

ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ДОСЛІДЖЕННЯ
СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИFEATURES OF THEORETICAL PRINCIPLES OF SHYNESS RESEARCH
IN PRIMARY SCHOOL UNIVERSITY

У статті здійснено аналіз психічного стану сором'язливості. Окреслено важливість цієї теми та визначено, що проблема надмірної сором'язливості виникає у дитинстві і заважає дітям спілкуватися з однолітками, знаходити друзів, взаємодіяти в колективі та соціумі. Особливо актуальною є проблема сором'язливості для молодших школярів, адже саме у цей період у житті дитини відбуваються зміни, які можуть вплинути на розвиток особистості. Питання розвитку психічного стану особистості є актуальним і важливим на сучасному етапі розвитку суспільства. Сьогодні суспільство розвивається дуже динамічно і рухається до нового способу життя, тому питання психічного стану людини набуває особливого значення. Зрештою, від усвідомлення людиною свого психічного стану та вміння його регулювати залежить її здатність успішно адаптуватися до динамічних змін і суспільного розвитку, адже діти вступають до початкової школи і стикаються з новими людьми та вимогами. Багатьом школярам важко впоратися із цими змінами через надмірну сором'язливість. Зазначено, що сором'язливі діти намагаються бути непомітними, не проявляють ініціативи і, перш за все, не впевнені в собі через різні комплекси, які у них розвиваються. Ззовні таким дітям важко спілкуватися, вступати в контакт з іншими людьми та повноцінно самостверджуватися у важливих видах діяльності. Резюмовано, що надмірна сором'язливість негативно впливає на навчання і є перешкодою для якості навчання. З одного боку, сором'язливість, окрім сильного емоційного стресу, заважає процесу мислення і негативно впливає на пам'ять. З іншого боку, вона впливає на психічне та емоційне здоров'я дітей. Те, як діти сприймають свою сором'язливість, залежить від їхніх учителів і батьків. Тому необхідно вживати заходів, щоб запобігти появі сором'язливості у молодших школярів.

Ключові слова: особистість, сором'язливість, адаптація, тривожна поведінка, симптоми, сором, учні, молодший шкільний вік.

The article analyzes the mental state of shyness. The importance of this topic is outlined and it is determined that the problem of excessive shyness arises in childhood and prevents children from communicating with peers, finding friends, and interacting in a team and society. The problem of shyness is especially relevant for younger schoolchildren, because it is during this period that changes occur in a child's life that can affect personality development. The question of the development of the mental state of the individual is relevant and important at the current stage of the development of society. Today, society is developing very dynamically and is moving towards a new way of life. Therefore, the question of a person's mental state acquires special importance. After all, a person's ability to successfully adapt to dynamic changes and social development depends on a person's awareness of his mental state and ability to regulate it. After all, children enter primary school and face new people and demands. Many schoolchildren find it difficult to cope with these changes due to excessive shyness. It is noted that shy children try to be inconspicuous, do not show initiative and, above all, are not confident in themselves due to various complexes that develop in them. From the outside, it is difficult for such children to communicate, get in touch with other people and fully assert themselves in important activities. It is summarized that excessive shyness has a negative effect on learning and is an obstacle to the quality of learning. On the one hand, shyness, in addition to severe emotional stress, interferes with the thinking process and negatively affects memory. On the other hand, it affects the mental and emotional health of children. How children deal with their shyness depends on their teachers and parents. Therefore, it is necessary to take measures to prevent the appearance of shyness in younger schoolchildren.

Key words: personality, shyness, adaptation, anxious behavior, symptoms, shame, students, primary school age.

УДК 159.942.5.179.9]-053.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.14>

Стеценко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Стани є важливою частиною психічного життя людини. Психічні стани мають емоційне забарвлення та функціонують як форма психічної саморегуляції і є одним із найважливіших механізмів розвитку людини як особистості. Сучасне суспільство висуває багато вимог до людей. Окрім інтелектуального розвитку, для досягнення успіху в різних галузях знань потрібні особливі людські якості. Такі вимоги суспільство висуває не лише до дорослих, а й до дітей. Починаючи з дошкільного та шкільного віку зрозуміло, що для успішного навчання необхідна соціальна компетентність, яка починає формуватися в дитинстві.

Які ж критерії сформованості соціальної компетентності в молодшому шкільному віці? Перш за все, здібності, необхідні для соціалізації дітей – це навички та вміння групової поведінки та діяльності, які є цінними для життя у суспільстві, а також здатність приймати спільні цілі та здійснювати пізнавальну діяльність [10].

Розглядаючи чинники, які суттєво впливають на розвиток і формування соціально компетентних якостей, у першу чергу виділяють труднощі спілкування у соціумі. Сором'язливість відома як одна з найпоширеніших і найскладніших проблем міжособистісних стосунків у суспільстві та спілкування у шкільному

колективі. Сором'язливість має багато негативних наслідків. Це і проблеми у знайомстві з новими людьми та прояві соціальної ініціативи, негативні емоційні стани в процесі спілкування, значні труднощі у висловленні своїх думок, невміння самовиражатися, надмірна боязкість, замкненість та ригідність. Сором'язливі люди набагато повільніше будують успішну кар'єру, оскільки рідше погоджуються на роботу, яка не дає їм змоги реалізувати свій справжній потенціал. Вони відчують постійне незадоволення собою, їм складно формувати дружні та партнерські стосунки.

Дослідниця А. Первितська визначає сором'язливість як складний стан, який проявляється у різних формах, часто супроводжується внутрішнім напруженням, боязкістю, страхом і реальним або уявним відчуттям недостатності. Внутрішній світ сором'язливої дитини не завжди розвивається гармонійно, що ускладнює розвиток і становлення дитини як особистості [9].

Психоаналітичний підхід до сором'язливості описує сором'язливість як конфлікт внутрішніх сил, таких як захисні механізми, агресія та реорганізація сил. Представники цього підходу вважають, що сором'язливість викликана порушенням гармонії між трьома компонентами структури особистості, визначеними З. Фройдом.

Д. Каплан, який проводив дослідження на цю тему, розглядає сором'язливість як результат орієнтації его на самого себе; М. Кляйн стверджує, що формування сором'язливості є наслідком раннього психологічного відділення дитини від матері і формування почуття індивідуальності [10].

Деякі вчені не використовують термін «сором'язливість», а замість цього називають її феноменом поведінкового гальмування або самоконтролю [10].

Сором'язливість – це стан і пов'язана з ним поведінка, що характеризується такими поведінковими рисами, як нерішучість, знервованість, боязкість, дискомфорт і скутість, зумовлені невпевненістю в собі та своїх силах або недостатньою компетентністю та вмінням ефективно спілкуватися на публіці [2].

Сором'язливість – це не дефект, а індивідуальна риса особистості, яка є набутою, а не вродженою. Із раннього віку діти не розуміють і не знають, що таке сором'язливість. Це поняття, визначене батьками та суспільством [4].

Із психологічного погляду сором'язливість – це складний стан, який проявляється у різних формах. Це загальна риса особистості, яка може призводити до легких розладів, різних незрозумілих страхів і неврозів.

І.С. Кон слідом за Ф. Зімбардо намагається визначити основний зміст поняття «сором'яз-

ливість» і визначає симптоми сором'язливості так:

- труднощі у стосунках з іншими; негативні емоційні стани (наприклад, депресія, тривога, самотність, смуток);
- труднощі у висловлюванні власних ідей, брак упевненості в собі;
- труднощі у спілкуванні з іншими;
- нездатність виражати себе перед іншими;
- надмірна зосередженість на собі;
- невміння показати або презентувати себе як особистість (це призводить до того, що інші вважають сором'язливих людей ворожими і уникають спілкування);
- надмірна боязкість у спілкуванні з іншими в повсякденному житті (це не дає можливості оцінити наявні якості та здібності сором'язливої людини) [5].

Сором'язливість може набувати різних форм залежно від віку людини, причини сором'язливості та реакції оточуючих. Сором'язливість може призвести до легкого збентеження під час спілкування з іншими, до повного уникнення спілкування з іншими або навіть до розвитку неврозу. Хоча багато сором'язливих дітей у цілому здатні позитивно спілкуватися з іншими, їм може бути важко спілкуватися в певних ситуаціях або з незнайомими людьми.

Як згадувалося вище, сором'язливість частіше зустрічається у дітей. Можливо, це пов'язано з тим, що дорослі долають свою сором'язливість або вміють її приховувати. На відміну від дорослих діти не вміють аналізувати свій внутрішній світ, тому вони не можуть приховати свою сором'язливість. Для деяких дітей, якщо не вживати заходів для подолання надмірної сором'язливості, вона може стати характерною поведінковою рисою [4].

У більшості дітей сором'язливість може бути спричинена низькою самооцінкою та невмінням поводитися на людях. І навпаки, низька самооцінка і невміння поводитися на людях можуть бути наслідком сором'язливості.

Основними зовнішніми поведінковими проявами сором'язливості є: боязкість в ініціюванні або підтримці спілкування, небажання вступати в контакт із незнайомими або малознайомими людьми, уникнення зорового контакту, відмова від запитань, неохоча відповідь на запитання тихим голосом [4].

Внутрішні симптоми відрізняються для кожної сором'язливої людини. Сором'язливість може проявлятися під час знайомства, спілкування або взаємодії з людьми або ж може бути постійний стан тривоги в різних аспектах спілкування та взаємодії. Сором'язливість може проявлятися і протилежним чином. У цьому разі школярі можуть поводитися розкуто або навіть агресивно, щоб приховати свою сором'язливість. Із цієї причини багато дослідників розглядають

сором'язливість як причину агресивної поведінки. Коли сором'язливі діти відчувають постійний стрес, вони стають пригніченими, і їхня сором'язливість перетворюється на злість, яка проявляється у жорстокості та насильстві. Однак ця ідея ще не повністю досліджена і підтверджується лише окремими спостереженнями.

Отже, можна сказати, що сором'язливість – це загальна риса особистості. Вона може бути невеликою і складною проблемою, а може бути великою проблемою, яка може заважати розвитку і становленню особистості дитини. Хоча сором'язливість є частиною вже сформованої особистості людини, її вплив відчуває суспільство у цілому.

Існує багато чинників, які сприяють виникненню сором'язливості у дітей, а також багато особливих обставин, які викликають сором'язливість як реакцію на дану конкретну ситуацію. Тут ми розглянемо деяких людей і ситуації, які можуть викликати сором'язливість.

Люди, які можуть викликати сором'язливість: незнайомі люди, друзі, діти, люди, які користуються авторитетом (через свої знання або положення в колективі або суспільстві), люди протилежної статі, незнайомі люди, родичі (батьки, брати, сестри).

Ситуації, що викликають сором'язливість: перебування у центрі уваги великої групи, публічні виступи (наприклад, читання віршів або текстів перед класом), перебування у гіршому становищі порівняно з іншими, нове оточення, ситуації, що вимагають довіри, оцінювання, потреба в допомозі інших (слабкість), перебування у центрі уваги малих груп, участь у діяльності малих груп, постійна жорстка критика (із боку батьків, братів і сестер, інших членів родини, друзів) [8].

Високоемоційною формою переживання моральної відповідальності є сором. Сором розуміється як переживання нездатності виконати моральні вимоги в присутності інших людей. Діти відчувають сором, особливо перед незнайомцями, старшими людьми та людьми, які мають вплив. Розглянемо ситуації, у яких діти відчувають сором:

1) сором може виникати через несумісність із соціальними нормами та цінностями;

2) люди також можуть відчувати сором, коли їм не вдається відтворити соціальні норми (одягатися не за модою або не вміти користуватися Інтернетом чи комп'ютером);

3) люди можуть відчувати сором через те, що вони не відповідають моральним ідеалам, які існують у суспільстві, культурі чи групі;

4) навіть якщо людина не хоче цього, вона може відчувати сором через те, що її особливості або внутрішнє життя бачать інші (коли читають записку або особистий лист);

5) сором за іншу людину, коли її поведінка не відповідає нормам суспільства;

б) фальшивий сором. Люди можуть відчувати сором через те, що вони не виконують вимоги суспільства, у тому числі аморальні [6].

Важливо пам'ятати, що сором'язливість не переростає у крайню сором'язливість і не призводить до особистісних проблем.

Психолог А. Адлер займається виникненням почуття неповноцінності через незавершений фізичний розвиток, брак сил і здібностей. Кожна людина вибирає певний спосіб життя виходячи з власної індивідуальності та вподобань. На думку Адлера, якщо людина працює з іншими людьми в суспільстві, вона не буде невротиком. Людина, яка не може співпрацювати з іншими, є неуспішною і самотньою.

Адлер увів поняття «тривожна поведінка», яка виникає через страх критики, страх контакту і настороженість. Людям із такою поведінкою бракує незалежності, вони пасивні, залежні від інших і сором'язливі. Протилежністю є сильна, упевнена в собі, самостійна, незалежна та активна особистість [1].

Існують природні та соціальні чинники розвитку сором'язливості.

Природним чинником є темперамент, який визначається характером нервової системи. Якщо поглянути на інтровертів, то на перший погляд здається, що сором'язливість є їхнім пріоритетом, адже вони зосереджені на власному внутрішньому житті. Їм не потрібен контакт із зовнішнім світом, і самотність для них – звичайна справа. До цієї категорії належать меланхоліки та флегматики. На перший погляд, багато сором'язливих людей відносяться до цього типу. Однак це товариські сором'язливі люди. Проте є й сором'язливі екстраверти, які прагнуть контактів і спілкування. Здебільшого це холерики та сангвініки, які впевнені в собі, але внутрішньо сором'язливі. Відповідно до особливостей темпераменту, подолати сором'язливість можна, але великою психологічною ціною.

Розглядаючи соціальні чинники, слід пам'ятати, що особливості психічного розвитку дитини тісно пов'язані з типом виховання, яке вона отримує вдома. Найбільш типовими ознаками неадекватного виховання є:

1. Заперечення – відсутність спілкування між батьками і дитиною. Дитині дають усе матеріальне, але ніхто не звертає уваги на її настрій чи внутрішні переживання. Такі діти можуть бути агресивними, боязкими або тривожними. Як правило, такі діти є найбільш уразливими, але їхня реакція на ті чи інші проблеми може бути різною.

2. Гіперопіка – батьки надмірно цікавляться вихованням своїх дітей і передбачають кожен їхній крок. У такому разі дитина пригнічує свої бажання і стає або агресивною (протестує проти такої поведінки батьків), або сором'язливою (підкоряється батькам, не виражає себе, замикається у собі).

3. Опікунський тип батьківства поширений, коли в сім'ї є лише одна дитина. У цьому разі батьки намагаються всіляко захистити дитину. Через надмірну опіку дитина може вирости нестійкою, нерішучою, боязкою та сором'язливою.

4. Дитина у центрі уваги сім'ї. За такого типу виховання батьки переконують дітей, що їхня поведінка є сенсом їхнього життя. Таке вседозволене виховання у сім'ї може призвести до того, що дитина виросте не сором'язливою, а зухвалою [1].

Сором'язливі діти частіше мають сором'язливих батьків. Батьки, які не навчили своїх дітей бути комунікабельними на власному прикладі, з більшою ймовірністю виростять сором'язливих дітей.

Сором'язливість часто пов'язана з низькою самооцінкою. І тут важливим чинником впливу є система сімейного виховання. В ідеалі стосунки між батьками і дітьми та правильна система сімейного виховання повинні сприяти тому, щоб діти були впевнені у своїй індивідуальності та самоцінності. Діти, які не відчують підтримки з боку батьків, можуть вирости невпевненими в собі, боязкими і сором'язливими. Коли батьки надмірно опікуються дитиною, вона відчуває себе «замкненою» в певних рамках, особливо в незнайомих ситуаціях, що може призвести до сором'язливості.

Коли батьківська любов пропонується в обмін на «правильну» поведінку, діти будуть недооцінювати власні поведінку та самооцінку. У цьому разі любов і похвала стають товаром, який обмінюється на «правильну» поведінку.

Деякі психологи стверджують, що сором'язливість зумовлена генетично. Із перших років життя діти відрізняються тим, як проявляються їхні емоції: одні діти плачуть, інші – заспокоюються, у третіх мінливий настрій. Як уже згадувалося вище, усі діти відрізняються за темпераментом. Діти з чутливою нервовою системою сприймають усе близько до серця. Це може призвести до обережного підходу до всього і сором'язливого темпераменту.

Окрім генетичної схильності, природних і соціальних чинників, а також неправильного виховання, причинами сором'язливості можуть бути розлади адаптації та фізична патологія.

Відомо, що в житті дитини є періоди, коли відбуваються певні адаптаційні реакції. Наприклад, ходьба, самообслуговування, відвідування дитячого садка чи школи. Під час цих адаптацій у дітей формуються позитивні та негативні риси особистості, які дають їм змогу протистояти різним зовнішнім впливам. Якщо це не спрацьовує і здатність протистояти зовнішнім впливам не розвивається, виникають такі симптоми, як нерішучість, невпевненість і сором'язливість.

Соматична патологія також може бути причиною сором'язливості. У цьому разі під соматичною патологією розуміють наявність інстинктивного захворювання, яке робить дитину несхожою на інших. Це також може бути патологія розвитку або шрами чи сліди від опіків. Вони викликають надмірну увагу і часто роблять дитину об'єктом насмішок. Як наслідок, такі діти дистанціюються від оточуючих, намагаються бути на самоті, менше розмовляють. Звісно, усе це призводить до заниженої самооцінки та сором'язливості.

Сором'язливість впливає на багато аспектів життя дітей молодшого шкільного віку. Ураховуючи, що діти у цьому віці мають широке коло міжособистісного спілкування, поведінка сором'язливих дітей позбавляє їх соціальної взаємодії та міжособистісного спілкування.

М.Є. Бурно стверджує, що сором'язливість впливає на розвиток таких рис особистості, як боязкість, совісність, нерішучість, невпевненість у собі, тривожність, страх і сумніви. Усі ці риси формують у дитини почуття неповноцінності і віддаляють її від відповідальної діяльності та практичного міжособистісного спілкування [11].

Сором'язливі діти постійно страждають від почуття сорому, яке переслідує їх, що б вони не робили. Такі діти не можуть відчувати себе комфортно в житті. Вони весь час відчують себе невпевнено і сором'язливо. Часто дорослі намагаються допомогти дитині і роблять висновки за неї, що лише погіршує ситуацію. Це змушує дитину відчувати себе ще більш невпевненою і неповноцінною. У деяких випадках дорослі вважають, що сором'язливість дитини є її особливістю, і карають її за це. Це поглиблює проблему і призводить до того, що стан дитини стає ще більш пригніченим.

Сором'язливі діти часто не можуть проявити себе в колективі. Вони також не можуть виразити своє внутрішнє «Я». Це має негативний ефект і призводить до ізоляції: вони неохоче висловлюють свої думки або говорять, якщо їх до цього не примушують, вони схильні мовчати і не можуть вільно спілкуватися у колективі.

Поведінка сором'язливих дітей гальмує весь процес соціалізації та адаптації у суспільстві, оскільки їм важко висловлювати свою думку і проявляти себе як співрозмовник. У сором'язливих дітей вужче коло спілкування з оточуючими, і чим нижчі їхні комунікативні навички, тим більша їхня сором'язливість.

Сором'язливі діти надзвичайно чутливі до критики з боку інших і при цьому постійно критикують себе. Вони зосереджуються лише на власних недоліках та помилках і постійно бояться бути неправильно зрозумілими іншими. Через цю невпевненість у собі сором'язливим дітям важко спілкуватися з іншими дітьми, особливо з лідерами, які

займають важливі позиції у колективі. Навіть якщо вони чогось досягають, то сприймають це не як власний успіх, а як везіння чи дар небес. Сором'язливі діти сприймають агресивну або неповажну поведінку на свій рахунок.

Для сором'язливих дітей характерні такі вирази, як «Я не можу», «Я не довіряю собі», «Я не вмію», «Я сумніваюся». Такі діти часто відчують себе невдахами. Низька самооцінка негативно впливає на розвиток особистості.

Сором'язливі діти переслідують дуже високі ідеали, що призводить до проблеми невпевненості в собі. Завдання вчителів і батьків на цьому етапі – навчити таких дітей приймати і любити себе такими, якими вони є. Це пов'язано з тим, що багато дітей уважають свою зовнішність некрасивою і недооцінюють свій рівень інтелектуального розвитку. Це відбувається тому, що сором'язливі діти вимагають від себе занадто багато, що знижує їх особисту значимість, особливо у власних очах. Ще однією особливістю сором'язливих дітей є те, що вони постійно порівнюють себе з іншими, і часто це порівняння не на їхню користь.

Розглядаючи вплив сором'язливості на особистість дітей молодшого шкільного віку, стає зрозуміло, що в деяких випадках вона може впливати на їхні інтелектуальні здібності та успішність у навчанні.

Сором'язливі діти часто вважають, що вони менш розумні, ніж є насправді. Це відбувається тому, що, як зазначалося вище, вони вимагають від себе занадто багато, не надто концентруються на власних досягненнях і гостро реагують на оцінки вчителів та однокласників. Коли їх критикують, вони відчувають сильне збентеження, що може вплинути на їхню активну розумову діяльність.

На думку А. Захарової, сором'язливість у різному віці може негативно впливати на формування вікового психологічного новоутворення і викликати проблеми у його розвитку. Сором'язливі діти неохоче беруть участь у будь-якій діяльності. Їм важко спілкуватися і встановлювати соціальні контакти в колективі. Вони надмірно стурбовані тим, що про них думають інші, що робить їх залежними від інших, і легко піддаються чужому впливу. Сучасне суспільство вимагає таких якостей, як цілеспрямованість, впевненість у собі та комунікабельність. Тому дитячу сором'язливість не можна ігнорувати, і її потрібно покращувати [3].

А. Первицька виявила, що сором'язливим учням бракує впевненості в собі і вони мають погані комунікативні навички, що робить їх більш схильними до тривожності. Сором'язливі учні грають у гучні ігри та бояться виступати перед класом. Вони приховують своє почуття неповноцінності і самостверджуються через діяльність, яка дає їм змогу про-

явити весь свій потенціал. Сором'язливі учні вразливі, дуже чутливі, не переносять насмішок, часто не вміють відстоювати свою думку і шукати підтримки та заохочення у конфліктних ситуаціях [9].

На думку П. Пілконіса та Ф. Зімбардо, надмірна сором'язливість має негативні наслідки для розвитку особистості:

1. Сором'язливість повністю або частково позбавляє дітей задоволення від міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії. Це призводить до соціальної ізоляції.

2. Сором'язливі діти не мають навичок соціальної взаємодії, що робить їх уразливими та безпорадними в незнайомих ситуаціях.

3. Відсутність чесного та відкритого спілкування призводить до того, що сором'язливі діти відчувають себе обділеними та розвивають хибні уявлення про свою соціальну поведінку.

4. Сором'язливі діти заважають іншим дітям оцінити хороші якості сором'язливих дітей, оскільки їхня сором'язливість може сприйматися як замкнутість, зарозумілість або пихатість.

5. Сором'язливість перешкоджає розвитку навичок висловлювати свою думку і відстоювати свої права.

6. Сором'язливість може призвести до депресії та низки психічних захворювань, оскільки пов'язана з надмірною зосередженістю на собі, власній поведінці та негативними переживаннями, такими як тривога та самотність [5].

Сором'язливість негативно впливає на міжособистісне спілкування та різні соціальні взаємодії, а також на процеси мислення. Вона часто підвищує самооцінку і створює ситуацію, у якій у людини з'являються певні особливості самосприйняття. Дитина не усвідомлює власних хороших якостей і бачить себе безпорадною, невпевненою, обмеженою, неповноцінною тощо. Сором'язливість може призвести до тимчасової нездатності логічно та ефективно мислити, а також до відчуття невдачі та поразки. Через підвищену тривожність і самоконтроль сором'язливі учні часто блокують вхідну інформацію. Це може руйнувати спогади і призводити до викривленого сприйняття навколишнього світу. Тому можна зробити висновок, що сором'язливість впливає не лише на мовлення та спілкування дітей, а й на їхнє чітке сприйняття світу [1].

Особливо вражаючим є вплив сором'язливості на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку в школі. Сором'язливим учням важко відповідати на запитання у класі, навіть якщо вони добре знають зміст курсу. Хоча вони все знають, їм важко відповідати, тому що вони соромляться. У цей момент, якщо інші учні починають підбадьорювати або голосно

сміятися, сором'язливість зростає ще більше, і сором'язлива дитина не може відповісти. Відповіді на дошці стають для неї випробуванням. У цей момент роль учителя дуже важлива, і він повинен організувати свою роботу так, щоб уміло вийти із цієї ситуації. Хороших результатів можна досягти, якщо вчителі, психологи та батьки сором'язливих дітей працюватимуть разом.

Вивчивши вплив сором'язливості на розвиток особистості молодшого школяра та визначивши завдання вчителів для досягнення високих результатів у профілактиці та подоланні сором'язливості, можна виокремити такі умови ефективного подолання сором'язливості:

1. У навчальній діяльності вчителі повинні проводити спеціальні тренінги з учнями, які допоможуть їм подолати сором'язливість, набутти впевненості у своїх силах і краще спілкуватися з однолітками. Деякі тренінги проводяться в ігровій формі. На таких уроках діти поведуться більш розкуто, і в такому соціальному середовищі сором'язливі учні почуватимуться комфортніше, впевненіше в собі та своїх здібностях, підвищують самооцінку, коли їх визнають, хвалять і поважають однолітки на очах у інших.

2. Учителі використовують на уроках основи акторської майстерності, інтерактивні методи навчання та методи розвитку критичного мислення. Ці методи активно практикуються в НУШ. Включення акторської майстерності в уроки допомагає учням почуватися більш впевнено та розкуто. На таких уроках діти грають різні соціальні ролі, що допомагає їм краще розуміти людей, які їх оточують, а вміння виступати перед класом підвищує їхню впевненість у собі та самооцінку. Коли в класі використовуються інтерактивні методи навчання та методи, що розвивають критичне мислення, учні вчать спілкуватися та позитивно взаємодіяти один з одним. Особливу увагу вчителі повинні приділяти позитивному залученню сором'язливих учнів.

3. Учителі завжди повинні звертати увагу на психологічні особливості дитини та застосовувати індивідуальний підхід. У нашому випадку не варто забувати, що сором'язливі діти потребують більш делікатного підходу залежно від типу темпераменту. Наприклад, до флегматиків потрібно ставитися більш стримано і терпляче. Із холериком потрібно поводитися більш стримано і терпляче. Сангвінічні люди потребують уваги і пояснення того, що потрібно робити. Меланхоліки стримані й потребують більшого залучення до групової роботи. Коротше кажучи, вчителі повинні враховувати типи темпераменту та особливості своїх учнів і коригувати їхню поведінку, у тому числі сором'язливих дітей.

4. Важливо, щоб учителі та батьки підтримували сором'язливих учнів. Роль батьків у цій ситуації дуже важлива. Не тільки вчителі повинні допомагати сором'язливим учням адаптуватися до незнайомих ситуацій і підтримувати розвиток їхніх комунікативних навичок, впевненості в собі та самооцінки, а й батьки повинні активно співпрацювати з учителями.

Психолого-педагогічний супровід сором'язливих учнів може бути організований за такими етапами: діагностичний етап, етап знайомства та встановлення контакту, основний етап, заключний етап.

Отже, на основі теоретичного аналізу літератури, знань про сором'язливість у дітей молодшого шкільного віку та із власного досвіду в цій сфері ми можемо зробити такі висновки. Проблема сором'язливості детально вивчена в психолого-педагогічній літературі. Описано визначення, види, симптоми, вік, динаміку, поведінку та причини виникнення сором'язливості. Сором'язливість дуже поширена серед дітей молодшого шкільного віку. Це поняття розуміють як невпевненість, боязкість, чутливість, сором'язливість, ригідність і некомунікабельність.

У багатьох випадках емоційна нестабільність є перешкодою для гармонійного розвитку дитини. Саме емоції відображають стан дитини та її ставлення до чогось. Діти не пізнають навколишній світ абстрактно, а переживають те, що відбувається, формують власне ставлення до того, що їх оточує, вибирають певні види діяльності та ситуації і відкидають інші. Уникнути негативних емоційних впливів неможливо. Активна участь у житті приносить як успіхи і досягнення, так і невдачі та помилки. Лише долаючи перешкоди та навчаючись на помилках, діти можуть пізнати себе та проаналізувати свій зв'язок зі світом. Важливо навчити дітей не відступати перед труднощами, спокійно і мужньо сприймати свої невдачі та помилки.

Психолого-педагогічна підтримка сором'язливих дітей включає у себе навчання дітей контролювати власні емоції, приведення їхньої самооцінки до комфортного рівня, розвиток здатності довіряти власній самосвідомості та впевненості в собі і своїх силах, удосконалення комунікативних навичок, у тому числі розширення позитивного досвіду спілкування. У роботі із сором'язливими учнями важливо створювати ситуації успіху, які сприяють розвитку навичок самореалізації та підвищенню успішності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Байєр О.О. Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 17. С. 62–69.

2. Бусел В. Великий тлумачний словник української мови. Київ : Перун, 2005. 1728 с.
3. Захарова А.А., Руднічева Н.К. Використання казкотерапії для корекції сором'язливості молодших школярів. *Інноваційні арттерапевтичні технології* : збірник статей I Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, м. Переяслав-Хмельницький, 12 березня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 45–50.
4. Зімбардо Ф., Редл Ш. Сором'язлива дитина. Як подолати дитячу сором'язливість і попередити її розвиток. Київ : Сварог, 2020. 308 с.
5. Лозовой В.О., Панов М.І. Етика : навчальний посібник. Київ : Юрінком Інтер, 2004. 223 с.
6. Малахов В. Етика: Курс лекцій : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 382 с.
7. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога. Харків : Основа, 2007. 240 с.
8. Мінаєва В. Як допомогти дитині подолати сором'язливість. *Виховання школярів*. 2011. № 9. С. 10–14.
9. Первительська А.М. Особливості сором'язливих дітей молодшого шкільного віку. *Вісник*. 2013. № 9. С. 43–45.
10. Скрипченко О.В., Долинська А.В., Огороднійчук, З.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Просвіта, 2009. 416 с.
11. Чернікова А.О. Особливості прояву сором'язливості та егоцентризму в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2. С. 230–235.