

## Porady Psychologa do pracy z dzieckiem nieśmiałym.

W czasie pracy w poradni, a także poza nią często spotykamy się z problemem dzieci nieśmiałych. 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 ocenia, zależy od tego, jak je ocenia 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 osobom 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 lęklności -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 (bladnięcie, 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.

Osoby nieśmiałe posiadają zniekształcony obraz świata i samego siebie. Z reguły wykazują one obniżoną samoocenę i niski poziom samoakceptacji.

Nauczyciel będąc dla ucznia wzorem i autorytetem (zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym), kształtując jego zachowania i osobowość, może poprzez działania wychowawcze pomóc w przezwyciężaniu nieśmiałości.

Do ogólnych zasad postępowania z dzieckiem nieśmiałym zaliczyć należy:

- tworzenie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa, obniżających poziom lęku i niepokoju;
- częste stosowanie zachęty i pochwał (nawet za drobne osiągnięcia) skłaniających do aktywności i korzystnie wpływających na samoocenę ucznia;
- przyjrzenie się specyfice nieśmiałości dziecka (nieśmiałość w kontakcie z jedną osobą czy w grupie; czy tylko w nowych, nieznanach czy wszystkich sytuacjach społecznych)
- aranżowanie sytuacji społecznych pozwalających dziecku na gromadzenie dobrych doświadczeń i realne przeżycie sukcesu. Pomoże to w wypieraniu poczucia małej wartości i niemożności sprostania wymaganiom. Stwarzanie dziecku okazji do częstego występowania wobec innych ludzi pozwala na stopniowe przyzwyczajanie ich do takich sytuacji;
- poprzez indywidualne rozmowy z uczniem nieśmiałym korygowanie myśli samokrytycznych;
- unikanie publicznego ośmieszenia, krytykowania, poniżania dziecka, gdy mu coś nie wyjdzie
- wyjaśnianie, że wchodzenie w kontakty z innymi ludźmi, w sposób naturalny, niesie za sobą ryzyko odrzucenia. takie sytuacje zdarzają się wszystkim;
- uczenie dawania i przyjmowania komplementów;
- skłanianie ucznia, aby w relacjach społecznych koncentrował uwagę na innych ludziach, pozwala to na przezwyciężanie nawyku koncentracji na sobie;
- zachęcanie dziecka (a nawet ćwiczenie z nim) do podejmowania dialogu i kontaktów twarzą w twarz. Zwracanie przy tym uwagi na znaczenie uśmiechu i podtrzymywania kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Wskazywanie na fakt, że uśmiech prowokuje ludzi do odwzajemniania go, ułatwia tym samym wchodzenie w relacje z drugą osobą;
- pomaganie dziecku w odkrywaniu zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym;
- pomaganie w przezwyciężaniu objawów niepokoju, poprzez proste ćwiczenia oddechowe (głębokie wdech i wydechy).

Pozostawienie dziecka nieśmiałego bez pomocy i wsparcia, niewłaściwe działania ze strony otoczenia, mogą spowodować, że pierwotne lekkie onieśmienie i uczucie skrępowania w relacjach z ludźmi, przerodzi się w silną nerwicę. Dlatego ważna jest świadomość nauczycieli, rodziców, opiekunów, ich zrozumienie oraz skuteczne działanie korygujące.

Wskazówki dla rodziców dzieci nieśmiałych:

Dziecko nieśmiałe ma niskie poczucie własnej wartości, nie wierzy, że uda się mu coś zrobić. Dlatego należy stworzyć dla niego okazję do samodzielnego działania – tak, aby mogło odnieść sukces. Zauważ ten sukces.

- Ucz dziecko umiejętności społecznych jak najwcześniej. Ćwicz zachowania społeczne także podczas zabawy.
- Zapewnij dziecko o swojej miłości, przytulaj je, okazuj jak ważne jest dla Ciebie.
- Uświadamiaj mu, że nie tylko ono popełnia błędy. Publicznie przyznawaj się do swoich błędów – dziecko uczy się przede wszystkim na przykładach.
- Rzeczą niedopuszczalną jest winienie dziecka za objawy nieśmiałości, publiczne ośmieszanie go, bez udzielenia mu wsparcia.
- Powtarzając dziecku, że jest nieśmiałe spowodujesz, że wejdzie ono w przypisaną rolę.
- Nigdy, ale to nigdy nie należy komentować przy dziecku problemów z onieśmieniem i brakiem odwagi.
- Im więcej uwagi poświęcamy zachowaniu, tym bardziej je wzmacniamy. Jednak nie lekceważ niepokojów dziecka, dodawaj otuchy, nie zmuszaj do angażowania się w trudne dla niego sytuacje.
- Każde dziecko ma w sobie coś, co można w nim zauważyć, docenić, wzmocnić, i o tym należy głośno rozmawiać również z innymi.
- Warto wziąć pod uwagę to, że wszelkie dobrze prowadzone zajęcia artystyczne (teatr, taniec itp.), treningi sportowe pomagają uwierzyć w siebie.
- Wakacje to doskonały czas, aby ćwiczyć pokonywanie nieśmiałości - można zachęcić dziecko, aby samo kupiło sobie lody, zapoznało się z towarzyszem zabaw, zapytało o coś przewodnika, oddało klucze w recepcji itp. A kiedy już uda mu się nawiązać kontakt z nowo poznaną osobą powinniśmy go pochwalić.
- Ucz dziecko poszukiwania rozwiązań (w codziennych sytuacjach), aż znajdzie właściwe.
- Młodszym dzieciom można pokazać jak zapoznać się z innym dzieckiem, jak przyłączyć się do grupy np. „Cześć mam na imię Jola, mogę się z Wami pobawić?”.
- Należy pozwolić dzieciom dokonywać zmian małymi krokami, by częściej mogły doświadczać sukcesów.
- Dzieci nieśmiałe często mają niskie poczucie własnej wartości, aby spróbować je podwyższyć, wzmocnić wiarę w siebie, warto opowiadać im historyjki, w których są bohaterami pomagającymi innym ludziom, łatwo zawierającymi znajomości itd.. Można zachęcić dziecko do tego, by samo snuło opowieści o sobie (w krainie fantazji wszystko się może zdarzyć).

- Dobrze byłoby, gdyby w otoczeniu nieśmiałego dziecka znalazło się drugie dziecko, które mogłoby stanowić wzorzec do naśladowania (odważny brat, siostra, koleżanka czy kolega z klasy, którzy łatwo nawiązują kontakty).
- Pomóż dziecku odkryć jego zdolności i umiejętności, którymi mogłoby się wykazać przed innymi.
- Dzieci nieśmiałe często bardzo boją się występować na scenie, przed publicznością. Żeby więc powoli zmniejszać olbrzymi poziom lęku należy próbować prowokować okazje do „występowania na scenie”, ale w sytuacjach pozbawionych ryzyka np. powiedzenie wierszyka rodzicom , dziadkom, koleżankom i kolegom z podwórka.
- Nie można w pracy z nieśmiałym dzieckiem zapomnieć o pokazaniu mu, że zrobiło postępy.
- Im więcej okazujesz wyrozumiałości w stosunku do innych, tym bardziej dzieci będą wyrozumiałe wobec siebie.
- Zwróć się po profesjonalną pomoc, gdy uznasz, że jest to konieczne. Jeśli Wasza pociecha nie będzie słyszała na swój temat komentarzy, że jest nieśmiała, dzika, wstydliva, bojąca - nie powie o sobie: „Jestem nieśmiała”. Jest subtelna różnica, kiedy dziecko ma świadomość, że często brakuje mu odwagi, ale pracuje nad tym, aby w różnych sytuacjach mieć jej coraz więcej, a kiedy jest zaszufłdkowane jako strachliwe i bojące się innych. Trzeba pomóc dziecku odkryć jego mocne strony , zachęcać do „pokazania siebie”. Wszystkie wysiłki w pracy z dzieckiem nieśmiałym mogą nie wyleczyć dziecka z nieśmiałości, ale pomogą mu w funkcjonowaniu wśród innych, w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Nieśmiałość niesie ze sobą ryzyko bycia w przyszłości nieszczęśliwym: odsunięcia się od innych, odizolowania, kłopotów w miłości, problemów ze znalezieniem pracy, a później utrzymaniem się w niej. Dążmy do tego, aby powiększyć strefę bezpieczeństwa dziecka , pomóc mu akceptować siebie, czuć się pewnym siebie, zdobywać podstawowe umiejętności społeczne. Być może dziecko pozostanie nieśmiałe, ale będzie się starało podejmować ryzyko w granicach rozsądku i dzięki temu doświadczać radości i sukcesów.

Katarzyna Pęczkowska - Psycholog