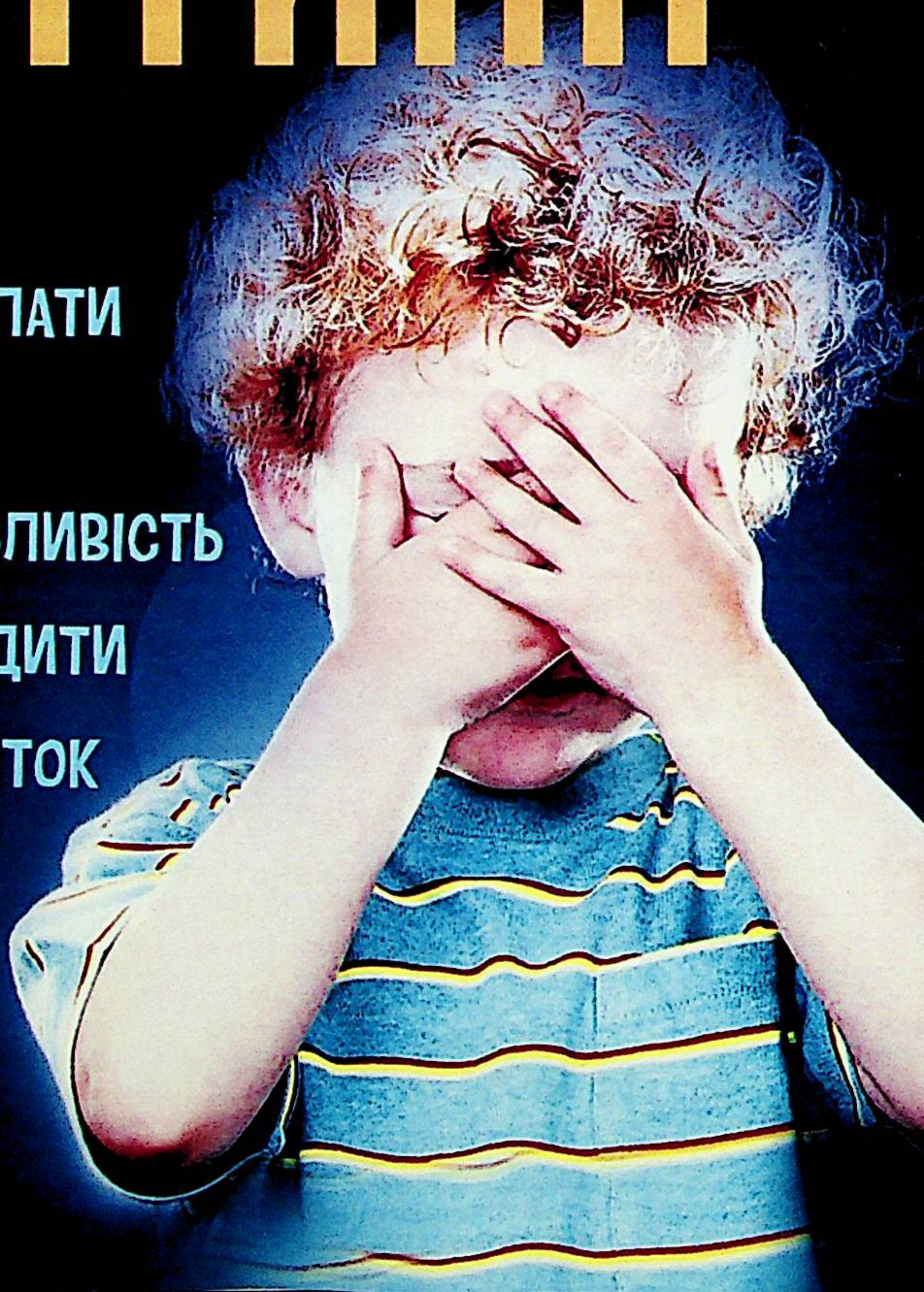


1568691

ФІЛІП ЗІМБАРДО, ШІРЛІ РЕДЛ

СОРОМ'ЯЗЛИВА ДИТИНА

ЯК ПОДОЛАТИ
ДИТЯЧУ
СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ
І ПОПЕРЕДИТИ
ЇЇ РОЗВИТОК



Так багато людей в сучасному світі вважають себе сором'язливими. Однак сором'язливість піддається лікуванню, стверджує Філіп Зімбардо, головний спеціаліст у цій галузі. Ця книга розповість вам про те, як виховати дитину, щоб вона виросла успішною і впевненою у собі людиною.

Книга допоможе вам вирішити багато проблем, так чи інакше пов'язаних з сором'язливістю, а також розвинути в дитині довіру до оточуючих і високу самооцінку.

Зміст

Розділ перший У ЧОМУ ЗАГАДКА СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ?.....	3
СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ — ЦЕ.....	14
ЯК ВОНО – БУТИ СОРОМ'ЯЗЛИВИМ?	19
ВИТОКИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ.....	26
ФАКТОРИ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ.....	34
Ситуації (що викликають сором'язливість).....	35
РЕЗУЛЬТАТИ ТА НАСЛІДКИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ.....	36
 Розділ другий ЧИМ БАТЬКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ СВОЇМ СОРОМ'ЯЗЛИВИМ ДІТЯМ?.....	 40
ДОТИКИ.....	46
РОЗМОВИ.....	49
БЕЗУМОВНА ЛЮБОВ.....	52
ДИСЦИПЛІНА РАЗОМ З ЛЮБОВ'Ю ТА РОЗУМІННЯМ.....	54
НАВЧІТЬ ДИТИНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	59
НЕ ВІШАЙТЕ ЯРЛИКІВ.....	60
ДОВІРА.....	61
ПРИДІЛЯЙТЕ СВОЇМ ДІТЯМ ДОСТАТНЬО УВАГИ.....	62
ВИСНОВКИ.....	66
 Розділ третій ПОДОЛАННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ.....	 69
ЗАВИЩЕНІ ОЧІКУВАННЯ.....	70
І ЗНОВУ БЕЗУМОВНА ЛЮБОВ.....	73
ЯКЩО БАТЬКІВСЬКІ ОЧІКУВАННЯ ЗАНИЖЕНІ.....	76
ОЧІКУВАННЯ, НЕЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ.....	78
САМОТНІСТЬ І НЕЗАЛЕЖНІСТЬ.....	82
НЕЗАЛЕЖНІСТЬ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ.....	83
НАВЧІТЬ СВОЮ ДИТИНУ БАТИ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ІНШИХ.....	 87
НАВЧІТЬ ДІТЕЙ ВІДСТОЮВАТИ СВОЇ ПРАВА.....	89
ГОТОВНІСТЬ ІТИ НА РИЗИК.....	90
ПЕРШИЙ КРОК.....	92
ПІДГОТУЙТЕ ДИТИНУ ДО УСПІХУ ТА НЕВДАЧІ.....	94
НЕХАЙ НЕВДАЧА ПОСЛУГУЄ НАМ УРОКОМ.....	96

ЧИ ВПОРАЄТЕСЬ ВИ З УСПІХОМ?	98
СТРИМУЙТЕ СВОЇ ВИМОГИ	100
Розділ четвертий ДИТИНА ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ОБ'ЄКТ	106
ДІТИ-ПЕРЕМОЖЦІ	110
ДИТИНА НА ВСІ ЧАСИ	110
ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ ТА СУДЖЕННЯ:	113
БОРЕМОСЯ З ТРИВОГОЮ І ЗАНЕПОКОЄННЯМ	116
ВЧИМО ДІТЕЙ ОСНОВНИМ НАВИКАМ СПІЛКУВАННЯ	118
ІГРИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬ ОСНОВНИМ ПОСТУЛАТАМ СОЦІАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ	129
НІВЕЛЮВАННЯ ВІДМІННОСТЕЙ	134
МОЖЛИВІСТЬ СПІЛКУВАННЯ	136
ЧАС НА СПІЛКУВАННЯ	139
Розділ п'ятий ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (від 2 до 6)	141
ПРИВИВКА ВІД СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ	144
ТУРБОТА, УЧАСТЬ, СМІЛИВІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНА СВОБОДА... ..	145
ЯЗ РОЗГЛЕДІТИ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ?	156
СИТУАЦІЇ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ	159
СИТУАЦІЇ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ У ДОШКІЛЬНЯТ	159
ДВА МЕТОДИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ	164
ДИТЯЧИЙ САДОК ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ	168
ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ЗАНЯТТЯ	168
ПЕРШІ КРОКИ	170
Розділ шостий МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК (від 6 до 12)	173
ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО	180
ДИТЯЧЕ МАЙБУТНЄ І ТЕПЕРІШНЄ	182
МІРА ЗНАЧИМОСТІ ДИТИНИ	183
ФІЗИЧНЕ ПОКАРАННЯ	188
КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	188
ІНКОЛИ РІШЕННЯ КРИЄТЬСЯ В САМІЙ ПРОБЛЕМІ	191
СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ ТА ПОРУШЕННЯ ОРГАНІВ ВІДЧУТТІВ ...	193
МОВЧАЗНА В'ЯЗНИЦЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ	199
ЗНОВУ ДО ШКОЛИ	202

ЯК ПОВОДИТИСЯ ІЗ ВЧИТЕЛЯМИ	209
ІНШІ ФАКТОРИ	211
ЩО РОБИТИ ДАЛІ?	215
Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ДИТИНУ, АЛЕ МЕНІ НІКОЛИ.....	219
 Розділ сьомий КРАЩІ РОКИ ЖИТТЯ (від 12 до 17)	222
ЯК ВАЖНО БУТИ ПОПУЛЯРНИМ.....	224
СТРАХ ПРОТИЛЕЖНОЇ СТАТІ	232
ЯК ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ДИТИНІ_ПІДЛІТКУ?	235
ЗОВНІШНІСТЬ.....	237
КОЖА	238
ВАГА.....	239
ЗУБИ	240
ГІГІЄНА.....	240
ОДЯГ	240
ВОЛОССЯ	241
ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ ПОЧУВАТИСЯ В ПОВНІЙ БЕЗПЕЦІ.....	242
ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ	242
ОБМЕЖЕННЯ І ПРАВИЛА	243
ПРАВИЛА МАЮТЬ БУТИ РОЗУМНИМИ	245
ПОВАГА ГІДНОСТІ	245
БУДЬТЕ ЩИРИМИ	246
І ЗНОВУ ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ	247
ПОХВАЛА.....	248
РОЗВИВАЙТЕ ПОЧУТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.....	249
ПРОБЛЕМИ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ.....	249
ДОЦІЛЬНІСТЬ БОРОТЬБИ ІЗ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЮ.....	252
 Розділ восьмий СТУДЕНТСЬКІ РОКИ (від 17 і далі)	255
СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ З ЧАСОМ ЗМІНЮЄТЬСЯ	258
ЩО ВИ ПОРАДИТЕ СОРОМ'ЯЗЛИВОМУ СТУДЕНТУ?	269
ЧОГО БАТЬКАМ НЕ ВАРТО РОБИТИ	272
 Розділ дев'ятий НАСТІЛЬНА КНИГА СОРОМ'ЯЗЛИВОГО СТУДЕНТА	274
КРОК ПЕРШИЙ: РІШЕННЯ ЗМІНИТИСЯ.....	275

КРОК ДРУГИЙ: ПІЗНАЙТЕ СВОЮ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ	276
КРОК ТРЕТІЙ: ПІДВИЩУЄМО САМООЦІНКУ	277
КРОК ЧЕТВЕРТИЙ: ВАШ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД.....	279
КРОК П'ЯТИЙ: НАВЧІТЬСЯ БУТИ СОБІ ДРУГОМ	280
КРОК ШОСТИЙ: ТРЕНУЄМО НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ.....	282
КРОК СЬОМИЙ: ВІДНОСИНИ З ПРОТИЛЕЖНОЮ СТАТТЮ	289
ПОРАДИ ДЛЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	293
 Розділ десятий КІНЕЦЬ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ.....	 296