ю. М. Орлова, А. А. Осиповой, К. Г. Юнга и др. Арт-терапия относится к методу коррекции и развития, в основе которого лежит художественное творчество личности.

Анализ различных психологических исследований по использованию в качестве метода психологической коррекции арт-терапии показал, что, соприкасаясь с разными проявлениями искусства, ребенок способен избавиться от тревожности, страхов, конфликтности, стеснительности и пр. При этом он приобретает коммуникативные навыки, повышает свою самооценку и раскрывает свой внутренний мир.

Итак, арт-терапия является одним из самых распространенных методов творческого самовыражения личности. Это метод, который успешно применяется в работе с детьми, начиная с четырехлетнего возраста.

К видам арт-терапии можно отнести рисование, игротерапию, сказкотерапию, куклотерапию, живопись, графику, лепку и пр.

Психологи указывают, что использование в качестве методов психологической коррекции техники арт-терапии позволяет про-



никнуть к глубинному психологическому материалу личности, стимулировать проработку бессознательных переживаний, тем самым обеспечивая дополнительную защищенность ребенка, снижая его сопротивляемость внешним изменениям.

Арт-терапия позволяет расширить жизненный опыт личности, добавляя уверенности в собственных силах. Современные психологи отмечают, что чем лучше ребенок умеет выражать себя, тем лучше он начнет ощущать себя неповторимой личностью.

Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии, что особенно ценно в работе с застенчивыми детьми, которым сложно выразить словами свое эмоциональное состояние или возникшую проблему. Погружение в творческое пространство позволяет ребенку найти пути для самовыражения, такими образом, улучшается его эмоциональная и поведенческая сферы.

Рассмотрим такие виды арт-терапии, как сказкотерапия, куклотерапия и игротерапия.

В сказкотерапии большое значение уделяется выбору персонажей и установлению взаимоотношений между ними. Важно включать в сказку героев с отношениями, приближенными к реальным.

Один из самых авторитетных сказкотерапевтов Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева определяет сказкотерапию как набор способов передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека, как воспитательную систему, сообразную духовной природе человека [4].

Алгоритм психокоррекционной сказки:

- вначале в сказке необходимо выбрать главного героя, который будет близок ребенку по характеру, а также по полу и возрасту;
- затем необходимо дать описание жизни выбранного героя в сказочной стране. При этом важно, чтобы ребенок сам смог найти много схожего со своей жизненной ситуацией;
- герою необходимо создать проблемную ситуацию, опять же схожую с ситуацией ребенка, с описанием его переживаний;
- главный персонаж сказки ищет различные варианты выходов из сложной ситуации;

– сказочную ситуацию важно усугубить существами, оказавшимися в таком же отчаянном положении, и посмотреть, какие они смогут найти пути выхода из сложной ситуации. Появляется «фигура психотерапевта», играющего роль мудрого наставника и объясняющего смысл происходящего. Важной задачей психолога на данном этапе является возможность продемонстрировать ребенку, как на сложную ситуацию можно посмотреть с другой стороны посредством сказочных событий, тем самым предложив альтернативные модели поведения. Необходимо попытаться найти положительные стороны в происходящем;

– главный сказочный персонаж осознает свои ошибки и хочет измениться.

При разработке любой психокоррекционной сказки необходимо знать скрытую причину неконструктивного поведения. Таким образом, рассмотрим пять основных причин, представленных в психологической литературе:

– привлечение к себе внимания, поэтому в коррекционной сказке необходимо содержать социально приемлемые модели способов привлечения внимания;

– власть над ситуацией и людьми, поэтому в сказке важно предложить ребенку позитивную модель проявления лидерских качеств;

– мечь взрослому, поэтому необходимо в психокоррекционной сказке рассмотреть ситуацию искаженного видения проблемы, а также показать главному герою, какие существуют конструктивные модели поведения;

– избежание неудачи при выраженных тревоге и страхе, в данном случае герои коррекционной сказки оказывают главному персонажу свою поддержку, а также рассматривают различные способы преодоления застенчивости;

– отсутствие чувства меры, в этом случае сказка может довести ситуацию до абсурда, показывая последствия поступков героя и оставляя выбор стиля поведения за ним.

В разработке психокоррекционных сказок используется личный жизненный опыт психолога, так как многие ситуации уже пере-



житы в детстве, и важно помочь поделиться этим опытом с детьми в сказочной форме.

Рассмотрим общую схему работы со сказкой.

Психолог должен предварительно сочинить сказку для конкретного ребенка. Сказка должна содержать классическую схему: завязку, кульминацию и развязку. Длительность сказки во многом обуславливается характером проблемы конкретного ребенка. Если требуется длительная сказка, а чаще всего так и бывает, ее предварительно делят на фрагменты, каждый из которых отрабатывается на отдельном занятии.

В завязке сказки обозначаются основные участвующие в ней персонажи и главный конфликт. Важно побудить ребенка к тому, чтобы он сам смог придумать продолжение сказки и при необходимости ввести новых персонажей и т. п. Так как детям этого возраста сложно сочинять длинные связные истории, необходима «наводящая» роль психолога.

Рисую исходную ситуацию, время не следует ограничивать – это своеобразное освоение «пространства» дальнейшей работы. Далее осуществляется драматизация. Ребенок начинает выбирать себе и психологу роль. Исходя из этого, подбирается обстановка и обозначается «география» действий и т. д. Мебель, одежда, игрушки и пр. выступают в качестве вспомогательных средств. В процессе драматизации, если ребенок хочет, можно изменить сюжет, предложенный им изначально. Важно психологу не настаивать на четком следовании сюжету. Тем не менее, если ребенок хочет избежать моментов, которые принципиальны с точки зрения отреагирования конфликта, то психолог должен опять вернуться к ним позже в другой форме, предложив новые условия или введя дополнительную мотивацию поступков.

После того, как фрагмент будет отреагирован ребенком, он начинает рисовать кульминационный и итоговый моменты сказочного сюжета, намечать дальнейшие события, реализуемые, исходя из затраченного времени, на этом же занятии или на следующем. Время проведения одного занятия составляет

примерно один час. При этом необходимо завершать занятия таким образом, чтобы у ребенка не сложилось чувство неудовлетворенности.

Психолог должен следить за тем, чтобы происходил постепенный переход роли ведущего от взрослого к ребенку осуществлялся переход к самостоятельному развитию сюжета. Таким образом, ребенок посредством сказкотерапии обретет возможность творчески отреагировать собственные проблемы, а не быть их пленником.

Далее рассмотрим один из наиболее распространенных методов коррекции детской застенчивости – куклотерапию.

Основной прием куклотерапии – это идентификация и обособление как основные механизмы в развитии личности. Идентификация позволяет проецировать внутренний мир ребенка, испытать реальные чувства, которые диагностирует, направляет и корректирует психолог.

Коррекция застенчивости посредством куклотерапии возможна с использованием веревочных, плоскостных фигур, кукол-костюмов, кукол-марионеток.

Так, куклы-костюмы направлены на развитие социальной уверенности в выражении эмоции, а также чувств и состояний, которые ребенок по каким-то причинам не может или не позволяет себе проявить. Куклы-марионетки позволяют проявлять посредством куклы эмоции, чувства и состояния, которые ребенок стесняется проявлять. Куклотерапия включает такие этапы, как изготовление и знакомство с куклой. Важнейшим этапом в куклотерапии является изготовление самой куклы, а также присвоение ей имени. Кукла зачастую оказывается похожа на своего автора, так как ребенок, изготавливая ее, вкладывает частичку себя, отражая в ней нереализованную часть своей личности.

Таким образом, кукла получается одухотворенной и персонализированной. Процесс изготовления кукол способствует уравниванию и спокойствию детей.

На втором этапе – этапе знакомства с куклой и ее возможностями – ребенок начинает



оживлять куклу. Он начинает чувствовать ответственность за ее действия, слова, старается найти выражение различным эмоциям куклы, переживает за нее, проигрывая различные жизненные ситуации, а также примеряя на себя как роль обидчика, так и обиженного, сильного и слабого, заботливого и равнодушного.

Следующий вид арт-терапии, который может помочь в преодолении детской застенчивости, это игротерапия.

В настоящее время насчитывается большое количество разнообразных игр, к основным задачам которых относится повышение самооценки, приобретение навыков общения, а также достижение умения выражать свои чувства и эмоции.

Застенчивым детям, как правило, не хватает живости и подвижности, поэтому участие в подвижных играх позволяет им активно включиться в коллектив, в общую атмосферу жизнерадостности.

Подвижные игры способствуют выплеску как положительных, так и отрицательных детских эмоций. Это связано с тем, что игра, как правило, сопровождается шумными выкриками, смехом и весельем (например, «Море волнуется раз...», «Гуси и серый волк», «Где твой домик?», «Сосны, елочки, пенечки», «Веселые старты», «День и ночь», «Веселые кузнечики», «Живые бусы», «Кто вперед?», «Салочки», «Тихо и громко») [1].

Благодаря участию в подвижных играх, дети младшего школьного возраста включаются в общую деятельность, учатся выполнять действия согласованно с другими детьми; игры помогают снять эмоциональное напряжение.

Игры-пантомимы способствуют сближению детей и установлению благоприятного эмоционального контакта игроков. Участвуя в них, младший школьник учится выражать и распознавать свои эмоции, которые другие дети в игре пытаются передать при помощи мимики и жестов (например, «Где мы были – не скажем, а что делали – покажем», а также «Что изменилось?», «Кто пришел?», «Что это такое?», «Какая оценка?», «Изобрази эмоции») [1].

В ролевых играх и играх-фантазиях психолог может предложить ребенку рассказать о вымышленном герое или сказочном персонаже. При этом важно, чтобы герой вымышленной ребенком истории обладал такими же чертами характера, что и сам ребенок. Имя должно быть созвучным имени ребенку, но не точно таким же, как и у ребенка.

Сюжет игры-рассказа, в котором будет повествование о вашем вымышленном герое, психологу необходимо придумать заранее. Поэтому необходимо заранее выяснить, какая проблема есть у ребенка, какая сюжетная линия поможет ему лучше понять его чувства и желания. Лучше всего начать сочинять с главного персонажа, подробно описав его жизнь. Это важно сделать таким образом, чтобы ребенок без особого труда увидел в нем сходство с собой. Например, если у ребенка в доме есть кошка или хомячок, то и у главного героя тоже должны быть именно эти животные; если есть сестренка или братик, то и у главного героя тоже должен быть младший (или старший) ребенок и пр.

Кроме этого, у главного героя должна быть такая же проблема, что и у ребенка. Ведь зачастую дети не могут рассказать о том, что их беспокоит, а игровая форма позволяет выразить ребенку свои чувства, а также отношение к происходящему вокруг них. Если родитель внимателен, то во время игры без особого труда может выяснить мироощущение своего ребенка, его проблемы и переживания. Выяснив причину беспокойства ребенка, необходимо ввести в рассказ новый персонаж, пользующийся авторитетом у ребенка, например, школьного учителя, старшего брата, сказочную фею и т. д., то есть человека, который поможет обрисовать проблему, предложит пути ее решения, а также порекомендует способы поведения в сложившейся ситуации. Важно, чтобы придуманная история обязательно имела счастливый конец. Ребенок должен быть в игре позитивно настроен, обрести реальную поддержку, а также получить ценные рекомендации для решения его проблем. Участие ребенка в такой игре позволит ему услышать необходи-



мые советы, данные в корректной форме, когда психолог не навязывает их и не подавляет его волю. Рассказ должен быть интересным и запоминающимся для ребенка.

По желанию ребенка можно придумать «многосерийный» рассказ. Детям младшего школьного возраста не обязательно брать осязаемую игрушку для игры, так как они вполне могут представить воображаемого персонажа сказки.

Время проведения игры должно быть удобным для ребенка, место тоже. Например, на прогулке по парку или просто дома. Главное требование заключается в том, чтобы игра проводилась без спешки и суеты, в спокойной обстановке. После игры полезным будет обсуждение с ребенком придуманной истории: почему герои вели себя так, а не иначе, а что было бы, если... Такой подход позволяет сформировать у детей умение размышлять и анализировать, искоренять не последствия проблемы, а ее истоки.

Важно услышать выводы из игры, сделанные ребенком, выяснив, находит ли он им применение в жизни.

Все рассмотренные нами игры можно проводить в школе в группе продленного дня. Кроме того, они могут быть проведены как опытным психологом, так и педагогом или любящим родителем.

Итак, термин «застенчивость» не является научным, тем не менее, нашел широкое применение для описания поведенческих и личностных особенностей человека. Впервые его начали изучать Ф. Д. Зимбардо и П. А. Пилконис, описав его как внутренний страх ребенка перед людьми. Еще в детстве начинает проявляться застенчивость и сохраняется на протяжении всего младшего школьного возраста.

Важнейшим критерием оценки личности ребенка со стороны взрослых и сверстников выступает школьная успеваемость, поэтому от того, какой статус получит ребенок – отличника или неуспевающего, – зависит уровень развития самооценки, а также его самоуважение и самопринятие, что, в свою очередь, влияет на проявление застенчивости.

Арт-терапия является распространенным методом творческого самовыражения личности, успешно применяемым с детьми, начиная с четырех лет. Арт-терапия позволяет проникнуть к глубинному психологическому материалу личности, стимулировать проработку бессознательных переживаний, а также расширить жизненный опыт личности, добавляя уверенности в собственных силах.

Большое значение в сказкотерапии уделяется выбору персонажей и установлению взаимоотношений между ними; необходимо включить в сказку героев с отношениями, приближенными к реальным. При разработке психокоррекционной сказки важно выяснить скрытую причину неконструктивного поведения ребенка. Психологу необходимо заблаговременно сочинить сказку для конкретного ребенка, которая обязательно должна содержать классическую схему: завязку, кульминацию и развязку.

Коррекция застенчивости посредством куклотерапии возможна с использованием веревочных, плоскостных, кукол-костюмов, кукол-марионеток. Основным приемом является идентификация и обособление как основные механизмы в развитии личности. Куклотерапия включает два этапа: изготовление куклы и знакомство с ней.

Игротерапия как вид психологической коррекции застенчивости предполагает использование подвижных игр, игр-пантомим, ролевых игр или игр-фантазий. Подвижные игры способствуют выплеску как положительных, так и отрицательных детских эмоций. Игры-пантомимы способствуют сближению детей и установлению благоприятного эмоционального контакта ее игроков. Ролевые игры или игры-фантазии позволяют ребенку развивать творческие способности детей, их фантазию и артистизм, учат вживаться в образ того или иного персонажа, играть определенную роль, а также позволяют сформировать правильное отношение к отрицательным явлениям или лжегероям.

#### **АННОТАЦИЯ**

В статье представлен теоретический анализ проблемы застенчивости младших школь-



ников. Автором рассмотрены критерии и причины застенчивости детей младшего школьного возраста. Кроме того, рассмотрены возможности использования некоторых арт-терапевтических методов работы с такими детьми. В качестве наиболее эффективной коррекционной работы психолога с описанными эмоциональными нарушениями автор представил анализ следующих элементов арт-терапии: сказкотерапия, куколотерапия и игротерапия.

Данная статья может применяться в работе психолога. Кроме того, разработанный теоретический анализ может быть использован учителями начальных классов, детскими психологами, специальными педагогами, родителями для коррекции эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** застенчивость, ребенок младшего школьного возраста, эмоциональное нарушение, арт-терапия, сказкотерапия, куколотерапия и игротерапия.

#### SUMMARY

The paper presents a theoretical analysis of the problems of junior school students' shyness. The author considers the criteria and causes of shyness children of primary school age. The possibility of using some of the art therapy techniques in working with such children also considered. Author presented an analysis of the following elements: art therapy, fairy tale therapy, doll therapy and play therapy as the most effective corrective psychologists work with emotional disorders described.

This article may be used in the work of the psychologist. In addition, primary school teachers, child psychologists, special educators, parents can use developed theoretical analysis to correct emotional disturbances in children of primary school.

**Key words:** shyness, a child of primary school age, emotional violation, art therapy, doll therapy and play therapy.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Богачкина Н. А., Сиренко Р. Н. Как преодолеть детскую застенчивость: кн. для родителей и педагогов. – М.: Изд-во «Академия развития», 2007. – 224 с.

2. Галигузова Л. Н. Психологический анализ феноменологии детской застенчивости // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 28–38.

3. Зими́на И. Проблемы воспитания застенчивых детей // Воспитание школьников. – 2003. – № 7. – С. 50–53.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. – СПб.: Академия, 2007. – 176 с.

5. Зырянова Е. А. Застенчивость – норма или патология? // Психолого-педагогическое сопровождение детей с интеллектуальными отклонениями: сб. докл. I психол.-пед. Чтений / отв. за вып. Н. Л. Лихачёва. – Шадринск: ШГПИ, 2003. – С. 108–114.

6. Ильин Е. П. Различия в эмоциональных проявлениях // Психология индивидуальных различий. – М., 2004. – С. 152–182.

7. Краснова Л. В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д., 2007. – 24 с.

8. Pilkonis P. A. Shyness: Public Behavior and Private Experience: a Doctor of Philosophy Dissertation. – Stanford University, 1976. – 120 p.

9. Stodolsky D., Zimbardo P., Bascom L. Automatic Facilitation of Dialogue in Shy and Not Shy Problem-Solving Teams // Paper Presented to the Annual Meeting of the Western Psychological Association. – San Diego, 1978.

