



Сором'язливість –

це риса особистості та, як наслідок, обумовлена нею поведінка. Основні риси такої поведінки: нерішучість, боязкість, невпевненість у собі. Найчастіше це проявляється в соціальному середовищі. А дитяча сором'язливість стає помітною як раз у садочку чи школі, коли є потреба у спілкуванні та спільних заняттях чи іграх.

Найчастіше про сором'язливість (стидливість) сина чи доньки починають турбуватися батьки, коли стає помітним, що дитині важко знайти друзів та вільно спілкуватися. І це справді так, бо сором (від цього слова походить – сором'язливість) – це почуття, з яким діти на народжуються. Це почуття соціальне та виникає потім, в процесі дорослішання та отримання певного досвіду перебування з іншими людьми (в родині, в садочку, на ігровому майданчику). Також, це почуття притаманне всім і немає людини (дорослої чи маленької), яка б його не відчувала.

П'ять порад, як допомогти дітям подолати сором'язливість

Скористайтесь наступними п'ятьма порадами, щоб допомогти дитині стати впевненим в соціальному середовищі.

1. **Заохочуйте контакт поглядом.** Розмовляючи з дитиною, повторюйте: "Подивися на мене", "Подивись мені в очі" або "Я хочу побачити твої очі". В результаті свідомого закріплення цього досвіду і регулярного побудови відповідних моделей поведінки ваша дитина незабаром стане дивитися в очі співрозмовнику. Якщо дитині незручно це робити, порадьте йому дивитися на перенісся розмовляє з ним людини. Після деякого тренування йому цей прийом більше не знадобиться, і він буде впевненіше дивитися в очі співрозмовнику.
2. **Навчіть дитину починати і закінчувати розмову.** Складіть разом з дитиною перелік фраз, якими легко починати розмову з різними групами людей, наприклад, що він міг би сказати знайомому людині; дорослому, з яким він раніше не зустрівся; приятелеві, з яким він не бачився якийсь час; нового учня в класі; дитині, з яким він хотів би пограти на майданчику. Потім, міняючись ролями, репетируйте розмову до тих пір, поки дитина не стане вільно і самостійно користуватися цими фразами. Підказка: тренування розмовних навичок по телефону з доброзичливим співрозмовником не так страшна для сором'язливих дітей, як бесіда віч-на-віч.
3. **Відпрацьовуйте поведінку в тих чи інших соціальних ситуаціях.** Готує дитину до майбутньої події - розповідайте про майбутню зустріч гостей і підготовці до свята. Потім допоможіть йому потренуватися, як привітатися з гостями, як вести себе за столом, про що говорити і навіть як елегантно попрощатися.
4. **Тренування навичок спілкування з молодшими дітьми.** Філіп Зімбардо, відомий фахівець з сором'язливості і співавтор книги *The Shy Child* ("Сором'язливий дитина"),

рекомендує зводити сором'язливих дітей старшого віку з молодшими - братом чи сестрою, двоюрідними родичами, сусідською дитиною або дитиною ваших друзів - для нетривалих ігор. Робота приходиться нянею - чудова можливість для сором'язливих підлітків не тільки заробити гроші, але і попрактикуватися у соціальних навичках: почати розмову, подивитися в очі - в тому, що дитина соромиться робити зі своїми ровесниками.

5. **Створіть умови для ігор в парі.** Фред Франкель, психолог і розробник всесвітньо відомої Програми тренування соціальних навичок Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, вважає, що зустрічі для ігор в парі - кращий засіб розвитку соціальної впевненості. У цьому випадку ваша дитина запрошує одного зі своїх приятелів провести з ним удвох пару годин, щоб краще пізнати один одного та попрактикуватися у навичках зав'язувати дружбу. Запропонуйте дітям легку закуску і постарайтеся звести втручання до мінімуму; присутність братів і сестер має бути виключено, телевізор не повинен входити в перелік ігор.

План поетапного зміни поведінки дитини

Почніть з того, що подумайте про свій власний темперамент. Вважаєте ви себе сором'язливим? А вважали так, коли росли? Називали вас сором'язливим? Чи були ваші брати, сестри, родичі або батьки сором'язливими? Називали кого-небудь з них сором'язливими? Чи є які-небудь певні ситуації, в яких ви відчуваєте себе ніяково? Що допомагає вам відчувати себе впевненіше в групових заходах?

Тепер настав час дій по зміні поведінки вашої дитини.

1. **Проаналізуйте свої батьківські очікування.** Відповідають здібності, сильні сторони і настрої дитини вашим очікуванням? А може бути, невідповідність вашим очікуванням якраз і сприяє розвитку у дитини невпевненості в собі? Нижче наводяться кілька моделей поведінки батьків, які треба серйозно розглянути. Може бути, вам варто щось змінити у своїй поведінці?

- Змушували ви дитину виконувати що-небудь публічно?
- Чи Не надто ви турбуєтеся, якщо дитина не виконав якое завдання?
- Чи маєте ви звичку робити що-небудь за свою дитину?
- Кажете ви зазвичай від імені своєї дитини і залагоджуєте за нього конфлікти?
- Відмовляєте дитини випробувати щось нове?
- Змушуєте дитину робити речі, які можуть бути важливими для вас, але не для нього?
- Порівнюєте вчинки і особистість дитини з вчинками його братів чи сестер?

2. **Подумайте про свою поведінку.** Як ви зазвичай реагуєте на сором'язливість дитини? Що ви відповідаєте, якщо хтось говорить вам про сором'язливість вашої дитини, особливо в його присутності? Чи є у вашій поведінці щось, що можна було б змінити і цим допомогти дитині відчути більше впевненості в собі? Складіть план змін і дотримуйтеся його.