

*“Рекомендації батькам молодших
школярів на тему: “Моя дитина
сором’язлива”*

Сором'язливість - це внутрішня позиція людини, яка приділяє надто велику увагу до того, що про неї думають оточуючі, вважають фахівці в дослідженні феномену сором'язливості.



Сором'язливість - риса характеру, а не недолік. Скромні діти завжди дуже милі, щедрі і відрізняються гарною поведінкою. Як правило, вони вміють слухати і поважати чужу точку зору. Їм подобається, коли інші діти беруть участь в їхніх іграх. Хоча іноді вони замикаються в собі, в інших ситуаціях почувають себе абсолютно впевнено. Їм подобається грати з невеликою групою дітей (дві-три людини) і розмовляти з одним дорослим.

У сором'язливої дитини в незвичній ситуації або при спілкуванні з іншими дітьми чи дорослими найчастіше з'являється почуття тривоги та пригніченості. Коли люди уважно дивляться на неї, вона почуває себе ніяково й скуто, наприклад, під час знайомства або в ситуації, коли необхідно сказати про щось привселюдно. Сором'язливій дитині набагато зручніше спостерігати за подіями збоку, ніж ставати їх безпосереднім учасником.





Більшість дітей періодично соромляться, але в деяких з них існує ряд обмежень, зумовлених власною сором'язливістю. Діти, які страждають від крайнього ступеня сором'язливості, можуть «перерости» її з віком або навпаки – перетворитись на сором'язливих дорослих. Допомогти їм подолати помірну сором'язливість можуть батьки. Але у важких випадках усе ж доцільно звернутись по професійну допомогу.

Постійна й виражена сором'язливість може багато в чому знизити якість життя дитини, адже сором'язливі діти зазвичай:

- мають обмежені можливості розвитку та практики навичок спілкування;*
- мають мало друзів;*
- рідко беруть участь у веселих іграх і змаганнях, які вимагають взаємодії з іншими дітьми, рідко займаються спортом, танцями, музикою або театральним мистецтвом;*
- мають загострене почуття самотності, уважають себе нікчемними і страждають від заниженої самооцінки;*
- не можуть повністю розкрити свій потенціал, оскільки бояться піддатись осуду;*
- страждають від підвищеної тривожності;*
- мають фізичні прояви психологічного стану – червоніють, заїкаються або тремтять.*



Позитивні сторони сором'язливості:



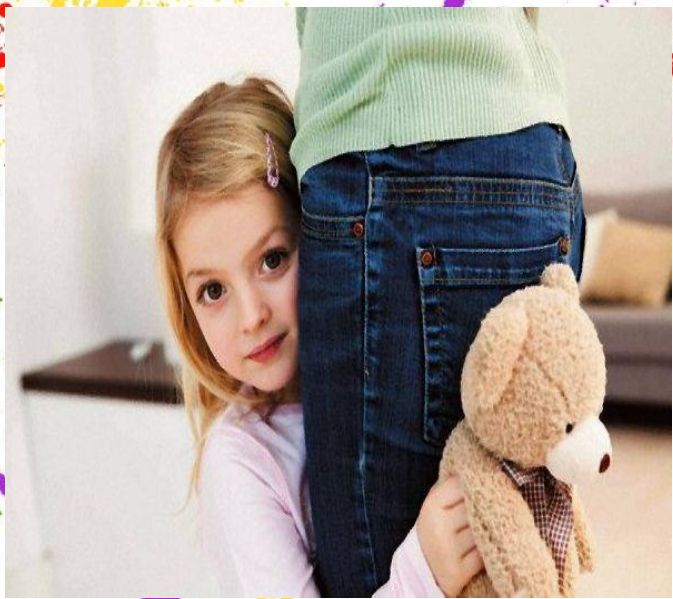
Сором'язлива поведінка пов'язана з рядом позитивних аспектів, включаючи:

- високу успішність у школі;*
- зразкову, безпроблемну поведінку;*
- уміння уважно слухати;*
- до того ж за сором'язливими дітьми легко доглядати.*

Серед можливих причин сором'язливості можна назвати такі:

- генетичні – деякі аспекти психології особистості, визначені успадкованим генотипом людини;
- особисті риси характеру – емоційно чутливі немовлята, які тонко реагують на зовнішні подразники, швидше за все, виростуть сором'язливими дітьми;
- запозичена поведінка – діти вчать, наслідуючи найбільш впливові моделі поведінки – батьків.
- Сором'язливі батьки можуть своїм прикладом навчити сором'язливості своїх дітей;





• сімейні відносини - діти, які не відчують надійної батьківської підтримки або в яких часто змінювались няні, можуть боятися чи бути сором'язливими. Діти батьків, які схильні до гіперопіки, можуть боятися і відчувати себе «замкнутими» в певних рамках, особливо в незнайомих ситуаціях;

• брак спілкування – діти, які були ізольовані від інших протягом перших кількох років свого життя, можуть не мати необхідних соціальних навичок, що дозволяють легко вступати в контакти з незнайомими людьми;

• жорстка критика – діти, яких дразнили або над якими знущались важливі для них люди (батьки, брати, сестри та інші члени сім'ї або друзі), можуть стати сором'язливими;

• страх невдачі – діти, яких занадто часто підштовхували зробити те, що перебуває за межами їхніх можливостей, можуть відчувати страх перед невдачею, який проявляється як сором'язливість (адже не виправдавши очікування, їх самопочуття погіршувалося знову і знову).

Якщо дитина соромиться в ситуації соціальної взаємодії, потім вона може нарікати на себе за свою поведінку. Таке самоїдство може зробити її ще більш поглиненою самою собою, самокритичною, що фактично підвищує ймовірність того, що в майбутньому дитина також буде поводитися сором'язливо. З часом її впевненість у собі й почуття власної гідності можуть просто зникнути. Чим менш впевнено почувається дитина, тим більше шансів, що вона буде соромитися.



Рекомендації для батьків щодо подолання сором'язливості у молодших школярів:

1. *Будьте обережними, щоб не навісити на дитину ярлик «сором'язливої». Діти (і дорослі) схильні жити у відповідності з ярликами, нав'язаними їм іншими людьми.*
2. *Більше того, не дозволяйте й чужим людям або родичам називати вашу дитину сором'язливою.*
3. *Коли дитина соромиться, ніколи не критикуйте й не висміюйте її за це. Будьте прихильними, ставтесь до неї зі співчуттям і розумінням.*
4. *Підтримайте вашу дитину, щоб вона розповіла вам про причини своєї сором'язливості – чого саме вона боїться?*
5. *Розкажіть дитині про період вашого життя, коли ви теж соромились і як ви подолали це почуття. Оскільки діти часто бачать своїх батьків ідеальними, визнання власної сором'язливості допоможе дитині відчутися краще і знизить її внутрішнє напруження та занепокоєння.*
6. *Будьте комунікабельними. Покажіть дитині приклад упевненої поведінки.*



Батьки можуть стимулювати дитину бути більш товариською. Стратегії залежать від конкретної дитини та обставин, але можуть включати в себе такі кроки:

- Поділіться особистими способами подолання сором'язливості, які ви самі застосовували в житті. Практикуйте їх з вашою дитиною.*
- Розкажіть дитині про значні переваги поведінки без сорому. Наведіть приклади із власного життя.*
- Заохочуйте товариськість.*
- Хваліть дитину в той момент, коли в незнайомій ситуації вона опанувала себе або познайомилася з новою людиною, не проявляючи сором'язливості.*





- *Спробуйте разом з дитиною поставити нові завдання. Просувайтесь уперед маленькими, неспішними кроками і хваліть її за прогрес. Наприклад, сказати іншій дитині «привіт» може стати першим її великим кроком.*
- *Свідомо створюйте нові ситуації для вашої дитини.*
- *Прагніть спочатку до невеликих змін у поведінці й поступово йдіть уперед і вперед. Наприклад, нагородіть дитину, якщо вона привіталася з кимось новим для неї. Будьте прихильними.*
- *Переконайтеся, що ваша дитина може займатись тим, що в неї виходить найкраще. Хваліть її за нові навички, якими вона оволоділа.*



Необхідно пам'ятати:

- У незвичній ситуації або при спілкуванні з іншими дітьми чи дорослими в сором'язливої дитини з'являється почуття тривоги та пригніченості.
- Багато дітей час від часу соромляться, але в житті деяких з них існує ряд обмежень через власну сором'язливість.
- У важких випадках доцільно звернутись по професійну допомогу.



*ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!*

