**Дитяча сором'язливість: причини й наслідки**

У сором'язливої дитини в незвичній ситуації або при спілкуванні з іншими дітьми чи дорослими найчастіше з'являється почуття тривоги та пригніченості. Коли люди уважно дивляться на неї, вона почуває себе ніяково й скуто, наприклад, під час знайомства або в ситуації, коли необхідно сказати про щось привселюдно. Сором’язливій дитині набагато зручніше спостерігати за подіями збоку, ніж ставати їх безпосереднім учасником.

Більшість дітей періодично соромляться, але в деяких з них існує ряд обмежень, зумовлених власною сором'язливістю. Діти, які страждають від крайнього ступеня сором'язливості, можуть «перерости» її з віком або навпаки – перетворитись на сором’язливих дорослих. Допомогти їм подолати помірну сором'язливість можуть батьки. Але у важких випадках усе ж доцільно звернутись по професійну допомогу.

**Чим небезпечна сором'язливість?**

Постійна й виражена сором'язливість може багато в чому знизити якість життя дитини, адже сором'язливі діти зазвичай:

* мають обмежені можливості розвитку та практики навичок спілкування;
* мають мало [друзів](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/49/);
* рідко беруть участь у [веселих іграх](https://childdevelop.com.ua/articles/leisure/348/) і змаганнях, які вимагають взаємодії з іншими дітьми,
* рідко займаються спортом, танцями, музикою або театральним мистецтвом;
* мають загострене почуття самотності, уважають себе нікчемними і страждають від [заниженої самооцінки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/302/);
* не можуть повністю розкрити свій потенціал, оскільки бояться піддатись осуду;
* страждають від підвищеної тривожності;
* мають фізичні прояви психологічного стану – червоніють, заїкаються або тремтять.

**Позитивні сторони сором'язливості**
Сором'язлива поведінка пов'язана з рядом позитивних аспектів, включаючи:

* [високу успішність](https://childdevelop.com.ua/articles/school/323/) у школі;
* зразкову, безпроблемну поведінку;
* уміння уважно слухати;
* до того ж за сором'язливими дітьми легко доглядати.

**Можливі причини сором'язливості**

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 вчаться, наслідуючи найбільш впливові моделі поведінки батьків. Сором'язливі батьки можуть своїм прикладом навчити сором'язливості своїх дітей;
* сімейні стосунки - діти, які не відчувають надійної батьківської підтримки або в яких часто змінювались няні, можуть боятися чи бути сором'язливими. Діти батьків, які схильні до [гіперопіки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/217/%22%20%5Ct%20%22_blank), 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).

**Замкнуте коло**

 Якщо дитина соромиться в ситуації соціальної взаємодії, потім вона може нарікати на себе за свою поведінку. Таке самоїдство може зробити її ще більш поглиненою самою собою, самокритичною, що фактично підвищує ймовірність того, що в майбутньому дитина також буде поводитися сором'язливо. З часом її впевненість у собі й почуття власної гідності можуть просто зникнути. Чим менш упевнено почувається дитина, тим більше шансів, що вона буде соромитися.

**Ставлення батьків надзвичайно важливе**

 Батьки мають дуже великий вплив на життя своїх дітей – можливо, навіть набагато більший, ніж уявляють собі. Батькам можна порадити таке:

* Будьте обережними, щоб не навісити на дитину ярлик «сором'язливої». Діти (і дорослі) схильні жити у відповідності з ярликами, нав'язаними їм іншими людьми.
* Більше того, не дозволяйте й чужим людям або родичам називати вашу дитину сором'язливою.
* Коли дитина соромиться, ніколи не критикуйте й не висміюйте її за це. Будьте прихильними, ставтесь до неї зі співчуттям і розумінням.
* Підтримайте вашу дитину, щоб вона розповіла вам про причини своєї сором'язливості – чого саме вона боїться?
* Розкажіть дитині про період вашого життя, коли ви теж соромились і як ви подолали це почуття. Оскільки діти часто бачать своїх батьків ідеальними, визнання власної сором'язливості допоможе дитині відчути себе краще і знизить її внутрішнє напруження та занепокоєння.
* Будьте комунікабельними. Покажіть дитині приклад упевненої поведінки.

**Що можуть зробити батьки?**

Батьки можуть стимулювати дитину бути більш товариською. Стратегії залежать від конкретної дитини та обставин, але можуть включати в себе такі кроки:

* Поділіться особистими способами подолання сором'язливості, які ви самі застосовували в житті. Практикуйте їх з вашою дитиною.
* Розкажіть дитині про значні переваги поведінки без ніяковості. Наведіть приклади із власного життя.
* Заохочуйте товариськість. Хваліть дитину в той момент, коли в незнайомій ситуації вона опанувала себе або познайомилася з новою людиною, не проявляючи сором'язливості.
* Спробуйте разом з дитиною поставити нові завдання. Просувайтесь уперед маленькими, неспішними кроками і хваліть її за прогрес. Наприклад, сказати іншій дитині «привіт» може стати першим її великим кроком.
* Свідомо створюйте нові ситуації для вашої дитини. Прагніть спочатку до невеликих змін у поведінці й поступово йдіть уперед і вперед. Наприклад, нагородіть дитину, якщо вона привіталася з кимось новим для неї. Будьте прихильними.
* Переконайтеся, що ваша дитина може займатись тим, що в неї виходить найкраще. Хваліть її за нові навички, якими вона оволоділа.

**Професійна допомога**

Якщо сором'язливість вашої дитини особливо виснажлива, ви можете звернутись по професійну допомогу до психолога. Варіанти лікування, як правило, включають у себе:

* стрес-менеджмент;
* релаксацію;
* серію консультацій;
* навчання соціальних навичок.

**Про що треба пам'ятати?**

* У незвичній ситуації або при спілкуванні з іншими дітьми чи дорослими в сором'язливої дитини з'являється почуття тривоги та пригніченості.
* Багато дітей час від часу соромляться, але в житті деяких з них існує ряд обмежень через власну сором'язливість.
* У важких випадках доцільно звернутись по професійну допомогу.

За матеріалами сайту childdevelop.com.ua