

JAK POMÓC NIEŚMIAŁEMU DZIECKU- RADY DLA RODZICÓW

„Wystarczy, że dana jest nam szansa,
byśmy mogli się stać tym, czym chcemy”

Nieśmiałość jest zjawiskiem pospolitym i szeroko rozpowszechnionym. Dotyka nie tylko dzieci, ale także młodzież i ludzi dorosłych, aż po ich starość. Potrafi okaleczyć człowieka w takim samym stopniu, jak kalectwo fizyczne. W najgorszym przypadku może przerodzić się w poważną postać nerwicy, paraliż umysłu, którego efektem może być depresja.

Nieśmiałość może ewaluować w trakcie życia i przenikać wszystkie aspekty naszej egzystencji: plany, aspiracje, działania itp. Warto pamiętać, że nie musi ona towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Według psychologa, profesora Zimbardo, około 40% badanych uważa, że byli nieśmiali w dzieciństwie, natomiast z biegiem życia wyrosli z tej „przypadłości”.

Nieśmiałość ma swoje korzenie w mieszaninie natury i wychowania. Przyczyną mogą być **uwarunkowania genetyczne** (słabszy układ nerwowy, dziedziczenie zachowania), **uwarunkowania osobowościowe** (brak zaufania do samego siebie, obawa przed popełnieniem błędów w kontaktach z innymi, przewidywanie własnego zachowania, niedocenianie siebie samego z powodu niedostosowania społecznego, niski poziom w stosunku do siebie, niska samoocena itp.) oraz **uwarunkowania środowiskowe** (ubóstwo kontaktów społecznych, trudności w porozumiewaniu się z dorosłymi, etykieta „nieśmiały”, nawet niesłusznie przypisana danej osobie przez innych ludzi, zmiany i wahania rodziców w stosunku do dzieci, a zwłaszcza w wyrażaniu czułości, restrykcyjny styl wychowania - dziecko „ma znać swoje miejsce”, być cicho i bez słowa sprzeciwu realizować zadania powierzone przez rodziców, nadmierne wymagania stawiane dziecku, brak wymagań, nadopiekuńczość – wyręczanie dzieci, zaniedbywanie, przemoc, niekonsekwentne oddziaływania wychowawcze, niskie poczucie własnej skuteczności autoprezentacyjnej, odrzucenie społeczne, niski poziom atrakcyjności fizycznej, nadwaga, zniechęcanie do otwartego okazywania uczuć).

Nieśmiałość przejawia się w różnych sferach funkcjonowania dziecka: **1) w zachowaniu:** unikanie kontaktu z innymi osobami, chowanie się w sytuacjach zagrażających, ograniczona mowa ciała (nie okazuje emocji lub jest nadmiernie uległe, uśmiecha się nerwowo), brak kontaktu wzrokowego, bardzo ciche mówienie, nerwowe ruchy mające na celu rozładowanie nadmiaru napięcia (bawienie się dłońmi, włosami, przestępowanie z nogi na nogę), obgryzanie paznokci, spędzanie wolnego czasu w samotności **2) w objawach somatycznych:** czerwienienie się lub bladnięcie, potliwość, suchość w ustach, przyspieszone bicie serca, drżenie rąk lub całego ciała **3) w sferze poznawczo-intelektualnej:** trudności w koncentracji uwagi, nieumiejętność wyrażania myśli, potrzeb, negatywne myśli na swój temat **4) w sferze emocjonalno-społecznej:** zamartwianie się, że coś się nie uda, brak pewności siebie, trudność w nawiązywaniu znajomości, lęk, smutek, wstyd, zażenowanie, obawa, nerwowość, niepokój.

Problem nieśmiałości u dzieci nie zniknie sam, a wręcz przeciwnie pogłębi się, gdy dziecko nie otrzyma wsparcia ze strony dorosłych.

Pomoc dzieciom w przezwyciężaniu nieśmiałości jest procesem długotrwałym. Polega przede wszystkim na stwarzaniu okazji do kształcenia odporności emocjonalnej i rozwijaniu umiejętności społecznych dzieci.

Być może dziecko pozostanie nieco nieśmiałe, ale dzięki pomocy będzie mogło same dać radę podejmować ryzyko w granicach rozsądku, w pełni doświadczać radości i sukcesów.

Wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem nieśmiałym w domu.

- Okazuj dziecku tolerancję.
- Kochaj swoje dziecko takim, jakie jest, a nie takim, jakie chciałabyś, żeby było – staraj się zrozumieć to, co się przytrafia dziecku, z jego punktu widzenia oraz staraj się omawiać z nim jego problemy.
- Zapewnij malucha o swojej bezwarunkowej miłości. Okazuj ją, ale i mów o niej wprost.
- Słuchaj dziecka. Poświęcaj mu uwagę, by nie musiało się jej domagać.
- Rozmawiaj z dzieckiem – opowiadaj mu o własnym doświadczeniu, postaraj się sprawić, żeby wyciągnęło wnioski. Wyjaśnij korzyści, jakie niesie przyjaźń, pomagaj odczytywać jego emocje i uczucia, pozytywnie nastawiaj je do nadchodzących wydarzeń oraz razem wybierajcie aktywności odpowiadające jego temperamentowi.
- Daj dziecku właściwy przykład – zapraszaj gości, podtrzymuj dobre relacje z bliższą rodziną oraz przyjaciółmi. Powierzaj dziecku jakieś drobne sprawy do załatwienia oraz wprowadzaj je w życie społeczności lokalnej.
- Nie wzmacniaj wstydlivosti przez ustępowanie pod wpływem każdej nowej obawy. Naucz je walczyć ze stresem.
- Nie dokuczaj, nie wyśmiewaj i nie poniżaj. Robienie tego nawet w żartach albo złości godzi w poczucie wartości.
- Pozwól dziecku popełniać błędy. Uświadom mu, że w ten sposób się uczymy, bo nikt nie jest idealny.
- Krytykuj zachowanie, a nie malucha. Mów raczej: „Nieładnie popychać kolegę” zamiast: „Ty nieznośny łobuzie”.
- Nie porównuj go z innymi. Niska samoocena utrudni mu kontakty z kolegami.
- Unikaj mówienia, że jest nieśmiały. Jeśli maluch w to uwierzy, będzie mu trudno rozstać się z taką etykietką. Łatwo ją dostać, trudno się jej pozbyć.
- Nie bądź nadopiekuńczy – dbaj, aby miało różne możliwości interakcji z innymi dziećmi.
- W trudnych chwilach pomagaj mu, ale staraj się nie wyręczać. Jeśli pokłóci się z kolegą, doradź jak rozwiązać problem, ale nie proponuj, że rozwiążesz go sama.
- Wypracuj sobie stabilny i konsekwentny styl wychowania – stwórz jasne reguły postępowania i oczekiwań wraz z jasnym planem ich realizacji.
- Pozwalaj mu decydować – w co się ubierze, gdzie i z kim będzie się bawiło, jaką zabawkę kupicie koledze na imieniny itp.
- Spróbuj ułatwić mu wchodzenie w sytuacje, nawet takie, co do których jesteś przekonany, że je odrzuci. Staraj się jednak robić to stopniowo i z wyczuciem. Wszystko dokładnie wyjaśnij i bądź cierpliwy.
- Staraj się przygotować dziecko na mające się wydarzyć zmiany.
- Popracuj też nad innymi osobami – poproś ich, aby zachowali cierpliwość i poczekali, aż dziecko im zaufa.

- Nie zakładaj z góry, że dziecko ma poważne rozwojowe czy emocjonalne problemy – pomagaj mu zrozumieć jak sobie radzić ze strachem i wątpliwościami.
- Naucz dziecko tolerować frustrację – pozwól dziecku popłakać przez krótką chwilę zamiast zjawiać się, kiedy tylko zacznie się denerwować – w ten sposób pomagasz mu przystosować się do radzenia sobie z fizycznym pobudzeniem.
- Prowokuj dziecko do wyrzucenia z siebie nadmiaru negatywnych emocji.
- Czytaj mu bajki terapeutyczne, historie opisujące wspaniałe przyjaźnie.
- Opowiadaj historyjki, w których ono jest bohaterem rozwiązującym zagadki, ocalającym świat. Pozwól by samo kierowało historią.
- Stosuj techniki relaksacyjne.
- Stwórz sposobność do bycia pomocnym.

Wspieraj jego zainteresowania.

- Staraj się być akceptującym, serdecznym przyjacielem, który rozumie, a nie ocenia.
- Wytlumacz dziecku, jak jego powszechnie lubiani rówieśnicy zyskują sobie przyjaciół.
- Naucz dziecko dzielić się z innymi – naucz je, jak ładnie podziękować i skorzystać z zaproszenia potencjalnego przyjaciela. Pokaż dziecku, że też umiesz dzielić się swoją własnością.
- Dbaj o to, żeby miało okazję do zabawy z rówieśnikami – zaproś inne dzieci do domu.
- Naucz je wytrwałości – pomóż mu zrozumieć, że jeżeli okaże cierpliwość, poradzi sobie z każdą sytuacją. Po udanej zabawie przypomnij mu, że na początku czuło się nieswojo, ale po jakimś czasie to minęło.

Ćwicz zachowania społeczne.

Wzmacniaj jego rozwijające się kompetencje społeczne – kiedy stara się zbliżyć do rówieśników, nagradzaj jego wysiłki. Zwracaj jego uwagę na korzyści wynikające z samych starań, podkreślaj też choćby najdrobniejsze sukcesy.

Zwróć się po profesjonalną pomoc, gdy dziecko często unika sytuacji społecznych lub ucieka od nich, doświadcza silnego emocjonalnego dyskomfortu albo jest skrajnie zmartwione krytycznymi ocenami czy odrzuceniem.

mgr Marta Zaczeniuk

mgr Magdalena Pełszyńska

Bibliografia:

- Carducci B.: Nieśmiałość - nowe odważne podejście. Kraków 2008
- Dzwonkowska I.: Nieśmiałość a wspierające i trudne relacje z ludźmi. Kraków 2009
- Harwas-Napierała B.: Nieśmiałość dziecka. Poznań 1979
- Medhus E.: Rozsądne dziecko. Warszawa 2004
- Paleg K.: Dziesięć rzeczy, które powinni wiedzieć wszyscy rodzice. Poznań 2000
- Poland J.: Wrażliwe dziecko. Poznań 2000
- Zabłocka M.: Przewyciężenie nieśmiałości u dzieci. Warszawa 2008
- Zimbardo P.: Nieśmiałość. Warszawa 2007

