



Nieśmiałość u dzieci - wskazówki do pracy

Nieśmiałość i wstydliwość to stany, których doświadcza każdy człowiek. Pojęcie to można rozumieć zasadniczo na dwa sposoby:

- nieśmiałość jako stan, który zdarza się od czasu do czasu każdemu z nas,
- nieśmiałość jako stała cecha, która ujawnia się w rozmaitych życiowych sytuacjach społecznych.

Nieśmiałość to poważny problem nie tylko u osób dorosłych, ale również u dużej ilości dzieci i młodzieży. Nieśmiałość ma wpływ na osiągnięcia i proces uczenia się – nieśmiałym dzieciom nie tylko trudniej odnaleźć się w grupie, ale też stawiać czoło wyzwaniom - nieśmiałość powstrzymuje przed działaniami, na które dziecko w istocie ma ochotę, co w konsekwencji powoduje, że osoby nieśmiałe mogą mieć mniej cennych doświadczeń niż ich rówieśnicy, nie rozwiną w pełni swojego potencjału. Dzieci nieśmiałe mogą mieć bowiem różne talenty i zdolności, ale nie chcą ich ujawniać i rozwijać z powodu obawy przed oceną otoczenia lub niewiary w siebie, ich wewnętrzny strażnik ostrzega: nie rób tego, bo wystawisz się na widok publiczny i narazisz na śmieszność.

W kształtowaniu się nieśmiałości niewątpliwie dużą rolę odgrywają czynniki wrodzone – temperament, wrażliwość, wysokość reaktywności na poszczególne bodźce, dlatego też tak bardzo ważna jest rola rodziców i najbliższego otoczenia w pierwszych latach życia dziecka. Najbliżsi mogą pomóc dziecku radzić sobie z obciążeniami wynikającymi z temperamentu lub przeciwnie, działać na jego niekorzyść, utrudniać jeszcze bardziej radzenie sobie z sytuacjami społecznymi, np. poprzez zawstydzanie dziecka, bagatelizowanie jego leków, zmuszanie do niechcianych kontaktów.

Jak możemy wspierać nieśmiałe dziecko?

1. Zaczynaj jak najwcześniej:

- ucz dziecko pozytywnych zachowań w stosunku do osób z najbliższego otoczenia ("dzień dobry" powiedziane sąsiadce, otworzenie drzwi do sklepu starszej osobie),
- organizuj spotkania z innymi dziećmi w domach, zaproponuj wspólny piknik czy wyprawę rowerową,
- ucz, jak wchodzić w grupę i jak z niej wychodzić,
- tłumacz, na czym polega przyjaźń.

2. Dziecko uczy się przez doświadczenie, modeluj więc jako rodzic pewność siebie w zachowaniach społecznych:
 - uśmiechaj się, mów pierwszy dzień dobry, daj dobry przykład pomagając osobom potrzebującym pomocy,
 - podczas spotkania w nowej grupie przedstaw się jako pierwszy, powiedz osobie przed chwilą poznanej komplement (pozwól dziecku obserwować twoje pozytywne zachowania, jednak nie zmuszaj, nie namawiaj go by poszło twoim śladem, gotowość przyjdzie z czasem).
3. Unikaj wszelkich etykietek wobec dziecka, zadbaj także aby unikały ich pozostałe osoby z otoczenia dziecka - nie mów przy dziecku, że jest nieśmiałe albo wstydlive, nie porównuj go do innych, bardziej śmiałych dzieci.
4. Przyjrzyj się specyfice nieśmiałości swojego dziecka. Zwróć uwagę, czy twoje dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie, czy trudności sprawiają mu tylko nowe, nieznane czy też wszystkie sytuacje społeczne, zaobserwuj czy dziecko ma zahamowania tylko w określonych sytuacjach (np. nawiązanie pierwszego kontaktu z inną osobą, rozmowa telefoniczna) czy we wszystkich. Obserwacje te pozwolą określić, jakie umiejętności powinniście wspólnie ćwiczyć.
5. Ćwicz w domu sytuacje trudne dla dziecka - przedstawianie się, patrzenie w oczy, uścisk ręki, rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, wymyślcie wspólnie zestaw powitań, pytań jakie można zadać drugiej osobie podczas spotkania.
6. Opowiedz dziecku o swoich doświadczeniach lub doświadczeniach jego bliskich. Może ty albo twoi rodzice też byliście nieśmiali i wstydziliście się np. odpowiadać przy całej klasie? Do tych opowieści można wplatać pozytywne zakończenia, dzięki którym dziecku łatwiej będzie zrozumieć, że jego nieśmiałość nie jest wadą („jak byłem mały też się wstydzilem rozmawiać z dziewczynami, ale potem uwierzyłem w siebie i poznałem Twoją mamę”).
7. Porozmawiaj z nauczycielami, aby zahamowanego zachowania dziecka nie przypisywali innym przyczynom, np. brakowi zainteresowania, złemu wychowaniu.
8. Przyjmij zasadę małych kroków, dzięki której dziecko będzie doświadczało o wiele więcej sukcesów aniżeli porażek, doceniaj nawet te najmniejsze starania i sukcesy i pamiętaj, że motywowanie pochwałą słowną może bardzo wiele zdziałać.
9. Poświęćaj czas na rozmowy z dzieckiem - pozwól mu powiedzieć czego się obawia, czego wstydzi i co jest dla niego najtrudniejsze. Nie bagatelizuj lęków dziecka - "daj spokój, to tylko wierszyk, nie występujesz na sali koncertowej tylko w przedszkolu", ani ich nadmiernie nie potęguj - "musisz być najlepszy, pani będzie was pewnie oceniać, nie możesz pozwolić na to żeby Wojtek dostał lepszą ocenę niż ty".
10. Poświęćaj dziecku dużo czasu i uwagi, okazuj mu miłość i czułość, chwal często

koncentrując się na jego osiągnięciach, okazuj wsparcie gdy dziecko mówi o swoich troskach.

11. Bądź realistą – nie oczekuj od nieśmiałego dziecka, że nagle się zmieni i miej świadomość tego, że być może nigdy nie będzie tak spontaniczne, śmiałe i pewne siebie jak jego mniej wrażliwi rówieśnicy. Twoja akceptacja będzie dla niego najważniejsza i to dzięki niej będzie miało szansę uwierzyć w siebie.

Opracowanie: Malwina Owczarek, pedagog - terapeuta WWR