

СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ ЯК УСКЛАДНЮЮЧИЙ ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО СОЦІУМУ

Чекстере О.Ю.

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Потреба в спілкуванні з іншими людьми - одна з базових потреб людини.

Саме прагнення індивіда до соціалізації допомогло колись людству відстояти себе і вижити. Але є категорія людей, для яких необхідність взаємодіяти з іншими людьми викликає певні складності. Вони занадто сором'язливі і боязкі для цього. Поки дитина ще мала, в узькому родинному колі це не є проблемою. Але коли попереду відвідування дитячого садка, а потім і школи, з її велелюдним і гучним дитячим колективом, новими дорослими - вчителями, новими правилами і вимогами - і сором'язливість починає стояти на заваді, оскільки ускладнює адаптацію дитини.

Сором'язливі люди відчують більше труднощів під час встановлення міжособистісних контактів (звідси замкненість, самотність); пасивні в діяльності та життєдіяльності в цілому; надмірно стурбовані оцінкою себе іншими людьми; більш залежні від оточуючих, піддаються тиску з боку оточення.

Сором'язливі діти не помітні в групах, вони слухняні і охоче виконують прохання вихователя. Багато дорослих вважають таких дітей добре вихованими і слухняними, у той час як внутрішньо такі діти дуже скуті і відчувають дискомфорт під час спілкування з незнайомими людьми.

Дівчата частіше соромливіше ніж хлопці, а первинці соромливіше інших дітей у родині. До семи років "нормальна" сором'язливість у хлопчиків проходить, у дівчат це трапляється пізніше. Однак так відбувається, коли батьки своїми методами виховання не «змушують» дитину бути сором'язливою, нав'язуючи їй цю «роль», не закріплюють нормальну вікову сором'язливість у постійну рису характеру своїм поведінням з дитиною.

Сором'язливу дитину характеризують такі ознаки:

- складність у стосунках з іншими дітьми;
- негативні емоційні стани (тривожність, депресія, самотність тощо);
- брак наполегливості та труднощі при висловленні своєї думки;
- надмірна стриманість (що не дає можливості оцінити істинні якості та здібності сором'язливої дитини);
- невміння показати себе (що призводить до того, що інші можуть сприймати, як недоброзичливу, та таку, що уникає спілкування);
- складність спілкування й міркування у присутності інших людей;
- надмірна рефлексія та зосередженість на самої собі [1].

Адаптація до школи сором'язливої дитини проходить складно і може затягнутися на невизначений час. Нова ситуація, нова роль в суспільстві для таких першокласників пов'язана з сильним хвилюванням. Нерішучість, невпевненість в своїх силах, сором'язливість заважають насолоджуватися освітнім процесом, оскільки навіть легкі завдання викликають труднощі: страх помилки змушує відмовлятися від спроб завдання вирішити. Така дитина не тягне руку, навіть якщо знає відповідь, а коли відповідає, хвилювання робить її голос занадто тихим, вона затинається, що може бути розцінене як невпевненість в знаннях.

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 наслідують найбільш впливові моделі поведінки – батьків. Сором'язливі батьки можуть своїм прикладом навчити сором'язливості своїх дітей;
- сімейні стосунки - 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 боятись

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 дражнили 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, їхнє самопочуття погіршувалося знову і знову).

Найприродніший спосіб допомогти своїй дитині подолати сором'язливість - це дати їй можливість вистояти перед спокусою втечі від нормальних і постійних контактів з однолітками, "- зазначає Михайло Інгерлейб в своїй книзі "Особливі діти" [2].

Сім'я відіграє роль першого соціального мікросередовища дитини, яке впливає на її самооцінку, самосприйняття і ставлення до навколишнього світу. Формування позитивної "Я-концепції" дитини неможливо без позитивної участі родини.

Подолання дитячої сором'язливості стає можливим при доброзичливій, терпимій взаємодії зі значущими дорослими і активному використанні корекційних ігор. Тренінг являє собою упорядкований режим тренувань і певний порядок виконання вправ. тренування комунікативних навичок повністю спрямовані на розвиток соціального спілкування; дитина опиняється в ситуації, наближеній до життєвої, і намагається навчитися правильно контактувати з людьми.

У будь-якому з тренінгів можуть бути представлені наступні типи вправ:

- рольові ігри - поетапне виконання заздалегідь підготовленого сценарію учасниками тренінгу, постановка спектаклів, використання елементів казкотерапії, художніх творів;
- програвання проблемних ситуацій, які є травмуючими для сором'язливої дитини (ситуація знайомства, діалогу, публічного виступу);
- пальчикові ігри або ігри на розслаблення ручних м'язів. вони стабілізують тиск в м'язах, зближують дітей в емоційному плані;
- психогімнастика - вправи для врівноваження емоційного стану, навчання співпереживанню і співчуттю;
- арт-терапія або вправи - для виходу творчої енергії, виявлення та відпрацювання страхів, формування довірчого спілкування дорослого і дитини, для зниження напруги, тривожності і розкріпачення;
- рухливі ігри - для розрядки обстановки, перемикання уваги з внутрішнього світу на зовнішні дії, для розвитку комунікативних навичок;
- релаксація - обов'язковий елемент тренінгу в роботі з напруженими дітьми.

Отже, дотримання певних педагогічних умов в адаптаційний період забезпечує успішне прилаштування дитини до життя в ньому. А саме: розширення кола соціальних контактів, спілкування; урахування органічних потреб дитини та поступове привчання до режиму дошкільного закладу і школи, активної участі в них; забезпечення єдності родинного та суспільного виховання, вимог, які пред'являються дитині; своєчасне засвоєння дитиною соціального досвіду нового середовища; збереження та розвиток повноцінного фізичного, психічного та соціального "Я" дошкільника; забезпечення емоційного комфорту; підготовка педагогів до педагогічного керування процесом адаптації дітей.

Література

1. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. Из-во: Альпина Паблишер, 2013. 308 с.
2. Ингерлейб М.Б. Особенности дети. М:Эксмо, 2010. 289 с.