

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВ
НА НАВЧАЛЬНІ ДОСЯГНЕННЯ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала:

студентка 6 курсу, 631 групи

Соник Мальвіна Ярославівна

**Керівник: доктор психологічних наук,
професор Іванчук М.Г.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4/1 від 16 листопада 2021 р*

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1.Поняття про сором'язливість як особистісну рису та види її проявів.....	6
1.2.Основні причини та чинники виникнення сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.....	15
1.3.Вплив сором'язливості на розвиток особистості учнів початкових класів.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇЇ КОРЕКЦІЇ.....	41
2.1. Діагностика вивчення особливостей прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.....	41
2.1.1. Характеристика методичного інструментарію емпіричного дослідження сором'язливості учнів початкових класів.....	42
2.1.2.Виявлення рівнів прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.....	49
2.2. Дослідження впливу сором'язливості учнів початкових класів на їх навчальні досягнення.....	59
2.3.Технологія корекційної роботи щодо подолання сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.....	68
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	85
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства є актуальною і важливою проблема розвитку психічних станів особистості. У наш час суспільство досить динамічно розвивається, переходить на новий спосіб існування. Саме тому особливо значущою стає проблема психічних станів людини. Адже успішна адаптація особистості до динамічних змін і розвитку суспільства залежить саме від усвідомлення особистістю її психічних станів і здатності до їх регуляції.

Стани – це важлива частина психічного життя людини. Вони емоційно забарвлюють його. Саме психічні стани виступають як форма саморегуляції психіки і є одним із найважливіших механізмів розвитку людини як особистості.

Наша робота зосереджена на вивченні такого психічного стану людини як сором'язливість. Актуальність теми зумовлена тим, що проблема надмірної сором'язливості виникає ще в дитинстві та заважає дітям спілкуватися з однолітками, знаходити друзів, взаємодіяти в колективі та суспільстві. Особливо важливою є проблема сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку. Саме в цей період відбуваються зміни в житті дитини, які впливають на формування особистості. Адже дитина стає школярем, зустрічається з новими людьми і вимогами. Багатьом дітям важко впоратися із цими змінами саме через надмірну сором'язливість. Сором'язливі діти намагаються бути не помітними, не брати ініціативу і найголовніше – не почувають себе впевнено через розвиток різноманітних комплексів. На зовнішньому рівні сором'язливій дитині важко спілкуватися, знаходити контакти з іншими, повноцінно розкривати себе в початковій діяльності. Відповідно до цього надмірна сором'язливість може негативно впливати на навчання і бути перешкодою до якісного засвоєння матеріалу. З одного боку, сором'язливість, як висока емоційна напруга блокує розумові процеси, негативно впливає на пам'ять. З іншого боку, вона впливає на психо-

емоційне здоров'я дитини. Те, як дитина сприймає свою сором'язливість, залежить від вчителя і батьків. Саме тому виникає необхідність вживання заходів щодо профілактики розвитку сором'язливості у дітей.

Стан дослідження проблеми. Проблеми сором'язливості досліджували видатні філософи, мислителі, педагоги і психологи різних країн та епох. Вони представлені в працях Ф. Зімбардо, Бруно і Д. Бретт, Л. І. Божович, І. С. Кона, А.А. Реана, Н. В. Шінгаєвої та ін.

Слід зазначити, що проблема сором'язливості у дітей є важливою та актуальною, оскільки впливає на формування особистості дитини, її навчальні досягнення і потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності сором'язливості та емпіричному виявленні особливостей її прояву у дітей молодшого шкільного віку і впливу на їх навчальні досягнення.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття сором'язливості як особистісної риси у дослідженнях учених.
2. Проаналізувати причини та чинники виникнення сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.
3. Емпірично дослідити особливості прояву сором'язливості в учнів початкових класів і її вплив на навчальні досягнення.
4. Розробити технологію корекції сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: сором'язливість як особистісна риса (*властивість, якість) дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості прояву сором'язливості та її вплив на результати навчальних досягнень дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання визначених завдань використовувався комплекс **методів дослідження:** *теоретичні* – вивчення і аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблем; вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду з метою з'ясування стану

дослідженої проблеми в педагогічній теорії та освітянській практиці; моделювання; прогнозування; *емпіричні* - бесіди; опитування; педагогічне спостереження; тестування; анкетування; педагогічний експеримент для визначення ефективних форм і методів профілактики і корекції сором'язливості учнів.

Методологічною основою даного дослідження є: теорія наукового пізнання, концептуальні положення педагогіки і психології про психічний розвиток особистості; вчення про сутність, принципи, форми, методи, засоби педагогіки і психології в організації процесу виховання.

База дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі Круглицького НВК «ЗНЗ I-III ступенів – ДНЗ» Дністровського району Чернівецької області. В експерименті брало участь 28 учнів початкових класів і 3 вчителя початкової школи.

Теоретичне значення полягає у науковому обґрунтуванні причин виникнення сором'язливості, її впливу на навчальну успішність дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані вчителями, викладачами, психологами, студентами закладів вищої освіти щодо проблеми корекції надмірної сором'язливості дітей з метою діагностики і психокорекції сором'язливості; в розробці рекомендацій вчителям щодо корекції сором'язливості у дітей.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг - 110 сторінок. (Основний текст – 89 сторінок, додатки – 14 сторінок)

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття про сором'язливість як особистісну рису та види її проявів.

Сучасний світ ставить перед людиною багато вимог. Крім інтелектуального розвитку, для досягнення успіху в різних областях знань потрібно володіти особливим набором особистісних якостей. Такі вимоги суспільство ставить не тільки до дорослих людей, а й до дітей. Ще з дошкільного, а далі зі шкільного віку стає зрозумілим, що для того, щоб успішно навчатися школярам треба володіти соціальною компетентністю, яка починає формуватися ще з дитячих років.

Які ж критерії утворюють соціальні компетенції в молодшому шкільному віці? Насамперед, це компетенції, потрібні для соціалізації дитини; цінні для життя в суспільстві вміння і навички колективної поведінки та діяльності; це і вміння приймати спільні цілі, здійснювати пізнавальну діяльність. (Скрипченко, Долинська & Огороднійчук, 2009).

Розглядаючи фактори, які значно впливають на розвиток і формування соціально-компетентісних якостей, слід зазначити, що перш за все, виділяються труднощі спілкування в соціумі. Відомо, що саме сором'язливість є однією з найбільш поширених і складних проблем міжособистісних відносин у суспільстві та спілкування в шкільному колективі. Сором'язливість породжує багато негативних побічних наслідків. Серед них слід визначити такі, як проблема знайомства з новими людьми, прояв соціальної ініціативи, негативні емоційні стани у процесі спілкування, значні труднощі під час вираження своєї думки, невміння представити себе, надмірна стриманість, замкнутість, скутість та ін. Сором'язливі люди набагато повільніше будують успішну кар'єру, оскільки рідше знаходять роботу, а це не дозволяє їм задіяти свої реальні можливості. Вони постійно не задоволені собою, важче заводять дружні і партнерські стосунки.

Сором'язливість – досить поширене явище. Поняття «сором'язливість» дуже часто використовується в щоденному житті як твердження, яке пояснює особистісні властивості людини. Сором'язливість – це багатогранне поняття. Єдиного точного його визначення немає.

В Оксфордському словнику з англійської мови зазначається, що перший раз слово «сором'язливість» використано у вірші, який написаний ще у 1000 р. н.е. і пояснюється воно як «легкий переляк». (Зімбардо, 2018).

За словником Уебстера сором'язливість визначається як стан «сорому в присутності інших людей». (Зімбардо, 2018).

У російській мові слово «застенчивый» утворилося від слова «застыть». Воно пояснюється в словнику В.І. Даля як охочий соромитися, не показувати себе, несміливий, боязкий, надмірно совісний чи стидливий, незвичний до людей, мовчазний. (Даль, 2007)

У великому психолого-педагогічного словнику сором'язливість визначається як «риса характеру, що проявляється в тривожності, нерішучості, проблемах у спілкуванні, які викликані роздумами про свою неповноцінність». (*Великий психолого-педагогічний словник*, 2009, с.111)

Дослідниця А. Первितська визначає сором'язливість як складний комплексний стан, який проявляється в різних формах, що часто супроводжуються внутрішнім напруженням, боязливостю, страхом, а також відчуттям наявних і придуманих недоліків. Через те, що внутрішній світ сором'язливої дитини розвивається не завжди гармонійно, ускладнюється її розвиток і формування як особистості. (Первितська, 2013)

Педагогічний словник пояснює термін «сором'язливість», як «рису характеру, що виявляється в збентеженні, тривожності, нерішучості, труднощах у спілкуванні, викликаних думками про свою неповноцінність і негативне ставлення до себе співрозмовників». (Коджаспіров, 2005)

Вивчаючи зарубіжну літературу, слід зазначити, що К. Ізард , у своїй монографії, яка описує емоції людей, серед дев'яти основних емоцій визначає і детально пояснює сором і сором'язливість, підкреслюючи, що ситуації, які

викликають сором, різні для різних людей. Спільною рисою цих ситуацій визначено наявність в них збудження і задоволення. На теоретичному рівні сором розглядається як емоція, а сором'язливість – як особистісна риса. Автор монографії підкреслює, що сором і сором'язливість мають значний вплив на формування відносин між людьми, процеси соціалізації та розвитку особистості. (Ізард, 2010)

Психоаналітичні підходи до сором'язливості визначають її, як зіткнення внутрішніх сил в термінах механізмів захисту, агресії, перегрупування сил. Представники цього підходу вважають, що сором'язливість формується тоді, коли порушена гармонія між трьома складовими структури особистості, яку виділив З. Фрейд.

Д. Каплан, досліджуючи цю проблему, розглядає сором'язливість, як результат орієнтації Его на самого себе. М. Кляйн говорить про формування сором'язливості як наслідку передчасного психологічного відокремлення дитини від матері та становлення відчуття власної індивідуальності. (Скрипченко, Долинська & Огороднійчук, 2009)

Т.Л. Шишова у своїй книзі писала: «Сором'язливість – лише маска, за якою ховаються зовсім інші психологічні труднощі» (Шишова, 2007, с.7) Вона зазначила, що «сором'язливість має підвищену вразливість, образливість» (Шишова, 2007, с.8) І.Я. Медведєва і Т.Л. Шишова відзначили: «Сором'язливість – це комплекс неповноцінності, помножений на егоцентризм» (Шишова, 2007, с.10)

Згідно з думкою Л.І. Катаєвої, « в психології поширена точка зору, що сором'язливість є результатом реакції на емоцію страху, яка виникає в певний момент при взаємодії малюка з іншими людьми і згодом закріплюється» (Катаєва, 2005, с.3)

Значний внесок у вивчення проблеми сором'язливості зробив Ф. Зімбардо. Саме він зазначив, що сором'язливість містить різні психологічні прояви: від збентеження, яке може виникати у присутності інших людей, аж до травмуючої тривожності, яка порушує людське життя. Під час подолання

своєї сором'язливості людина відкриває в собі певні приховані сили, здатність спілкуватися. (Зімбардо, 2018)

Здійснюючи аналіз міркувань психоаналітиків, Ф. Зімбардо зазначає, що їхні погляди стосуються патологічної сором'язливості. Тому, на його думку, вони не можуть пояснити появу сором'язливості як риси особистості при нормальному розвитку. Труднощі у вивченні проблеми сором'язливості з'являються тому, що ця особистісна риса близька до боязкості, а збентеження – до страху. Саме через це деякі вчені не використовують термін «сором'язливість», а говорять про феномен поведінкового гальмування або стримування. (Скрипченко, Долинська & Огороднійчук, 2009).

Зімбардо Ф. зазначає, що бути сором'язливим означає боятися людей, які можуть негативно впливати на емоції особистості. А саме, незнайомців, оскільки ми не знаємо, що від них чекати; керівників, так, як вони при владі; людей протилежної статі, так, як вони наводять на думку про можливе зближення. (Зімбардо, 2018) За Зімбардо Ф. можна визначити сором'язливість як рису характеру, яка пов'язана з бажанням уникати спілкування з людьми або ж уникати соціальних контактів. (Зімбардо, 2018)

Бурно М.Є. зазначає, що сором'язливість, зазвичай, тісно пов'язана з деякими рисами і властивостями характеру, а саме, совісність, нерішучість, повільність, боязкість, тривожність, невпевненість у собі і своїх силах, схильність до сумнівів і стразів, соромливість, підозрлість, переживання своєї неприродності тощо. Всі перелічені властивості разом складають переживання, комплекс неповноцінності, через який особистість залишається подалі від відповідальних справ, ділового спілкування з іншими і одночасно відрізняється вразливим самолюбством, страждає від того, що мало встигає у житті і від своєї незвичності у порівнянні з іншими рішучими людьми. (Бретт, 1996)

К. Платонов розглядає сором'язливість як емоційний стан, що пояснюється наявністю певного психологічного бар'єра, становить перешкоду у спілкуванні, що супроводжується думками про свою неповноцінність, а

також видуманим висновком, щодо негативного відношення об'єктів комунікації. (Платонов, 1990)

В. Куніцина трактує сором'язливість, як властивість особистості, яка виникає в людини, що постійно відчуває труднощі за певних обставин спілкування з іншими. Це може проявлятися в нервово-психічній напрузі та різними порушеннями в спілкуванні, психомоториці, мовній діяльності, емоційних, мислительних і розумових процесах. (Куніцина, Казаринов & Погольша, 2009). На основі цих трактувань можна зробити висновок, що сором'язливість викликає зниження комунікативних здібностей, звужує сферу спілкування особистості. І Платонов К., і Куніцина В. трактують сором'язливість як процес, стан та властивість особистості.

Сором'язливість – це стан психіки і зумовлена ним поведінка людини, яка характеризується такими рисами поведінки, як нерішучість, напруженість, боязкість, дискомфорт і скутість через невпевненість у собі і своїх силах або відсутність здібностей та ефективних навичок комунікації у суспільстві. (Бусел, 2005)

Як бачимо різні дослідники по-різному пояснюють феномен сором'язливості. Саме як особистісна риса вона починає розвиватися у дитячому віці, а далі ще більше закріплюється і може приносити страждання для особистості.

Сором'язливість – це не недолік, а особистісна риса характеру, при чому, не вроджена, а набута. З раннього віку дитина не розуміє і не знає, що таке сором. Це поняття закладається батьками і суспільством. (Зімбардо & Редл, 2020).

З точки зору психології сором'язливість – це комплексний, складний стан, який може проявляти себе в різних формах. Це поширена риса особистості, яка може призвести і до легкого дискомфорту, і до різних незрозумілих страхів, і до неврозів.

Д. Бретт вважає, що сором'язливість – це явище набагато більш поширене, як дехто вважає, а особливо, сором'язливі люди. Згідно з

проведеними дослідженнями можна зазначити, що 40% дітей і дорослих вважають себе сором'язливими. (Бретт, 1996)

За результатами досліджень, які провів Зімбардо Ф. зроблено висновок, що сором'язливість поширена серед людей. 80% опитаних ним людей розповіли, що вони відчували сором'язливість в той чи інший період свого життя. Більше 40% опитаних визнали себе сором'язливими на момент проведення дослідження. (Зімбардо, 2006)

Сором'язливість серед школярів поширена більше, ніж серед дорослих, бо багато дорослих зуміли її здолати. Найпоширенішою сором'язливістю є у дітей молодшого шкільного віку. Саме в цей період відбуваються зміни у житті дитини, які значно впливають на формування особистості. Адже дитина стає школярем, зустрічається з новими людьми і вимогами. Багатьом дітям важко впоратися із цими змінами саме через надмірну сором'язливість. У підлітковому віці дівчатка бувають більш сором'язливими, ніж хлопчики. Це відбувається внаслідок бажання бути помітними в школі і привабливими для протилежної статі. Сором'язливість є в житті кожного з нас.

Основними складовими характеристиками сором'язливості є:

- збентеження і внутрішнє почуття ніяковості;
- фізіологічні симптоми тривоги і неспокою;
- зовнішня поведінка людини, яка ніби подає іншим сигнал «я сором'язлива» (Галігузова, 2010)

І. С. Кон, працюючи над виявленням основного змісту поняття «сором'язливість» за книгою Ф. Зімбардо, виділяє такі ознаки сором'язливості:

- складні стосунки з іншими людьми; негативні емоційні стани (депресія, тривожність, самотність, сум тощо);
- труднощі у вираженні своєї думки та недостатність наполегливості;
- складність спілкування з людьми і невміння виразити свою думку у присутності інших людей;
- надмірна зосередженість на собі;

- невміння показати і представити себе як особистість (саме це сприяє тому, що інші вважають, що сором'язлива людина недоброчлива та уникає спілкування з ними);

- надмірна стриманість у повсякденному житті при взаємодії з іншими (через це немає можливості оцінити наявні якості та здібності сором'язливої людини). (Лозовой & Панов, 2004).

Форми прояву сором'язливості у людей відрізняються в залежності від віку, від причин, що викликають її, від реакції оточуючих. Сором'язливість може проявлятися від легкого збентеження під час спілкування з людьми до повного уникнення будь-яких комунікацій з ними і навіть до появи неврозів. Багато соромливих дітей здатні нормально активно спілкуватися з іншими, проте можуть відчувати певні труднощі в деяких ситуаціях чи під час спілкування з незнайомими людьми.

Як зазначалося вище, сором'язливість найчастіше проявляється в дітей. Напевно, це відбувається тому, що дорослі або здолали свою сором'язливість, або вміють уміло її приховувати. Діти, на відміну від дорослих, не вміють аналізувати свій внутрішній стан. Тому вони не можуть приховати свою сором'язливість. У деяких дітей надмірна сором'язливість може стати характерною рисою поведінки, якщо не вживати заходів для її усунення. (Зімбардо & Редл, 2020).

У більшості дітей сором'язливість може виникати через занижену самооцінку та невміння вести себе в суспільстві. І навпаки, можна сказати, що занижена самооцінка та невміння вести себе в суспільстві виникають як наслідок сором'язливості.

Вплив сором'язливості на відносини між людьми створює труднощі у спілкуванні особистості. Можна зазначити, що її виникнення розпочинається ще в дитинстві. За спостереженнями Л.Н. Галігузової сором'язливість виникає здебільшого у віці трьох – чотирьох років і зберігається увесь період дошкільного віку (до семи років), а в деяких не зникає і після семирічного віку. У цьому віці вираженість сором'язливості постійно змінюється. Слабше

спостерігаються її прояви в молодшому дошкільному віці; у п'ятирічному віці різко зростають і можуть зменшуватись до семи років, а потім можуть наростати в молодшому шкільному та підлітковому віці. (Галігузова, 2007)

Сором'язливість може бути легкої ступені та сильно вираженою, надмірною. В легкій ступені вона викликає невелике збентеження в певних ситуаціях. Наприклад, при зустрічі і взаємодії з незнайомими людьми чи під час виступу перед публікою. Зазвичай, при правильному вихованні сором'язливість легкої ступені не приносить значного дискомфорту і може безслідно зникнути. Сильно виражена надмірна сором'язливість може призвести до значного дискомфорту і навіть може перерости в неврози та депресії.

Прояви сором'язливості прийнято поділяти на: зовнішні (поведінкові); внутрішні (психоемоційні); фізіологічні. (Зімбардо & Редл, 2020).

Серед основних зовнішніх поведінкових ознак сором'язливої людини можна визначити такі: людина соромиться почати і підтримати спілкування; неохоче йде на контакт з незнайомими чи сторонніми людьми; уникає бажання подивитися в очі; не ставить запитань, неохоче та тихим голосом відповідає на поставлені запитання. (Зімбардо & Редл, 2020).

У кожної соромливої людини внутрішні прояви можуть проявлятися по-різному. Це може бути збентеження під час зустрічі, спілкуванні і взаємодії з окремими людьми чи постійна тривожність, що супроводжує дитину в різних випадках під час спілкування та взаємодії. Деколи сором'язливість проявляється в протилежній формі. Тоді школяр починає себе вести розв'язано, навіть агресивно, щоб так приховати свою сором'язливість. Тому багато дослідників вважають сором'язливість причиною агресивної поведінки. Якщо сором'язлива дитина відчуває постійний стрес, то вона не може цьому протистояти і тоді збентеження переростає в гнів, який може проявлятися в жорстокості і насильстві. Проте ця думка ще не зовсім досліджена, а підтверджується лише окремими спостереженнями.

Розглядаючи фізіологічні прояви сором'язливості, можна визначити такі: прискорене серцебиття; прискорений пульс; надмірне виділення поту; відчуття порожнечі і пустоти в шлунку. (Зімбардо, 2018)

Слід зазначити, що ці фізіологічні симптоми можуть з'являтися не тільки при сором'язливості, а й при будь-якому емоційному переживанні. Специфічним фізіологічним проявом сором'язливості є почервоніння обличчя проте будь-яка дитина може червоніти, відчуваючи певне збентеження. На думку Зімбардо Ф. ніякий мімічний прояв не можна однозначно визначити, як прояв сором'язливості. Тобто, якщо дитина червоніє, опускає голову і очі вниз, то це може бути і проявом сором'язливості, і просто збентеженням.

Сором'язливість може бути зовнішня і внутрішня. Пол Пілконіс визначив два типи сором'язливих людей: зовні сором'язливі і внутрішньо сором'язливі. Якщо зовні сором'язливим дуже важливим є те, як вони себе поведуть, то внутрішньо сором'язливим важливо те, як вони себе почувають.

Слід зазначити, що зовні сором'язливі діти не мають соціальних навичок, у них погано розвинені комунікативні здібності. Таких дітей називають ще соціально сором'язливими. Вони всі свої страхи і проблеми накопичують у собі, не розповідаючи про них іншим людям, і відповідно тому не можуть отримати корисну пораду від батьків чи вчителя. Нестача соціальних навичок взаємодії з іншими впливає на спілкування з оточуючими, занижує самооцінку і в результаті може призвести до того, що дитина замикається в собі. Зовні сором'язливі діти здебільшого не стають лідерами в колективі.

Внутрішньо сором'язливі діти, або як ще їх називають особистісно сором'язливі, мають краще розвинуті комунікативні та соціальні навички. Такі діти більш успішні. Проте їхній успіх найчастіше здобувається ціною величезних внутрішніх зусиль, униканням випадків і ситуацій, з якими сором'язлива дитина може і не впоратися. Здебільшого оточуючі люди не здогадуються про проблеми внутрішньо сором'язливих дітей. І зовні сором'язливі, і внутрішньо сором'язливі діти найчастіше йдуть за лідером, а ніж самі беруть на себе відповідальність. (Зімбардо, 2018)

Сором'язливість перш за все проявляється у взаємовідносинах з людьми. У кожній сором'язливій людині є свої особисті бар'єри, які стають перешкодою продуктивному спілкуванню.

Психотерапевт Леонард Горовіц виділив два основні типи поведінки у відносинах між особистостями: тип С – поведінка, спрямована на зближення двох людей; тип D – поведінка, яка утримує іншу людину на відстані.

Якщо дитина прагне до співпраці, злагоди, близькості, любові, то можна сказати, що в неї наявна поведінка першого типу. Якщо ж у поведінці характерними ознаками є розбіжності, відчуженість, ворожість, то тут діє поведінка другого типу. Тип D – це саме та лінія поведінки, якої здебільшого дотримується сором'язлива дитина, це ті перепони, які треба усунути, щоб почав працювати тип С. (Зімбардо, 2018)

Таким чином, можна зазначити, що сором'язливість – розповсюджена особистісна риса людей. Вона може бути або невеличким ускладненням, або ж великою проблемою, що стане перешкодою у розвитку і формуванні особистості дитини.

Сором'язливість – це частина певного наявного особистості, але її вплив відчуває все суспільство.

1.2. Основні причини та чинники виникнення сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

Розглядаючи тлумачення сором'язливості різними авторами, ми зробили висновок, що кожен з них по-різному розглядає і пояснює феномен сором'язливості.

Відповідно до цього можна виділити декілька моментів до розуміння походження сором'язливості. Це зв'язок сором'язливості із свідомістю, самосвідомістю і самоповагою, поява труднощів у процесі спілкування, емоційне переживання сором'язливості тощо.

Є безліч чинників, які обумовлюють появу сором'язливості у дітей, точно так само існує і багато певних ситуацій, які можуть викликати сором'язливість як реагування на дану конкретну ситуацію.

Розглянемо категорії людей та види ситуацій, що можуть викликати появу сором'язливості у дітей.

Люди, що можуть викликати сором'язливість у дітей: незнайомці; друзі; діти; авторитетні особистості (в силу своїх знань та статусу в колективі, суспільстві); особи протилежної статі; іноземці; родичі – батьки; брати, сестри (нечасто).

Ситуації, що можуть сприяти виникненню сором'язливості: перебування в центрі уваги певної великої групи; виступи з промовою перед іншими (наприклад, розказати вірш чи текст перед класом); перебування в нижчому статусі у відношенні до оточуючих; нова обстановка; ситуації, які вимагають від людини впевненості в собі; ситуації, в яких оцінюють людину; потреба в чужій допомозі (вразливість); перебування в центрі уваги невеликих груп; участь у діяльності невеликої групи людей; постійна жорстка критика (з боку батьків, братів, сестер, інших членів сім'ї, друзів). (Мінаєва, 2011)

Однією з високо емоційних форм переживання моральної відповідальності є сором. Сором розуміється як переживання особистістю своєї невідповідності моральним вимогам перед іншими. Найбільше діти соромляться чужих, старших, впливових осіб. Розглянемо ситуації, в яких дитина відчуває сором.

1. Особистість може соромитися через свою невідповідність суспільним нормам і цінностям.

2. Особистість може відчувати сором і тоді, коли вона немає можливості відтворити наявні в суспільстві стандарти. Наприклад, немодний одяг чи не вміння користуватися Інтернетом, комп'ютером.

3. Особистість може соромитися через свою невідповідність моральним ідеалам, що існують у суспільстві, певній культурі чи колективі.

4. Особистість може відчувати сором, коли її особливості і внутрішній світ відкриваються перед іншими, а вона не хоче цього. Наприклад, коли читають її записку чи особистий лист.

5. Особистість може соромитися і через іншу людину, коли її поведінка не відповідає стандартам суспільства.

6. Відчуття помилкового сорому. Особистість може відчувати сором через свою невідповідність соціальним вимогам, в тому числі і аморальним. Наприклад, сором за відсутність агресії і за свою млявість у колективі, коли інші жорстокі, цинічні, агресивні (Малахов, 2002)

Важливо пам'ятати про те, щоб почуття сорому не переросло у надмірну сором'язливість і не призвело до хворобливого стану особистості.

Є.І. Гаспарова виділяє такі передумови виникнення сором'язливості у дітей:

1. Біологічні (слабка нервова система, генетична схильність, певна затримка розвитку чи відхилення від норми; різні хронічні хвороби)

2. Соціально-обумовлені (неблагополучні сім'ї, неправильна система виховання, погане ставлення батьків до дітей). (Гаспарова, 2011)

В психології існують декілька теорій походження сором'язливості. Їх досліджували представники різних напрямків психології.

Теорія вродженої сором'язливості. Відомим представником цієї теорії є Р. Кеттел. Він розробив 16 – факторну анкету особистості, в якій виділив шкалу Н з двома протилежними особистісними рисами. З одного боку, це мужність і впевненість в своїх силах, а з іншого боку, це боязкість та чутливість до загроз. Якщо значення цього фактора низьке, то це вказує на гіперчутливість нервової системи, що призводить до загостреної реакції на певну загрозу, сором'язливості, невпевненості в собі та у своїй поведінці, небажання висловлювати свої думки та почуття. Якщо особистість має такі показники, то вона страждає від почуття неповноцінності, тобто, є сором'язливою. Згідно з твердженнями представників цієї теорії,

сором'язливості не можна позбутися, оскільки вона є вродженою. (Галігузова, 2010)

Теорія біхевіоризму (Д. Уотсон, Е. Торндайк). На думку біхевіористів психіка людини впливає на форми її поведінки, а сама поведінка – це реакція на різні подразнення з навколишнього світу. Згідно з їхніми поглядами, сором'язливість з'являється тоді, коли людина не оволоділа певними соціальними навичками, а особливо навичками міжособистісного спілкування. На відміну від представників теорії вродженої сором'язливості, біхевіористи вважають, що якщо створити певне освітнє середовище, яке буде навчати дітей соціальним навичкам спілкування, то все можна виправити. Тоді зникне і скутість, і сором'язливість. (Байєр, 2011)

Психоаналітична теорія З. Фрейда, Д. Каплана. В психоаналізі сором'язливість розглядають як відповідь на невиконання основних потреб інстинкту. Це виникає в зв'язку з відхиленнями в розвитку особистості, які з'являються через порушення гармонійної взаємодії між інстинктом, адаптацією до реального світу та розумом, який захищає норми моралі. Згідно з їхніми поглядами, сором'язливість – це зовнішній прояв конфлікту. Психоаналіз розглядає приклади сором'язливості як патології. (Байєр, 2011)

Концепція А. Адлера. Психолог пов'язував виникнення почуття комплексу неповноцінності через недосконалість фізичного розвитку, нестачу сил і можливостей. Будь-яка особистість обирає певний спосіб життя, спираючись на свій характер і вподобання. На думку Адлера, якщо людина працює в суспільстві з іншими людьми, то вона ніколи не стане невротиком. Людина, яка не співпрацює з іншими, бо не може, - це невдаха, самотня особистість.

Діти можуть стати невдахами через певну органічну неповноцінність чи якесь захворювання, за рахунок яких вони нездатні бути конкурентами з іншими. Сюди можна віднести і знедолених дітей, які не знають способів взаємодії в суспільстві та не мають досвіду суспільної роботи, бо в своїх сім'ях вони цього не спостерігали. Невдахами можуть стати і розпещені діти,

які не мають впевненості в своїх силах, бо за них все зроблять. Ці категорії дітей не взаємодіють у суспільстві. Вони замкнуті і тому часто стають невдахами.

Адлер увів поняття «невпевнена поведінка», яка виникає через страх критики, боязкість контактів, обережність. Особистість з такою поведінкою не має самостійності, пасивна, залежна від інших, тобто сором'язлива. Протилежна їй самостійна, впевнена в своїх силах, незалежна, активна особистість. (Байєр, 2011)

Причинні фактори. Все частіше з'являється трактування сором'язливості як високої реакційної здатності. Вона в більшості випадків виступає в дітей як інстинктивна поведінка (реакція), що захищає від різного роду перевантажень, наприклад, емоційних або фізіологічних. Є два види такої поведінки дітей. Перший вид виникає, коли при незадоволенні дитина вибирає стратегію уникнення, як психологічний захист, і стає сором'язливою. Другий – дитина стає самовпевненою і приєднується до суперництва. (Краснова, 2007)

Розділяють природні і соціальні фактори, які впливають на розвиток сором'язливості.

Природний фактор – це темперамент, який зумовлений характером нервової системи. Дивлячись на інтровертів, на перший погляд, здається, що сором'язливість для них є пріоритетом. Адже вони зосереджуються на своєму внутрішньому світі. Їм не потрібні зовнішні контакти і самотність для них звична. До таких належать меланхолік і флегматик. На перший погляд саме під цей тип припадає багато сором'язливих. Але це зовні сором'язливі особистості. Проте зустрічаються і сором'язливі екстраверти, які шукають спілкування і контактів. Здебільшого це холерики і сангвініки, які впевнені в собі, але вони внутрішньо сором'язливі. Згідно з рисами темпераменту вони можуть побороти свою внутрішню сором'язливість, але це призводить до значних емоційних витрат.

Розглядаючи соціальні фактори, слід зазначити, що особливості психічного розвитку дитини тісно пов'язані з типом виховання в сім'ї. Найбільш типовими проявами неправильного виховання є наступні.

1. Неприйняття – відсутність контакту між батьками і дитиною. Дитина матеріально забезпечена усім, але станом її душі, її внутрішніми переживаннями ніхто не цікавиться. У таких дітей може проявлятися або агресивність, або несміливість, або затурканість. Зазвичай, такі діти найбільш вразливі, але по різному реагують на певну проблему.

2. Надмірна опіка – приділення батьками надто багато уваги вихованню дитини, передбачення кожного її кроку. В такому випадку дитина стримує свої бажання і стає або агресивною (виявляє протест проти такої батьківської поведінки), або сором'язливою (підкоряється батькам і стає відлюдною, такою, яка не може проявити себе).

3. Піклувальний тип виховання – зустрічається найчастіше, коли в сім'ї єдина дитина. Тоді батьки стараються у всьому убезпечити свою дитину. Через надмірне піклування діти виростають невпевненими, нерішучими, не сміливими, що також може призвести до розвитку сором'язливості.

4. Дитина - центр уваги в родині. При цьому типі виховання батьки своїми діями переконують дитину, що вона зміст всього їхнього життя. За рахунок виховання в межах вседозволеності у таких сім'ях, скоріше за все, виросте не сором'язлива дитина, а нахаба. (Байєр, 2011)

Як зазначалося вище, на виникнення і розвиток сором'язливості значний вплив має система виховання в сім'ї. Крім цього чинника є ще й такі: порядок народження дітей в сім'ї; сором'язливість самих батьків.

Аналізуючи вплив порядку народження дітей у сім'ї, слід визначити деякі особливості виникнення сором'язливості. А саме, згідно з проведеними дослідженнями, «перші» (тобто, народжені першими) діти мають нижчу самоповагу, вони менш популярні в сім'ї і потребують більшої підтримки, ніж діти, які народилися пізніше. Саме тому серед них і більше сором'язливих. «Другі» діти швидше і ефективніше навчаються міжособистісним вмінням, а

саме: вести розмови, домовлятися, завоювати прихильність до себе, переконувати, знаходити компроміс.

Сором'язливі діти частіше бувають у сором'язливих батьків. У батьків, які своїм власним прикладом не можуть навчити дітей товарищескості, швидше за все виростуть сором'язливі діти, які так само не вміють взаємодіяти в колективі.

Згідно з твердженнями Ф. Зімбардо, однією з причин виникнення сором'язливості у дітей є переваги батьків однієї дитини по відношенню до інших. Інша причина – небажана дитина для батьків. Сором'язливість, на думку вченого, розглядається як результат виховання саме тих цінностей, які дитина засвоює від дорослих, що її оточують. (Зімбардо, 2018)

Зазвичай, сором'язливість поєднана з низькою самооцінкою. Тут знову слід визначити значний вплив системи виховання в сім'ї. В ідеалі відносини батьків і дітей, правильна система виховання в сім'ї повинні розвивати у дітей індивідуальність, впевненість у власній значущості. Діти, які не відчують батьківської підтримки, зростатимуть невпевненими, боязкими і можуть стати сором'язливими. Коли батьки проявляють гіперопіку, то діти будуть відчувати себе «замкнутими» в певних рамках, а особливо в незнайомих ситуаціях, що також може призвести до виникнення сором'язливості.

Якщо любов батьків до дитини пропонується в обмін на «правильну» поведінку, то дитина буде у своїх вчинках занижувати своє «Я» і самоповагу. В даному випадку любов і похвала стає товаром, який можна взяти в обмін на «правильну» поведінку. В цій ситуації дитина розуміє, що за певну провину вона може позбутися любові батьків. Саме тоді може розвиватися почуття сорому за свої вчинки. Якщо дитина сором'язлива, то вона сприймає це ставлення як за правило, адже вона не заслуговує кращого. Тобто, формується занижена самооцінка дитини. І навпаки, якщо дитина отримує безумовну любов, то вона ніколи не втрачає віру у себе, як найвищу цінність. (Варга, 2012)

Говорячи про систему виховання в сім'ї, психологи визначають три основні «батьківські моделі поведінки»: ліберальна модель (тут можна говорити про надмірну свободу дитини); авторитарна модель (свобода дитини повністю обмежується); авторитетна модель (тут спостерігається управління дитиною з боку батьків, але в поміркованих рамках) (Титаренко, 2013)

Звичайно, найбільш ефективною є авторитетна модель поведінки. Саме при такій моделі найменш імовірною буде поява сором'язливості у дітей. Ця модель поведінки сприяє формуванню у дітей впевненості у своїх силах та можливостях. При такому стилі поведінки у дітей формується самооцінка в межах норми.

Ліберальний стиль поведінки батьків не розвиває у дітей впевненість в собі. Такі батьки неуважні до своїх дітей. Тому дуже часто у дітей виникають думки про непотрібність своїм батькам.

Обравши авторитарний стиль поведінки, батьки мало дають дітям любові і поваги або ж зовсім її не дають. Вони більшу увагу звертають на дисципліну і порядок. Їм важливо, щоб діти справляли на оточуючих хороше враження. Тому діти в таких сім'ях невпевнені в собі, у них занижена самооцінка, і може розвиватися сором'язливість.

Розвиток сором'язливості у дітей через надмірну дисципліну може виникнути з декількох причин.

Дуже часто дисциплінованість базується на твердженні про неправоту дитини і наголошує на тому, що їй потрібно обов'язково змінитися. А це призводить до заниження самооцінки і, як наслідок, до сором'язливості.

Через надмірну дисципліну і авторитарний стиль спілкування дитина буде відчувати невпевненість, боязкість і страх перед будь-якими впливовими особами. Це може призвести до виникнення збентеження, як страху перед владою авторитетних осіб. Контроль виступає основним для дисципліни. Тому діти, яких надмірно контролюють батьки, відчувають і постійний страх, що втратять цей контроль чи їм треба буде контролювати якусь складну ситуацію.

А це також може призвести до виникнення невпевненості в своїх силах та до заниження самооцінки. А тут важливо розуміти, що самооцінка і сором'язливість щільно пов'язані. Дитині важливо позитивно оцінювати себе. (Галігузова, 2010)

Частина психологів зазначає, що сором'язливість генетично обумовлена. З перших днів життя діти мають відмінності у певних емоційних проявах: одні більше плачуть, одні більш спокійніші, одні часто схильні до змін настрою тощо. Як зазначалося, всі діти відрізняються за темпераментом. Діти, в яких чутлива нервова система сприймають все дуже близько до серця. Тому вони з обережністю підходять до всього, і в них може розвиватися сором'язливість.

Ще одними із причин розвитку сором'язливості у дітей, крім генетичної схильності, природних і соціальних чинників, неправильного виховання, є порушення адаптації та соматична патологія.

Відомо, що в житті дитини настає такий період, коли у неї виникають певні реакції пристосування – адаптації. Наприклад, до ходьби, самостійного догляду за собою, відвідування садка, школи тощо. Під час таких адаптацій у дитини розвиваються позитивні і негативні особистісні риси, які допомагають їй опиратися різним впливам ззовні. Коли це пройде неправильно, і у дитини не сформується вміння чинити опір зовнішнім впливам, то тоді у неї може розвиватися нерішучість, невпевненість, а також сором'язливість.

Соматична патологія теж може стати причиною виникнення сором'язливості. В даному випадку соматична патологія розуміється як присутність захворювань внутрішніх органів, через які дитина відрізняється від інших. Це може бути наявність патологій розвитку чи якихось слідів від поранень, опіків тощо. Все це може викликати зайву увагу, і часто дитина може стати об'єктом для насмішок. В результаті така дитина закривається від оточуючих, старається більше перебувати на самоті, менше розмовляє. Звичайно, все це впливає на заниження самооцінки і може призвести до виникнення сором'язливості. (Катаєва, 2004)

Згідно з висновками психологів, встановлено, що основа сором'язливості закладається в дитинстві. Поява її, як зазначалося, може залежати від виховання в сім'ї, а також від організації освітнього процесу в школах та від соціального середовища, в якому перебуває дитина.

1.3. Вплив сором'язливості на розвиток особистості учнів початкових класів.

Сором'язливість впливає на різні сторони життя дітей молодшого шкільного віку. Враховуючи те, що в цьому віці в дітей розширюється коло міжособистісного спілкування, можна сказати, що поведінка сором'язливих дітей позбавляє їх соціальної взаємодії та міжособистісного спілкування.

М.Є. Бурно відзначає, що сором'язливість найчастіше впливає на розвиток таких рис характеру як боязкість, совісність, нерішучість, невпевненість у своїх силах, тривожність, схильність до страхів, підозрливості тощо. Ці всі риси разом складають комплекс неповноцінності дитини, через який вона залишається подалі від відповідальних справ, практичного міжособистісного спілкування. (Чернікова, 2013)

Виявляючи основні ознаки поведінки сором'язливої дитини, такі як: небажання вести розмову, неможливий контакт очей, занадто м'який голос, уникнення інших дітей, неможливість проявити ініціативу, слід зазначити, що сором'язливість призводить до порушення соціального спілкування і міжособистісної взаємодії не тільки сором'язливих дітей, а й усіх дітей в колективі. (Гаспарова, 2011)

В.М. Куніцина вважає, що сором'язливість – це властивість особистості, яка виникає у людини тоді, коли вона зазнає певних труднощів в процесі міжособистісного неформального спілкування; характеризується вона появою стану нервово-психічного напруження і відрізняється різними порушеннями в психомоториці, мовній діяльності, розумових, вольових, емоційних процесах, певними змінами самосвідомості.

На її думку, сором'язливість пов'язана з соромом. А сором вона визначає як емоцію, яка з'являється в таких ситуаціях, які несуть у собі соціальну тривожність. Ситуація, яка не відповідає певній соціальній нормі та визначає увагу на своє «Я» спричиняє виникнення сорому. Сором може виникати і як будь-яке переживання з приводу відчуття недоречного саморозкриття.

Виникнення сорому веде за собою розвиток характерних рис сприйняття себе як особистості, відчуттів невдачі, поразки, тимчасової нездатності мислити ефективно та логічно, тобто впливає на сферу розумових процесів. (Куніцина, Казаринов & Погольша, 2001)

Сором'язлива дитина постійно страждає, бо почуття сорому переслідує її в усіх справах, які вона виконує. У такої дитини відсутні почуття комфорту в житті. Адже вона постійно відчуває невпевненість і боязкість у всіх своїх починаннях. Дуже часто дорослі, стараючись допомогти дитині, приймають за неї рішення самостійно, чим ще більше погіршують ситуацію. Дитина тоді ще більше відчуває невпевненість і неповноцінність. Бувають випадки, коли дорослі вважають сором'язливість капризом дитини і карають її за це. Це також призводить до поглиблення проблеми та ще більшого пригнічення стану дитини.

Якщо говорити про риси, які характеризують сором'язливу людину, то можна визначити такі: небажання говорити, важкий або неможливий зоровий контакт, оцінювання свого голосу як занадто тихого, уникнення людей, небажання проявляти ініціативу, бути лідером у колективі. Звичайно, така поведінка значно ускладнює спілкування в соціумі та міжособистісні відносини, які необхідні всім людям для повноцінного розвитку та становлення особистості.

Сором'язливі діти, зазвичай, не можуть проявити себе в колективі. Вони не завжди здатні створити свій внутрішній світ. А це все несе негативні наслідки і призводить до ізоляції людини: небажання висловлювати думки і говорити, поки тебе не змусять, схильність мовчати, невміння вільно спілкуватися в колективі.

Сором'язливим дітям через свою невпевненість і невміння самовиразитися важко створити свій власний внутрішній світ, що заважає адекватній оцінці людських взаємовідносин. Відсутність розуміння повноцінного людського спілкування негативно впливає на формування особистості і призводить до виникнення замкнутості. Замкнутість – це небажання розмовляти, схильність до мовчання, невміння вільно спілкуватися в колективі. Вона виникає як результат неправильного ставлення до природи міжособистісних відносин. (Гаспарова, 2011)

Поведінка сором'язливих дітей заважає загальному процесу соціалізації і адаптації в суспільстві, так як їм важко висловлювати свою думку і проявити себе як співбесідника. Чим більше дитина соромиться, тим меншим є коло її спілкування з оточуючими і чим менше в дитини навичок спілкування, тим більша її сором'язливість.

Сором'язлива дитина хворобливо сприймає критику зі сторони і водночас постійно сама себе критикує. Вона постійно зосереджується на своїх недоліках і помилках, що супроводжуються постійним страхом бути незрозумілим для оточуючих. Через свою невпевненість сором'язливій дитині важко спілкуватися з іншими дітьми, особливо з лідерами, які в колективі займають помітне місце. Якщо вона чогось досягла, то не вважає це своїм особистим досягненням, а везінням, подарунком зверху тощо. Будь-який вияв агресії, грубого ставлення сором'язлива дитина сприймає на свій рахунок, і це призводить до додаткових переживань.

Для сором'язливих дітей характерні такі вислови, як: «Я не зможу», «Я не впевнений», «Це не можливо», «Я сумніваюсь» тощо. Такі діти часто відчують себе невдахами. В них формується занижена самооцінка, що негативно впливає на розвиток особистості.

Сором'язливі діти прагнуть до надто високого рівня ідеалу, через що виникає проблема невпевненості в собі. Завдання вчителя і батьків на цьому етапі – навчити таких дітей сприймати і любити себе такими, якими вони є, так як більшість з них вважають себе некрасивими зовні і оцінюють рівень

свого інтелектуального розвитку нижче від наявного. Це виникає тому, що вимоги сором'язливих дітей до себе надто високі, а це призводить до зменшення своєї особистісної значущості, особливо в своїх очах. Характерним для сором'язливих дітей є постійне порівняння себе з іншими, при чому часто таке порівняння виступає не на їх користь.

Дуже часто вважають, що у всіх сором'язливих дітей низький рівень інтелектуального розвитку. Про те ця думка є хибною. Вона може виникати тому, що сором'язливі діти не можуть показати свої здібності під час відповіді через наявні труднощі у спілкуванні. Це може траплятися через страх висловити свою думку під час відповіді, а не через незнання матеріалу. (Богачкина & Сиренко, 2007)

Розглядаючи вплив сором'язливості на формування особистості учнів початкових класів, можна зазначити, що в деяких випадках саме вона може впливати на зниження їх інтелектуальних здібностей та успішність.

Сором'язливі діти часто вважають себе менш розумними, ніж є насправді. Як зазначалося, це відбувається через надто високі вимоги до себе, а також через те, що вони менше орієнтовані на свій успіх, гостро реагують на оцінку вчителя і однокласників. Якщо їх критикують, то вони можуть переживати сильне збентеження, яке впливатиме на активну розумову діяльність.

Розглядаючи формування емоцій і почуттів у дітей молодшого шкільного віку, слід зазначити, що у сором'язливих дітей емоційно-чуттєва сфера надто чутлива. У них наявні суперечливі почуття – вони хочуть спілкуватися з іншими, але бояться бути нецікавими іншим і замикаються в собі; вони хочуть, щоб в колективі дізналися про їх бажання і можливості, але одночасно оберігають себе від стороннього впливу. Тому сором'язливі діти намагаються в колективі поводитися непомітно. (Богачкина & Сиренко, 2007)

Якщо розглядати феномен сором'язливості і самооцінку дітей, слід зазначити, що вони взаємопов'язані. На думку Ф. Зімбардо, сором'язливість пов'язана з низькою самооцінкою. Він дослідив, що якщо дитина

сором'язлива, то вона, як правило, має низьку самооцінку і навпаки, якщо самооцінка висока, то сором'язливість відсутня. (Зімбардо & Редл, 2020).

Більшість сором'язливих дітей мають занижену самооцінку. Але бувають випадки, коли самооцінка може бути адекватною. Про те через певні причини сором'язливі школярі можуть думати, що оточуючі вважають їх гіршими ніж вони є насправді. Часто через страх оцінки з боку інших вони не проявляють свої таланти і позитивні якості. Ставлення сором'язливих школярів до себе проходить через ставлення до них інших людей. Якщо воно не співпадає, то дитина може стати замкненою і уникати міжособистісного спілкування. Сором'язливі діти, виконуючи щось, стараються зробити так, щоб це сподобалося іншим дітям або дорослим. Постійне очікування оцінки з боку інших людей вимагає від сором'язливих дітей напруження і не дає можливості розслабитися. Через постійний страх зробити щось неправильно сором'язливі діти не виявляють ініціативу, не пропонують свої ідеї щодо вирішення певних проблем. Школярі, які страждають через сором'язливість, навіть ідеально розуміючи навчальний матеріал і знаючи відповідь на будь-яке запитання, через свою невпевненість ніколи не проявлять ініціативу для розкриття своїх здібностей і досягнень. (Богачкина & Сиренко, 2007)

На думку А. Захарової, в різному віці сором'язливість негативно впливає на формування вікових психологічних новоутворень і може викликати проблеми в їх розвитку. Адже діти з надмірною сором'язливістю пасивні в будь-якій діяльності. Їм важко спілкуватися в колективі та вступати в будь-які соціальні контакти. Вони надмірно турбуються про те, як їх оцінюють інші люди, тому залежні від інших і легко піддаються впливам оточення. А сучасне суспільство вимагає від особистості таких якостей, як цілеспрямованість, впевненість у собі, добре розвинених комунікативних умінь. Тому сором'язливість дітей немає залишатися непоміченою і потребує корекції. (Захарова & Руднічева, 2019).

А. Первितська дослідила, що у сором'язливих школярів більше проявляється нахил до тривожності, тому що вони не впевнені у собі і погано

контактують з іншими. Школярі з наявною сором'язливістю не люблять грати в гучні ігри, бояться виступати перед класом тощо. Вони самостверджуються через ті види діяльності, де можуть розкрити найбільше свої здібності, приховуючи при цьому почуття власної неповноцінності. Сором'язливі школярі образливі, дуже чутливі, не переносять насмішок, часто не вміють постояти за себе, в будь-яких конфліктних ситуаціях шукають підтримки і опори. (Первитська, 2013)

Надмірна сором'язливість, на думку П. Пілконіса і Ф. Зімбардо, має негативні наслідки для розвитку особистості.

1. Сором'язливість повністю або частково відбирає в дитини радість міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії. Як наслідок цього виникає соціальна ізоляція особистості.

2. Так як сором'язлива дитина не має навичок соціальної взаємодії, то вона стає вразливою і безпомічною у незнайомих ситуаціях.

3. Через відсутність щирого і відвертого спілкування сором'язливі діти відчують себе обділеними, і в них формується неправильне уявлення про свою соціальну поведінку.

4. Сором'язливість не дає змогу іншим дітям оцінити позитивні якості сором'язливої дитини, так як її збентеження може розцінюватися, як замкнутість, зарозумілість чи зазнайство.

5. Сором'язливість блокує розвиток вміння особистістю виражати свою думку та відстоювати свої права.

6. Через надмірну зосередженість на собі і своїй поведінці, яка супроводжується негативними переживаннями тривожності, самотності, сором'язливість може призвести до депресії та різних душевних хвороб. (Лозовой & Панов 2004).

Сором'язливість негативно впливає не тільки на міжособистісне спілкування та різні соціальні взаємодії, а і на розумові процеси. Дуже часто вона формує в особистості такий стан, під час якого загострюється самосвідомість, і з'являються специфічні риси сприйняття себе. Дитина не

помічає своїх позитивних якостей і вважає себе безпомічною, невпевненою, скованою, неповноцінною тощо. Сором'язливість може спричинити тимчасову нездатність мислити логічно і ефективно, а також відчуття невдачі, поразки. Через підвищену тривожність та самоконтроль сором'язливі школярі часто блокують інформацію, що поступає до них. А це може вбивати пам'ять, спричинити викривлене сприйняття навколишнього світу. Тому можна зробити висновок, що сором'язливість має вплив не тільки на мову і спілкування дитини, а й на чітке світосприйняття. (Байєр, 2011).

Особливо яскраво проявляється вплив сором'язливості на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку під час навчання в школі. Сором'язливі школярі відчують труднощі під час відповіді на уроці, навіть якщо добре знають вивчений матеріал. Знаючи все, вони відчують збентеження, і це призводить до певних труднощів при відповіді. Якщо інші учні в цей час почнуть голосно підказувати чи насміхатися, то збентеження тільки зросте, і сором'язливі діти вже не зможуть відповісти. Тоді ця відповідь біля дошки перетвориться для них на випробування. В цей час надзвичайно важливою є роль вчителя, який має організувати так роботу, щоб дати можливість їм з гідністю вийти з цієї ситуації.

Сором'язливі школярі дуже часто відчують сумнів щодо правильності свого рішення чи відповіді через занижену самооцінку та страх опинитися в незручному становищі, бо не мають впевненості в собі. Вони бояться попросити про допомогу через страх бути незрозумілими і опинитися в центрі уваги. Такі діти, зазвичай виконують, не заперечуючи, всі вимоги, навіть якщо вони їм не подобаються. Вони чітко дотримуються всіх правил поведінки в колективі, щоб зайвий раз не опинитися в центрі уваги. Все це, беззаперечно негативно впливає на розвиток і формування особистості школяра.

Надмірна сором'язливість може не тільки погіршити якість життя дитини, а й призвести до небажаних наслідків для розвитку особистості школяра, а саме: менше можливостей для спілкування з іншими людьми і для розвитку соціальних навичок; відмова від участі в справах, які приносять користь і

задоволення (наприклад, заняття малюванням, спортом, танцями, музикою тощо); заниження самооцінки, загострене відчуття самотності, власної непотрібності, заниження самооцінки; високий рівень тривожності; переживання школяра через невелике коло спілкування та малу кількість друзів або їх відсутність; страх насмішок та засудження, через які дитини не може проявити свої здібності і показати свої позитивні якості; небажані фізичні неврологічні реакції: почервоніння шкіри, переживання, тремтіння, заїкання тощо.

Основні труднощі роботи з сором'язливими дітьми виникають тому, що їх особливість довго може залишатися непоміченою. Вони тихі, не привертають до себе увагу, не сперечаються, не б'ються (вміло уникають конфліктів). На уроках уникають відповідей на запитання, навіть якщо прекрасно володіють матеріалом. Сором'язливі школярі уникають зорового контакту на уроках. Їх не змусиш проявити себе на виховних заходах, коли треба виступати соло, хоча в хорі чи загальному танці вони можуть брати участь, а самотійно вони не хочуть. Зазвичай, їм ніхто цього і не пропонує, бо є інші діти у класі, більш активні і помітні. Так і зростають сором'язливі діти, нібито в колективі, але в той же час ніколи не потрапляють в центр уваги. Проте, коли справа доходить отримувати оцінку за навчальну діяльність, то тут у них виникають труднощі. Адже вони не можуть самотійно запитати, коли щось для них незрозуміле; не проявляють бажання відповідати, бо не хочуть опинитися в центрі уваги; при будь-якій зміні обстановки починають панікувати. В цей період вже викоринити сором'язливість досить складно. Тому вчителю необхідно якомога раніше звертати увагу на сором'язливих дітей, як тільки вони приходять до школи.

Якщо не працювати над подоланням сором'язливості у дошкільному і молодшому шкільному віці, то в підлітковому віці вона особливо загострюється і може створювати негативний вплив на розвиток і формування особистості підлітка.

У підлітковому віці у дітей зростає здатність до самоаналізу. Сором'язливість, замкнутість, зосередження на своє Я, особливо на якісь негативні якості, суттєво змінюють самооцінку деяких якостей. Дітям в цьому віці, а особливо сором'язливим здається, що всі про них погані думки: і батьки, і однолітки. Тому через це в них може виникнути депресія, при чому найчастіше це може бути в дівчаток, ніж у хлопчиків. З переходом у юнацький вік при правильному вихованні сором'язливість може послаблюватися і самооцінка підвищується.

Сором'язливість не можна трактувати просто як певну неприємність. Ця особистісна риса, коли вона надмірна і дитина зациклюється на ній, суттєво впливає на формування особистості школяра та відповідно і на його навчальну діяльність. До цієї проблеми треба ставитися серйозно, бо надмірна сором'язливість може перерости у хронічну форму психічного розладу.

Ф. Зімбардо визначив можливості виходу сором'язливої дитини з критичної ситуації, проявляючи «компенсаторну тактику»: змінювання виду діяльності; посилення на ситуації, в яких виникла сором'язливість; показ особистістю інших своїх переваг; відхилення невдачі; пошук підтримки тощо. (Зімбардо, 2018).

Вчений визначив, що сором'язливі діти мають невисоку, навіть дещо занижену самооцінку, що для них характерна схильність до самоаналізу, а найбільше бажання для них – спокій та врівноваженість, хоча їх внутрішній світ перебуває в постійному переживанні та напруженні. На думку Зімбардо, саме схильність до надмірного самоаналізу може стати причиною виникнення можливого психічного відхилення у розвитку особистості. (Зімбардо, 2018)

Співпраця педагога, психолога і батьків сором'язливих дітей може дати позитивний результат. Основними завданнями педагога є такі:

1. Спостереження за учнями та виявлення серед них дітей з ознаками сором'язливості.
2. Виявлення ситуацій, випадків, в яких сором'язливість найбільше проявляється.

3. Бесіди з батьками, дослідження характеру спілкування батьків з дитиною для визначення типу виховання в сім'ї.

4. Правильна організація навчання, зокрема чуйне і довірливе ставлення до дитини, використання методів і форм навчання, що сприяють позитивній мотивації та формуванню впевненості учня в собі і своїх силах.

5. Забезпечення позитивного ставлення однолітків до сором'язливих дітей, особливо звертати увагу інших учнів на їх успіхи і позитивні риси характеру.

6. Сприяння оволодінню сором'язливими дітьми навичок спілкування.

Вивчаючи вплив сором'язливості на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку та визначаючи завдання вчителя щодо досягнення позитивного результату у попередженні та подоланні сором'язливості, можна визначити такі умови ефективного подолання сором'язливості.

1. В навчально-виховній роботі педагог буде проводити особливі тренінги з учнями, на яких буде допомагати учням подолати свою сором'язливість, стати впевненішими в своїх можливостях, краще спілкуватися з однолітками. Це можуть бути тренінги у формі гри. На таких заняттях діти ведуть себе розкутіше, і в такій товариській атмосфері сором'язливі школярі будуть почувати себе комфортніше, а це сприятиме формуванню у них впевненості, віри у себе і свої можливості та підвищення самооцінки, шляхом визнання, публічної похвали, поваги товаришів.

2. Вчитель буде проводити уроки з використанням основ акторської майстерності, інтерактивних методів навчання та методів розвитку критичного мислення. Ці методи активно впроваджують в НУШ. Використання акторської майстерності на уроках сприятиме тому, що учні будуть почувати себе більш впевнено, розкуто. На таких уроках діти грають різні соціальні ролі, а це допомагає їм краще зрозуміти людей, які їх оточують, а також вчаться виступати перед класом, що також формує впевненість у собі, віру у свої сили. Використовуючи на уроках інтерактивні методи навчання та методи розвитку критичного мислення, школярі вчаться спілкуватися і

активно взаємодіяти між собою, що також важливо для сором'язливих дітей. Особлива увага вчителя має приділятися саме залученню до активної роботи сором'язливих школярів.

3. Вчитель постійно буде звертати увагу на психологічні особливості дітей та здійснюватиме індивідуальний підхід. В нашому випадку слід пам'ятати, що до сором'язливих дітей необхідним є більш делікатний підхід, залежно від типу їх темпераменту. З флегматиком, для прикладу, потрібно проявити більше витримки і терпіння. З холериком треба бути уважним, підтримуючи його інтереси і захоплення. Сангвініка треба зацікавити і пояснити, що треба зробити, і він виконає все самостійно. Меланхоліка треба більше залучати до групових форм роботи, бо він надто скутий. Тобто, вчитель повинен враховувати типи темпераменту школярів і їх особливості для корекції їх поведінки, в тому числі, і сором'язливих дітей.

4. Важливою є підтримка сором'язливих школярів вчителем разом з батьками. Роль батьків у даному випадку є досить важливою. Тому, що не тільки вчитель має допомагати дитині адаптуватися в незнайомих ситуаціях, сприяти розвитку комунікативних здібностей, впевненості у собі, підвищенню самооцінки сором'язливих школярів, а й батьки мають активно співпрацювати в цих питаннях з учителем.

Психолого-педагогічний супровід сором'язливих школярів може бути організовано за наступними етапами: діагностичний етап; етап знайомства і встановлення контактів; основний етап; підсумковий етап.

На етапі діагностики вчитель задається питанням: яких дітей класифікувати як сором'язливих. Спираючись на життєву практику та опрацьовану літературу можна виділити такі особливості, які відрізняють поведінку сором'язливих дітей.

1. Амбівалентна поведінка. Вона характеризується тим, що дитина, з одного боку, доброзичлива до інших дітей, хоче з ними взаємодіяти, а з іншого боку, боїться проявити свої комунікативні потреби, особливо в незнайомих ситуаціях.

2. Вибірковість у контакті з людьми. Сором'язливим дітям більше подобається спілкуватися зі знайомими, і вони відмовляються комунікативно взаємодіяти з незнайомими. Коли сором'язливі діти спілкуються з незнайомцями, то вони відчують емоційний дискомфорт, який визначається в невпевненості, певному напруженні.

3. Відчуття страху під час виступу (відповіді) перед публікою (класом), навіть, якщо знають правильну відповідь. (Смирнова & Холмогорова, 2013).

Крім цих особливостей, є ще і інші види проявів сором'язливості, описані нами вище. Вчитель спостерігаючи за поведінкою учнів, може легко побачити вище зазначені особливості у деяких із них. Крім того, вчителю треба провести деякі додаткові заходи з використанням певних нових, незвичних ситуацій. Наприклад, можна запропонувати відкрито висловити свої почуття в будь-якій ігровій ситуації. В цих ситуаціях теж можна легко визначити сором'язливих дітей. Вони, зазвичай, почуваються збентежено, соромляться, коли їм пропонують дії, які дорослі не схвалюють. Діти, які не сором'язливі, в такій ситуації радіють, сміються і сприймають це як гру. (Галігузова, 2010) Можна організувати гру-драматизацію, під час якої теж легко визначити сором'язливих дітей, бо вони почуватимуть себе зніяковіло та збентежено. Ще вчитель може поговорити з дітьми на особисті теми. Попросити дітей розказати щось про себе (що вони люблять, з ким дружать, яку роботу подобається виконувати тощо). Сором'язливі діти, говорячи про особисті питання, будуть обережні, відчуватимуть напругу. Можна зробити висновок, що сором'язливість проявляється у різних ситуаціях спілкування дитини, навіть якщо це в ігровій формі.

Крім цього, на етапі діагностики з метою вивчення особливостей взаємин батьків і дітей можна провести анкетування з батьками. (Додаток 1,2) А ще також можна запропонувати батькам анкету з питанням: «Якщо ваша дитина коли-небудь відчувала почуття сором'язливості, як це виявилось в її поведінці?» (Додаток 3) Вчитель має провести анкетування із школярами, щоб визначити рівень їх сором'язливості. Потім вчитель разом із психологом

розробляють програму психолого-педагогічного супроводу сором'язливих дітей.

На етапі знайомства і встановлення контактів з учнями та батьками (1 клас) педагог повинен звернути увагу на неправильну систему виховання в сім'ї та визначити його стиль. При формальному підході до виховання батьки обмежуються тільки забезпеченням життєвонеобхідних потреб дитини. Емоційного контакту з дитиною у них немає. Якщо в сім'ї авторитарний стиль виховання, то батьки теж емоційно віддалені від дитини. Вони надто строгі і прискіпливі до своїх дітей. Гіперопікуючий стиль виховання характеризується тим, що батьки надто опікуються дітьми, вважаючи їх ще маленькими і безпомічними. Кожен із цих стилів виховання може сприяти розвитку сором'язливості у школярів або ж пояснювати причини її наявності. На цьому етапі педагог разом з психологом організовує роботу з педагогічного просвітництва батьків щодо організації правильної системи виховання в сім'ї. Можна організувати спільні тренінги з такими батьками та їх дітьми, в яких програватимуться ситуації, які допоможуть подолати наявні труднощі у спілкуванні, досягти партнерських взаємовідносин, зняти тривожність і невпевненість у дітей в процесі спілкування з дорослими, розвинути у батьків віру в свою дитину та її можливості. (Березина & Воронина, 2007)

Третій – основний етап, спрямований на профілактику і корекцію проявів сором'язливості школярів. Його необхідно організовувати, враховуючи особливості нервової системи школярів, їх вікових та особистісних особливостей, а також стилю сімейного виховання. Вчитель повинен звертати увагу на особливості поведінки дітей, особливо сором'язливих, щоб сформувати доброзичливе, чуйне і довірливе ставлення до них у класі. Важливим при цьому є те, щоб увага педагога не була нав'язливою, бо це ще більше налякає сором'язливих школярів. Свою увагу він може виражати схвальними словами, похвалою, підтримкою під час виконання певних завдань. Школярів, які не звикли до похвали (зі сімей з формальним і авторитарним стилями виховання), можна і треба хвалити не тільки за реальні

успіхи і хороші вчинки, а і просто так, наприклад, за красиву зачіску, зовнішній вигляд тощо. Дітей із сімей, де переважає гіперопікуючий стиль виховання, потрібно хвалити за реальні успіхи. Слід пам'ятати, що сором'язливі школярі зазнають труднощів у ситуаціях, коли необхідно діяти самостійно, тому похвала за самостійно виконану роботу, навіть незначну, є вкрай необхідною для них. Важливо усвідомлювати, якщо сором'язливі діти не можуть щось зробити так, як інші, то нетреба привертати до них увагу, критикуючи їхні дії. Треба навпаки підтримати їх, підбираючи відповідні слова.

Для виконання різних завдань бажано об'єднувати сором'язливих школярів у пари з тими, які більш активно можуть працювати. Це дозволяє їм включитися у спілкування з однолітками, порівняти свою роботу з іншими і відчутти похвалу в свій бік (бо роботу виконували ж разом). А це все підвищує самооцінку школярів. Щоб сором'язливі діти відчували емоційний комфорт, їх треба залучати в ігри інших дітей. При цьому, педагог сам підключається до гри і придумує роль сором'язливій дитині.

Сором'язливі діти, коли вони в центрі уваги почувають себе невпевнено і скуто. Тому важливою є робота вчителя, спрямована на допомогу їм навчитися вільно виражати свої емоції, бажання, почуття. Доцільно використовувати спеціально організовані ігри, які знімають внутрішні напруження. Наприклад, «Вгадай емоцію», «Плутанка» тощо.

Позитивно впливає на зменшення сором'язливості залучення школярів до участі у різних виставах та святкових заходах. При цьому, важливим є те, що не слід примусово залучати сором'язливих дітей до таких заходів. Спершу нехай вони побудуть глядачами, а потім поступово надавати їм можливість виконувати різні ролі. Участь у таких заходах дозволить їм відчутти себе більш впевненими. (Волкова & Мишина, 2005).

На даному етапі доцільно залучити батьків до участі в освітній програмі, яка надасть їм можливість підвищити свою психолого-педагогічну компетентність. З батьками можна провести ряд зустрічей, які

передбачатимуть обговорення теоретичних питань з проблеми сором'язливості, розв'язання різних проблемних ситуацій, ознайомлення з іграми та вправами для розвитку в дітей впевненості в собі та підвищення самооцінки. Особливо важливими є проведення правильного педагогічного консультування батьків. Під час індивідуальних бесід, консультацій обговорюється своєрідність розвитку сором'язливих школярів, їх особливості та проблеми.

На підсумковому етапі в ході спільних зустрічей фахівців і батьків визначаються результати досягнутих успіхів з подолання сором'язливості. Особлива увага приділяється тому, які зміни відбулися в поведінці школярів. Тут також можна використати анкетування і батьків, і школярів. Слід пам'ятати, що основною умовою активності і високої результативності психолого-педагогічного супроводу сором'язливих школярів є злагоджена, спільна робота педагогів, психолога і батьків, де кожен з цих учасників займає активну зацікавлену позицію. (Березина & Воронина, 2007)

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Результати наукового пошуку дозволяють констатувати, що значний внесок у вивчення проблеми сором'язливості зробив Ф.Зімбардо. Саме він зазначив, що сором'язливість містить різні психологічні прояви: від збентеження, яке може виникати у присутності інших людей, аж до травмуючої тривожності, яка порушує людське життя. Форми прояву сором'язливості у людей відрізняються в залежності від віку, від причин, що викликають її, від реакції оточуючих. Сором'язливість може проявлятися від легкого збентеження під час спілкування з людьми до повного уникнення будь-яких комунікацій з ними і навіть до появи неврозів. Сором'язливість може бути легкої ступені та сильно вираженою, надмірною.. Прояви сором'язливості прийнято поділяти на: зовнішні (поведінкові); внутрішні (психоемоційні); фізіологічні.

Серед основних зовнішніх поведінкових ознак сором'язливої людини можна визначити такі: людина соромиться почати і підтримати спілкування; неохоче йде на контакт з незнайомими чи сторонніми людьми; уникає бажання подивитися в очі; не задає запитань, неохоче та тихим голосом відповідає на поставлені запитання. Така поведінка незмінно ускладнює соціальне спілкування та міжособистісні контакти, необхідні всім людям. На фізіологічному рівні сором'язливі люди відчувають такі відчуття: похестішання серцебиття, прискорене серцебиття, пітливість і відчуття порожнечі в шлунку.

Сором'язливість серед школярів поширена більше, ніж серед дорослих, бо багато дорослих зуміли її здолати. Найпоширенішою сором'язливістю є у дітей молодшого шкільного віку.

Сором'язливість може бути зовнішня і внутрішня. Відповідно до цього визначають два типи сором'язливих людей: зовні сором'язливі і внутрішньо сором'язливі.

Існує декілька теорій походження сором'язливості, які розробили представники різних психологічних напрямків: теорія вродженої сором'язливості (Р. Кеттела); теорія біхевіоризму (Д. Уотсон, Е. Торндайк), психоаналітична теорія (З. Фрейда, Д. Каплана), концепція А. Адлера, причинні фактори.

Суттєвий вплив на виникнення сором'язливості мають наступні фактори: порядок народження дітей в сім'ї; система виховання в сім'ї; сором'язливість батьків.

. У сором'язливих школярів більше проявляється нахил до тривожності, тому що вони не впевнені у собі і погано контактують з іншими.

Особливо яскраво проявляється вплив сором'язливості на розвиток особистості дітей під час навчання в школі.

Основні труднощі роботи з сором'язливими дітьми виникають тому, що їх особливість довго може залишатися непоміченою. Психолого-педагогічний супровід сьогодні є не просто сумою різноманітних методів корекційно-

розвиваючої роботи з дітьми, але виступає як комплексна технологія, особлива культура підтримки і допомоги дитині у вирішенні завдань розвитку, навчання, виховання, соціалізації. Організація емоційно-позитивного ставлення до сором'язливих учнів, створення спокійної, доброзичливої обстановки в класі, підбір посильних завдань на заняттях, залучення дітей в процес спілкування таким чином, щоб вони самі могли дозувати ступінь своєї участі в ньому, відсутність негативних оцінок з боку педагога - все це помітно знижує рівень сором'язливості, тривожності у дітей і полегшує їхнє життя в умовах школи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇЇ КОРЕКЦІЇ

2.1. Діагностика вивчення особливостей прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

Підсумовуючи теоретичні положення дослідження проблеми прояву сором'язливості в учнів початкових класів, зазначаємо, що сором'язливість негативно впливає на розвиток їх комунікативних здібностей, що обмежує коло їх контактів. Сором'язливі школярі часто почуваються самотніми і нікому не потрібними. Зазвичай, у класі на таких дітей менше, а то і взагалі не звертають уваги, оскільки вони не вміють себе проявити в колективі, налагодити стосунки з однокласниками. Безумовно, усі ці негативні прояви не впливають позитивно є на розвиток розумових здібностей школярів, їх успішність. Такі діти потребують психолого-педагогічної підтримки.

Звичайно, якісна допомога може бути організована тільки після якісної діагностики особливостей сором'язливих школярів.

Тому наступним кроком нашого дослідження і є емпіричне вивчення особливостей прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку, засобом діагностики.

Мета дослідження - виявлення рівнів прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку, її впливу на комунікативні здібності сором'язливих школярів, їх взаємодію в колективі та на результати їх навчальних досягнень.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі нами було здійснено аналіз методичного інструментарію емпіричного дослідження. На другому етапі нами було проведено дослідження, спрямоване на збір емпіричного матеріалу, а саме: виявлення молодших школярів з ознаками сором'язливості; з'ясування психологічних особливостей сором'язливих школярів. На третьому етапі ми провели кількісну і якісну обробку даних емпіричного дослідження, їх інтерпретацію, а також було обґрунтовано засоби, форми та методи подолання ознак сором'язливості й підвищення рівня комунікативних здібностей сором'язливих школярів, що і сприятиме покращенню їх навчальних досягнень.

2.1.1. Характеристика методичного інструментарію емпіричного дослідження сором'язливості учнів початкових класів.

З метою визначення рівнів сором'язливості учнів початкових класів, виявлення її впливу на їх комунікативні здібності та навчальні досягнення нами підібрано комплекс методик. Такий добір методик сприяв накопиченню фактичного матеріалу, визначенню рівнів прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку, виявлення її впливу на навчальні досягнення учнів, розвиток навичок спілкування та стосунки в колективі. Отож, нами використовувалися - методики на вивчення сором'язливості (модифікація Є.П.

Ільїна), експертна оцінка вчителем сором'язливості учнів (О.А. Атемасова), виявлення рівня сором'язливості, методика «Який я у спілкуванні» (за Е.А. Альшевською), анкета «Стосунки в колективі» (за Т. А. Пріт), анкета для батьків та методи – спостереження, бесіди тощо.

1.Методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна) (Додаток 4)

Ця методика є модифікацією Стенфордського опитувальника сором'язливості, який розробив американський психолог Ф. Зімбардо і належить до комплексу методик для визначення особливостей прояву сором'язливості у школярів. За допомогою цієї методики визначали рівні сором'язливості учнів початкових класів та досліджували психологічні особливості її прояву.

Модифікація методики полягала у виключенні нетипових для нашого дослідження питань, зменшенні кількості пунктів та введенні кількісних оцінок.

Досліджуваний (школяр) мав дати відповідь на запитання, вибираючи один із запропонованих варіантів, кожен з яких відповідає певній кількості балів.

У нашій модифікованій анкеті учням пропонувалося 10 тверджень-запитань з чотирма варіантами відповідей. (Додаток 4) Із чотирьох варіантів треба обрати один, поруч із позицією питання обвести букву, що відповідає обраній відповіді, про що і зазначалось у інструкції.

Обробка результатів здійснюється із загальною кількістю балів, які потім співвідносяться зі школою. За кожну відповідь досліджуваному нараховується від 0 до 2 балів.

Ключ до анкети

Кількість балів за певний варіант відповіді на запитання анкети.

--	--	--	--	--

№ запитання	Бали за відповідь «А»	Бали за відповідь «Б»	Бали за відповідь «В»	Бали за відповідь «Г»
1	0	1	2	3
2	3	2	1	0
3	3	2	1	0
4	3	2	1	0
5	0	1	2	3
6	3	2	1	0
7	0	1	2	3
8	3	2	1	0
9	0	1	2	3
10	3	2	1	0

Чим більше балів, тим вищий рівень сором'язливості у досліджуваного. Підрахувавши бали, визначається рівень сором'язливості респондента.

Від 1 до 10 балів – низький рівень сором'язливості.

Від 10 до 20 балів – середній рівень сором'язливості.

Від 20 до 30 балів – високий рівень сором'язливості.

2.Методика «Експертна оцінка вчителем сором'язливості учнів» (О.А. Атемасова)

Ця діагностична методика орієнтована на дорослих, зокрема на вчителів. Вчитель має оцінити школяра за 15 критеріями, серед яких психофізіологічні і психологічні особливості розвитку сором'язливості у дітей (Атемасова, 2010).

Критерії сором'язливості нами представлено в додатках. (Додаток 5) За кожен наявний у учня ознаку вчитель ставить 1 бал. Найбільша кількість балів – 15. Відповідно до результатів оцінювання наявних ознак у школярів визначаються рівні виразності сором'язливості:

0 – 4 бали – низький рівень

5 – 9 балів – середній рівень

10 – 15 балів – високий рівень.

3.Методика «Виявлення рівня сором'язливості»

Ця методика дає можливість визначити:

- рівні сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку;
- характер взаємодії з учнями і вчителями;
- ставлення до навчання.

Анкета містить 7 тверджень- запитань. (Додаток 6) З трьох відповідей: «так», «ні», «і так, і ні» потрібно обрати одну, позначивши її навпроти твердження-запитання знаком «+» у відповідній клітинці.

Ключ до анкети

Кількість балів за певний варіант відповіді на запитання анкети.

№ запитання	Бали за відповідь «так»	Бали за відповідь «ні»	Бали за відповідь «і так, і ні»
1	2	0	1
2	2	0	1
3	0	2	1
4	2	0	1
5	2	0	1
6	2	0	1
7	2	0	1

Від 1 до 8 балів – високий рівень сором'язливості.

Від 9 до 11 балів – середній рівень сором'язливості.

Від 12 до 14 балів – низький рівень сором'язливості.

4.Методика «Який я у спілкуванні» (за Е.А. Альшевською) (Додаток 7)

Ця методика допомагає визначити рівень комунікабельності та товариськості учнів початкових класів. Дану методику ми адаптували відповідно до віку дітей: виключили нетипові для нашого дослідження запитання, зменшили кількість пунктів тесту та змінили кількісні оцінки для підсумкової кількості балів. Учням пропонується відповісти на запитання тесту, використовуючи відповіді «так», «ні», «і так, і ні».

З трьох варіантів відповідей « так», «ні», «і так, і ні» потрібно обрати одну і поруч із запитанням поставити «+» у відповідну клітинку. Кожна із цих відповідей оцінюється відповідною кількістю балів: «тай» - 3 бали, «і так, і ні» - 2 бали, «ні» - 1 бал. Визначивши суму набраних балів робиться висновок щодо рівня товариськості та комунікабельності досліджуваних (високий, середній, низький).

Інтерпретація результатів.

Високий рівень - 18 – 24 бали. Ти товариська людина, яка відчуває велике задоволення від контактів із близькими, знайомими й незнайомими людьми. Цікава людина у спілкуванні. Друзі й знайомі цінують твоє вміння вислухати, зрозуміти й дати пораду. Але не переоцінюй свої можливості, адже інколи ти занадто балакучий. Будь уважним до співрозмовників, стеж за їх реакцією, намагайся не нав'язувати своїх думок.

Середній рівень - 10 – 17 балів. Ти достатньо товариська людина, але спілкуючись зазнаєш деяких труднощів. Маєш мало друзів, зі знайомими не завжди знаходиш спільну мову. Іноді в розмові нестриманий, неврівноважений. Тобі варто бути щирим, уважним, доброзичливим до своїх співрозмовників. Крім того, не завадило б перебороти деяку невпевненість у собі.

Низький рівень - до 10 балів. Ти людина сором'язлива, замкнута, у колі знайомих, зазвичай, відмовчуєшся. Тобі більше подобається перебувати на самоті. Натомість це не означає, що ти не маєш друзів і знайомих. Цілком

імовірно, вони цінують тебе за вміння слухати, зрозуміти, пробачити. Якщо прагнеш вільно висловити свою точку зору, сперечатися на рівних, стати цікавим співрозмовником, потрібно, подолавши свою сором'язливість, бути щирим у суперечці, активно підтримуючи бесіду. Для того, щоб висловлювання не здалися недоречними, варто розвивати й удосконалювати навички спілкування. Крім того, можливо, ти занадто критично ставишся до себе, до своїх знань, умінь, навичок.

5. Анкета «Стосунки в колективі»(за Т. А. Пріт)

Дана методика дає можливість визначити стосунки в колективі та охарактеризувати взаємовідносини сором'язливих школярів у класному колективі. Анкета адаптована до віку учнів початкових класів шляхом зменшення кількості пунктів та виключення нетипових для нашого дослідження запитань і містить 7 запитань (Додаток 8). Учні мають відповісти на кожне з них, вибравши відповідь, що відповідає їх позиції. Опрацювання результатів здійснюється шляхом якісного аналізу вибраних відповідей та формується висновок про стосунки в класному колективі.

6. Анкета для батьків (Додаток 9).

Дана методика розрахована на батьків. Вона дозволяє педагогу визначити, чи вважають самі батьки свою дитину сором'язливою, яку оцінку вони дають цій рисі характеру. Це дасть змогу вчителю підібрати заходи, методи, шляхи подолання сором'язливості школярів.

Це відкрита анкета. Містить 7 запитань. Батькам треба відповісти на запитання, формулюючи власну відповідь, оскільки конкретних варіантів відповідей не надається.

Опрацювання результатів здійснюється шляхом якісного аналізу відповідей батьків. Після цього формується висновок про розуміння батьками проблеми сором'язливості їх дітей.

Усі ці методики взаємодоповнювали одна одну та сприяли виявленню рівнів прояву сором'язливості учнів початкових класів, а також її впливу на формування комунікативних здібностей школярів, їх взаємодію в колективі

та навчальні досягнення. Також важливими були використовувані нами такі методи як: спостереження, опитування (бесіди), аналізу та міркування. Вибір методу спостереження та бесіди зумовлений кількома причинами:

- можливість постійного доступу до досліджуваних протягом всього дослідження;

- прагнення доповнити аналіз рівнів проявів сором'язливості молодших школярів, їх взаємодії в колективі та навчальні досягнення інформацією, отриманою від інших учасників навчального процесу – вчителів, батьків;

- можливість співставлення отриманих результатів дослідження обраними методиками з інформацією, отриманою в ході спостереження та бесіди.

Деталізований опис методик та процедури дослідження.

1. Спостереження – це один із методів дослідження, який полягає у вивченні психологічних особливостей особистості, реєстрації та поясненні психологічних фактів.

Досліджує: особливості поведінки учнів початкових класів; зміни, що характеризують прояви того чи іншого рівня сором'язливості школяра; вплив сором'язливості учнів на їх навчальні досягнення, формування і розвиток комунікативних здібностей та соціальну взаємодію. Також спостереження дає можливість підтвердити отримані результати під час проведення нами інших методик щодо сором'язливості дітей молодшого шкільного віку. Процедура дослідження. Спостереження проводилося нами протягом всього дослідження. Ми спостерігали за досліджуваними, за змінами у їх поведінці, виявленими проявами сором'язливості у поведінці школярів, їх взаємодію в колективі, наявністю комунікативних здібностей та рівнем навчальних досягнень.

Обробка результатів. Нами фіксувалися зміни у поведінці школярів, які відповідали певним рівням прояву сором'язливості. Отримані результати співставлялися з результатами попередніх досліджень обраними нами методиками.

2. Бесіда – це один із методів дослідження, який ґрунтується на безпосередній психологічній взаємодії дослідника та респондента. Досліджує: розуміння опитуваними поняття сором'язливості, причин її виникнення, ставлення до цієї проблеми, а також вплив сором'язливості на навчальні досягнення школярів, розвиток їх комунікації, взаємовідносини в колективі.

Процедура дослідження. Нами проводилася бесіда з досліджуваними (учнями), їх батьками та вчителями. Учням в ході бесіди пропонувалося відповідати на декілька запитань:

1. Що таке сором'язливість?
2. Чи зустрічали ви сором'язливих людей (дітей)?
3. Бути сором'язливим: це добре чи ні?
4. Чому люди (діти) бувають сором'язливими?
5. Чи поважаєте Ви сором'язливих людей?

Батькам і вчителям пропонувалися аналогічні питання. З метою визначення шляхів профілактичної і корекційної роботи з подолання сором'язливості школярів та стану розуміння даної проблеми батьками та вчителями нами пропонувалося відповісти на запитання:

1. Як сором'язливість позначається на розвитку комунікативних здібностей та навчальних досягненнях школярів?
2. Які шляхи, методи, засоби Ви використовуєте для попередження та подолання сором'язливості школярів?

Результати отримані в ході бесіди, використовувалися нами для доповнення результатів попередніх досліджень, визначення впливу сором'язливості школярів на їх розвиток та навчальні досягнення і визначення шляхів, методів, створення рекомендацій, розробки програми щодо подолання сором'язливості учнів.

2.1.2.Виявлення рівнів прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

Емпіричне дослідження проводилось з учнями 2-3 класів НВК «ЗНЗ І-ІІІ ступенів – ДНЗ» с. Круглик Хотинського району Чернівецької області.

У дослідженні брали участь 28 учнів 2-3 класів, серед яких 15 дівчаток і 13 хлопчиків.

Під час вибору методик дослідження з метою виявлення рівнів прояву сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку ми брали до уваги дослідження науковців, у яких зазначали на те, що сором'язливість часто зустрічається серед школярів та має помітний вплив на розвиток їх особистості і рівень навчальних досягнень.

Методика вивчення сором'язливості за Ільїним дозволила нам визначити, наскільки учні проявляють впевненість у собі, рівень володіння ними соціальними навичками, вміння відстоювати власну думку, здатність попросити в інших про допомогу тощо.

Результати дослідження рівнів прояву сором'язливості за методикою Є.П. Ільїна представлені в таблиці (Додаток 10)

Узагальнені результати, отримані за методикою вивчення сором'язливості Є.П. Ільїна, представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні сором'язливості дітей молодшого шкільного віку

Рівні сором'язливості					
Низький		Середній		Високий	
Кількість		Кількість		Кількість	
учнів	%	учнів	%	учнів	%
13	46	5	18	10	36

Проаналізувавши результати дослідження за даною методикою, можна зазначити, що більшість сором'язливих школярів проявляють свою

сором'язливість, як постійно, так і ситуативно. Нами виявлено, що 13 учнів (46%) від загальної кількості досліджуваних, мають низький рівень прояву сором'язливості. Аналізуючи відповіді таких учнів, слід зазначити, що для них не складає жодних труднощів попросити кого-небудь про послугу; вони вільно себе поводять, спілкуючись з іншими, легко сприймають критику, спрямовану на них; не відчують сорому при висловленні своєї думки в присутності інших; почувають себе впевнено, виконуючи певні доручення.

Середній рівень сором'язливості наявний у 5 дітей (18%). У них сором'язливість проявляється в основному через нестачу соціальних навичок та впевненості в собі та своїх діях. У 10 осіб досліджуваних (36%) наявний високий рівень прояву сором'язливості. Всі сором'язливі школярі часто або постійно бояться яким-небудь випадком змінити враження інших людей про себе (Відповідь «часто» вибрали 7 із 10 сором'язливих учнів, що становить 70% і 3 учні із 10 вибрали відповідь «постійно», що становить 30%).

Аналізуючи відповіді на друге питання анкети, можна зробити висновок, що із 10 сором'язливих школярів 5 (що становить 50%) завжди бояться попросити про допомогу і 5 учнів (50%) часто бояться просити інших про послугу. Усіх сором'язливих школярів завжди або часто засмучує критика щодо них. 8 сором'язливих школярів (80%) завжди соромляться заходити в приміщення, де багато людей, а двоє з них – часто (20%). Всі сором'язливі школярі часто або постійно, виконуючи якесь доручення, відчують страх, що зроблять щось не так. Часто або постійно вони почуваються невпевнено, спілкуючись із незнайомими людьми, соромляться висловити свою думку в присутності інших, відчують почуття сорому, опинившись у центрі уваги, бояться вільно висловлювати свою думку.

Зміст запитань анкети вимагав від них продемонструвати впевненість дій у власному стилі поведінки, в своїх силах, рішучість, ініціативність тощо. Як бачимо, отримані результати свідчать про відсутність цих якостей. Проаналізувавши відповіді учнів, слід зазначити, що поряд із невпевненістю в собі, чутливістю до критики, сором'язливі школярі часто були незадоволені

собою, уникали контактів з іншими, постійно були чимось збентежені, переживали тривогу з приводу власних дій, соромилися висловлювати свою думку в присутності інших, відчували збентеження, опиняючись у центрі уваги.

Дані, які ми отримали в ході дослідження за методикою «Експертна оцінка вчителем сором'язливості учнів», подані в таблиці.

Таблиця 2.2.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Експертна оцінка вчителем сором'язливості учнів»

Критерії Досліджувані	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Кількість балів	Рівні сором'язливості
	1								+	+							
2	+	+		+				+	+	+	+			+		8	С
3		+						+	+							3	Н
4	+	+		+		+		+	+	+	+	+		+	+	11	В
5	+	+		+		+		+	+	+	+	+		+		10	В
6	+	+		+		+		+	+	+	+	+		+		10	В
7		+		+					+		+			+		5	С
8	+	+		+				+	+	+	+	+		+	+	10	В
9		+		+					+						+	4	Н
10	+	+		+					+		+			+		6	С
11		+							+						+	3	Н
12		+													+	2	Н
13		+							+		+			+		4	Н
14	+	+		+		+		+	+	+	+	+		+		10	В
15		+		+					+					+		4	Н

16								+	+							2	Н
17	+	+		+			+	+	+	+	+		+			10	В
18	+	+				+		+	+	+	+					8	С
19	+	+		+				+	+	+	+		+	+		10	В
20				+					+						+	3	Н
21		+		+			+	+	+	+			+			8	С
22							+								+	2	Н
23	+	+		+		+		+	+	+	+		+			10	В
24				+		+						+				3	Н
25		+						+	+							3	Н
26	+	+		+				+	+	+	+		+	+		10	В
27	+	+		+		+	+	+	+	+	+		+			11	В
28		+					+								+	3	Н

Критерії сором'язливості:

1. Скутість м'язів і рухів.
2. Почервоніння обличчя.
3. Ускладнене дихання.
4. Тихий голос.
5. Прискорене серцебиття.
6. Обмеження контактів з людьми.
7. Невідреаговані негативні емоції.
8. Тривога і страхи.
9. Невпевненість.
10. Некомунікабельність.
11. Низька самооцінка.
12. Схильність до усамітнення.
13. Комплекс неповноцінності.
14. Конформізм.

15. Зосередженість на власній поведінці.

Аналізуючи результати дослідження, слід зазначити, що 13 учнів (46%) мають низький рівень сором'язливості, 5 учнів (18%) – середній рівень і 10 учнів (36%) – високий.

За результатами, які представлені в таблиці, можна відзначити, що у школярів з високим і середнім рівнем сором'язливості присутні такі критерії сором'язливості, як скутість м'язів і рухів, почервоніння обличчя, тихий голос, тривога і страхи, невпевненість, некомунікабельність, низька самооцінка, конформізм. Також у деяких сором'язливих школярів є ще й обмеження контактів з людьми та схильність до усамітнення.

За допомогою методики «Виявлення рівня сором'язливості» ми змогли порівняти виявлений рівень сором'язливості з результатами попередніх досліджень, а також визначити характер взаємодії з учнями і вчителем та ставленням їх до навчання.

Результати дослідження за методикою «Виявлення рівня сором'язливості» представлені в таблиці (Додаток 11)

Опрацювавши результати дослідження за методикою «Виявлення рівня сором'язливості», ми визначили рівні сором'язливості молодших школярів і зробили висновок, що визначені рівні співпадають з результатами попередніх методик. А саме, низький рівень виявлено у 13 школярів, середній рівень – у 5 школярів і високий рівень – у 10 школярів.

Слід зазначити, що учні з низьким рівнем сором'язливості продуктивно взаємодіють з вчителями і однолітками, виявляють бажання відповідати на уроках та брати участь у шкільних святах і конкурсах, позитивно ставляться до навчання.

Школярі із середнім рівнем сором'язливості добре взаємодіють з однолітками, не завжди виявляють бажання відповідати на уроках та брати участь у шкільних конкурсах і святах.

Діти з високим рівнем сором'язливості здебільшого не виявляють бажання відповідати на уроках, спілкуватися із своїми однокласниками. Їм краще відповідати письмово, ніж усно. Це свідчить про низький розвиток комунікативних здібностей.

Рівень комунікабельності і товариськості ми визначили за допомогою методики «Який я у спілкуванні». Результати дослідження за даною методикою узагальнено і представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні комунікабельності і товариськості дітей молодшого шкільного віку

Високий		Середній		Низький	
Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%
13	46	8	29	7	25

За результатами даної методики ми зробили висновок, що 13 учнів (46%) мають високий рівень товариськості і комунікабельності, 8 учнів (29%) – середній рівень і 7 учнів (25%) – низький рівень.

Учні з високим рівнем комунікабельності і товариськості відчують задоволення від спілкування з оточуючи, мають багато друзів, вміють вислухати, зрозуміти і дати пораду. Це учні, які мають низький рівень сором'язливості відповідно до результатів попередніх методик дослідження.

Школярі із середнім рівнем комунікабельності і товариськості під час спілкування зазнають певних труднощів. Вони мають мало друзів, не завжди знаходять з оточуючими спільну мову. Можуть у розмові бути нестримані,

неврівноважені. Не завжди здатні поступитися своїми інтересами, поглядами під час спілкування з однолітками.

Діти з низьким рівнем комунікабельності і товариськості – замкнуті і сором'язливі. Під час спілкування не проявляють ініціативу, зазвичай відмовчуються. Їм більше подобається перебувати на самоті.

Слід зазначити, що згідно з результатами наших попередніх досліджень сором'язливих школярів було 10. Із цих 10 школярів тільки 7 мають низький рівень комунікабельності і товариськості, а 3 школярі із 10 сором'язливих мають середній рівень комунікабельності і товариськості.

За допомогою анкети «Стосунки в колективі» ми визначили взаємовідносини сором'язливих школярів у класі. На запитання: «Як ти почувашся у класі?» з 28 школярів 10 школярів вибрали відповідь спокійно, 8 школярів – сумно, 2 – самотньо, 2 – неспокійно. Здійснивши аналіз відповідей сором'язливих школярів, можна зазначити, що із 10 сором'язливих учнів вибрали відповіді: невпевнено (4 учні), неспокійно (2 учні), самотньо (2 учні), сумно (1 учень) і спокійно (1 учень).

Більшості школярів (22) подобаються учні з їх класу і тільки 6 учням не подобається ніхто з класу. При чому слід зазначити, що тільки 2 сором'язливим школярам не подобається ніхто з класу.

У стосунках в класі переважає спільне захоплення чи заняття улюбленою справою (12 відповідей), повага один до одного (6 відповідей), допомога один одному (6 відповідей), співпереживання та розуміння один одного (по 2 відповіді). Сором'язливі школярі вибрали відповіді: допомога один одному (4 учні), повага один одного (2 учні) і спільне заняття улюбленою справою (2 учні).

Найбільше хвилює школярів у відносинах з однолітками взаємоповага і довіра (12 відповідей), висміювання (7 відповідей), співпереживання (6 відповідей), байдужість (3 відповіді). Здійснивши аналіз відповідей сором'язливих школярів, можна зазначити, що їх найбільше хвилює

вистіювання (4 відповіді), взаємодопомога і довіра (4 відповіді) та байдужість (2 відповіді).

На запитання: «Чи маєш ти бажання запросити до себе на День народження когось із вчителів?» відповідь «так» вибрали всі 28 досліджуваних, що свідчить про позитивне ставлення до вчителя.

Відносини між учнями в класі, як дружні охарактеризували 17 опитаних, нещирі – 6 опитаних, конфліктні – 5 опитаних. При чому сором'язливі школярі вибрали відповіді: дружні (4 відповіді), нещирі (4 відповіді) і конфліктні (2 відповіді).

Найбільше подобається робити з однокласниками: допомагати іншим (4 відповіді), відпочивати на природі (4 відповіді), святкувати свій День народження (4 відповіді), вчити уроки, захищатися від небезпеки, проводити вільний час разом, розмовляти про цікаві події (по 3 відповіді), брати участь у спільній роботі та не спілкуватися (по 2 відповіді). Сором'язливі діти вибрали відповіді: вчити уроки (2 учні), не спілкуватися (2 учні), захищатися від небезпеки (1 учень), брати участь у спільній роботі (2 учні), допомагати іншим (3 учні).

Результати дослідження за даною методикою свідчать, що сором'язливі школярі почуваються в класному колективі не зовсім комфортно. Тому взаємовідносини в класі потребують корекції.

За допомогою анкетування батьків, ми визначили, як батьки ставляться до проблеми сором'язливості та як оцінюють цю рису характеру.

Опрацювавши результати анкетування батьків, ми дійшли до висновку, що більшість батьків (20 батьків, що становить 71%) не вважають своїх дітей сором'язливими і 8 батьків (29%) визнають сором'язливість своїх дітей. Доброю рисою характеру сором'язливість вважають 24 опитаних (86%) і поганою – 4 опитаних (14%). Серед заходів, які вживають батьки для того, щоб їхні діти були більш розкутими у спілкуванні, вони назвали такі, як організація спільних свят з однокласниками, ігри з друзями, відвідування різних гуртків, родинні вечірні розмови тощо. 25 батьків, що становить 89%, зазначили, що

їхні діти помічають настрій близьких людей. На запитання: «Чи виявляє Ваша дитина співчуття до тварин?» відповідь «так» дали 15 батьків (54%), «не знаю» - 10 батьків (36%), «ні» - 3 батьків (10%). 20 батьків (71%) зазначили, що їхня дитина часто ображається, 8 батьків (29%) – не часто. При чому 17 батьків (61%) відповіли, що образи їх дітей обґрунтовані і 11 батьків (39%) зазначили, що образи їхніх дітей не завжди обґрунтовані.

У процесі діагностичної бесіди з дітьми, батьками і вчителями ми одержали відомості про розуміння ними поняття сором'язливості; визначили їх ставлення до цієї проблеми.

За результатами опитування можна зазначити, що 18 школярів (64%) розуміють, що таке сором'язливість та зустрічали часто сором'язливих людей. 16 школярів (57%) вважають, що бути сором'язливим – це добре, а 12 школярів (43%) вважають, що бути сором'язливим – це погано. На запитання «Чому люди (діти) бувають сором'язливими?» багато дітей відповіли, що не знають. Але були відповіді, що це відбувається тому, що люди не сміливі, боязливі, не вміють себе проявити, бояться засмутити своїх батьків, якщо будуть більш «розкуті». Всі опитані зазначили, що поважають всіх людей, в тому числі і сором'язливих.

Щодо результатів проведеної бесіди з батьками учнів початкових класів, то треба зазначити, що більшість опитаних батьків (71%) не вважають сором'язливість проблемою і говорять, що бути сором'язливим – це добре. Вони не розуміють, що надмірна сором'язливість може негативно впливати на розвиток комунікативних здібностей та навчальні досягнення учнів початкових класів. Вони не надають особливого значення цій проблемі, зазначаючи, що з часом сором'язливість пройде сама по собі. 29% батьків знають про негативний вплив сором'язливості на розвиток та навчальні досягнення їх дітей. Проте не всі з них знають шляхи попередження та подолання сором'язливості.

Здійснивши якісний аналіз відповідей батьків під час анкетування та бесіди, ми дійшли до висновку, що потрібно проводити просвітницьку роботу

з батьками з метою профілактики та подолання сором'язливості дітей молодшого шкільного віку.

Опитані вчителі розуміють, що сором'язливість негативно позначається на розвитку особистості школярів та їх навчанні. Тому з метою попередження та подолання сором'язливості у роботі з учнями початкових класів застосовують інтерактивні методи навчання та методи розвитку критичного мислення, ігрові вправи та прийоми інсценізації тощо.

Наші спостереження та опитування вчителів підтвердили результати наших попередніх досліджень. Отже, за результатами досліджень ми визначили, що 13 учнів (46%) мають низький рівень сором'язливості, 5 учнів (18%) – середній рівень і 10 учнів (36%) – високий рівень сором'язливості. Високий рівень сором'язливості наявний у досліджуваних №4, №5, №6, №8, №14, №17, №19, №23, №26, №27.

2.2. Дослідження впливу сором'язливості учнів початкових класів на їх навчальні досягнення.

Зміни, які проходять на даний час в початковій освіті в Україні, не можуть не впливати на систему контролю і оцінення навчальних досягнень.

Навчальні досягнення – це рівень оволодіння учнями системою знань, умінь і навичок, творчих здібностей.

Розширення поняття «якість освіти» вимагає поновлення підходів до оцінювання, пошуку нових форм і методів контролю та оцінювання, які мають на меті підвищення рівня навчальних досягнень кожного учня і якості початкової освіти в цілому.

Сучасний підхід до оцінювання повинен нормалізувати відносини учня з учителем, батьками, однокласниками і самим собою; зняти страх, сором'язливість, тривожність, знизити нервозність дітей, підвищити навчальну мотивацію; дозволити відстежувати динаміку шкільної успішності. Таким чином, сучасне оцінювання навчальних досягнень повинно

підтримувати і стимулювати учнів, забезпечувати зворотний зв'язок, залучати учнів до самостійної оціночної діяльності.

Одним із ключових компонентів нової української школи є новий зміст освіти, який базується на формуванні компетентностей, необхідних для успішного життя в суспільстві. Запровадження компетентнісного підходу вимагає переглянути основні підходи до оцінювання навчальних досягнень учнів. На зміну стандартним тестам і контрольним роботам, які зосереджені на тому, чого не знають робити учні, мають прийти методи і форми оцінювання, які концентруються на тому, що учні вже знають і вміють виконувати.

Відповідно до Державного стандарту початкової загальної середньої освіти в школах рекомендовано впроваджувати формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів. Формувальне оцінювання дає можливість відстежити навчальний поступ учня, тобто, його особистий розвиток, а також хід опанування ним навчального досвіду. Саме таке оцінювання має на меті формувати в дитини впевненість у собі і своїх можливостях; відзначити будь-який успіх; концентрувати увагу на сильних сторонах, а не на помилках; сприяти розвитку бажання вчитися та прагнення досягти можливих результатів; викоринити з освітнього процесу страх помилитися. Формувальне оцінювання сприяє позитивній мотивації та стимулюванню на виявлення власних здобутків. (Наказ МОН, 2019)

Свідоцтво досягнень є одним із документів Нової української школі, в якому подається розгорнуте уявлення про навчальний поступ та успіхи учня в школі. Воно включає дві частини. У першій частині оцінюються наскрізні вміння учня, в другій – результати навчання за предметами чи інтегрованими курсами. Бали у свідоцтві досягнень не виставляються. Щоб оцінити наскрізні вміння та результати навчання учнів 1-2 класів, використовують рівневі твердження: «має значні успіхи», «демонструє помітний прогрес», «досягає результату за допомогою дорослих», «потребує уваги і допомоги». У 3-4 класах оцінювання навчальних досягнень з предметів оцінюється чотирма

рівнями: «високий», «достатній», «середній», «початковий», а наскрізні вміння – як у 1 і 2 класах. (Наказ МОН, 2020)

Позитивним є те, що у свідоцтві досягнень оцінюється результат навчання, а не предмет в цілому. Адже оцінка з предмета не дозволяє побачити і зрозуміти навчальний поступ учня.

Під час вивчення кожного предмета формуються компетентності, які і визначають через результати навчання. Формування різних компетентностей проходить нерівномірно. Наприклад, учень може краще створювати письмове висловлювання, ніж взаємодіяти усно.

Рівневе оцінювання навчальних досягнень в НУШ зберігає цінність формувального оцінювання, а саме, дає можливість відстежити особистісний розвиток кожного учня та його навчальний поступ. Саме рівні показують сильні сторони дитини та зони для розвитку.

Провівши дослідження з метою виявлення рівнів сором'язливості учнів початкових класів, ми визначили, що у 10 учнів (6 учнів у 2 класі і 4 учні у 3 класі) сором'язливість проявляється на високому рівні. З метою визначення впливу сором'язливості школярів на їх навчальні досягнення нами проводилось спостереження за учнями, бесіди з учителями 2-3 класів.

Спостерігаючи за сором'язливими школярами, ми визначили, що всі вони відчувають труднощі під час відповіді на уроці, навіть добре знаючи навчальний матеріал. У них на низькому чи середньому рівнях розвинені комунікативні вміння, що складає перешкоди під час спілкування як на уроці, так і в позаурочний час. Більшість виявлених сором'язливих дітей важко йдуть на контакт не тільки з однолітками, а й з дорослими, зокрема, з учителем. У них є страх підійти, заговорити, запитати, розповісти про свою проблему, звернутися по допомогу на уроці, коли щось не зрозуміло. Сором'язливі школярі часто сумніваються у правильності своєї відповіді на уроці. Під час бесіди з ними ми визначили, що це відбувається тому, що вони бояться опинитися в незручній ситуації, якщо щось піде не так. Тобто, сором'язливі діти невпевнені у собі та своїх можливостях.

Нами проведений аналіз навчальних досягнень сором'язливих школярів 2 класу відповідно до свідоцтва досягнень та вимог програми, який показав наступне: таке наскрізне вміння, як «вияв інтересу до навчання», «демонструє помітний прогрес» сформоване у 4 школярів; у 2 школярів воно сформоване на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Наскрізне вміння «активно працює на уроці» розвинене у 5 школярів на рівні «досягає результату з допомогою дорослих» і у 1 школяра на рівні «демонструє помітний прогрес». У 3 школярів наскрізні вміння «ставить запитання про нове, незрозуміле», «висловлює думку і пояснює її», «співпрацює з іншими дітьми», «бере участь у житті класу» сформовані на рівні «демонструє помітний прогрес», і у 3 школярів – на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Такі особисті досягнення, як «виявляє старанність», «доброзичливо ставиться до інших», «дотримується правил поведінки» у 3 школярів сформовані на рівні «має значні успіхи»: у 1 школяра – на рівні «демонструє помітний прогрес»; у 2 школярів на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Наскрізні вміння «працює зосереджено»; «виявляє самостійність у роботі» на рівні «має значні успіхи» зафіксовано у 2 школярів; у 1 школяра – на рівні «демонструє помітний прогрес»; у 3 школярів – на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Уміння «вирішує конфлікти мирним шляхом», «знаходить успішні шляхи вирішення проблем», «бере відповідальність за свої дії», «прогнозує наслідки власних дій», «керує своїми емоціями» у 2 школярів сформовані на рівні «має значні успіхи», у 3 школярів – на рівні «досягає результату з допомогою дорослих!» і у 1 школяра – на рівні «демонструє помітний прогрес».

Розглянувши рівень сформованості предметних компетентностей, нами зафіксовані такі результати навчальних досягнень учнів 2 класу. З української мови майже всі особисті навчальні досягнення сором'язливих школярів оцінені на рівнях «демонструє помітний прогрес» та «досягає результату з допомогою дорослих». Такі навчальні досягнення, як «уважно слухає і розуміє співрозмовника», «читає з інтонацією» оцінені на рівні «демонструє помітний

прогрес» - у 3 учнів і на рівні «досягає результату з допомогою дорослих» - теж у 3 учнів. На рівнях «демонструє помітний прогрес» у 2 учнів і «досягає результату з допомогою дорослих» у 4 учнів оцінені навчальні досягнення такі, як «веде діалог», «зрозуміло висловлює свої думки, потреби, спостереження», «висловлює власне ставлення до прочитаного», «пояснює зміст прочитаного, побаченого, почутого», «пише прості тексти про свої думки, враження, спостереження». У 2 школярів навчальне досягнення «виявляє інтерес до читання» оцінюється на рівні «має значні успіхи» і 2 учні на рівнях «демонструє помітний прогрес» і «досягає результату з допомогою дорослих».

З математики навчальні досягнення сором'язливих школярів відповідно до програми НУШ також оцінено на рівнях «досягає результату з допомогою дорослих» (в більшій мірі) і «демонструє помітний прогрес» (в меншій мірі).

З інших навчальних предметів аналогічні рівні навчальних досягнень.

Отже, можна зробити висновок, що сором'язливість впливає на рівень навчальних досягнень другокласників. Нами зазначалося, що сором'язливість негативно позначається на розвитку комунікативних умінь і навичок. Це ми побачили, проаналізувавши рівень сформованості наскрізних вмінь та предметних компетентностей, які пов'язані з умінням спілкуватися. Сором'язливі школярі тільки з допомогою дорослих активно працюють на уроці, ставлять запитання, висловлюють свої думки, співпрацюють з іншими учнями, беруть участь у житті класу. У них на високому рівні не проявляється інтерес до навчання. Проте слід зазначити, що половина сором'язливих другокласників виявляють старанність у навчанні, доброзичливо ставляться до інших.

Розглянувши рівень сформованості наскрізних вмінь і предметних компетентностей сором'язливих учнів 3 класу, ми визначили наступне. Такі наскрізні вміння, як «знаходить у текстах відповіді на свої запитання», «осмислює прочитане», «висловлює власну думку письмово», «виявляє самостійність у роботі», «керує своїми емоціями» у 1 школяра сформовані на

рівні «має значні успіхи», на рівні «демонструє помітний прогрес» теж у 1 школяра та у 2 школярів – на рівні «досягає результату з допомогою дорослих».

Наскрізнi вміння «виявляє інтерес до навчання», «висловлює свою думку і пояснює її», «аналізує інформацію отриману з різних джерел», «оцінює достовірність інформації», «добирає аргументи для обґрунтування власної думки», «несе відповідальність за свої дії», «співпрацює з іншими дітьми» у 2 учнів сформовані на рівні «демонструє помітний прогрес» і у 2 – на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». У 1 школяра на рівні «демонструє помітний прогрес» і у 3 школярів на рівні «досягає результату з допомогою дорослих» сформовані такі уміння, як «ставити цікаві запитання», «виявляє творчість у навчальній діяльності», «пропонує нові ідеї», «виявляє ініціативність», «приймає самостійні рішення, оцінюючи можливі ризики», «знаходить успішні шляхи вирішення проблемних завдань та ситуацій», «бере участь у житті класу». Уміння «доброзичливо ставиться до інших», «вирішує конфлікти мирним шляхом», «дотримується правил поведінки під час уроку, гри, відпочинку» у двох школярів розвинене на рівні «має значні успіхи», у одного школяра – на рівні «демонструє помітний прогрес» і у одного – на рівні «досягає результату з допомогою дорослих».

У 3 класі оцінювання навчальних досягнень учнів з навчальних предметів здійснюється за рівнями: «високий», «достатній», «середній», «початковий». Ми проаналізували результати навчальних досягнень сором'язливих третьокласників. З української мови такі навчальні досягнення, як «сприймає, аналізує, інтерпретує та оцінює текст», «взаємодіє письмово в онлайн просторі», «знаходить і виправляє орфографічні помилки», «аналізує та редагує власне письмове висловлювання», «досліджує власне індивідуальне мовлення» у одного школяра оцінені на достатньому рівні і у трьох школярів – на середньому рівні. Навчальне досягнення «взаємодіє з іншими усно» у двох школярів оцінено на достатньому рівні і у двох – на середньому рівні. У одного

школяра навчальне досягнення «створює письмові висловлювання» оцінено на високому рівні, у одного – на достатньому, у двох – на середньому.

З математики та інших предметів навчальні досягнення сором'язливих третьокласників оцінені на середньому та достатньому рівні, при чому на середньому рівні (в більшій мірі).

Можна зробити висновок, що сором'язливість також впливає на навчальні досягнення третьокласників. Особливо, коли це стосується наскрізних умінь та предметних компетентностей, які пов'язані із спілкуванням та соціальною взаємодією в шкільному колективі.

Розглянемо більш детально характеристику навчальних досягнень деяких сором'язливих учнів.

Артем, учень 2 класу, має високий рівень сором'язливості. Всі наскрізні вміння у нього сформовані на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Він самостійно не виявляє інтересу до навчання, не працює активно на уроці. Хлопчик пасивний, не виявляє ініціативу під час виконання завдань, не хоче висловлювати свою думку через страх, що вона неправильна і стане причиною для насмішок з боку однокласників. Легко погоджується з думкою інших, а свою думку не відстоює. Не виявляє старанності у навчанні та самостійності у роботі через невпевненість у собі та своїх можливостях. Самооцінка занижена. Під час групових форм роботи пасивний, не висловлює свої ідеї. Не бере активну участь у житті класу, старається бути непомітним у колективі. До інших ставиться не завжди доброзичливо, часто ображається і плаче, коли виникають певні труднощі під час спілкування і взаємодії з однокласниками.

Навчальні досягнення з предметів також оцінені на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Не завжди уважно слухає і розуміє співрозмовника, діалог веде з допомогою дорослого. Самостійно не висловлює свою думку. До читання виявляє інтерес, але читати з інтонацією соромиться. Не виявляє бажання висловлювати власне ставлення до прочитаного, пояснювати зміст прочитаного, писати прості тексти про свої думки. Виконує

все це тільки з допомогою дорослих. З математики майже всі навчальні досягнення теж оцінені на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Тільки вміння «додає і віднімає числа у межах 100 з переходом через розряд», «розрізняє геометричні площинні та об'ємні фігури за їх істотними ознаками» оцінені на рівні «демонструє помітний прогрес». На уроках Я досліджую світ виконує прості спостереження і досліди; описує об'єкти та явища живої і неживої природи та пояснює взаємозв'язки між ними; розповідає про себе, свою сім'ю, клас, громаду тільки з допомогою дорослих. Здебільшого це відбувається через страх бути незрозумілим чи сказати неправильно. Тобто, тут знову можна говорити про невпевненість у собі і своїх можливостях.

Вікторія, учениця 2 класу, має високий рівень сором'язливості. Більшість наскрізних вмінь оцінені на рівні «досягає результату з допомогою дорослих», особливо ті вміння, які потребують комунікації в колективі. Не виявляє активність під час роботи на уроці через страх опинитися в центрі уваги. Пасивна під час постановки запитань та висловленні своєї думки. Це виконує з допомогою дорослих. І це не тому, що не вміє це робити, а тому, що боїться бути незрозумілою в колективі; невпевнена в своїх можливостях. Наскрізні вміння, як «бере участь у житті класу», «бере відповідальність за свої дії», «прогнозує наслідки своїх дій», «знаходить успішні шляхи вирішення проблем» також оцінені на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». Слід зазначити, що учениця виявляє інтерес до навчання, старанно виконує завдання, працює зосереджено, виявляє самостійність у роботі, доброзичливо ставиться до інших, вирішує конфлікти мирним шляхом, дотримується правил поведінки під час уроку, гри, відпочинку. Ці наскрізні вміння у неї сформовані на рівні «демонструє помітний прогрес».

Вікторія спокійна, доброзичлива, врівноважена, керує своїми емоціями. З української мови навчальні досягнення оцінені на рівнях «досягає результату з допомогою дорослих» та «демонструє помітний прогрес». На рівні «демонструє помітний прогрес» оцінено такі вміння, як «уважно слухає і розуміє співрозмовника», «виявляє інтерес до читання». Всі інші уміння такі,

як «веде діалог», «зрозуміло висловлює свої думки», «читає з інтонацією», «висловлює власне ставлення до прочитаного», «пояснює зміст прочитаного, побаченого, почутого»; «пише прості тексти про свої думки, враження, спостереження» оцінені на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». З математики такі особисті досягнення, як «переміщує об'єкти в заданих напрямках», «додає і віднімає в межах 100 з переходом через розряд», «розрізняє геометричні площинні та об'ємні фігури за їх істотними ознаками» оцінено на рівні «демонструє помітний прогрес». Всі інші особисті навчальні досягнення з математики оцінені на рівні «досягає результату з допомогою дорослих». З інших предметів навчальні досягнення теж здебільшого оцінені на цьому рівні.

Яна, учениця 3 класу, має високий рівень сором'язливості. Сформованість наскрізних умінь оцінено на рівнях «має значні успіхи», «демонструє помітний прогрес» та «досягає результату з допомогою дорослих». Дівчинка доброзичлива, товариська, відповідальна, спокійна, не вступає у суперечки з однокласниками. Такі уміння, як «доброзичливо ставиться до інших», «вирішує конфлікти мирним шляхом», «дотримується правил поведінки під час уроку, гри, відпочинку» сформовані на рівні «має значні успіхи». Вона виявляє інтерес до навчання, знаходить у текстах відповіді на запитання, осмислює прочитане, несе відповідальність за свої дії, виявляє самостійність у роботі на рівні «демонструє помітний прогрес».

Яна не виявляє ініціативність і творчість у навчальній діяльності, не пропонує нові ідеї в ході вирішення навчальних завдань. З обережністю висловлює свою думку та пояснює її через страх помилитися. Не завжди приймає самостійні рішення, оцінюючи можливі ризики. Не активна під час пошуку успішних шляхів вирішення проблемних завдань. Все це вона виконує за допомогою дорослих. Старається брати участь у житті класу та співпрацювати з іншими дітьми, але через страх опинитися в центрі уваги не завжди виявляє ініціативу під час вирішення спільних колективних справ чи навчальних завдань.

З української мови переважає середній рівень навчальних досягнень. Навчальні уміння «взаємодіє з іншими усно» та «створює письмові висловлювання» сформовані на достатньому рівні. Яна сприймає, аналізує, інтерпретує та оцінює текст; взаємодіє письмово в онлайн просторі; знаходить і виправляє орфографічні помилки; аналізує та редагує власне письмове висловлювання; досліджує власне індивідуальне мовлення за допомогою дорослих, тобто, на середньому рівні.

З математики більшість навчальних умінь теж оцінені на середньому рівні. Тільки такі уміння, як «встановлює кількість об'єктів, позначає результат лічби числом, порівнює числа», «здійснює обчислення усно та письмово», «розпізнає геометричні фігури» оцінені на достатньому рівні. З інших навчальних предметів навчальні досягнення теж у більшій мірі оцінені на середньому рівні.

Проаналізувавши навчальні досягнення школярів, результати емпіричних досліджень, поспілкувавшись з учителями і учнями, можна зробити висновок, що сором'язливість має вплив на результати навчальних досягнень учнів початкових класів. Звичайно, не можна однозначно стверджувати, що всі сором'язливі школярі вчать погано. Адже ми побачили, що різні наскрізні вміння та особисті навчальні досягнення з предметів у сором'язливих школярів відрізняються. Проте, всі уміння та особисті досягнення, які пов'язані з комунікативними вміннями та взаємодією в колективі ще потребують розвитку та вдосконалення. На нашу думку, якщо позбутися сором'язливості, то деякі наскрізні вміння та навчальні досягнення з предметів значно покращаться. Звичайно, тут не можна стверджувати, що, позбувшись сором'язливості, навчальні досягнення будуть оцінені на високому рівні. Але те, що вони зміняться в позитивну сторону стає зрозумілим, поспостерігавши за учнями та поспілкувавшись з учителями.

2.3. Технологія корекційної роботи щодо подолання сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

За результатами нашого дослідження, виявлено: 10 учнів мають високий рівень прояву сором'язливості та 5 учнів – середній рівень. Нами досліджено, що сором'язливість негативно впливає на розвиток особистості учнів початкових класів та їх навчальні досягнення. Відповідно, наступним кроком нашого дослідження було аргументувати важливість і описати технологію корекційної роботи щодо подолання сором'язливості у школярів. З цією метою нами були підбрані корекційно-розвиваючі заходи для того, щоб допомогти дитині навчитися вільно висловлювати свої емоції, бажання, почуття; навчитися проявляти себе в колективі; підвищувати самооцінку. Сором'язливі діти часто поводять себе скуто, особливо опинившись в центрі уваги, коли на них дивляться оточуючі. Зняти внутрішнє напруження, подолати страх, відчутти себе вільно їм допоможуть спеціально організовані корекційні заходи.

Мета комплексу заходів: створити умови для зниження проявів сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання ігрової корекції:

- подолання скутості, нерішучості; допомога в руховій розкутості сором'язливих школярів;

- подолання порушень комунікації в системах «дитина-дорослий», «дитина-однолітки»;

- розширення поведінкового «репертуару» сором'язливих дітей; розвиток у них вміння позитивно вирішувати проблемні ситуації, здатності до довільної регуляції поведінки;

- тренування дітей самостійно застосовувати в іграх навички поведінки, розширення їх соціальних зав'язків, забезпечення успіху в більш складніших видах діяльності. (Александровська, 2010)

Даний комплекс заходів розрахований на групову форму корекційної роботи. Саме ця форма роботи найбільш ефективна, бо учень отримує в групі зворотній зв'язок на свої слова і дії та алгоритми вирішення своєї проблеми.

Підібрана нами програма корекційних заходів була запропонована і використана вчителями у роботі з сором'язливими школярами. До групи увійшли 10 учнів з високим рівнем сором'язливості та 5 учнів із середнім рівнем сором'язливості, вік дітей – 7-8 років.

Зміст програми.

Дана програма включає 4 етапи.

Етап 1. Організаційний.

Заняття №1.

Мета заняття: створення і встановлення емоційного контакту, ознайомлення із завданнями, визначення правил, знайомство дітей один із одним.

Привітання (10 хвилин).

«Здрастуйте, мене звать... Я дуже рада вас всіх бачити. На заняттях ми будемо малювати, грати в ігри, отримувати нові знання і гарний настрій».

Вправа «Мікрофон»

«На заняттях ми будемо вчитися справлятися з труднощами, які можуть зіпсувати нам настрій. Давайте обговоримо, як треба себе поводити, щоб усім було добре і приємно». Діти висловлюють по черзі свої думки.

Складання правил.

Ось перелік основних правил:

1. Вчасно приходити на заняття.
2. Кожен учасник групи має право активно виступати.
3. У групі всі зобов'язані ставитися один до одного з повагою: не коментувати дії один одного, не давати оцінок, бути щирими у своїх почуттях.
4. Під час занять не допускається глузування і насмішки один над одним.

Після визначення і встановлення правил необхідно обговорити питання, чому ці правила корисні для групи.

Вправа «Вистава» (10 хвилин)

Мета: знайомство, зняття напруженості та встановлення контактів і довірливих відносин.

Діти беруться за руки і промовляють слова: «Всім, всім – здрастуйте!»
«Потім кожна дитина по колу представляється в такий спосіб: «Мене звать...
Найбільше я люблю...»

Вправа-розминка «Теремок». Пальчикова гра (5 хвилин)

Мета: зняти фізичну напругу, перенавантаження.

«На галявині теремок (долоні складені «будиночком»).

Двері замкнені (пальці зафіксовані).

З димаря йде дим (робіть кільця від усіх пальців по черзі).

Навколо вежі паркан (руки перед вами, пальці разом).

Щоб хтось не втік (клацніть кожен палець один за одним).

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (удар кулаком по руці)

Відчинено! (Розведіть руки широко в сторони).

Я твій друг! (Долоні закриваються одна на одній).

Вправа «Паровозик» (10-15 хвилин)

Мета: встановлення довірливих відносин між учасниками, розвиток умінь працювати в групі, координації рухів, виховання відповідальності за свої дії і дії групи.

Діти стають один за одним, тримаючись за плечі. «Паровозик» перевозить дітей, долаючи з «вагончиками» різні перешкоди. Дуже важливим у грі є те, щоб направляючий не поспішав і віз «вагончики» акуратно. Гру можна ускладнити, запропонувавши всім учасникам, крім направляючого зав'язати очі смужкою тканини або просто закрити їх.

Рекомендації: дітям треба пояснити, що тим, хто стоїть у кінці, важче долати перешкоди. Перешкоди можна зробити з кубиків, м'ячів тощо. Після вправи необхідно обговорити, як відчували себе учасники, будучи в ролі «паровозика» і «вагончика».

Вправа «Я!!!» (5-7 хвилин)

Мета: створення позитивного настрою.

Всі діти стають у коло. Кожен з учасників, по черзі, виходить в центр кола, підстрибує якомога вище, вимовляючи слова «Я!!!», всі інші в цей час плескають в долоні.

Завершуючи заняття діти промовляють слова: «Всім, всім – спасибі!»

Домашнє завдання.

Говорити що-небудь хороше друзям або родичам, ділитися своїми почуттями. Наприклад, «Сестричко, я тебе люблю», «Мамо, я вдячний тобі, спасибі за твою допомогу» тощо.

Етап 2. Актуалізація типових труднощів сором'язливих школярів.

Заняття №2

Мета заняття: емоційне реагування на негативні емоції.

Привітання

«Привіт, діти! Сьогодні ми з вами будемо малювати» (Роздаємо папір, олівці)

Із сором'язливих дітей дуже часто насміхаються. Це може бути у дворі чи у школі. Через це дитина не хоче відвідувати школу і шукає причини, щоб відмовитись від занять, часто хворіє, страждає на так звані психосоматичні захворювання. Через це часто діти схильні до стресів, невротичних реакцій. Тому пропонується провести наступну вправу.

Ігротерапія « Намалюємо образу» (35-40 хвилин)

Мета: активізувати типові труднощі дитини, розвивати емоційне реагування на негативні емоції. Гра дає можливість зрозуміти кожній дитині свій емоційний стан, вчить висловлювати свої емоції за допомогою малюнка та говорити про них.

«Зараз ми будемо малювати образу. Пригадайте ситуацію, в якій ви відчували образу і намалюйте її».

Рекомендації: включити спокійну музику під час малювання. Звертати увагу на те, які кольори використовують учасники. Якщо дитина підбирає темні, похмурі кольори, то це означає, що вона все ще підсвідомо переживає ту ситуацію. Після виконання завдання учасники по колу обговорюють

малюнки (що зображено на малюнку; що викликало образу; які ще були ситуації і який можливий вихід із таких ситуацій).

Потім кожен учасник опускає свій малюнок у коробку. Коробка накривається кришкою. Діти всі стають в коло і три рази повторюють слова: «Я не дам себе образити, я впевнений в собі, я найсмівливіший».

На завершення заняття кожен ділиться своїми враженнями і дякує один одному за співпрацю.

Домашнє завдання.

Підготувати невеликий вірш для заняття.

Заняття №3

Мета заняття: емоційне реагування на негативні емоції.

Привітання. Вправа «Розкажи про свій настрій» (5-7 хвилин)

Мета: встановити довірливі відносини, формувати позитивний настрій на подальшу роботу.

Сідаємо в коло. Говоримо про свій настрій, самопочуття. «Мені радісно, тому що...», «Мені сумно, тому що...»

Вправа «Наші вірші» (35 хвилин)

Мета: допомогти відчувати стан іншої людини, вчити бути розкутим, розвивати акторські здібності.

Дітям роздаються картки, на яких написано, як треба прочитати вірш: дуже швидко; як іноземець; як робот; пошепки; дуже повільно, зі швидкістю черепахи; дуже голосно; так, ніби розповідаєш страшну історію. Ведучий (педагог), за необхідності, підходить до кожного учасника і пояснює, що треба робити.

Після підготовки діти по черзі виходять перед колективом і декламують свій вірш так, як написано на картці. Після кожного виступу публіка аплодує і відгадує, яким чином було прочитано вірш.

Рекомендації: обов'язково спостерігати за кожною дитиною, щоб зафіксувати симптоми сором'язливості. Сором'язливість можна розпізнати за зовнішніми ознаками: почервоніння обличчя, пітливість, тремтіння, утруднене

дихання, сутулі плечі, опущені вниз очі, тихий голос, скутість м'язів і рухів. Після кожного виступу обов'язково давати позитивну оцінку.

Після завершення вправи кожен ділиться своїми враженнями від заняття.

Етап 3. Основний.

Заняття №4

Мета заняття: подолання сором'язливості, підвищення самооцінки, розвиток впевненості у собі.

Привітання

Вправа «Політ на Місяць» (35-40 хвилин)

Мета: зняти психоемоційне напруження; вчити виражати емоції гордості за себе; розвивати виразність рухів.

Діти люблять грати в ігри, особливо на космічну тематику. Образ космонавта залишається як і раніше привабливим для них, особливо для хлопчиків. Гру можна назвати і по іншому, за бажанням дітей, куди вони саме хочуть «полетіти».

Ця гра формує у школярів довільність поведінки. Адже вони із задоволенням виконують всі правила, долають всі запропоновані перешкоди та обмеження, щоб побувати в ролі космонавта. Гра виховує в дітей сміливість, мужність, впевненість у собі. Можна використовувати для гри наочний матеріал, зірочки і планети з паперу наклеїти по класі, створюючи «космічний» простір.

Гра проводиться у кілька етапів.

1. Підготовка до польоту.

На цьому етапі діти роблять зарядку, виконують різноманітні вправи, адже космонавти повинні бути сильними і організованими.

2. Збір перед польотом.

Діти збираються, тиснуть один одному руки, махають рукою Землі.

3. Політ.

Діти одягають «скафандри», перевіряють, чи все в порядку. Тепер в політ!

Треба розказати школярам, що під час відриву від Землі виникають перевантаження, тому вони мають зобразити, як сильно напружені. Етап напруги. Відрив від Землі. Так як у космосі невагомість, то це можна зобразити, «політати» по класі. Етап розслаблення.

4.Гра під час польоту.

Поки летимо на Місяць, можна трохи погратись. У «скафандрі» важко розмовляти, тому можна поспілкуватися жестами.

Вправа «Відгадай професію»

Діти стають у коло, загадують професію і по черзі показують її жестами. Наприклад, кухар – готує суп, будівельник – будує будинок, водій – крутить кермо, балерина – танцює тощо.

5.Ми на Місяці.

Ось і вже на Місяці. Діти ходять по класі «місячною» ходою і досліджують поверхню Місяця.

Вправа «Зустріч з інопланетянами»

Вчитель у ролі інопланетянина. Школярі підходять по черзі до нього, знайомляться, говорять ввічливі слова, запитують як справи, що цікавого на Місяці тощо.

6.Повернення додому.

«Летимо» назад. Невеличке перенавантаження при відльоті – діти напружують м'язи, а потім розслабляють.

7.Герої повернулися, на Землю!

Ми приземлилися! Поплескаємо собі! Які ж ми молодці! Ми герої!

На завершенні гри діти діляться враженнями, що їм сподобалося найбільше, а що викликало сум чи незадоволення.

Заняття № 5

Мета заняття: подолання сором'язливості, підвищення самооцінки, розвиток почуття впевненості.

Привітання.

Вправа «Чарівний стілець» (25-30 хвилин)

Мета: підвищити самооцінку, покращити взаємовідносини між дітьми.

Для гри треба підготувати корону і «чарівний стілець», який повинен бути високим. Вчитель заздалегідь складає розповідь про ім'я кожної дитини, його походження, сильні сторони характеру. Під час гри педагог проводить коротку вступну бесіду про походження імен, а потім розповідає про імена дітей у класі. Той, чиє ім'я згадується, стає королем. Він сидить на троні протягом всієї розповіді про своє ім'я. Кожен, хто стає королем, вкінці розповіді, придумує різні варіанти свого імені (ніжний, люблячий). А інші діти розповідають щось хороше про «короля».

Вправа «Замри» (10 хвилин)

Мета: розминка, подолання скутості рухів.

Вмикається музика. Поки вона звучить, діти можуть виконувати будь-які рухи: стрибати, танцювати, крутитися тощо. Коли музика зупиняється, гравці повинні зупинитися в тій позі, в якій їх застала тиша.

На завершенні заняття школярі діляться своїми враженнями, розповідають про свій настрій.

Заняття № 6.

Мета заняття: подолання сором'язливості, підвищення самооцінки, розвиток почуття впевненості.

Привітання.

Вправа «Ввічливі слова» (10-15 хвилин)

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування, мовлення, формування позитивного ставлення до однолітків, оволодіння навичками етичної поведінки.

Діти під час цієї гри вчаться прислухатися до себе, до свого мовлення, до того, що вони відчують, коли до них говорять ввічливі слова або коли вони їх говорять іншим. Гра сприяє налагодженню контактів з однолітками і дорослими.

Школярі сидять в колі, кидають один одному м'яч чи повітряну кулю і говорять добрі слова чи ввічливі вирази.

Рекомендації: перед початком гри пригадати і проговорити з дітьми якомога більше ввічливих слів. Якщо під час гри виникають труднощі у підборі ввічливих слів, то педагог називає кілька слів, щоб дитина могла вибрати.

Зазвичай, школярі із задоволенням грають у цю гру. Спочатку вони називають поодинокі слова, а потім вже і вирази, і компліменти один одному.

Після закінчення гри обов'язково обговорити, чи сподобалося дітям, як вони себе почували, коли говорили чи чули ввічливі слова.

Вправа «Рольова гімнастика» (до 35 хвилин)

Мета: допомагає відчувати стан іншої людини, подолати сором'язливість, вчить дітей бути розкутими, розвиває мовлення, акторські здібності.

Діти по черзі виконують ряд завдань.

1. Промовити скоромовку: дуже швидко; дуже повільно.
2. Пройти як: полохливий заєць; старець; ведмідь; левеня; малюк.
3. Сісти в позі: пташка на гілці; бджілка на квітці; вершник на коні.
4. Пострибати як: жабка; мавпочка; коник.

Насупитися як: сувора та сердита людина; осіння хмара; злий лев.

В кінці вправи обговорюємо, що і кому було виконувати легко, а що важко, в чому полягала складність завдання.

Заняття № 7

Мета заняття: подолання сором'язливості, підвищення самооцінки, розвиток почуття впевненості.

Привітання.

Вправа «Незнайко» (7-10 хвилин)

Мета: розвиток виразності жестів.

Сором'язливі школярі можуть легше вступати в контакт з іншими, використовуючи немовленнєві форми спілкування, які допомагають їм вільно і виразно висловлювати свою думку.

Кожна дитина по черзі виступає в ролі Незнайка. Вчитель ставить запитання, а Незнайко має за допомогою міміки і жестів показати своє «не

знаю»: знизити плечима, розвести руками, помахати головою, підняти брови, опустити куточки рота, підняти на мить плечі, розкрити долоні тощо.

Коли гра закінчиться, школярі визначають кращого Незнайку.

Вправа «Розіграй ситуацію» (20 хвилин)

Мета: відпрацювати певні навички поведінки, які знімуть труднощі під час спілкування з іншими людьми.

Ситуації (сценки), які потрібно розіграти: двоє незнайомих дітей гуляють у дворі, де нікого немає; двоє незнайомих дітей зустрічаються біля гойдалки, обоє одночасно хочуть погойдатися; двоє друзів, гуляючи у дворі, побачили незнайому дитину, яка голосно плаче.

Після закінчення гри діти розповідають про свої враження

Вправа «Упертий ослик» (15 хвилин)

Мета: вільне виявлення своїх емоцій, розкріпачення поведінки.

Сором'язливі школярі поступливі, рідко бувають впертими і виявляють негатив. Вони завжди погоджуються з думкою і вимогами інших, часто поступаючись своїми інтересами, поглядами. Тому сором'язливим дітям буде корисно побути впертими, хоча б у грі.

Гра проводиться за ширмою. Кожен учасник гри по черзі буде в ролі віслюка, який не бажає підкорятися господареві. В ролі господаря – вчитель.

- Ослик сумний іде з базару, то ляже на підлозі, то впирається, відмовляючись їхати далі.

- Ослик побачив смачну рослину і побіг до неї, не піддаючись переконанню господаря.

- Коли господар просить мовчати, він кричить і навпаки.

Після закінчення гри діти висловлюють свої думки, чи хороший ослик, чи не дуже суворий господар, завантажуючи його різними завданнями.

В кінці заняття школярі обмінюються думками, враженнями про проведені ігри.

Заняття № 8

Мета заняття: подолання сором'язливості, підвищення самооцінки, розвиток почуття впевненості.

Привітання

Вправа «Кумедний двійник» (10 хвилин)

Мета: розминка, відпрацювання вміння не піддаватися навіюванню з боку інших, відстоювання своєї думки.

Ведучий (може бути вчитель) показує дітям рухи чи певні жести. Вони повинні повторювати всі жести і рухи, окрім одного, визначеного ведучим. Замість нього вони будуть показувати свій рух. Наприклад, коли ведучий підстрибує, всі інші можуть присідати, хлопати в долоні тощо. Хто помиляється, виходить з гри. Кожен гравець має виконувати якийсь рух. При цьому не піддаватись впливу ведучого чи інших гравців. Для сором'язливих школярів це не так легко, оскільки вони звикли у всьому здебільшого підкорятися іншим.

По завершенні гри обговорюються труднощі, які виникли, що сподобалося, а що ні.

Вправа «Діалог» (20 хвилин) – 3 клас

Мета: розвиток уміння ставити запитання на спільну тему, підтримувати бесіду, чути співрозмовника; вдосконалення мовлення.

Кожен учасник по черзі стає «гостем», сідає на стілець в центрі, інші учасники ставлять йому запитання на запропоновану тему.

Рекомендації: теми діалогу мають бути відомими і зрозумілими для дітей. Наприклад, «Мій режим дня», «Мій улюблений предмет», «Мій улюблений вид спорту» тощо. Теми можна записати на окремих картках, щоб гравці витягали їх, не дивлячись. Потрібно слідкувати, щоб кожен учасник поставив своє запитання.

Питання можуть бути такі. Наприклад, до теми «Режим дня»: о котрій годині прокидаєшся? Скільки витрачаєш часу на ранкову гімнастику? тощо. До теми «На прогулянці»: де ти любиш гуляти?, з ким ти гуляєш?, що тобі найбільше запам'яталося на останній прогулянці? І т.д.

Обговорення в кінці гри: запитуємо в школярів, які теми їм сподобалися більше, кому і на які теми було легше чи важче ставити запитання, чи давати відповіді на них.

Вправа «Зайчики і слоники» (10-15 хвилин)

Мета: надати можливість почуватися сильними та сміливими, підвищити самооцінку.

Ведучий спочатку пропонує дітям побувати в ролі боягузливого зайчика. Зобразити поведінку зайчика, коли йому загрожує небезпека (зайчик тремтить). Показати, як він тремтить, трясеться, намагається стати непомітним. Показати, що роблять зайчики, коли чують людські кроки, коли побачили вовка. Потім запропонувати побути в ролі слоників. Зобразити з допомогою жестів силу і мужність слоників.

На завершення заняття діти обмінюються думками, діляться враженнями.

Домашнє завдання.

Намалювати малюнок «Я у майбутньому».

Етап 4. Узагальнення і закріплення.

Заняття № 9

Мета заняття: закріплення нового досвіду; нових форм переживань, почуттів по відношенню до інших людей, до самого себе; нових форм спілкування.

Привітання

Вправа Мій малюнок «Я в майбутньому» (10-15 хвилин)

Мета: закріплення навичок ефективного спілкування, відстеження налаштування дитини на майбутнє.

Кожен учасник представляє свій малюнок, розповідає про нього, відповідає на запитання інших учасників щодо малюнка. Обговорюючи малюнок, треба запитати, як учасник буде виглядати, ким він стане, як буде почуватися, які відносини в нього будуть з однолітками, з батьками, з друзями тощо.

Вправа «Назви свої сильні сторони» (10-15 хвилин)

Мета: розвиток вміння думати і говорити про себе з позитивом, не соромитися розповідати про себе в присутності інших.

Кожен учасник гри повинен кілька хвилин розповідати про свої сильні сторони (що він любить, цінує). Не варто говорити лише про позитивні якості. Важливим є те, щоб кожен учасник був відвертим, не приховував свої досягнення.

В кінці гри обговорюємо, що сподобалося і які виникали труднощі.

Вправа «Закінчи речення» (20 хвилин)

Мета: розвиток впевненості в собі і своїх можливостях.

Діти по черзі закінчують кожне речення.

Я хочу... Я вмію... Я зможу... Я досягну...

Кожен гравець пояснює ту чи іншу свою відповідь.

Вправа «Королівський марш лева» (5-7 хвилин)

Це рольова гімнастика під музику.

Мета: розвиток активності, загальної моторики, вивільнення енергії під час заняття, розслаблення, заспокоєння.

Діти під музику зображують левів будь-якими способами: пересуватися по підлозі на четвереньках (леви йдуть полювати), лежати на лавочці чи на стільці (леви відпочивають), голосно гарчати, руками показувати, як лев відкриває пащу. В кінці звучить спокійна музика і «леви лягають спати».

На завершення заняття діти діляться враженнями від спільної роботи. Беруться за руки, стають у коло, висловлюють побажання один одному, розповідають, чого навчилися, про що дізналися, про свої враження.

Потім всі хором промовляють: «Я впевнений в собі! Я сильний і мужній! Я найкращий!»

Заняття № 10

Мета заняття: дати психолого-педагогічні рекомендації для батьків щодо подолання сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку.

Робота з батьками у вигляді лекції.

Що ж таке сором'язливість? Сором'язливість – це особистісна риса, це комплекс відчуттів, розгубленості, страху, сорому, що становить перешкоду для нормального спілкування.

Загальна характеристика сором'язливих дітей.

Для сором'язливих дітей не характерні самовпевненість і агресивність. Їм здається, що всі їх критикують. Вони, зазвичай, намагаються бути непомітними у класі, не бути на публічному огляді, тобто не опинитися в центрі уваги. Сором'язливі діти боязкі, їх самосприйняття, зазвичай, є досить негативним. Вони гостро відчувають свої явні та уявні недоліки і не помічають та не цінують свої позитивні якості. Дуже часто сором'язливі школярі незадоволені собою, невпевнені в собі та своїх можливостях. У суспільстві вони стараються уникати конфліктів з людьми, вважають себе гіршими за інших. Вони нерішучі, часто коливаються у прийнятті рішень, не проявляють ініціативу, не захищають себе перед іншими, бояться висловлювати свою думку. Зазвичай, у сором'язливих школярів занижена самооцінка, погано розвинені комунікативні здібності, а мова «смирenna», голос тихий. Сором'язливі діти легко погоджуються з думкою інших. Сором'язливість заважає дітям ефективно спілкуватися і взаємодіяти в колективі. А також вона має неабиякий вплив на результати навчальних досягнень школярів.

Щоб допомогти дитині подолати сором'язливість, а також бути впевненим в собі та своїх можливостях, необхідно запам'ятати і застосовувати у вихованні дітей такі п'ять порад:

1. При спілкуванні з дитиною контакуйте з нею поглядом, привчайте її дивитися в очі співрозмовнику.
2. Вчіть дитину, як правильно розпочати і завершити розмову.
3. Удосконалюйте модель поведінки дитини в тій чи іншій ситуації.
4. Вдосконалюйте навички спілкування вашої дитини з дітьми молодшими за віком.
5. Запроваджуйте парні ігри вашої дитини з однолітками.

Батьки повинні допомагати дітям позбутися сором'язливості. Ми підібрали практичні рекомендації для батьків як домогтися позитивного результату.

Поради для батьків «Способи профілактики та корекції сором'язливості молодших школярів».

1. Як можна більше уваги та любові. Постаратися виключити такі фрази: «Не заважай», «Відійди, мені ніколи», «Помовч», «Зачекай, зараз у мене немає часу» тощо.

2. Шукати заняття і справи, з якими дитина зможе успішно справлятися. Це стане основою для формування досвіду і успіху.

3. Не бійтеся хвалити свою дитину. Говоріть їй компліменти, радійте її досягненням.

4. Давайте дитині трохи свободи і можливість розвиватися самостійно.

5. Виховуйте у дитини почуття самоповаги. Підкреслюйте сильні сторони дитини і ніколи не докоряйте їй за слабкість у відношенні до інших.

6. Допомагайте дитині усвідомлювати свої почуття і бажання та навчіть відверто їх виражати.

7. Подаруйте дитині радість від спілкування з оточуючими. Частіше відвідуйте громадські місця чи організуйте спільні ігри дітей.

8. Поспостерігайте за дитиною. Визначте, чи приносить сором'язливість дискомфорт. З'ясуйте причини сором'язливості і постарайтеся їх усунути.

9. Проявляйте терпіння, бо подолання сором'язливості – це довготривалий процес.

10. Не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми, довіряйте їй.

11. Сприяйте розвитку здібностей своєї дитини.

12. Розвивайте дитину фізично. Для сором'язливих це вкрай важливо.

13. Використовуйте рольові ігри, ігри-драматизації. Розігруйте разом з дитиною різні ігрові сюжети, використовуйте при цьому іграшки.

14. Подолати сором'язливість допоможуть і рухливі ігри (піжмурки, в м'яч тощо), змагання. Важливо організувати такі змагання, щоб у сором'язливої дитини були шанси виграти.

15. Придумайте і розповідайте дитині історії, в яких герої відчують емоції страху, боязкість спілкування. Описуйте емоції героїв, їхні страждання та шляхи досягнення позитивного результату.

16. Організуйте рольові ігри з іншими дітьми.

17. Говоріть з дитиною про свої почуття. Розкажіть дитині історію про те, як ви колись соромились та як змогли це подолати.

18. Співпрацюйте з вчителями вашої дитини, щоб разом створити умови подолання сором'язливості.

19. Не покладайтеся на чужу думку про вашу дитину.

20. Будьте завжди поруч зі своєю дитиною. Станьте для неї опорою і підтримкою. (Богачкина & Сиренко, 2007)

Сором'язливість може стати серйозною перешкодою в житті ваших дітей; негативно впливати на розвиток і формування особистості, на результати навчальних досягнень. Тому, якщо Ви самостійно не можете справлятися і Ваша дитина продовжує страждати від своєї сором'язливості, обов'язково звертайтеся до психолога. Пам'ятайте, що батькам сором'язливих школярів не можна: змушувати їх спілкуватися; наполегливо вимагати відвідування якихось додаткових занять; критикувати зовнішність, фізичний розвиток; проявляти підвищену вимогливість; надавати невідповідного значення дрібним «промахам»; демонструвати незадоволення відсутністю успішності в школі.

Отож, щоб дитина досягала успіху в школі, батьки завжди повинні бути уважними до неї. Ні в якому разі не ставити на дитину ярлик сором'язливості. Спільними зусиллями треба сприяти подоланню цієї особистісної риси, щоб вона не спричинила проблем у житті дітей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

За результатами нашого дослідження виявлено рівні сором'язливості та комунікабельності у дітей молодшого шкільного віку та визначено вплив сором'язливості на їх навчальні досягнення та спілкування в колективі.

Зазначено, що показники високого рівня прояву сором'язливості негативно впливають на формування особистості школярів, розвиток їх комунікативних здібностей та на результати навчальних досягнень. Особливо хвилює вплив сором'язливості на формування наскрізних умінь та предметних компетентностей, які пов'язані із спілкуванням та соціальною взаємодією в колективі. Учні з високим рівнем сором'язливості є і в другому, і в третьому класі, при чому, в другому класі виявлено більше сором'язливих школярів, ніж у третьому.

Ми з'ясували, що з психологічної точки зору сором'язливість школярів це стан, який характеризується схильністю до переживань і страхів; не є стійкою рисою, тобто її можна позбутися. Тому завдання перед вчителями і психологом розробити комплекс заходів, підібрати методи, які б сприяли розвитку комунікативних здібностей та допомагали позбутися сором'язливості, страху, тривоги. Використання таких корекційних заходів і терапевтичних методів допомагає емоційно пізнавати себе і оточуючих; сприяє особистісному розвитку та пізнанню навколишнього світу; розвиває вміння реалізувати свою творчість і талант, вміння активізуватися і розслаблятися, виражати свої емоції і почуття; а також сприятиме підвищенню рівня навчальних досягнень школярів.

Спираючись на досвід роботи фахівців з даної проблеми, ми підібрали програму корекційної роботи, яка спрямована на зниження сором'язливості методами ігрової терапії. Визначені нами підходи до побудови та реалізації програми корекції сором'язливості школярів методом ігор, залучення до творчої активності допомагають досягти позитивного результату в гармонізації їх емоційного стану та психічного здоров'я.

Представлена нами програма корекції сором'язливості динамічна, педагогічно доцільна і може використовуватись в роботі педагогів і психологів, закладів освіти при роботі із сором'язливими дітьми.

Знання і практичне володіння ігротерапією та системою засобів творчого самовираження допоможе уникнути помилок, сприятиме корекції сором'язливості школярів і дасть можливість домогтися цілісного формуючого ефекту в процесі виховання психологічно і соціально здорової, ініціативної, гармонійно розвиненої особистості дитини.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз літератури, інформації про проблему сором'язливості дітей молодшого шкільного віку, проведене емпіричне дослідження та власний досвід з даної проблеми дозволяють нам зробити наступні висновки.

Проблема сором'язливості в психолого-педагогічній літературі розглянута досить детально. Описано визначення, види і форми проявів, вікова динаміка, поведінка і причини сором'язливості.

Сором'язливість надзвичайно поширена серед учнів початкових класів. Під сором'язливістю розуміють невпевненість, боязкість, чутливість, зніяковілість, скутість, некомунікабельність тощо. Сором'язливість – це прихована, особиста проблема, яка впливає на якість соціальної взаємодії особистості в суспільстві.

Причини сором'язливості різноманітні. Джерелом появи сором'язливості є страх перед людьми. Виникнення сором'язливості у дітей залежить від батьків, а саме від системи виховання в сім'ї, від школи та соціального середовища. Крім цього, на виникнення сором'язливості можуть впливати природні фактори, наприклад тип темпераменту.

Сором'язливість може проявлятися по різному. Розрізняють три основні прояви сором'язливості:

1. зовнішні (поведінка людини);
2. внутрішні (психоемоційні);
3. фізіологічні.

Слід зазначити, що одним із проявів сором'язливості є так звана гіперкомпенсація сором'язливості, коли людина за свідомою безсоромністю приховує свою сором'язливість.

Сором'язливість може бути легкої, середньої та сильно вираженої або високої ступені. Вона може бути зовнішня і внутрішня. Тому прийнято визначити два типи сором'язливих людей: зовні сором'язливі і внутрішньо сором'язливі.

Здебільшого сором'язливість супроводжується негативними переживаннями самотності, страху, тривожності, в деяких випадках і депресії. Надмірна сором'язливість негативно впливає на розвиток і формування особистості, її комунікативних здібностей та рівень навчальних досягнень молодших школярів. Це проблема, яка може призвести до виникнення депресій, неврозів, якщо не працювати над її викоріненням.

Сором'язливість має і позитивні сторони, якщо проявляються в легкій чи середній формах. Вона допомагає самостановленню особистості, полегшує розвиток самостійності та індивідуальності. Сором'язлива людина справляє враження людини обачної, серійної, аналізуючої свої вчинки.

Проблемі сором'язливості та її подолання присвячені праці американського психолога Філіпа Зімбардо, в яких автор в доступній формі розкриває причини і способи подолання сором'язливості у тому чи іншому віці. За результатами своїх досліджень Зімбардо зробив висновок, що сором'язливість – явище широко розповсюджене, поширене і всеосяжне.

Аналіз досліджень різних авторів дозволив розглянути факти проявів дитячої сором'язливості.

Найчастіше гармонійному розвитку дитини становить перешкоду емоційна нестабільність. Саме емоції відображають стан дитини і її відношення до чогось. Дитина пізнає навколишній світ не абстрактно, а переживає те, що відбувається, формує своє власне ставлення до того, що її оточує, вибирає одні види діяльності та ситуації і відкидає інші.

Уникнути впливу негативних емоцій неможливо. Будь-яку активну участь в житті, поряд з успіхами і досягненнями, супроводжує наявність невдач, помилок тощо. Тільки долаючи перешкоди, навчаючись на помилках, дитина пізнає себе та аналізує свої зв'язки зі світом. Важливим є те, щоб навчити дітей не відступати перед труднощами, а спокійно і мужньо приймати свої невдачі і помилки.

Важливо на ранніх етапах формування особистості дитини зуміти виявити проблеми сором'язливості, вміло скорегувати їх.

Для проведення емпіричного дослідження нами був використаний комплекс методик, який дав змогу нам визначити рівень прояву сором'язливості, її вплив на формування особистості; розвиток комунікативних здібностей та рівень навчальних досягнень школярів. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що серед 28 учнів другого і третього класу 10 учнів (36%) виявили високий рівень сором'язливості, 5 учнів (18%) – середній рівень та 13 учнів (46%) – низький рівень. Для учнів, у яких сором'язливість високого рівня, характерними є високий рівень тривожності, схильність до заниженої самооцінки, невпевненість у собі і своїх можливостях, незадоволення собою, уникнення контактів з іншими, конформізм тощо. Усі сором'язливі школярі продемонстрували недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей. Проведений аналіз дослідження довів, що сором'язливість як особистісна риса негативно впливає на результати навчальних досягнень учнів початкових класів .

Психолого-педагогічна допомога сором'язливій дитині включає навчання дитини управляти власними емоціями, корекція самооцінки дитини до комфортного рівня, розвиток вміння довіряти власному самосприйняттю та бути впевненим у собі та своїх можливостях, формування комунікативних навичок, розширення позитивного досвіду спілкування. Важливо при роботі із сором'язливими школярами створити ситуацію успіху, яка сприятиме розвитку здатності школярів до самоактуалізації і підвищенню рівня їх навчальних досягнень.

З метою корекції прояву сором'язливості дітей молодшого шкільного віку розроблена і по мірі можливості реалізована технологія корекційної роботи, якою передбачено спеціально розроблені методики, ігри, з врахуванням індивідуального та диференційованого підходів до дитини. Запропонований комплекс ігор та занять, може використовуватися учителем у роботі з батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Александровська, Є.М. (2010). *Особистісні особливості молодших школярів, що зазнають труднощів у навчанні*. Москва: Пресіздат, 189.
2. Анциферова, Л.І. (2009). Психологія формування і розвитку особистості. *Психологія особистості в працях вітчизняних психологів*, Л.І. Анциферова (ред.), (сс. 9-22). Санкт-Петербург: Пітер, 305.
3. Атемасова, О.А. (2010). *Практична психологія у початковій школі*. Харків: Ранок, 160.
4. Атемасова, О.А. (2010). *Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів*. Харків: Ранок, 176.
5. Байєр, О.О. (2011). Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : педагогіка і психологія*, 17, 62-69.
6. Березина, Т.А. & Воронина, О.И. (2007). Психолого-педагогическое сопровождение родителей будущих первоклассников. *Детский сад от А до Я*, 5, 16-21.
7. Бібік, Н.М. (2017). *Нова українська школа: poradnik для вчителя*. ТОВ «Видавничий дім Плеяди», 206.
8. Богачкина, Н. & Сиренко, Р. (2007). *Застенчивый малыш*. Москва: Научная книга, 48.
9. Болотова, А.К. (2012). *Психологія розвитку і вікова психологія*. *Навчальний посібник*. Москва, 526.
10. Бретт, Д. (1996). *Сором'язливість. Жила – була дівчинка, схожа на тебе*. Москва: Незалежна фірма «Клас», 320.

11. Бусел, В. (2005). *Великий тлумачний словник української мови*. Київ: Перун, 1728.
12. Варга, А.Я. (2012). *Вступ в системну сімейну психотерапію*. Москва, 182.
13. *Великий психолого-педагогічний словник*. (2009). Ростов на Дону: «Фенікс», 576.
14. Волкова, Е. & Мишина, Н. (2005). О специфике взаимодействия с тревожными детьми. *Дошкольное воспитание*, 10, 39-45.
15. Галігузова, Л.Н. (2007). *Міжособистісні відносини дитини від народження до семи років*. Москва, 321.
16. Галігузова, Л. Н. (2010). Психологічний аналіз феномену сором'язливості. *Питання психології*, 5, 28-38.
17. Гаспарова, Є. (2011). Сором'язлива дитина. *Дошкільне виховання*, 3, 11-12.
18. Гетьман, Т.О. (2020). Психологічні особливості сором'язливості в студентів-психологів. *Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції 27-28 лютого 2020 р.* Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 31-34.
19. Грибанова, А.Д. & Каліненко, В.М. (2013). *Психологія виховання*. Москва: Аспект Прес, 152.
20. Гуревич, Ю. (2012). По той бік сором'язливості. *Педагогічний калейдоскоп*, 5, 12-16.
21. Захарова, А.А. & Руднічева, Н.К. (2019). Використання казкотерапії для корекції сором'язливості молодших школярів. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник статей І Всеукраїнської наукової*

Інтернет-конференції 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький, В.А. Вінс (ред.), (сс.45-50).

22. Захаров, А. І. (2000). *Походження дитячих неврозів і психотерапія.* Москва, 352.
23. Зімбардо, Ф. & Ширлі Редл. (2020). *Сором'язлива дитина. Як подолати дитячу сором'язливість і попередити її розвиток.* Київ: Сварог, 308.
24. Зімбардо, Ф. (2006). *Сором'язливість (що це таке і як з нею справлятися).* СПб.: Пітер Прес, 256.
25. Зимбардо, Ф. (2018). *Как побороть застенчивость.* Москва: Альпина Паблишер, 390.
26. Ізард, К. (2010). *Емоції людини: Переклад з англійської.* Москва: Видавництво Московського університету, 440.
27. Ізард, К. (2012). *Психологія емоцій.* Санкт-Петербург: Пітер, 464.
28. Ильин, С.П. (2013). *Психология общения и межличностных отношений.* СПб.: Питер, 576.
29. Іщенко, І.М. (2012). Психологічні особливості афективного компоненту сором'язливості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік.* Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 301-303.
30. Іщенко, І.М. (2014). Теоретичні підходи до вивчення феномену сором'язливості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік, 4-6 лютого 2014 року.* Київ: Видавництво КПУ імені М.П. Драгоманова, 129-131.

31. Катаєва, Л.І. (2005). *Робота психолога з сором'язливими дітьми*. Москва: Видавництво Книголюб, 56.
32. Кленкіна, В.Ю. & Халявіна, О.В. (2012). *Сором'язливість, як проблема дитячого віку*. Москва, 214.
33. Коджаспіров, А.Ю. Педагогічний словник. (2005) Режим доступу: <http://slovo.yaxy.ru/>
34. Корнєв, М.Н. (2006). *Соціальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: «Геопринт», 400.
35. Коробко, С.Л. (2006). *Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник*. Київ: Літера ЛТД, 416.
36. Краснова, Л.В. (2007). *Психологічні особливості сором'язливості на етапі ранньої юності*. (Автореф. дис. канд. психол. н.). Ростов – на – Дону, 24.
37. Кузьмічова, А.В. & Кисла, О.Ф. (2020). Сором'язливість та методи її корекції. *Молодий вчений*, 6, 107-110.
38. Куніцина, В. & Казаринов Н. & Погольша В. (2009). *Міжособистісне спілкування*. СПб.: Пітер, 544.
39. Лозовой, В.О. & Панов М.І. (2004). *Етика: Навчальний посібник*. Київ : Юрінком Інтер, 223.
40. Малахов, В. (2002). *Етика: Курс лекцій. Навчальний посібник для вищих навчальних закладів*. Київ: Либідь, 382.
41. Марінушкіна, О.Є. (2007). *Порадник практичного психолога*. Харків: Вид. група «Основа», 240.
42. Мінаєва, В. (2011). Як допомогти дитині подолати сором'язливість. *Виховання школярів*, 9, 10-14.

43. Москаленко, В.В. (2008). *Соціальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ, 688.
44. Мухіна, В.С. (2011). *Вікова психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Москва: Видавничий центр «Академія», 432.
45. Наказ МОН № 1154 від 27 серпня 2019 р. «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів другого класу». Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-ocinyuvannya-navchalnih-dosyagnen-uchniv-drugogo-klasu>
46. Наказ МОН №1146 від 16.09.2020 р. «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів третіх і четвертих класів Нової української школи». Режим доступу: <https://osvita.stsaltiv.gov.ua/news/14-47-04-28-09-2020/>
47. Немов, Р.С. (1997). *Психологія*. Книга 1. Москва: Туманіт, вид. центр ВЛАДОС, 668.
48. Павелків, Р.В. (2011). *Вікова психологія: підручник*. Київ: Кондор, 468.
49. Первитська, А.М. (2013). Особливості сором'язливих дітей молодшого шкільного віку. *Вісник*, 9, 43-45.
50. Платонов, К. (1990). *Краткий словарь системы психологических понятий: учеб. пособие для студ. пединститутов*. Москва: Просвещение, 348-352.
51. Платонов, К. (1990). *Хрестоматія: Навчальний посібник для студентів пединститутів*. Москва: Просвітництво, 399.
52. Пов'якель, Н.І. (2009). Психологічні передумови і наслідки розвитку когнітивного егоцентризму у підлітковому віці. *Психологія. Збірник*

- наукових праць. Випуск 1 НПУ імені М.П. Драгоманова, Н.І. Пов'якель (ред.), (сс.102-106). Київ: Либідь.*
53. Сергеєнкова, О.П. (2020). *Вікова психологія*. Київ: Центр навчальної літератури, 376.
54. Серєда, І.В. (2019). Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Корекційна педагогіка*, 10, 63-66.
55. Сільченко, Т.А. (2020). Сором'язливість чи замкнутість? Вправи для корекції. Режим доступу: <https://irc.osvita-konotop.gov.ua/soromyazlivist-chi-zamknutist-vpravi-dlya-korektsii.html>
56. Скрипченко, О.В. & Долинська, А.В. & Огороднійчук, З.В. (2009). *Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник*. Київ: Просвіта, 416.
57. Смирнова, Є.О. & Холмогорова, В.М. (2013). *Міжособистісні відносини дошкільників, діагностика, проблеми, корекція*. Москва: Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 160.
58. Степаненко, І.М. (2016). Теоретичні підходи до вивчення природи виникнення сором'язливості. Єдність навчальних і наукових досліджень – головний принцип університету. *Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти та науки 14-18 березня 2016 року*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 185-187.
59. Степаненко, І.М. (2016). Психологічний аналіз прояву сором'язливості у особистості. Освіта і наука. *Матеріали студентської звітно-наукової конференції факультету філософської освіти і науки 11-15 квітня 2016 року*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 190-192.
60. Степаненко, І.М. (2018). Психологічні чинники виникнення сором'язливості. *Матеріали звітної науково-практичної конференції*

викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти та науки 14-18 березня 2018 року. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 141-145.

61. Степаненко, І.М. (2019). Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Запорізького національного університету, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Запоріжжя: ЗНУ, 2, 108-114.
62. Степаненко, І.М. (2020). *Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів*. (Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07). Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова.
63. Суходольська, О.В. (2016). Замкнутість та її психокорекція. *Шкільному психологу. Усе для роботи*, 3, 31-36.
64. Титаренко, В.Я. (2013). *Сім'я і формування особистості*. Москва: Думка, 352.
65. Тлумачний словник Володимира Даля. (2007) Режим доступу: <http://www.slovardalja.net>.
66. Усова, С. & Молочкова, І. (2011). Дитяча сором'язливість як наслідок деструктивного сімейного виховання. *Соціальна педагогіка*, 3, 101-109.
67. Чернікова, А.О. (2013). Особливості прояву сором'язливості та егоцентризму в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2, 230-235.
68. Шишова, Т.Л. (2007). *Як подолати дитячу сором'язливість. Сором'язливий невидимка*. СПб.: Прес, 95.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета для батьків «Моя дитина» (Модифікований варіант О.І. Бочкарьової)

Мета - виявити уявлення батьків про свою дитину, деякі особливості сімейного виховання.

Методика проведення. Батькам пропонується відповісти на питання про особливості дитини.

Питання:

1. Яка Ваша дитина? (Впевнена, нерішуча і т.д.)
2. Чи вважаєте ви дитину самостійною? Чому?
3. Чи замикається Ваша дитина після зауважень?
4. Наскільки товариська з оточуючими?
5. Що в Вашій дитині вас дратує; як ви з цим справляєтеся?
6. Що вам особливо подобається у Вашій дитині?
7. Як ви зазвичай спілкуєтеся з дитиною?
8. Чи відповідаєте Ви на всі її запитання?
9. Чи даєте ви дитині можливість висловитися, навіть якщо міркування здаються Вам недоречними?
10. Чи караєте Ви дитину, і як дитина реагує на це?
11. Чи вважаєте ви важливим допомагати дитині у випадках ускладнень?
12. Чи вирішуєте ви з нею її проблеми?

Результати анкети дозволяють вихователю побачити, яким уявляється учень його близьким, які методи найбільш типові для виховання дитини в цій сім'ї.

Діагностична методика «Батьківський твір»

(автор - В.В. Столін, адаптація - А.І. Тащевої)

Мета - вивчення характеру взаємовідносин між дитиною і батьками, особливостей особистості дитини і батьків.

Методика проведення. Учитель пропонує батькам написати твір на тему «Моя дитина» або «Портрет моєї дитини».

Інструкція. «Шановні батьки, Вам необхідно максимально повно, у вільній формі, розповісти про Вашу дитину. Розкажіть про неї, будь ласка, найголовніше, поділіться своїми радощами і тривогами. Обсяг Вашої розповіді про дитину не обмежується».

Аналіз результатів. Вивчаючи твори батьків, слід звернути увагу на наступні моменти:

1. Багато даних про дитину відомі і достовірні: її стать, вік, національність, місце проживання, соціальне походження і т. д.

2. Суттєвим показником актуальності можливої проблеми є тимчасова перспектива, в якій висловлюється інформація: якщо автор використовує в основному минулий час, то, швидше за все, дана проблема в минулому і не є значущою в даний момент. 3. Зміст творів, особливо характер викладу даних, може визначатися характером взаємин, що склалися між педагогом і батьками. Так, при формальному ставленні - текст може подаватись холодно; якщо вихователь в попередній бесіді дорікнув батьків у проблемах дитини, то твір може прийняти форму виправдання. Аналіз батьківських творів здійснюється за наступними категоріями: симпатія - антипатія, близькість - віддаленість, повага - неповага. Індикатори названих категорій в тексті: симпатія: - милування, розчулення дитиною, схвалення її вчинків, доброзичливість, задоволення дитиною; - вживання імені дитини, емоційно забарвлених слів, пестливих, зменшувальних суфіксів, її улюблених слівцець; - пом'якшення або виправдання негативних рис, соціальних параметрів в характеристиці дитини. Антипатія: - негативне ставлення до зовнішності дитини, негативна оцінка

рис, навіть соціально схвалюваних, перебільшення її негативних рис; - недоброчливі ставлення до особистості, думок, почуттів, захопленням дитини; - роздратованість з приводу динамічних характеристик її поведінки, неадекватна роздратованість до дрібниць; - обурення, докір, зла іронія з приводу діяльності дитини, її ставлення до дорослих і однолітків; - несхвалення її зачіски, манери одягатися тощо. Повага: - висока оцінка інтелекту, визнання чеснот, поваги до занять і захоплень дитини; - вказівка в особистості дитини соціально схвалюваних рис; - ставлення до дитини як до рівної. Неповага: - заперечення здібностей, наявності інтелекту, її перспектив; - заперечення прав дитини, заниження її віку, домінування, владарювання над нею; - вказівка на особистісні якості, які видають її як неадаптивну (слабка, невідповідальна, несамостійна і ін.); - вказівка на соціально несхвалювані риси дитини. Близькість: - відчуття спорідненості, єдності (висловлювання на кшталт «ми», «наш» і т.д.); - добре знання дитини (розгорнутий опис властивостей особистості дитини, її думок, почуттів, дрібниць, улюблених ігор, книг, фільмів, музики та ін.); - вживання прямої мови; - занепокоєння за сьогодення і майбутнє дитини; - виправдання дитини, переховування її недоліків; - погляд на дитину зсередини, без порівняння з «нормою», без беззастережної орієнтації на відгуки про нього вихователів та інших дорослих. Віддаленість: - відсторонення, незнання батьками друзів дитини, її захоплень, турбот, проблем, уподобань; - погляд на дитину з орієнтацією на «норму»; - опис дитини за описами іншими людьми: педагогами, сусідами, знайомими; - протиставлення «вона» - «ми»; - формальний опис дитини, перерахування по пунктам її властивостей, сухість в описі інтимного життя дитини; - постійне невживання імені дитини.

Порядок аналізу інформації може бути наступним: про дитину, про автора твору, про характер взаємодії між ними, про соціальну ситуацію в родині. Дана методика дозволить педагогу визначити проблеми та особливості виховання та розвитку дитини «очима батьків», виявити зони конфлікту у взаємодії між дитиною і батьками, що дозволить в подальшому налагодити більш тісний

контакт з сім'єю вихованця. Аналізуючи результати методики, педагогу необхідно вдатися до допомоги психолога для більш точного опису наявної картини взаємин дітей і батьків.

Додаток 3

Батькам пропонується анкета з питанням:

«Якщо дитина коли - небудь відчувала почуття сором'язливості, як вона себе тоді поводить?»

0 - дії, їй не властиві

1 - типова для неї поведінка

2 - поведінка, що відбиває більш сильні почуття

№ п/п	Критерії сором'язливості	Відповідь
1	Низький голос	
2	Ухилення від спілкування з людьми	
3	Нездатність дивитися прямо в очі	
4	Мовчання	
5	Заїкання	
6	Безладна мова	
7	Позування	
8	Ухилення від відповідальних дій	
9	Ухилення від ситуації	

1. Чи вважаєте Ви свою дитину сором'язливою?

2. Як Ви вважаєте, сором'язливість - це порок чи гідність? Чому?

3. Які заходи Ви вживаєте для того, щоб дитина стала більш розкутою у спілкуванні?

4. Чи помічає Ваша дитина настрій близьких людей? Чи виявляє співчуття до тварин?

5. Якщо трапляється так, що Ви лаєте дитину, які слова ви використовуєте?

6. Чи часто ображається Ваша дитина? Чи обґрунтовані її образи?

Дана методика дозволяє педагогу визначити чи вважають самі батьки свою дитину сором'язливою. Яку оцінку вони дають цій рисі характеру?

Додаток 4

Методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна)

Інструкція. Перед вами анкета. Прочитайте уважно запитання анкети та виберіть один із запропонованих чотирьох відповідей, що відповідає вашій позиції щодо запропонованого запитання, обвівши букву, що відповідає обраній відповіді.

1.Боюся яким-небудь випадком змінити враження інших людей про мене:

А – ніколи.

Б – деколи.

В – часто.

Г – постійно.

2.Попросити когось про допомогу мені незручно:

А – завжди.

Б – часто.

В – деколи.

Г – ніколи не буває.

3.Критика, направлена на мене, засмучує мене:

А – завжди.

Б – часто.

В – деколи.

Г – дуже рідко.

4.Я соромлюся заходити в приміщення, де вже зібралися інші люди:

А – так, майже завжди.

Б – часто.

В – деколи.

Г – дуже рідко.

5. Коли я виконую якусь доручення, я боюся зробити що-небудь не так:

А – дуже рідко.

Б – деколи.

В – часто.

Г – постійно.

6. Коли я розмовляю з незнайомими людьми, я відчуваю невпевнено:

А – завжди.

Б – часто.

В – деколи.

Г – таке не буває взагалі.

7. Я соромлюся висловлювати свою думку в присутності інших людей:

А – такого не буває.

Б – деколи.

В – часто.

Г – завжди.

8. У мене бувають ситуації, коли я соромлюся:

А – майже кожен день.

Б – часто.

В – деколи.

Г – ніколи.

9. Я соромлюся, коли на мене всі дивляться під час спілкування:

А – ні, такого не буває.

Б – деколи.

В – часто.

Г – так, завжди.

10.Спілкуючись з іншими людьми, я відчуваюся невпевнено і боюся сказати зайве слово:

А – завжди.

Б – часто.

В – деколи.

Г – ніколи.

Додаток 5

Методика «Експертна оцінка вчителем сором'язливості учнів»

(О.А.Атемасова)

Оцініть учня за кожним із критеріїв. За кожну наявну ознаку присуджується 1 бал. Максимальна кількість балів – 15.

Рівні виразності сором'язливості:

0 – 5 балів: низький рівень;

6 - 10 балів: середній рівень;

11 – 15 балів: високий рівень.

Критерії сором'язливості:

1.Скутість м'язів і рухів.

2. Почервоніння обличчя.

3.Ускладнене дихання.

4.Тихий голос.

5.Прискорене серцебиття.

6.Обмеження контактів з людьми.

7.Невідреаговані негативні емоції.

8.Тривога і страхи.

9.Невпевненість.

10.Некомунікабельність.

11.Низька самооцінка.

12.Схильність до усамітнення.

- 13.Комплекс неповноцінності.
- 14.Конформізм.
- 15.Зосередженість на власній поведінці.

Додаток 6

Анкета для визначення рівня сором'язливості

П.І. _____ **вік** _____ **клас** _____.

Інструкція. Перед вами анкета. Уважно прочитайте запитання анкети та запишіть відповідь на кожне запитання відповідно до позиції, яка вам підходить: «так», «ні», «і так, і ні». З трьох варіантів відповідей «так», «ні», «і так, і ні» потрібно обрати одну і поруч із запитанням поставити «+» у відповідну клітинку.

Запитання	Відповідь		
	Так	Ні	І так, і ні
1.Тобі подобається навчання у школі?			
2.Ти часто виявляєш бажання відповідати на уроках?			
3.Чи простіше тобі відповідати письмово?			
4.Чи любиш ти спілкуватися зі своїми однокласниками?			
5.Ти хочеш спілкуватися з однолітками після закінчення уроків?			
6.Тобі подобається брати участь у проведенні шкільних свят та конкурсів?			

7. Чи хочеш ти вчитися краще?			
-------------------------------	--	--	--

Додаток 7

Тест «Який я у спілкуванні» (Є.А. Альшевська)

Тест допомагає визначити рівень вашої комунікабельності, товариськості.

На кожне запитання слід відповідати: «так», «і так, і ні» або «ні».

Запитання	Відповідь		
	Так	Ні	І так, і ні
1. Чи легко ти спілкуєшся з людьми?			
2. Чи багато в тебе друзів?			
3. Чи буває тобі нудно наодинці?			
4. Чи можеш ти приховати своє незадоволення, коли зустрівся з людиною, яка тобі не подобається?			
5. Чи вмієш ти приховати свій поганий настрій?			
6. Чи вмієш ти першим примиритися після сварки з другом?			

7.Чи здатний ти поступитися своїми інтересами, поглядами під час спілкування з однокласниками?			
8.Чи з'являється в тебе бажання розповісти друзям про цікаву подію, що ти дізнався?			

Додаток 8

Анкета «Стосунки в колективі»(за Т.А. Пріт)

1.Як ти почуваєшся в класі?

- а) весело;
- б) спокійно;
- в) сумно;
- г) самотньо;
- д) неспокійно;
- е) невпевнено.

2. Чи подобається тобі хтось з учнів класу?(Так, ні.)

3. Якщо тобі хтось подобається у класі, то що переважає у ваших стосунках?

- а) розуміння один одного;
- б) допомога один одному;
- в) співпереживання;
- г) повага один до одного;
- д) спільне захоплення чи заняття улюбленою справою.

4.Що найбільше тебе хвилює у відносинах з однокласниками?

- а) байдужість;
- б) взаємоповага і довіра;
- в) співпереживання;
- г) висміювання;

5. Чи маєш ти бажання запросити до себе на День народження когось із вчителів? (Так, ні)

6. Охарактеризуй відносини між учнями у твоєму класі.

- а) дружні;
- б) нещирі;
- в) конфліктні.

7. Що найбільше тобі подобається робити з однокласниками?

- а) вчити уроки;
- б) брати участь у спільній роботі;
- в) відпочивати на природі;
- г) захищатися від небезпеки;
- д) проводити вільний час разом;
- е) не спілкуватися;
- є) розмовляти про цікаві події;
- ж) святкувати свій День народження;
- з) допомагати іншим.

Додаток 9

Анкета для батьків

1. Чи вважаєте Ви свою дитину сором'язливою?

2. Як Ви вважаєте, сором'язливість-це добра чи погана риса характеру?

Чому? _____

3. Які заходи Ви вживаєте для того, щоб дитина стала більш розкутою у спілкуванні? _____

4. Чи помічає Ваша дитина настрій близьких людей?

5. Чи виявляє співчуття до тварин?

6. Чи часто ображається Ваша дитина?

7. Чи обґрунтовані її образи?

Додаток 10

Таблиця

Результати дослідження рівнів прояву сором'язливості

(за методикою Є.П. Ільїна)

Досліджувані	Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	Питання 5	Питання 6	Питання 7	Питання 8	Питання 9	Питання 10	Всього балів	Рівень сором'язливості
1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	5	н
2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	17	с
3	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	н
4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	23	в
5	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	26	в
6	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	25	в
7	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	15	с
8	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	25	в
9	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	н

10	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	17	с
11	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6	н
12	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	4	н
13	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	6	н
14	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	26	в
15	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	н
16	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	5	н
17	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	26	в
18	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16	с
19	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	26	в
20	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	5	н
21	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	14	с
22	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	4	н
23	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	25	в
24	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	н
25	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	н
26	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	26	в
27	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	28	в
28	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	5	н

Додаток 11

Таблиця

Результати дослідження за методикою «Виявлення рівня сором'язливості»

Досліджувані	Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	Питання 5	Питання 6	Питання 7	Кількість балів	Рівень сором'язливості
1	2	2	1	2	2	2	2	13	Н
2	2	1	1	1	1	1	2	9	С
3	2	2	0	2	2	2	2	12	Н
4	1	1	0	1	1	1	2	7	В
5	1	0	0	0	1	0	2	4	В
6	1	0	1	0	0	0	2	4	В
7	1	1	1	1	2	1	2	9	С
8	1	0	0	1	1	0	2	5	В
9	2	2	2	2	2	2	2	14	Н
10	2	1	1	1	1	1	2	9	С
11	2	2	1	2	2	2	2	13	Н
12	2	2	2	2	2	2	2	14	Н
13	2	1	1	2	2	2	2	12	Н
14	0	0	1	1	1	0	2	5	В
15	1	2	2	2	2	2	2	13	Н
16	2	1	2	2	2	1	2	12	Н
17	1	0	0	1	1	1	2	6	В
18	1	1	1	1	2	1	2	9	С
19	2	0	0	1	1	1	2	7	В
20	2	2	1	2	2	2	2	13	Н
21	1	1	1	2	2	0	2	9	С
22	2	2	2	2	2	2	2	14	Н
23	1	0	1	1	1	0	2	6	В
24	2	1	2	2	2	1	2	12	Н

25	2	2	1	2	2	2	2	13	H
26	1	1	1	1	1	0	2	7	B
27	1	0	1	1	1	0	2	6	B
28	2	2	1	2	2	2	2	13	H