

Острянка Т.С.Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля**Поджинська О.О.**Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»

СІМЕЙНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ

У статті розглянуто роль сімейної комунікації як провідного сімейного ресурсу у процесі подолання сором'язливості у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Детально проаналізовано ознаки поведінки сором'язливих дітей, зокрема підвищену тривожність під час взаємодії з однолітками, уникання нових соціальних ситуацій, скутість у вираженні емоцій, невпевненість у власних силах, залежність від оцінки дорослих. Особливу увагу акцентовано на психологічних, фізіологічних, біологічних, соціальних чинниках формування сором'язливості: темпераментальній сензитивності, досвіду критики і порівняння з іншими дітьми, впливу негативних моделей спілкування у сім'ї, а також обмеженої соціальної активності. Авторами висвітлено значення стилів виховання для розвитку соціально впевненої поведінки дитини. Показано, що авторитарний стиль виховання із домінуванням контролю, критики та суворою системою покарання і похвали, підсилює невпевненість і соціальну замкнутість, тоді як демократичний та емоційно підтримувальний стиль сприяє розвитку навичок спілкування, вираження емоцій, впевненості у собі та повертає довіру до світу. У процесі виховання значний вплив на психоемоційний стан дитини здійснюють мовні патерни батьківської комунікації – синтаксична структура висловлювань, вибір лексики та емоційно-оцінна інтонація. Переважання директивних і заборонних конструкцій (наприклад, «не говори голосно», «не біжи», «сиди тихенько») формує у дитини негативну комунікативну установку та пригнічує її природну активність. Подібні висловлювання часто сприймаються дитиною як сигнали небезпеки або ризику «зробити щось не так», зробити гірше, що провокує підвищення тривожності і знижує відчуття психологічної захищеності. Окреслено ефективні методи психологічного консультування батьків, спрямовані на оптимізацію сімейних комунікативних практик та підтримки емоційного і особистісного розвитку дитини. У статті також наведено рекомендації щодо використання батьками альтернативних комунікативних формулювань, які передають ті самі межі поведінки, але без пригнічення активності дитини.

Ключові слова: сором'язливість у дітей, комунікативні патерни, стилі виховання, розвиток комунікації, психологічне консультування.

Постановка проблеми. Сором'язливість у дітей є багатогранним феноменом, що поєднує емоційні, поведінкові та комунікативні сторони особистості. Вона проявляється підвищеною чутливістю дітей до оцінок і думки оточення, труднощами у встановленні взаємодії з однолітками та дорослими, схильністю уникати соціальних контактів. Сімейне середовище, зокрема стиль виховання та характер батьківської комуні-

кації залишаються ключовими чинниками у формуванні проявів сором'язливості. У сучасних умовах українського суспільства, коли значна кількість матерів виховують дітей без постійної присутності батька через війну, зростає кількість запитів на психологічне консультування, пов'язаних із сором'язливістю дітей. Психологічне консультування сприяє усвідомленню батьками природи дитячої сором'язливості,

а також допомагає сформувати ефективні практичні методи взаємодії з дитиною удома і забезпечити розвиток навичок спілкування. Відтак, актуальним залишається питання розробки консультативних підходів, які допомагають батькам формувати конструктивні стратегії спілкування та розвивати навички соціальної впевненості у дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема сором'язливості у дітей має тривалу історію у вітчизняній та зарубіжній психології. Одним із перших системних підходів до цього феномену є концепція Джерома Кагана (1998), який розглядав поведінкову пригніченість як основу темпераментальної схильності до сором'язливості [6].

Феномен сором'язливості з урахуванням її різновидів, соціально-психологічних взаємозв'язків та ефективних підходів до корекції вивчали К.М. Джонс, Дж. Шулкін, Л.А. Шмідт (К.М. Jones, J. Schulkin, L.A. Schmidt) [7]. Сором'язливість як соціально детерміновану проблему, що виникає під впливом негативного досвіду міжособистісної взаємодії та оцінки з боку оточення у своєму дослідженні розкривав американський психолог Філіп Дж. Зімбардо (P. Zimbardo, 1977). Варто зазначити, що сором'язливість часто є передумовою соціальної ізоляції, оскільки її ключові прояви – надмірна самосвідомість, страх негативної оцінки та підвищена тривожність у соціальних ситуаціях – призводять до уникання контактів з ровесниками та дорослими. Така поведінкова стратегія обмежує соціальні можливості дитини, формує почуття відокремленості і підвищує невпевненість. Відсутність позитивного досвіду взаємодії з оточуючими людьми лише поглиблює замкненість і підвищує рівень негативних наслідків у розвитку, зокрема появи тривожних і депресивних симптомів [8]. У дослідженнях К.Г. Рубіна, Р.Дж. Коплана, Дж.С. Бокера (Rubin, K.H., Coplan, R.J. & Bowker, J.C.) акцентується особлива увага на важливості підтримувальної комунікації у родині для подолання проявів сором'язливості [8]. На основі аналізу наукових підходів українською дослідницею І.М. Степаненко висвітлено формування сором'язливості як результат поєднання складових спадкових чинників і впливу середовища, а також проаналізовано характерні прояви сором'язливості на різних етапах розвитку дитини [4]. У ранньому дитинстві сором'язливість проявляється як реальність на неадекватну комунікацію з бать-

ками, у дошкільному – як труднощі у включенні до нових видів діяльності, у молодшому шкільному як уникання самовираження. О.О. Байєр, К.В. Лебідь акцентують увагу на впливі стилю виховання як важливого чинника у формуванні сором'язливості дитини [1]. Зокрема, такі небажані виховні підходи як гіперопіка, неприйняття, постійна тривога батьків щодо безпеки і добробуту дитини, позиція дитини у сім'ї як «кумира» можуть стати підґрунтям для появи сором'язливості. У своїх дослідженнях А.І. Стеценко акцентує увагу на актуальності проблеми сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку, підкреслюючи значну роль батьківського впливу в процесі її подолання [5].

Таким чином, більшість науковців сходяться на думці, що сором'язливість є результатом складної взаємодії біологічних детермінант, індивідуального підходу та специфіки сімейної комунікативної взаємодії.

Постановка завдання. Мета статті полягає у всебічному аналізі сімейної комунікації як ресурсу подолання дитячої сором'язливості у дошкільного віку та молодшому шкільному віці. Передбачено визначити як стилі сімейного виховання та особливості мовленнєвої взаємодії у сім'ї впливають на формування соціальних навичок дитини. Окрему увагу приділено психологічному консультуванню батьків як ефективному інструменту підтримки емоційного благополуччя дитини, а також розвитку її впевненості у міжособистісній взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Виявлено, що розвиток сором'язливості у дітей пов'язаний із поєднанням психологічних, біологічних, фізіологічних та соціальних чинників, серед яких визначальну роль відіграє сімейне середовище, зокрема стилі виховання та характер комунікативної взаємодії між батьками і дитиною. Сімейна комунікація виступає одним із ключових психосоціальних чинників, що впливають на розвиток емоційної сфери дитини та її здатності до встановлення соціальних контактів. Саме якість щоденної взаємодії та спілкування між дитиною і батьками формує основу для розвитку впевненості, відкритості та позитивного самосприйняття у дитини. У дошкільному віці дитина активно засвоює соціальні моделі поведінки через наслідування поведінки батьків, емоційну чутливість та мовну взаємодію. Якщо батьки проявляють уважне слухання до дитини, не знецінюють її емоційні переживання, проявляють підтримку у ситуаціях невдачі, схвалюючи

дитячу спробу навіть якщо результат неідеальний, підтримують свободу вибору, це створює відчуття внутрішньої безпеки, знижує рівень соціальної тривожності і підвищує готовність дитини до взаємодії з іншими дітьми та дорослими. У молодшому шкільному віці роль сімейної комунікації трансформується. Вона залишається опорою, однак починає більше відбиватися на здатності дитини до самостійного вирішення соціальних ситуацій. Словесна підтримка, визнання досягнень, довіра до дитини з боку батьків – це все сприяє впевненості у власних силах. Натомість авторитарна комунікація, висока критичність або ігнорування почуттів дитини можуть поглиблювати прояви сором'язливості. Встановлення завищених очікувань до дитини з боку батьків або значущого дорослого, може призводити до формування у неї комплексу невідповідності, що проявляється у хронічному відчутті власної неспроможності. Дитина починає сприймати себе як неадекватну вимогам оточення, що ускладнює її соціальну адаптацію та емоційне благополуччя. Особливо важливим виступає емоційно відкритий стиль взаємодії, у якому дитина має право висловлювати власні почуття без осуду, насмішок, порівняння та заборони. Порівняння дитини з іншими будуть лише закріплювати її роль сором'язливої. Майданчиком для закріплення навичок спілкування у сім'ї залишаються спільні традиції, які включають у взаємодію гумор, ігри. Крім того, сімейна комунікація виконує функцію дзеркал, яка формує рівень її соціальної впевненості та готовності до зовнішньої взаємодії. Саме через реакцію батьків дитина дізнається, наскільки вона прийнята, цікава і потрібна. Розділяємо наукову думку, що патологічні прояви сором'язливості у дошкільному віці найчастіше зумовлені особливостями неефективної батьківської взаємодії [2, с. 113]. У дисфункційних родинах, надто тривожних сором'язливість може закріплюватися і ставати бар'єром у емоційному розвитку та інтелектуальній сфері. Якісна сімейна комунікація є потужним ресурсом профілактики і корекції дитячої сором'язливості, а також основою для формування позитивної самооцінки, соціальної компетентності і емоційної стійкості дитини.

Особливої уваги набуває мовленнєва поведінка батьків – структура висловлювань, вибір слів, емоційна інтонація до дитини, які можуть слугувати як ресурсом підтримки, так і чинником, який пригнічує дитячу активність і формує негативну комунікативну установку. Мовленнєва

взаємодія в сім'ї є фундаментальним каналом емоційної підтримки, соціального навчання та розвитку впевненості дитини у власній здатності висловлювати думки, почуття встановлювати контакт і ініціювати спілкування. Якість батьківської мови, а не лише її кількість, суттєво впливає на розвиток соціальних навичок дитини. Критичні, директивні, ігноруючі висловлювання дорослих можуть формувати у дитини негативне уявлення про власну здатність спілкуватися, викликаючи страх помилитися, бути осміяним. У результаті цього дитина починає уникати вербальної активності, що посилює прояви сором'язливості. Такі формулювання, як: «не біжи», «не смійся голосно», «краще не чіпай», «сиди тихенько», «не кричи» тощо, призводять до зниження психологічної захищеності дитини та посилення її соціальної замкненості. До позитивних мовних патернів, які рекомендовані для сімейного використання з метою подолання сором'язливості, належать:

- відкриті запитання («Як ти почуваєшся?», «Що тобі найбільше сподобалося сьогодні?», «Що запам'ятали твої ніжки?», «Що бачили твої очі?» тощо);

- віддзеркалення почуттів («Тобі було ніяково, так? Я вірно розумію?»);

- підтвердження цінності висловлювання дитини («Це дуже цікава думка», «Мені подобаються твої ідеї» тощо);

- емоційне підкріплення ініціативи дитини («Мені так сподобалося, як ти розповіла про...», «Я так радію, що ти спробувала...»).

Також важливою є роль спільного читання, розповідання історій, ігор на розвиток діалогічного мовлення – як способів природного включення дитини у мовну взаємодію без тиску. Саме такі форми взаємодії дозволяють дитині відчути себе почутою, прийнятою, а відтак – більш відкритою до зовнішнього світу. Водночас, повсякденне включення дитини в обговорення сімейних подій, планів сприяє розвитку комунікативної компетентності й знижує відчуття соціальної відокремленості, що характерне для сором'язливих дітей. Спокійна інтонація під час розмови, звернення по імені, визнання почуттів дитини – усе це сприяє формуванню безпечного комунікативного простору, у якому дитина не боїться висловлюватися, ділитися переживаннями. Отже, мовленнєва взаємодія в родині виконує як комунікативну, так і психокорекційну функцію, що перетворює її на ресурс у формуванні впевненості у соціальних ситуаціях.

Незважаючи на визнання важливості сімейної комунікації, у практиці психологічного консультування батьків досі існує нестача системних методів, які б ефективно сприяли оптимізації комунікативних практик у родині з сором'язливими дітьми. Виходячи з цього, психологічне консультування батьків є важливим інструментом профілактики та подолання сором'язливості. Адже ефективна взаємодія з батьками допомагає сформувати сприятливий мікроклімат у родині, що у свою чергу, є основою для розвитку соціальної впевненості дитини. Напрямами консультативної роботи батьків є: формування у батьків установок та прийняття дитини такою, якою вона є, без порівняння з іншими, без надмірних очікувань; підтримку автономності дитини, що включає дозвіл на самовираження, вибір форм комунікації; створення умов безпечної взаємодії дитини з новим соціальним оточенням (через гру, рольові діалоги, моделювання ситуацій). Під час консультативної роботи психолог працює над підвищенням рівня обізнаності батьків щодо природи сором'язливості, її причин і можливих наслідків. Також допомагає усвідомити сімейні стилі виховання та комунікативні стилі, які можуть сприяти або гальмувати розвиток впевненості у дитини. Консультативна діяльність включає: формування навичок підтримувального спілкування, що базується на емпатії, прийнятті та емоційній чутливості до потреб дитини; навчання батьків сором'язливої дитини технік емоційної підтримки, релаксації, зниження тривожності; розробку індивідуальних рекомендацій щодо стимулювання соціальної активності дитини в домашніх умовах і застосування її поза межами родини. Форми консультативної роботи: просвітницька робота з батьками; індивідуальні та групові зустрічі, які включають моделювання ситуацій взаємодії. Важливою складовою є рекомендації батькам щодо створення атмосфери емоційного прийняття, а також стимулювання дитини до поступового входження в нові соціальні ситуації без стресу, не ламаючи кордони дитини [3].

Особливої актуальності психологічне консультування набуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження в суспільстві зокрема внаслідок війни та роз'єднаності сімей. В таких ситуаціях батьки часто перебувають у стресовому, тривожному стані. Турбуючись надмірно про безпеку дитини, батьки самі потребують допомоги для стабілізації власного

психоемоційного стану, що також безпосередньо впливає на атмосферу у родині.

Таким чином, психологічне консультування батьків, які виховують сором'язливу дитину сприяє подоланню конкретних проявів сором'язливості, а також створює основу для формування позитивного образу Я у дитини. Це дозволяє вільно взаємодіяти з соціумом, відкрито виражати свої почуття і впевнено адаптуватися до нових умов.

Психологічні рекомендації для батьків щодо взаємодії із сором'язливою дитиною 4–6 років вдома у формі щоденних активностей:

- Розвивати навички спілкування через гру «Задай питання». Батькам разом з дитиною необхідно сісти разом і по черзі ставити питання, які вчать проявляти цікавість іншою людиною і не боятися говорити («Який твій улюблений колір?», «Що тобі подобається робити?»). Це дозволяє розвивати у дитини навички діалогу.

- Залучати дитину до спільних завдань вдома, що сприяє розвитку впевненості у своїй корисності та навички співпраці: разом скласти пазл, будувати будинок з кубиків тощо.

- Створювати ігри з іграшками, які допомагають тренувати навичку знайомства у безпечній формі («Привіт, я котик «Кіті»! Як тебе звати?», «Хочеш пограти разом?»). Батьки можуть допомагати дитині відповідати за іграшку у безпечній формі.

- Встановлювати ритуали впевненості. Перед зустріччю з новими людьми підкріплювати коротко фразами, які формують внутрішню опору: «Ти можеш спробувати привітатися. Я поряд»; «Пропоную разом усміхнутися»).

- Заохочувати участь дитини у парних діях з іншими дітьми, запрошуючи у гості на спільну гру.

- Висловлювати похвалу за спробу, процес, навіть, якщо результат був невдалий, що дозволяє не боятися помилок («Мені сподобалося, як ти спробувала привітатися», «Ти так старалася зробити самостійно поробку – чудово!»).

- Подавати приклад відкритого спілкування, оскільки модель поведінки закріплюється через спостереження дитини (починати розмову у громадському місці; вітатися першим у присутності дитини).

- Посилювати відчуття важливості дитини за допомогою мотивуючого прохання («Я без тебе у цій справі не впораюся», «Мені дуже важлива твоя порада»).

Висновки. Сором'язливість у дітей є складним психологічним явищем, що охоплює емо-

ційну вразливість, труднощі у соціальній взаємодії та поведінкову стриманість дитини. У період дошкільного і молодшого віку вона найчастіше проявляється через уникання нових контактів, страх перед оцінюванням невпевненість у власних силах, труднощі у самовираженні, здійсненні вибору дитиною. Одним із ключових чинників, що впливає на формування цих проявів є характер сімейної взаємодії та стиль виховання в родині. Емпатійна, уважна, приймаюча мовленнєва взаємодія сприяє формуванню у дитини відчуття безпеки, знижує рівень тривожності та стимулює її до активного включення у спілкування з однолітками та дорослими. У контексті подолання дитячої сором'язливості важливою є якість мовленнєвої взаємодії в родині. Батьківська мова

має бути не лише інформативною, а й емоційно підтримувальною. Саме сімейна комунікація може виступати як фактором ризику, так і ресурсом у подоланні дитячої сором'язливості. Адекватна батьківська підтримка, уважне ставлення до емоційних потреб дитини та використання психологічних інструментів сприяють формуванню у дитини впевненості у собі та готовності до відкритої взаємодії з однолітками. У процесі консультування психолог допомагає батькам визначити причини дитячої сором'язливості, розвинути навички активного слухання, підтримки, а також сформувати позитивні патерни комунікації, які сприятимуть розвитку у дитини почуття особистісної психологічної безпеки та соціальної відкритості.

Список літератури:

1. Байер О.О., К.В. Лебідь Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. Вип. 17. С. 62–69. DOI: 10.15421/101109.
2. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога / О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій. Х.: Вид. група «Основа», 2007. 240 с.
3. Рекомендації батькам сором'язливої дитини. URL: <https://vo.voloshynivka.in.ua/images/stories/2018/doc/rekomendatsii.pdf> (дата звернення: 28.07.25).
4. Степаненко І.М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 2(16). С. 108–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_19. (дата звернення: 27.07.25).
5. Стеценко А.І. Особливості теоретичних засад дослідження сором'язливості в учнів початкової школи. *Габітус*. 2024. № 60. С. 96–102. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/16.pdf> (дата звернення: 28.07.2025).
6. Jerome Kagan. Galen's Prophecy. Temperament in Human nature. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429500282> (дата звернення 28.07.2025).
7. Katherine M. Jones, Jay Schulkin, Louis A. Schmidt. Psychology. 2014. Vol. 5, No 3. DOI: 10.4236/psych.2014.53035.
8. Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J.C. Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*. 2009. 60. P. 141–171. URL: https://www.researchgate.net/publication/23314363_Social-Withdrawal_in-Childhood.

Ostrianko T.S., Podzhynska O.O. FAMILY COMMUNICATION AS A RESOURCE FOR OVERCOMING CHILDREN'S SHYNESS: PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR PARENTS

The article explores the role of family communication as a key familial resource in overcoming shyness in preschool and early school-aged children. It provides a detailed analysis of behavioral characteristics typical of shy children, including heightened anxiety during peer interactions, avoidance of new social situations, emotional restraint, lack of self-confidence, and dependence on adult approval. Special attention is given to the psychological, physiological, biological, and social factors contributing to the development of shyness such as temperamental sensitivity, experiences of criticism and comparison with other children, the influence of negative communication models within the family, and limited social activity.

The authors highlight the significance of parenting styles in fostering socially confident behavior in children. It is shown that an authoritarian parenting style – characterized by control, criticism, and a rigid system of punishment and praise – reinforces insecurity and social withdrawal. In contrast, a democratic and emotionally supportive style promotes communication skills, emotional expression, self-confidence, and restores trust in the world.

The article emphasizes the powerful impact of parental language patterns on the child's psycho-emotional state, including the syntactic structure of utterances, choice of vocabulary, and emotionally evaluative intonation. A predominance of directive and prohibitive constructions (e.g., "don't speak loudly," "don't run," "sit quietly") fosters a negative communicative mindset in the child and suppresses their natural activity. Such

expressions are often perceived by the child as signals of danger or potential failure, provoking increased anxiety and reducing their sense of psychological safety.

Effective methods of psychological counseling for parents are outlined, aimed at optimizing family communication practices and supporting the child's emotional and personal development. The article also provides recommendations for using alternative communicative formulations that convey the same behavioral boundaries without suppressing the child's initiative.

Key words: *shyness in children, communicative patterns, parenting styles, communication development, psychological counseling.*

Дата надходження статті: 29.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025