

## **Dziecko nieśmiałe – wskazówki dla rodziców - Staramy się być akceptującym, serdecznym przyjacielem, który rozumie, a nie ocenia.**

Dzieci nieśmiałe pomimo tego, iż nie sprawiają większych trudności wychowawczych stanowią duże wyzwanie wychowawcze dla rodziców.

Nieśmiałość ujawnia się najczęściej w sytuacjach nowych albo sugerujących, że jest się ocenianym, a także wtedy, gdy dana osoba jest wyeksponowana, znajduje się w centrum zainteresowania (np. podczas deklamowania wiersza, odgrywania scenek) lub kiedy inni ludzie zachowują się natrętnie.

Dorośli mają na ogół wyrobione zdanie na swój temat, nie są więc tak bardzo zależni od opinii otoczenia. Dzieci wstydzą się znacznie częściej niż dorośli, ponieważ to jak same siebie oceniają, zależy od tego, jak je oceniają mama, tata lub rówieśnicy. Dzieci, żeby mogły czuć się dobrze, chciałyby podobać się wszystkim, być przez wszystkich wokół lubiane i podziwiane. Dzieci różnią się tym, jak często i jak mocno przeżywają uczucie wstydu. Są takie, które w obecności nieznanymi osobami najchętniej schowałyby się a gdy ktoś zwróci im uwagę, długo spuszcza głowę. Inne śmiało rozmawiają z dorosłymi, recytują wierszyki, a rodzicielskie nagany spływają po nich jak woda po kaczce.

Nie ma jednorodnej teorii co do przyczyn nieśmiałości. Prawdopodobnie są one złożone. Upatruje się ich w uwarunkowaniach biologicznych, uwarunkowaniach osobowościowych jak również we wpływach środowiska rodzinnego. Nieśmiałość najsilniej ujawnia się u dzieci w wieku szkolnym, najczęściej można jednak zaobserwować typowe dla nieśmiałości zachowania już we wcześniejszym okresie życia.

Terminu nieśmiałość zwykle nie odnosi się do sporadycznie występującego u danego dziecka stanu, lecz definiuje się go w kontekście pewnej cechy osobniczej, polegającej na stałej tendencji do specyficznego typu przeżywania i zachowania się jednostki w sytuacjach społecznych interakcji. Na nieśmiałość składają się przede wszystkim:

w sferze emocjonalnej: uczucie zażenowania, skrępowania, zakłopotania, często też lęku (zwłaszcza przed mającą nastąpić oceną),

w sferze behawioralnej: nie w pełni kontrolowane zachowania mające na celu doraźne ograniczenie lub uniknięcie tych przykrych emocji, np. niepodejmowanie działania, które mogłoby podlegać ocenie,

w sferze poznawczej: koncentracja na przeżywanych emocjonalnych, symptomach nieśmiałości, jej zewnętrznych objawach i procesie oceny.

Co za tym idzie nieśmiałość powoduje niekorzystne skutki w tych sferach: w sferze społecznej - utrudnione kontakty z ludźmi, zahamowana ekspresja, bierność, wycofywanie się i izolowanie; w sferze poznawczej - zaburzona percepcja, utrudniona koncentracja i myślenia, co uniemożliwia wykorzystanie możliwości intelektualnych. W sferze emocji i uczuć

objawy lęklivosti -głównie lęku przed negatywną oceną ze strony innych ludzi i poczucie zagrożenia.

Przeżywaniu nieśmiałości (zwłaszcza silnemu) często towarzyszą objawy somatyczne, fizjologiczne charakterystyczne dla lęku takie jak napięcie mięśniowe (trudności mowy i oddychania, niezręczność ruchów, zmęczenie), zakłócenia naczyniowe (bładnięcie, czerwienienie się) i wydzielnicze (pocenie się, suchość w ustach). Niektóre z nich mogą być łatwo zaobserwowane i rozpoznane przez otoczenie jako oznaki nieśmiałości. Obawa przed tym często stanowi dodatkowy czynnik potęgujący nieśmiałość. Według niektórych badaczy, skrajną postacią nieśmiałości jest fobia społeczna - zaliczana do grupy zaburzeń lękowych.

U części dzieci nieśmiałość może osiągnąć patologiczne nasilenie, stając się jednym z głównych czynników kształtujących niektóre dziedziny życia społecznego i emocjonalnego. Oprócz przeżywanego bezpośrednio dyskomfortu, wiąże się to na ogół z zahamowaniem pewnych rodzajów aktywności i utrudnieniem funkcjonowania. Chorobliwa nieśmiałość może być przeszkodą w osiągnięciu ważnych dla dziecka celów, przyczyniając się często do niezadowolenia z własnego życia.

Maria Tyszkowa wyróżniła następujące czynniki osobowościowe sprzyjające nieśmiałości:

dziecko określa sobie wysokie standardy "ja idealnego" uświadamia sobie znaczną rozbieżność negatywną między "ja realnym" a "ja idealnym" nisko ocenia siebie w wyniku porównania "ja realnego" z "ja idealnym" ma niski poziom oczekiwań w stosunku do siebie i antycypowanych rezultatów własnych działań zdaje sobie sprawę z poczucia własnej nieadekwatności spostrzega innych ludzi jako nosicieli tych wysokich ideałów osobowych, wymagań i standardów społecznych ma poczucie zagrożenia osobistego nastawia się na zagrożenie społeczne.

Jak widać dzieci takie posiadają zniekształcony obraz świata i samego siebie. Wykazują obniżoną samoocenę i niski poziom samoakceptacji. Niezaprzeczalnie potrzebne jest im zrozumienie ze strony rodziców oraz ich pomoc w codziennych sytuacjach życiowych.

Zachowania opiekunów korzystne dla dzieci z problemem nieśmiałości:

Należy unikać mówienia do dziecka, że jest nieśmiałe oraz poprosić innych by tego nie robili.

Zachęcamy dziecko, by określało siebie za pomocą zwrotów skupiających się na jego mocnych stronach, zamiast na widzianych przez siebie słabościach.

Dyplomatycznie zniechęcamy dziecko do wypowiedzania samospelniających się przepowiedni np. "Nigdy nie dam sobie z tym rady",

W konstruktywny sposób zachęcamy dziecko do mówienia rzeczy pozytywnych, a zniechęcamy do mówienia negatywnych np. zamiast powiedzieć "Nie bądź śmieszny na pewno potrafisz" należy podsunąć dziecku pozytywne słowa "Masz kłopoty, bo to jest naprawdę trudne. Nikomu by się za pierwszym razem nie udało".

Dzieci nieśmiałe bardzo potrzebują miłości i poświęcenia im uwagi, choć nie proszą o to. Dobrze jest wykorzystać każdą okazję by pogłaskać, przytulić, podziwiać złężnione dziecko. Trzeba jednak znaleźć taki sposób na chwalenie dziecka, który odnosi się do jego rzeczywistych zachowań. Najlepiej koncentrować się na jego osiągnięciach niż na nim samym.

Nieśmiałe dziecko często boi się, że "wszystko popsuje", trzeba spróbować odczulić je, ćwicząc "robienie błędów". Każdy pomysł, który odciągnie dziecko od perfekcjonizmu będzie dobry np., "Kto namaluje najbrzydszy obrazek?"

Uczymy dziecko tolerancji dla własnych niedoskonałości. Opowiadamy o tym, co zrobiliśmy źle, gdy byliśmy w jego wieku.

Zachęcamy do podejmowania ryzyka w granicach rozsądku, zaczynając od stworzenia takich okoliczności, w których porażka nie ma większego znaczenia dla całości. Kiedy dziecko spróbuje nowych zadań, nagradzamy je bardziej za same starania niż za efekty tych starań.

Opowiadamy dziecku historyjki, w których ono jest bohaterem rozwiązującym tajemnicze zagadki, ocalającym świat. Pozwalamy by samo kierowało historią.

Jeśli dziecko ma już za sobą wczesne lata szkoły podstawowej zachęcamy je do podejmowania sensownego ryzyka, po rozważeniu skutków danej decyzji.

Na niektóre dzieci korzystny wpływ mają techniki relaksacyjne oraz bajki terapeutyczne.

Okazujemy dziecku tolerancję.

Stwarzamy dziecku sposobność do bycia pomocnym. Pomaganie innym, opiekowanie się innymi sprawia, że celem zainteresowania dziecka staje się osoba, której pomaga.

Podtrzymujemy wcześniejsze oczekiwania wobec dzieci, choć często może to w nich wywoływać bolesne emocje, pomagamy pokonywaniu trudności ale nie zwalniamy z obowiązków.

Zachęcamy dziecko, aby opowiadało nam o przeżyciach z całego dnia i o emocjach, jakie im towarzyszyły.

Pomagamy dziecku zmierzyć się z jego najczęstszymi negatywnymi myślami sobie i o innych oraz znaleźć konstruktywne rozwiązania.

Staramy się być akceptującym, serdecznym przyjacielem, który rozumie, a nie ocenia,

Wciągamy do rozmów o trudnościach osobistych, wskazując przy tym na swoje w dostosowanym do wieku dziecka zakresie.

Prowokujemy do wyrzucania z siebie nadmiaru negatywnych emocji.

Nie udajemy, że nie ma problemu, kiedy ktoś cierpi, proponujemy różne techniki relaksacyjne, aby nauczyć skutecznego sposobu obniżania poziomu napięcia w dowolnym trudnym momencie.

Używamy poczucia humoru jako sposobu na zwiększenie dystansu do własnych problemów i jako dobrej techniki na rozładowanie napięć w kontaktach z ludźmi.

Nie bagatelizujemy cudzych problemów, wynikających z nieśmiałości; podkreślamy, że wielu ludzi ma z tym kłopoty, które jednak można zwalczyć,

Stwarzamy okazje do zabaw w grupie, by dziecko mogło poćwiczyć umiejętności społeczne i nawiązać przyjaźnie. Grupy powinny być parzyste i małe, by żadne dziecko nie pozostawało na boku.

Zapraszamy do zabawy młodsze dziecko, w ten sposób dziecko nieśmiałe, będzie miało większe umiejętności, będzie bardziej podziwiane.

Proponujemy ćwiczenia asertywnej komunikacji z ważnymi dla osoby nieśmiałej osobami, wspólnie rozważamy, co i jak powiedzieć w paraliżującej tremą sytuacji; zapisujcie to, aby nauczyć się niektórych kwestii na pamięć i zapamiętać to, czego nie mówić i jak na pewno nie warto się zachować.

Umiejętności, które warto rozwijać u dziecka:

Ćwiczymy z dzieckiem zachowania typowe dla różnych sytuacji społecznych np. poprzez odgrywanie scenek z podziałem na role (np. prowadzenie rozmowy telefonicznej, robienie zakupów w sklepie).

Uczymy dziecko jak zapoznać się z innym dzieckiem czy przyłączyć się do grupy. Dziecko może ćwiczyć zwroty: "Cześć, co robicie?", "Ja ma na imię ...a jak ty masz na imię"

Ćwiczymy niektóre typowe pozdrowienia, zdania rozpoczynające i kończące rozmowę, zwroty grzecznościowe. Ćwiczenie mówienia "cześć", "dzień dobry", przepraszam, chcę przejść... itd. Nie zmuszamy dziecka do mówienia kwestii, które mu się nie podobają.

Pomagamy dziecku usprawnić szybkość reagowania np. bawiąc się z nim w rymowanki wymagające szybkich, niewyćwiczonych odpowiedzi, skojarzenia.

Jeśli dziecko jest obiektem drwin z powodu jakiegoś nieadekwatnego do wieku zachowania, to staramy się wyeliminować to zachowanie (np. ssanie kciuka), tam gdzie jest to możliwe niwelujemy również ewentualne defekty fizyczne.

Dziecko powinno uczyć się patrzenia ludziom w oczy, utrzymywania kontaktu wzrokowego np. wychodząc ze sklepu możemy zadać pytanie dziecku: "jakiego koloru oczy miał sprzedawca?"

Stwarzamy okazje do "występowania na scenie" w sytuacjach pozbawionych ryzyka, najpierw w obecności osób znanych.

Ćwiczymy z dzieckiem realne rozmowy telefoniczne. Dzwonimy np. na informację.

Ponadto pokazujemy dziecku, że poczyniło postępy, wskazujemy jak było kiedyś a jak jest teraz. Zwracamy również uwagę na fakt, że przypadłość dziecka ma oprócz wad także i zalety (np. ostrożność, delikatność, opinia osoby bezkonfliktowej, sympatia osób osobowościowo podobnych).

Musimy być realistami w naszych oczekiwaniach wobec dziecka i akceptować jego temperament. Nawet jeśli ćwiczymy z nim wszystkie te umiejętności nie możemy spodziewać się, że dziecko zacznie się "rozpychać łokciami." Nasze starania mogą nie "wyleczyć" dziecka z nieśmiałości, ale na pewno będą dla niego wielką pomocą. Warto pamiętać, że nieśmiałość niesie ze sobą ryzyko bycia nieszczęśliwym w przyszłości (odizolowanie, problemy w szkole i pracy, bycie pomijanym, wykorzystywanym), lecz ryzyko redukujemy, pomagając dziecku poszerzyć swoją sferę bezpieczeństwa, akceptować siebie, czuć się bardziej pewnym siebie, zdobyć podstawowe umiejętności społeczne. Być może dziecko pozostanie nieco nieśmiałe, ale dzięki naszej pomocy będzie mogło same dać sobie radę, podejmować ryzyko w granicach rozsądku, w pełni doświadczać radości i sukcesów.

Psychologiczna pomoc jest potrzebna, gdy osoba często unika sytuacji społecznych lub ucieka od nich, doświadcza silnego emocjonalnego dyskomfortu albo jest skrajnie zmartwiona krytycznymi ocenami czy odrzuceniem.

#### Bibliografia:

Brzezińska A. "Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie" "Kwartalnik Pedagogiczny" nr 3 1973

"Encyklopedia pedagogiczna" pod red. W. Pomykała, Warszawa 1993

Goleman D. (1997). "Inteligencja emocjonalna". Poznań: Media Rodzina of Poznań

Hamer H., Oswoić nieśmiałość, Warszawa 2000

Harwas -Napierała B. "Nieśmiałość dziecka" PWN, Poznań, 1979

Poland J. (2000). "Wrażliwe dziecko". Poznań: Dom Wydawniczy Rebis

Roykiewicz A. "Nieśmiałość" Wiedza i Życie nr 2, 1993

Tyszkowa M., "Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości" Psychologia Wychowawcza nr 3, 1978

Zimbardo P.G. "Nieśmiałość, co to jest ? Jak sobie z nią radzić ?" PWN Warszawa,