

NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI

W nieśmiałości dużą rolę odgrywają czynniki biologiczne (np. genetyczne), na które rodzice nie mają wpływu. Jednak istotną rolę odgrywa również wychowanie dziecka. Rodzice także mają wpływ na to w jakim stopniu jego dziecko będzie nieśmiałe. Dzieci są bardzo dobrymi obserwatorami. Nie od dziś wiadomo, że „przykład idzie z góry”, także jeśli rodzice należą do osób skrytych, powściągliwych, nieśmiałych to podobne zachowanie będzie można zaobserwować u ich dziecka, ponieważ uczy się ono od dorosłych.

Na pewnym etapie rozwoju zawstydzenie dziecka w obcych sytuacjach i obecności nieznanych mu osób jest zachowaniem naturalnym. Dlatego często wstydlivość malucha nie jest powodem niepokoju rodziców aż do chwili przekroczenia progu przedszkola. Obca pani, z którą trzeba spędzić kilka godzin, nowe otoczenie i nowi koledzy wpływają na nasilenie objawów nieśmiałości u dziecka. Funkcjonowanie w grupie sprawia wstydlivym dzieciom ogromne trudności. Obserwują ją, chcą się włączyć w jej działania i integrować, ale strach nie pozwala im się przemóc.

Często nie zdajemy sobie sprawy, że dziecko na każdym kroku toczy walkę ze sobą, zmagając się z przeszkodami w jego pojęciu nie do pokonania - przeszkodami, których my nawet nie dostrzegamy.

Jakie są najczęstsze objawy nieśmiałości u dzieci?

- Brak umiejętności utrzymania kontaktu wzrokowego z innymi, chowanie się za rodzicami
- Unikanie sytuacji, które mogą prowadzić do niepowodzeń
- Zamykanie się w sobie, odczuwanie niepokoju i lęku
- Brak inicjatywy, izolacja społeczna, stanie na uboczu
- Lęk przed krytyką, poczucie niższości
- Odczuwanie lęku podczas wystąpień publicznych, trudności z wyrażaniem własnego zdania

- Mogą również wystąpić objawy somatyczne, np. pocenie się czy jękanie.

Metody radzenia sobie z nieśmiałością:

- + Ucz dziecko umiejętności społecznych jak najwcześniej. Ćwicz zachowania społeczne także podczas zabawy
- + Uświadamiaj mu, że nie tylko ono popełnia błędy. Publicznie przyznawaj się do swoich błędów - dziecko uczy się przede wszystkim na przykładach.
- + Nie zmuszaj nieśmiałego malucha do "publicznych" występów. Dziecko powinno samo decydować, kiedy i czym chce się pochwalić.
- + Częściej chwal, niż krytykuj. Nagrody i pochwały za dobre zachowanie są znacznie skuteczniejsze niż stałe strofowanie lub krytykowanie.
- + 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.
- + Nie nazywaj go „nieśmiałkiem”, nie żartuj z niego i nie powtarzaj wciąż, że jest nieśmiały.
- + Przebywanie wśród ludzi - zadbaj o to, by w domu bywało, jak najwięcej dzieci i dorosłych. Zapraszaj kolegów i koleżanki i pozwól dziecku bywać u innych.
- + Każde dziecko ma w sobie coś, co można w nim zauważyć, docenić, wzmocnić, i o tym należy głośno rozmawiać również z innymi.
- + Żeby pomóc dziecku przezwyciężyć uczucie zawstydzenia czasem sami powinniśmy na chwilę stać się dzieckiem i włączać do zabaw grupowych, w które nasza pociecha boi się zaangażować.
- + Należy pozwolić dzieciom dokonywać zmian małymi krokami, by częściej mogły doświadczać sukcesów.
- + Pamiętajmy o tym, że nie każde dziecko posiada naturalną zdolność nawiązywania kontaktów - niektóre trzeba nauczyć jak zapoznać się z rówieśnikiem czy przyłączyć do grupy dzieci. Ćwiczmy z nim niektóre typowe pozdrowienia, zdania rozpoczynające i kończące rozmowę, uścisk ręki. Nie zapominajmy podkreślać roli kontaktu wzrokowego z rozmówcą i uśmiechu w ułatwianiu wchodzenia w relacje z drugą osobą.
- + Jak najczęściej zabieraj malucha do kina, na wystawy czy na dziecięce koncerty. Im częściej dziecko ma kontakty z różnymi osobami, w różnych sytuacjach, tym łatwiej potem nawiązuje nowe znajomości.
- + Czytajmy z maluchem książeczki i opowiadajmy bajki, których bohaterowie przezwyciężają swoją nieśmiałość.

- + Powtarzaj, że jest dzielne, ładnie śpiewa, rysuje, buduje wspaniałe pojazdy z klocków itp. Dodawać wiary w sukces. Zapewniać dziecko, iż wierzymy, że mu się uda.
- + Pozwól dziecku popełniać błędy. Uświadom mu, że w ten sposób się uczymy, bo nikt nie jest idealny.
- + Staraj się, jak najmniej krytykować i porównywać go z innymi. Jest szczególnie wrażliwe na krytykę i rywalizację. Krytyka sprawi, że będzie miał coraz gorsze wyobrażenie o sobie, coraz mniej wiary w siebie. Niska samoocena utrudni mu kontakty z kolegami. W trudnych chwilach pomagaj mu, ale staraj się nie wyręczać.
- + Poświęćaj czas na rozmowy z dzieckiem - rozmowy podczas których będzie ono mogło powiedzieć czego się obawia, czego wstydzi i co jest dla niego najtrudniejsze.
- + Współpraca rodzic-nauczyciel - skoordynuj działania z innymi osobami mającymi częsty kontakt z dzieckiem na przykład nauczycielami.
- + Zrób wszystko, by uwierzyło, że jest wspaniałą, wartościową osobą i nie wątpiło w swoje możliwości. Nie wierząc we własne siły, czując się gorszym, nie można pokonać nieśmiałości. Zapewnij malucha o swojej bezwarunkowej miłości. Okazuj ją, ale i mów o niej wprost. Słuchaj dziecka. Poświęćaj mu uwagę, by nie musiało się jej domagać.

Najważniejsze jest, by nie wywierać na dziecko presji i pozwolić mu rozwijać się w swoim tempie. Dzięki odpowiedniemu wsparciu każde dziecko może stopniowo przezwyciężyć swoją nieśmiałość i czerpać radość z kontaktów z innymi.

Bibliografia:

Poland J. "Wrażliwe dziecko"

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

<https://eduzabawy.com/artykuly/niesmiale-dziecko-w-przedszkolu-zrozumienie-i-wsparcie/>

Opracowała: Magdalena Tomaszewska