

## ...СОРОМ'ЯЗЛИВА



Сором'язливість — це особливість, характерна для дуже багатьох людей, як дітей, так і дорослих. Напевне її можна назвати найпоширенішою причиною, яка утруднює спілкування. Сором'язливість може бути душевного недугою, яка калічить людину не менше, ніж найтяжча хвороба тіла. Її наслідки можуть бути гнітючими:

- сором'язливість заважає тому, щоб зустрічатися з новими людьми, заводити друзів і відчувати задоволення від приємного спілкування;

- вона утримує людину від висловлення своєї думки і відстоювання своїх прав;

- не дає іншим людям можливості оцінити позитивні якості людини;

- посилює надмірну зосередженість на собі, своїй поведінці;

- заважає ясно мислити і ефективно спілкуватися;

- як правило, супроводжується негативними переживаннями самотності, тривоги і депресії.

Бути сором'язливим — означає боятися людей, особливо тих, від яких на думку дитини, віє якоюсь емоційною загрозою. У психології поширена точка зору, що сором'язливість є результатом реакції на емоцію страху, яка виникає у непевний момент при взаємодії дитини з іншими людьми, і закріплюється. Поки дитина мала, батьків може цілком влаштовувати, що дитина нікому не заважає, її не видно й не чути, вона — «пай дівчинка" або "пай хлопчик". Але вона проходить мимо дитинства, не знає веселих розваг, часом безглузких витівок, шумних, рухливих ігор.

Чим старша дитина, тим очевидніше стає необхідність контакту з ровесниками, але Ваша дитина ні з ким не дружить, уникає спілкування з іншими дітьми, надто мовчазна, червоніє з будь-якого приводу, потуплює очі. Тоді батьки починають відчувати, що дитині дискомфортно, вона неспроможна заявити про себе.

Розглянемо причини, що можуть призвести до появи фіксованої

сором'язливості.

—Батьки постійно фіксують увагу на недоліках дитини і малюк поступово переконує себе, що таким він і є.

—Якщо дитині важко дається набуття якоїсь навички, не виходить найпростіша справа, а іншій дитині, за її спостереженням, все вдається легко і просто, вона сама починає набувати «синдром невдахи", особливо, якщо їй ніхто не пояснив, що для кожної людини потрібний різний час для оволодіння новою діяльністю.

—Особливою «нездарою" почуває себе дитина тоді, коли їй у приклад ставлять інших, більш здібних дітей, коли дорослі забувають, що задатки до інтелектуальної діяльності, спеціальних здібностей успадковуються. Ваша дитина не винна, що значно повільніше просувається до успіху, ніж її ровесники.

—Дитина може відчувати, що батьки її соромляться, що не додає їй впевненості у собі. Так часто буває, якщо дитина «не виправдала сподівань" батьків: має якісь, навіть незначні, вади, не дуже гарна (це у таких-то гарних батьків!) та ін.

—Гіперопіка може призвести до того, що дитина значно пізніше набуває самостійності, боїться щось починати робити («а раптом не вийде" ), брати участь у спільних іграх («зроблю щось не так, будуть сміятися "). Так і житиме, боячись, і програвати, і вигравати, за принципом «як би чогось не вийшло".

—До виникнення сором'язливості більше схильні діти із слабким типом нервової системи ( меланхоліки ).

Допомогти дитині подолати сором'язливість, сформувані у неї бажання спілкуватися — спільне завдання батьків і педагогів. Це посильне завдання, але робити це слід, коли дитина ще маленька. З віком у сором'язливої дитини вже складається певний стиль поведінки, змінити який буде нелегко. Проте усвідомлення власної сором'язливості не тільки не допомагає, а навіть заважає її усунути. Дитина не в силі подолати свою сором'язливість, оскільки не

вірить у свої сили, а те, що вона фіксує увагу на особливостях власного характеру й поведінки, ще більше її сковує.

Іноді сором'язливість дитини з віком минає. Але, на жаль, таке буває не завжди. Більшості дітей необхідна допомога дорослих — батьків і педагогів.

*Психологи радять:*

+ розширюйте коло знайомств своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть маля в гості до знайомих людей, урізноманітнюйте маршрути прогулянок, учіть малюка спокійно ставитися до нових місць;

+ не варто постійно непокоїтися за дитину, намагатися повністю оберігати її від усіляких небезпек, в основному вигаданих вами, не намагайтеся самі зробити все за неї, передбачити усі утруднення, дайте їй певну міру свободи і відкритих дій; постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах;

+ залучайте дитину до виконання різних доручень, пов'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося би

вступати в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба дізнатися, про що ця книга з чудовими картинками. Запитаймо бібліотекаря (продавця) і попросім її подивитися». Звичайно, в такій ситуації «вимушеного» спілкування, наприклад, на прийомі у лікаря, в дитячій бібліотеці, в гостях у сусідки, дитина спочатку скута настільки, що вітається пошепки, відводячи очі і не відриваючись від руки матері. Зате після візиту прощається голосно і чітко, іноді навіть усміхаючись.

Отже, обираючи тактику спілкування з сором'язливою дитиною, необхідно:

—вчити її самоповаги, хвалити, робити компліменти, формувати впевненість у собі;

—допомогти їй знайти те, у чому набагато перевершує ровесників, і цією сильною стороною урівноважити слабку, як засіб компенсації всіх недоліків;

—вчити дитину ризикувати (в межах розумного), правильно реагувати на поразки;

—прищеплювати навички невимушеного спілкування;

—не порівнювати її зовнішність з іншою, більш привабливою;

—бути ніжним, співчувати, підтримувати.

НЕ припустимо:

—підкреслювати її залежність від вас;

—критикувати фізичні недоліки і розум дитини;

—знижувати рівень її самооцінки;

—висміювати її, особливо у присутності інших;

—сварити за те, що вона сором'язлива.