

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з

Психології

на тему: «Психологічний аналіз феномену дитячої сором'язливості»

Студентки III курсу групи СОа 16-20

Педагогічного факультету романо-германської та
української філології

Спеціальності 014 Середня освіта,

014.021 Англійська мова і література

Госик Іванни Іванівни

Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Бондаренко Олександр Федорович

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії _____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ДИТЯЧА СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ».....	6
1.1. Визначення поняття «дитяча сором'язливість».....	6
1.2. Симптоми та прояви дитячої сором'язливості.....	6
1.3. Причини виникнення дитячої сором'язливості.....	8
1.4. Види дитячої сором'язливості.....	9
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОЇ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ	11
2.1. Розвиток особистості дитини та вплив сором'язливості на цей процес.....	11
2.2. Психологічні механізми формування дитячої сором'язливості.....	12
2.3. Методики вивчення дитячої сором'язливості.....	13
2.4. Шляхи подолання дитячої сором'язливості.....	15
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З СОРОМ'ЯЗЛИВОЮ ДИТИНОЮ.....	17
3.1. Загальні рекомендації щодо роботи з сором'язливою дитиною.....	17
3.2. Рекомендації для батьків та педагогів щодо роботи з сором'язливою дитиною.....	18
ВИСНОВКИ.....	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25

ВСТУП

Актуальність. Сором'язливість є одним зі стандартних атрибутів дитинства, яке часто пов'язують із зниженим рівнем самооцінки та самовпевненості. Цей феномен може мати різні ступені та форми прояву, але в деяких випадках вона може стати серйозною проблемою, що впливає на соціальну адаптацію дитини в школі та в інших соціальних ситуаціях.

Феномен дитячої сором'язливості є актуальним об'єктом психологічних досліджень у зв'язку з тим, що він становить одну з найбільш поширених проблем, які виникають у дітей. Сором'язливість може вплинути на дитину у різних аспектах її життя, таких як соціальна адаптація, навчання, розвиток особистості та психологічне здоров'я.

Значна кількість досліджень свідчить про те, що сором'язливість може мати негативні наслідки для дітей, такі як зниження самооцінки, погіршення взаємин з однолітками та дорослими, затримки у розвитку мовлення, страх перед виступами та інші форми соціальної дезадаптації. У зв'язку з цим, питання дослідження дитячої сором'язливості є актуальним і потребує більш детального розуміння та вивчення.

Також важливо враховувати, що сучасний світ зумовлює зміну уявлень про соціальні норми та цінності, що може сприяти появі нових форм сором'язливості. Тому дослідження цього явища дозволить краще зрозуміти його причини та наслідки, а також розробити ефективні методи психологічної допомоги та корекції.

Метою роботи є з'ясування причин і факторів, що впливають на розвиток сором'язливості у дитячому віці, а також визначення ефективних методів психологічної підтримки і корекції поведінки дитини з метою поліпшення її соціально-психологічної адаптації.

Гіпотеза дослідження феномену дитячої сором'язливості звучить наступним чином: «Дитяча сором'язливість є результатом складної взаємодії між генетичними, біологічними, психологічними та соціальними факторами, які впливають на формування самооцінки, поведінкової стратегії та соціальної

адаптації дитини в різних ситуаціях».

Об'єктом дослідження є прояви сором'язливості у дитячому віці.

Предметом дослідження є психологічні чинники розвитку і подолання дитячої сором'язливості.

Завдання психологічного аналізу є наступними:

1. Вивчення особливостей темпераменту та характеру дитини, які можуть впливати на її сором'язливість;
2. Встановлення зв'язків між сором'язливістю та досвідом соціальної взаємодії дитини;
3. Вивчення ролі родинних та соціальних факторів у розвитку сором'язливості;

У науці використовуються такі **методи дослідження** феномену дитячої сором'язливості: спостереження (дослідження поведінки дитини в різних ситуаціях може допомогти встановити, коли саме проявляється сором'язливість, які фактори на неї впливають, та які реакції можуть з'являтися в процесі спілкування з оточуючими), анкетування (опитування батьків, вчителів та інших осіб, які є близькими до дитини, може допомогти з'ясувати, як довго дитина проявляє сором'язливість, як вона поводить у групі, яка її роль у групі та які фактори впливають на її поведінку), тестування (застосування різноманітних тестів може допомогти встановити ступінь сором'язливості дитини, а також виявити інші психологічні та соціальні проблеми, які можуть впливати на її поведінку), індивідуальна бесіда (бесіда з дитиною може допомогти отримати більш детальну інформацію про її ставлення до себе та інших людей, а також про причини, які спричиняють її сором'язливість), експериментальний метод (експеримент може використовуватися для вивчення ефективності різних психологічних стратегій для корекції сором'язливості та підвищення соціальної адаптації дитини). У моїй роботі я використовувала такий **метод дослідження**, як індивідуальна бесіда.

Теоретична значущість дослідження феномену дитячої сором'язливості полягає в тому, що воно дає можливість краще зрозуміти психологічні процеси

та механізми, що лежать в основі цього явища. Вивчення дитячої сором'язливості дозволяє отримати інформацію про формування самооцінки та інші психологічні процеси, які можуть впливати на поведінку та соціальну адаптацію дітей. Це допомагає психологам та іншим фахівцям у підтримці розвитку дітей та підлітків, а також у визначенні ефективних стратегій соціальної реабілітації та адаптації таких дітей.

Практична значущість полягає в тому, що вивчення феномену дитячої сором'язливості може допомогти батькам, вчителям та іншим вихователям краще зрозуміти дитину, її потреби та особливості, що може позитивно позначитися на її соціальному розвитку. Наприклад, знання про особливості сором'язливості може допомогти батькам та вчителям зробити кращі рішення про спосіб взаємодії з дитиною та врахувати її потреби в різних ситуаціях. Крім того, практичний аспект полягає у розробці ефективних програм соціальної підтримки та психологічної реабілітації дітей зі зниженим рівнем самооцінки.

Структура курсової роботи має вступ, основну частину, що включає в себе три окремі розділи, що висвітлюють окремі особливості досліджуваного питання, висновків, списку використаних джерел.

Загальний обсяг курсової роботи складає 27 аркушів друкованого тексту формату А4.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ДИТЯЧА СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ»

1.1. Визначення поняття «дитяча сором'язливість»

Дитяча сором'язливість - це психологічний стан, коли дитина відчуває стриманість у поведінці та комунікації з оточуючими людьми. Це може бути виявлено у вигляді уникання контактів з незнайомими людьми, відмови від виступів у групі, неспроможності вести діалог з іншими, стидливості, нерішучості та неухважності в публічних виступах[1].

Дитяча сором'язливість може мати як позитивні, так і негативні аспекти, залежно від контексту та характеру поведінки дитини. Наприклад, деякі діти можуть бути сором'язливими у новій соціальній ситуації, але це може бути перехідним явищем, яке проходить після певного часу. Однак, дитяча сором'язливість також може стати перешкодою для нормального соціального та емоційного розвитку дитини, якщо вона заважає їй взаємодіяти з іншими та проявляти свої здібності і потенціал.

Це може призвести до низки проблем, таких як соціальна ізоляція, страх перед відкриттями і новими досвідами, низька самооцінка, депресія та тривожність. Для дитини важливо вчасно розпізнати та допомогти їй подолати сором'язливість, забезпечивши належну підтримку, звичайний режим життя та можливість здобувати нові знання та досвід у соціальному середовищі [2].

1.2. Симптоми та прояви дитячої сором'язливості

Основними симптомами дитячої сором'язливості можуть бути:

1. Дитина уникає контактів з незнайомими людьми або з дітьми, яких він\вона раніше не зустрічали.
2. Не може почати спілкування з іншими людьми.
3. Дитина часто відмовляється від участі в громадських заходах або відкладає реалізацію своїх ідей на потім.
4. Часто нерішучість і стидливість можуть бути причиною провалів в

соціальних інтеракціях, включаючи ділові переговори, виступи на публіці та ін.

5. Стриманість у поведінці та недостатнє проявлення почуттів, думок та емоцій в громадській атмосфері.
6. Необхідність довгого періоду адаптації до нового середовища.
7. Швидке переживання стресу, станів тривоги або паніки у відповіді на нову соціальну ситуацію.
8. Швидка втома та стрес від соціальної взаємодії.
9. Занижена самооцінка та переконання в своїй несамостійності.
10. Неспроможність дитини вести діалог з іншими людьми на певні теми, які для неї важливі [3].

Ці симптоми можуть проявлятися у різний спосіб, залежно від віку дитини, її темпераменту та контексту. Наприклад, деякі діти можуть бути більш сором'язливими у школі, а інші - у новому середовищі або в нових соціальних ситуаціях.

Прояви дитячої сором'язливості можуть виявлятися у різних сферах життя дитини, включаючи:

1. Соціальну сферу: дитина може уникати контактів з незнайомими людьми, не хоче відвідувати громадські заходи, уникає взаємодії з однолітками, схильна до самотництва.
2. Емоційну сферу: дитина може дуже легко переживати стресові ситуації, схильна до депресії, іноді важко контролює свої емоції.
3. Поведінкову сферу: дитина може бути несамостійною, схильною до наслідування поведінки інших людей, дуже обережною та відстороненою у нових ситуаціях.
4. Академічну сферу: дитина може уникати відповідей в класі, надмірно переживати за свої шкільні успіхи, мати проблеми зі зосередженістю та запам'ятовуванням інформації.
5. Фізичну сферу: дитина може мати проблеми з розвитком моторики, бути менш активною та енергійною, іноді бути схильною до неврівноваженості.
6. Розумову сферу: дитина може мати проблеми з розвитком мовлення,

іноді бути менш спроможною у виконанні складних завдань, мати низьку самооцінку [4].

Варто зазначити, що не всі ці прояви є необхідною складовою дитячої сором'язливості, але вони можуть вказувати на її наявність. Також важливо розрізняти сором'язливість як тимчасову реакцію на нові ситуації, та як стійкий психологічний стан.

1.3. Причини виникнення дитячої сором'язливості

Існує багато причин, які можуть призвести до виникнення дитячої сором'язливості. Ось деякі з найбільш поширених причин:

1. Генетичні фактори: Деякі дослідження вказують на те, що схильність до сором'язливості може мати генетичну складову. Діти можуть успадкувати певні риси особистості від своїх батьків, в тому числі й схильність до сором'язливості.

2. Соціальне середовище: Навколишнє середовище дитини може вплинути на її рівень сором'язливості. Наприклад, якщо дитина часто перебуває в ситуаціях, де вона постійно відчуває себе некомфортно, це може призвести до розвитку сором'язливості.

3. Травматичні події: Деякі діти можуть стати сором'язливими через травматичні події в їхньому житті, наприклад, через домашнє насильство або булінг у школі.

4. Низька самооцінка: Дитина з низькою самооцінкою може відчувати сором'язливість у ситуаціях, коли вона відчуває, що може бути оцінена або засуджена оточуючими.

5. Негативний досвід: Дитина, яка має негативний досвід взаємодії з іншими, може стати сором'язливою. Наприклад, якщо дитина зазнала знущань або образ, це може призвести до зменшення її впевненості і розвитку сором'язливості.

6. Непродуктивні методи виховання: Деякі батьки можуть використовувати строгі методи виховання, які можуть призвести до зменшення

впевненості дитини і розвитку сором'язливості.

7. Незнання: Дитина може стати сором'язливою в результаті відчуття незнання або невпевненості у своїх знаннях або навичках. Це може статися, наприклад, коли дитина не впевнена в своїх знаннях або навичках у певній галузі, такій як математика, наприклад.

8. Невірні переконання: Деякі діти можуть мати невірні переконання про себе або про світ навколо них, що може призвести до розвитку сором'язливості. Наприклад, дитина може вірити, що вона не здатна зробити щось, що насправді вона може зробити, і через це вона може відчувати сором'язливість.

9. Порушення розвитку: Деякі діти можуть мати порушення розвитку, такі як аутизм або синдром Дауна, які можуть призвести до розвитку сором'язливості. У таких випадках необхідна спеціалізована підтримка для розвитку соціальних навичок.

10. Неявні моделі поведінки: Дитина може спостерігати поведінку дорослих або інших дітей, які виявляють сором'язливість у певних ситуаціях. Це може призвести до наслідування цієї поведінки і розвитку сором'язливості [5].

1.4. Види дитячої сором'язливості

Існує декілька видів дитячої сором'язливості, зокрема:

1. Ситуативна сором'язливість: дитина відчуває дискомфорт у конкретних ситуаціях, наприклад, при знайомстві з новими людьми, виступах перед групою тощо.

2. Генералізована сором'язливість: дитина відчуває дискомфорт у багатьох ситуаціях, а не лише в конкретних.

3. Соціальна фобія: це форма сором'язливості, коли дитина відчуває надмірний страх і тривожність у соціальних ситуаціях, наприклад, у школі або на концертах.

4. Селективний мутизм: дитина відмовляється спілкуватися з деякими

людьми або в певних ситуаціях.

5. Автономна сором'язливість: дитина відчуває фізичні симптоми, такі як пітливість, підвищений пульс, дрижання тощо, у ситуаціях, коли вона відчуває себе незручно або стурбовано [6].

Кожен з цих видів сором'язливості може мати вплив на життя дитини і її здатність спілкуватися з оточуючими людьми. Важливо звернути увагу на ці прояви і забезпечити дитині підтримку та допомогу для подолання сором'язливості [7].

РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОЇ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ

2.1. Розвиток особистості дитини та вплив сором'язливості на цей процес

Розвиток особистості дитини є складним і багатограним процесом, який включає в себе різноманітні аспекти. Особистість дитини формується під впливом багатьох факторів, таких як генетична спадковість, середовище, у якому вона виростає, виховання, соціальний контекст, досвід, навички та здібності [8].

Один з найважливіших аспектів розвитку особистості дитини - це її емоційний розвиток. Діти повинні навчитися розуміти і виражати свої емоції, вміти контролювати їх, а також розвивати емпатію і здатність співчувати іншим.

Крім емоційного розвитку, дуже важливим є розвиток мовленнєвих навичок. Діти повинні навчитися спілкуватися, слухати та розуміти інших людей, а також вміти висловлювати свої думки та почуття.

Також важливим аспектом розвитку особистості є соціальний розвиток. Діти повинні навчитися взаємодіяти з іншими людьми, розвивати навички співпраці та спільної діяльності, відчувати себе частиною команди або групи.

Розвиток когнітивних навичок також важливий для формування особистості дитини. Це включає в себе розвиток мислення, уваги, пам'яті, логіки та творчості.

Фізичний розвиток та здоров'я є не менш важливими аспектами розвитку особистості дитини. Діти повинні розвивати свої фізичні здібності та навички, а також навчитися правильно харчуватися та дбати про своє здоров'я [9].

Всі ці аспекти розвитку особистості дитини взаємопов'язані та взаємозалежні, і їх розвиток повинен бути забезпечений на всіх етапах дитинства. Родина, школа, друзі, суспільство та інші фактори можуть відігравати важливу роль у розвитку дитини і повинні працювати разом, щоб забезпечити всебічний розвиток особистості дитини. Навіть малі кроки можуть мати велике значення, наприклад, підтримка дитини у розвитку її інтересів,

створення сприятливого середовища для навчання та ігор, розвиток співпраці з іншими дітьми та дорослими, підтримка здорового способу життя, тощо [10].

Сором'язливість може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості дитини. Сором'язливість може бути природною рисою характеру дитини, але також може бути наслідком певних негативних досвідів.

З одного боку, сором'язливість може бути ознакою певного рівня самокритичності та вміння оцінювати свої дії та вчинки. Це може допомогти дитині бути більш уважною до того, що вона говорить та робить, та уникати неправильних рішень. Крім того, сором'язливість може допомогти дитині бути обережною в стосунках з незнайомими людьми та уникати небезпек.

З іншого боку, сором'язливість може стати перешкодою для соціального та емоційного розвитку дитини. Наприклад, дитина може уникати спілкування з іншими дітьми, боятися висловлювати свої думки та почуття, та мати проблеми зі створенням та підтриманням дружби. Це може призвести до ізоляції та соціальної незгоди [11].

Отже, важливо допомогти дитині розвивати здатність до соціального спілкування та емоційного вираження. Для цього можна заохочувати дитину до спілкування з іншими дітьми, створювати сприятливе середовище для взаємодії та співпраці, та надавати допомогу в розвитку навичок спілкування та соціальної адаптації. Допомога в розвитку соціальної та емоційної компетенції може покращити розвиток особистості дитини та допомогти їй стати більш успішною в особистому та професійному житті.

2.2. Психологічні механізми формування дитячої сором'язливості

Сором'язливість у дітей може формуватися під впливом різних психологічних механізмів:

1. Негативний досвід: Дитина може стати сором'язливою як наслідок негативного досвіду, наприклад, якщо вона була осміяна або піддавалася насмішкам від інших дітей або дорослих. Це може призвести до відчуття страху або непевності у собі та зменшення бажання виражати свої почуття та думки.

2. Загальний характер: Деякі діти мають природну схильність до сором'язливості, що може бути пов'язано з їх загальним характером та особистісними рисами.

3. Соціальні норми: Сором'язливість може бути пов'язана з соціальними нормами та очікуваннями, які залежать від культурного та соціального середовища, у якому виростає дитина. Деякі культури можуть вважати сором'язливість цінністю, тоді як інші можуть ставити на перше місце сміливість та відкритість.

4. Недостатність досвіду: Дитина може бути сором'язливою через недостатність досвіду в соціальних ситуаціях або відсутність практики у взаємодії з іншими людьми.

5. Батьківський вплив: Батьки можуть впливати на формування сором'язливості у дитини своїм стилем виховання, наприклад, якщо вони надто критичні або захищають дитину від нових досвідів [12].

Ці психологічні механізми можуть взаємодіяти між собою та призводити до формування сором'язливості у дитини.

2.3. Методики вивчення дитячої сором'язливості

Загальна методика вивчення дитячої сором'язливості може включати декілька етапів:

1. Збір інформації: В першу чергу потрібно зібрати інформацію про дитину та її поведінку в різних ситуаціях. Це можна зробити за допомогою анкетування батьків, вчителів та інших людей, які взаємодіють з дитиною. Також можна провести спостереження за дитиною в різних ситуаціях, коли вона у класі, на дитячому майданчику і т.д.

2. Аналіз інформації: Після збору інформації потрібно проаналізувати її, щоб зрозуміти, наскільки сором'язлива дитина і які фактори можуть впливати на її поведінку. Наприклад, можна визначити, які ситуації сприяють сором'язливості у дитини, як вона реагує на нових людей та на які речі вона звертає увагу.

3. Визначення цілей: Після аналізу інформації потрібно визначити, що саме потрібно досягти в процесі роботи з дитиною. Наприклад, цілі можуть бути пов'язані зі зниженням рівня сором'язливості, розвитком соціальних навичок, підвищенням самооцінки та ін.

4. Розробка плану дій: На основі визначених цілей можна розробити план дій, який буде орієнтований на вирішення конкретних проблем. План може включати різні методики та підходи, такі як тренінги, ролеві ігри, інтерактивні вправи, психологічні консультації тощо.

5. Реалізація плану: Після розробки плану дій потрібно реалізувати його. Це може включати проведення тренінгів та інших заходів, а також індивідуальну роботу з дитиною, яка допоможе їй розвинути соціальні навички та знизити рівень сором'язливості.

6. Оцінка результатів: На завершення потрібно оцінити результати роботи з дитиною. Це може включати аналіз змін у поведінці та рівні сором'язливості, а також зворотний зв'язок від батьків, вчителів та інших людей, які спостерігали за дитиною. Оцінка результатів допоможе зрозуміти, наскільки ефективними були застосовані методики та підходи, а також виявити потребу в подальшій роботі з дитиною [13].

Дослідження показують, що сором'язливість є досить поширеною серед дітей. Вона зазвичай проявляється у вигляді страху бути в центрі уваги, боязні звертатися до незнайомих людей, несміливості в спілкуванні та інших проявах.

Результати дослідження дитячої сором'язливості показують, що ця риса характеру може мати різні наслідки для дитини. З одного боку, сором'язливість може призвести до того, що дитина почувається некомфортно у соціальних ситуаціях, не може налагоджувати контакти зі своїми ровесниками та має обмежене коло друзів. Це може призвести до почуття відокремленості та самотності [14].

З іншого боку, дослідження показали, що сором'язливі діти можуть мати більшу увагу до деталей та звертати увагу на емоції та потреби інших людей. Вони також можуть бути більш уважними до наслідків своїх дій та оцінювати

ризика краще, ніж менш сором'язливі діти.

Крім того, дослідження показали, що деякі діти можуть перебувати у "легкому" стані сором'язливості, який не заважає їм знаходити друзів та взаємодіяти з іншими дітьми. У цьому випадку сором'язливість може відігравати певну роль у формуванні характеру дитини, допомагаючи їй розвивати вміння бути обережним та уважним у соціальних взаєминах [15].

Враховуючи ці результати, можна стверджувати, що сором'язливість є складною рисою характеру, яка може мати як позитивний, так і негативний вплив на дитину. Однак, якщо дитина відчуває дискомфорт та обмеження у соціальних ситуаціях, то важливо надавати їй підтримку та допомогу у розвитку соціальних навичок та знайомстві з новими людьми.

2.4. Шляхи подолання дитячої сором'язливості

Дитяча сором'язливість може бути викликана різними факторами. Якщо сором'язливість стає проблемою для дитини, то її можна подолати за допомогою різних методів.

Ось декілька шляхів подолання дитячої сором'язливості:

1. Створення сприятливого середовища: Важливо створити для дитини сприятливе середовище, де вона відчуває себе комфортно та впевнено. Для цього можна забезпечити дитині підтримку родини, друзів та вчителів, а також позитивну атмосферу в класі або групі.

2. Розвиток соціальних навичок: Важливо розвивати соціальні навички дитини, які допоможуть їй взаємодіяти з іншими людьми. Для цього можна використовувати різні методики, такі як ролеві ігри, тренінги та інтерактивні вправи.

3. Підвищення самооцінки: Для підвищення самооцінки можна використовувати позитивні та мотиваційні повідомлення з підтримкою для стимулювання дитини до досягнень. Дитина повинна бути переконана, що її досягнення цінують та підтримують.

4. Психологічна підтримка: Для підвищення самовпевненості та

зниження рівня сором'язливості можна звернутися до дитячого психолога або психотерапевта. Вони можуть допомогти дитині розібратися в її почуттях та емоціях, а також надати рекомендації щодо покращення її психологічного стану.

5. Практика в соціальних ситуаціях: Для зниження рівня сором'язливості в дитини важливо, щоб вона отримувала досвід взаємодії з іншими людьми. Для цього можна практикуватися в різних соціальних ситуаціях, наприклад, спілкування з незнайомими людьми, виступи на публіці, участь у соціальних проектах, тощо. Поступово зі збільшенням практики дитина буде набувати досвіду та впевненості у соціальних ситуаціях.

6. Використання технік релаксації: Техніки релаксації можуть допомогти дитині знизити рівень тривоги та напруги, що виникає в соціальних ситуаціях. Для цього можна використовувати такі методи, як дихальні вправи, медитацію, йогу тощо.

7. Контроль за думками: Важливо контролювати свої думки та переконання, оскільки вони можуть впливати на поведінку дитини. Для цього можна використовувати техніки позитивної саморегуляції, які допоможуть дитині зосередитися на позитивних аспектах, знизити тривогу та підвищити самовпевненість [16].

Додатково до цих технік, важливо також створити сприятливе середовище для розвитку соціальних навичок у дитини. Це може включати у себе створення можливостей для спілкування з різними людьми, підтримку дитини в її спробах взаємодії з іншими, надання позитивного зворотного зв'язку та засобів для вдосконалення навичок.

Також важливо дотримуватися золоті середини в підході до розвитку соціальних навичок у дитини. Занадто інтенсивні навчальні програми можуть спричинити перевантаження дитини, а занадто м'який підхід може призвести до недостатнього розвитку соціальних навичок. Тому важливо знаходити баланс в підході до розвитку таких навичок у дитини [17].

РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З СОРОМ'ЯЗЛИВОЮ ДИТИНОЮ

3.1. Загальні рекомендації щодо роботи з сором'язливою дитиною

Сором'язливість є дуже поширеною рисою у дітей, особливо в ранньому дитинстві. Це може бути нормальним етапом розвитку, але якщо це заважає дитині жити повноцінним життям та розвиватися, то потрібно прийняти деякі заходи для покращення ситуації. Ось декілька загальних рекомендацій для роботи з сором'язливою дитиною:

1. Підтримуйте дитину: Ставтеся до дитини з розумінням та повагою. Намагайтеся зрозуміти, що спричиняє її сором'язливість та підтримуйте її, допомагаючи знаходити способи впоратися з емоціями.
2. Давайте можливість для соціальних взаємодій: Сприяйте можливостям для спілкування з ровесниками та іншими дітьми. Наприклад, зареєструйте дитину в клубі за інтересами або у місцеву футбольну команду.
3. Зберігайте позитивну атмосферу: Створіть оптимістичну та сприятливу атмосферу, що сприяє розвитку самоповаги та сприйняттю своїх емоцій.
4. Навчайте навичок комунікації: Допоможіть дитині навчитися навичок комунікації, таких як розмова, слухання та взаємодія з іншими.
5. Використовуйте техніки релаксації: Використання різних технік релаксації, таких як дихальні вправи або медитація, може допомогти дитині знизити рівень тривоги та напруги.
6. Навчайте впевненості: Допоможіть дитині навчитися бути впевненою в собі та у своїх здібностях. Навчання нових навичок та розвиток нових здібностей може допомогти дитині збільшити самооцінку та впевненість.
7. Будьте терплячими та поступовими: Не спішіть тиснути на дитину або змушувати її робити те, що вона не бажає. Будьте терплячими та дозвольте дитині поступово розвиватися та ставати більш впевненою.
8. Не порівнюйте з іншими: У жодному разі не робіть такого.

Уникайте порівнянь дитини з іншими дітьми або накладання на неї непотрібного тиску. Дайте дитині можливість розвиватися в своєму темпі та на своїх умовах.

9. Шукайте додаткову допомогу: Якщо сором'язливість дитини стає серйозною проблемою та заважає їй жити повноцінним життям, зверніться за допомогою до фахівців. Психолог або педагог може надати корисні поради та рекомендації для розвитку дитини [18].

Не варто забувати, що кожна дитина унікальна, тому потрібно підходити до кожної з них індивідуально. Сором'язливість може бути складною проблемою для дитини, але з правильними рекомендаціями та підходом до розвитку, вона може подолати цей етап та стати більш впевненою та успішною особистістю у майбутньому.

3.2. Рекомендації для батьків та педагогів щодо роботи з сором'язливою дитиною

Якщо дитина є сором'язливою, то для батьків є декілька рекомендацій, які можуть допомогти їм з покращенням спілкування з нею:

1. Створіть сприятливу атмосферу: Намагайтеся створити таку атмосферу в домі, щоб ваша дитина почувалася комфортно та безпечно. Створіть розмірену атмосферу, де дитина може бути собою та відчувати вашу підтримку.

2. Не тисніть на дитину: Намагайтеся не тиснути на дитину, щоб вона вийшла зі своєї зони комфорту. Дайте їй час, щоб вона сама зробила перший крок у взаємодії з оточуючими.

3. Сприяйте соціальним взаємодіям: Сприяйте можливостям для спілкування з ровесниками та іншими дітьми. Наприклад, запишіть дитину на гуртки за інтересами.

4. Використовуйте позитивні слова: Користуйтеся позитивними словами та підтримкою, коли спілкуєтесь з дитиною. Стимулюйте її до спілкування та висловлювання своїх думок.

5. Будьте підтримкою: Будьте підтримкою для своєї дитини та допомагайте їй знаходити способи впорядкуватися з емоціями. Надайте їй можливість висловлюватися та слухайте її, коли вона бажає говорити.

6. Навчайте навичок комунікації: Допоможіть дитині навчитися навичок комунікації, таких як розмова, слухання та взаємодія з іншими. Розкажіть їй, як правильно звертатися до інших та як слухати інших людей.

7. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми: Таке порівняння може погіршити самопочуття дитини та підсилити її сором'язливість.

8. Зосередьтеся на позитивному: Спрямовуйте увагу на позитивні риси та успіхи своєї дитини, незалежно від того, наскільки великі вони можуть бути. Підкреслюйте її досягнення та хваліть за успіхи.

9. Знаходьте спільні інтереси: Шукайте спільні інтереси з дитиною та дайте їй можливість ділитися своїми захопленнями з вами. Це допоможе збільшити взаєморозуміння та зміцнити зв'язок між вами.

10. Практикуйте з дитиною різні сценарії: Допоможіть дитині практикувати різні сценарії взаємодії з іншими дітьми та дорослими. Це може включати рольові ігри та симуляції ситуацій, що можуть допомогти дитині навчитися спілкуватися більш ефективно.

11. Звертайте увагу на емоційний стан дитини: Навчіть дитину розпізнавати свої емоції та ділитися ними з вами. Підтримуйте її, коли вона відчуває стрес або тривогу, та допомагайте їй знаходити способи, які допоможуть зняти напругу.

12. Не ставте під сумнів здібності дитини: Не ставте під сумнів здібності своєї дитини та не дозволяйте іншим це робити. Позитивна настанова на успіх може допомогти зменшити сором'язливість та збільшити самоповагу дитини.

13. Вислуховуйте дитину: Намагайтеся слухати свою дитину і звертайте на неї увагу, коли вона говорить з вами. Вислуховування допоможе зміцнити зв'язок між вами та збільшити довіру дитини до вас.

14. Не піддавайтеся на спокусу робити все за дитину: Намагайтеся не

робити все за свою дитину, оскільки це може погіршити її самопочуття та відчуття самостійності. Натомість, дайте їй можливість самостійно діяти та приймати власні рішення.

15. Навчіть дитину розмовляти з іншими: Намагайтеся навчити свою дитину ефективно спілкуватися з іншими дітьми та дорослими. Підтримуйте її, коли вона спробує розмовляти з іншими людьми та допоможіть їй знайти способи, які допоможуть збільшити її комунікативні навички.

16. Нагадайте дитині про її позитивні риси: Намагайтеся нагадувати своїй дитині про її позитивні риси та вміння. Це допоможе зміцнити її віру в себе та збільшити самооцінку.

17. Не переслідуйте дитину занадто багато: Намагайтеся не переслідувати свою дитину занадто багато, оскільки це може збільшити її тривогу та відчуття незручності. Натомість, дайте їй можливість відчувати себе комфортно та незалежно.

18. Не занижуйте її самооцінку. Навпаки, підтримуйте її інтереси та допомагайте знайти способи розвитку її здібностей.

19. Будьте терплячими та ненав'язливими: Сором'язливі діти можуть потребувати більше часу, щоб відчути комфорт під час спілкування з іншими. Будьте терплячими та ненав'язливими, коли намагаєтеся допомогти дитині перестати бути сором'язливою.

20. Звертайтеся за професійною допомогою: Якщо сором'язливість вашої дитини стає проблемою, яка впливає на її повсякденне життя, розгляньте можливість звернутися за професійною допомогою, наприклад, до психолога чи психотерапевта [19].

Головне пам'ятати, що кожна дитина унікальна і те, що допомагає одній дитині, може не підійти для іншої. Спілкуйтеся зі своєю дитиною, відстежуйте її реакції та реагуйте на їхні потреби. З терпінням, підтримкою та ненав'язливістю ви можете допомогти сором'язливій дитині розвиватися та досягати своїх цілей [20].

Вчителям також може бути складно спілкуватися з сором'язливою

дитиною, але є декілька рекомендацій, які можуть допомогти полегшити цей процес:

1. Створюйте сприятливу атмосферу: Почніть зі створення сприятливої атмосфери, яка допоможе дитині відчувати себе більш комфортно під час навчання. Створіть приємну атмосферу в класі та намагайтеся залучати дитину до різних діяльностей.

2. Використовуйте позитивні підходи: Намагайтеся використовувати позитивні підходи до спілкування з дитиною, наприклад, похваливши її за успіхи та досягнення. Підкреслюйте її потенціал та здібності.

3. Дайте дитині можливість проявити себе: Намагайтеся дати дитині можливість проявити себе в класі. Наприклад, запропонуйте дитині підготувати доповідь на певну тему або взяти участь в проєкті. Це може допомогти їй зрозуміти, що її думки та ідеї важливі та цінні.

4. Ставте запитання, які не потребують відповіді «так» або «ні»: Намагайтеся ставити запитання, які спонукають дитину висловити свої думки та почування, а не обмежуються відповідями «так» або «ні». Це може допомогти дитині відчувати себе більш комфортно та сприяти розвитку її комунікативних навичок.

5. Будьте терплячими: Найголовніше, що може зробити вчитель, це бути терплячим та розуміти, що кожна дитина розвивається по-різному. Не тисніть на дитину, а заслугуйте її довіру та повагу, дозволяючи їй проявляти себе в своєму темпі. Намагайтеся знайти спільну мову з дитиною та підтримувати її в процесі навчання.

6. Давайте дитині вибір: Дозвольте дитині вибрати, як вона хоче працювати та навчатися, наприклад, самостійно або в групі. Це допоможе дитині відчувати більше власного контролю та залученості в навчальний процес.

7. Показуйте емпатію: Спробуйте зрозуміти, що відчуває дитина та які можуть бути в неї проблеми. Показуйте емпатію та співчуття, дозволяючи дитині відчувати, що її почуття важливі, і що ви розумієте її.

8. Не покладайте всю відповідальність на дитину: Намагайтеся не

покладати всю відповідальність на дитину, а допомагайте їй в розвитку навичок та участі в навчальному процесі. Зробіть навчання більш інтерактивним та залучайте дитину до різних діяльностей, допомагаючи їй знайти своє місце в класі.

9. Навчайте соціальних навичок: Допоможіть дитині розвивати соціальні навички, такі як спілкування з іншими дітьми та співпраця в групі. Створіть можливості для її спілкування та співпраці з іншими учнями.

10. Залучайте батьків: Співпраця з батьками може допомогти вчителю зрозуміти потреби та особливості дитини, а також дозволить підтримувати комунікацію між домом та школою. Наприклад, проводьте зустрічі з батьками та діліться інформацією про прогрес дитини в класі [21].

Варто пам'ятати, що сором'язливість - це часто нормальна реакція дитини на нові ситуації та взаємодію з незнайомими людьми. Вчитель може допомогти дитині пережити цей процес, створивши сприятливу атмосферу, використовуючи позитивний підхід та надаючи дитині можливість проявити себе [22].

ВИСНОВКИ

На основі проведеної роботи можна зробити висновки, які наведено нижче.

Дитяча сором'язливість - це психологічний стан, коли дитина відчуває нерішучість, невпевненість та боязкість у своїй поведінці та комунікації з оточуючими. Це може бути як перехідним явищем, так і призвести до негативних наслідків подальшого розвитку дитини, таких як соціальна ізоляція, страх перед новими досвідами та низька самооцінка. Для допомоги дитині подолати сором'язливість, важливо забезпечити належну підтримку та можливість здобувати нові досвіди в соціальному середовищі.

Дитяча сором'язливість проявляється через уникнення контактів з незнайомими людьми, нерішучість у соціальних інтеракціях, стриманість у поведінці та недостатнє проявлення почуттів, думок та емоцій у громадському середовищі. Ці симптоми можуть виявлятися у різних сферах життя дитини, включаючи соціальну, емоційну, поведінкову, академічну, розумову та фізичну.

Причинами сором'язливості є генетичні фактори, соціальне середовище, травматичні події, низька самооцінка, негативний досвід, непродуктивні методи виховання, незнання, невірні переконання, порушення розвитку, неявні моделі поведінки. Існує декілька видів дитячої сором'язливості, зокрема: ситуативна, генералізована, автономна, соціальна фобія, селективний мутизм.

Сором'язливість у дітей може формуватися під впливом різних психологічних механізмів: негативний досвід, загальний характер, соціальні норми, недостатність досвіду, батьківський вплив.

Методика вивчення дитячої сором'язливості включає збір та аналіз інформації про дитину, визначення цілей, розробку плану дій, його реалізацію та оцінку результатів. Це допоможе зрозуміти, наскільки сором'язлива дитина та які фактори впливають на її поведінку, а також вирішити проблеми, пов'язані зі зниженням рівня сором'язливості та розвитком соціальних навичок.

Дослідження показують, що сором'язливість поширена серед дітей та може мати як позитивний, так і негативний вплив на дитину. Деякі діти можуть

мати незначний рівень сором'язливості і в цьому випадку ця риса характеру може допомогти їм розвивати соціальні навички. Але, якщо дитина відчуває дискомфорт і обмеження у соціальних ситуаціях, їй потрібна підтримка і допомога у розвитку таких навичок.

Сором'язливість у дітей є нормальним етапом розвитку, але якщо вона заважає дитині жити повноцінним життям та розвиватися, потрібно прийняти заходи для покращення ситуації. Рекомендації для роботи з сором'язливою дитиною включають підтримку, можливості для соціальних взаємодій, позитивну атмосферу, навички комунікації, техніки релаксації, навчання впевненості, терплячості та поступовість, уникнення порівнянь та при необхідності допомога від фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Leah d. The shy child. The center for parenting education. 2015. URL: <https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/child-development/the-shy-child/> (date of access: 23.03.2023).
2. Пихтіна Н.П. Сором'язливість у дошкільників: Сутність, чинники виникнення та особливості вияву. 2021. DOI:10.31654/2663-4902-2021-pp-3-22-28 (дата звернення: 06.03.2023).
3. Colonnesi C. Nikolić M. Et al. Social anxiety symptoms in young children: Investigating the interplay of theory of mind and expressions of shyness. 2016. DOI:10.1007/s10802-016-0206-0 (date of access: 23.03.2023).
4. Лебідь К.В. Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. 2011. DOI:10.15421/101109 (дата звернення: 06.03.2023).
5. Соник М. Я. Особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку та її вплив на навчальні досягнення. Головна сторінка archer. 2022. Стр. 15-24. URL: https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3648/1/educ_2022_205.pdf (дата звернення: 06.03.2023).
6. Daniel C. Kopala-sibley. Daniel N. Klein. Journal of research in personality. Volume 67. 2017. Pages 27-35. DOI:10.1016/j.jrp.2016.01.003 (date of access: 23.03.2023).
7. Прашко А. В. Розвиток соціальної компетентності підлітків засобами проектування навчально-виховного процесу. Науковий портал - уманський державний педагогічний університет імені павла тичини. 2015. URL: <https://nauka.udpu.edu.ua/1-3-osoblyvosti-rozvytku-sotsialnoji-kompetentnosti-pidlitkiv-pry-proektuvanni-navchalno-vyhovnoho-protsesu/> (дата звернення: 06.03.2023).
8. Berenice A. Koraly P.E. Personality development in the context of individual traits and parenting dynamics. Pubmed central (PMC). 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc6411068/> (date of access:

23.03.2023).

9. Katharine A. B. Encyclopedia of personality and individual differences. 2020. Pp 3754–3759. DOI:10.1007/978-3-319-24612-3_1876 (date of access: 23.03.2023)

10. Helena R. Slobodskaya. Personality and individual differences. Volume 172. 2021. 110596. DOI:10.1016/j.paid.2020.110596 (date of access: 23.03.2023).

11. Aditi S. C. Children's personality development: The 5 stages. Parentcircle. 2020. URL: <https://www.parentcircle.com/childrens-personality-development-the-5-stages/article> (date of access: 23.03.2023).

12. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. Головна сторінка dspace. 2020. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28073> (дата звернення: 06.03.2023).

13. Irina N. Kalutskaya. Kristen a. Archbell. Kathleen moritz rudasill. Robert j. Coplan. Shy children in the classroom: From research to educational practice. 2015. DOI:10.1037/tps0000024 (date of access: 23.03.2023).

14. Чекстере О.Ю. Сором'язливість як ускладнюючий фактор адаптації дитини до соціуму. Digital library naes of Ukraine. URL: https://lib.iitta.gov.ua/725772/1/тези_сором'язливість%20як%20ускладнюючий%20фактор%20адаптації%20.pdf (дата звернення: 06.03.2023).

15. Акімова О. Тривожна і сором'язлива дитина. Акімова Олена - психолог. URL: <https://psychoroom.com.ua/ua/blog/stati/trivozhna-i-soromyazлива-ditina> (дата звернення: 06.03.2023).

16. Lilianna Hogan. How to support your shy child. URL: <https://www.c2n.biz/registration/content/ua786/secs/s21845/batkam.htm> (дата звернення: 06.03.2023).

17. Malouff J. Helping young children overcome shyness. Using psychology. 2018. URL: <https://blog.une.edu.au/usingpsychology/2018/09/01/helping-young-children-overcome-shyness/> (дата звернення: 06.03.2023).

18. Katie K. Billie S. Shyness in kids. Children's hospital of philadelphia. 2021. URL: <https://www.chop.edu/news/health-tip/shyness-kids> (date of access:

23.03.2023).

19. Liv H. Mjelve. Geir Nyborg. Anne Edwards. W. Ray Crozier. Teachers' understandings of shyness: Psychosocial differentiation for student inclusion. 2019. DOI:10.1002/berj.3563 (date of access: 23.03.2023).

20. Пилепенко А.С. Як допомогти дітям подолати сором'язливість. Розвиток дитини. 2015. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/487/> (дата звернення: 23.03.2023).

21. Nyborg G. International journal of inclusive education. Volume 26. 2022. Issue 7. DOI:10.1080/13603116.2020.1711538 (date of access: 23.03.2023).

22. Кузьмічова А. Особливості взаємодії педагогів і батьків у розвитку комунікативних здібностей у сором'язливих дітей старшого дошкільного віку. Vihovateli.com. 2014. URL: <https://vihovateli.com.ua/stati/4481-osobennosti-vzaimodejstviya-pedagogov-i-roditelej-v-razvitii-kommunikativnykh-sposobnostej-u-zastenchivnykh-detej.html> (дата звернення: 23.03.2023).