

JAK PRACOWAĆ Z NIEŚMIALYM DZIECKIEM

Do tej pory nie poznano przyczyn, dla których taka cecha rozwija się u niektórych ludzi. Niektórzy całą odpowiedzialność przypisują genetyce, inni błędom wychowawczym rodziców. Wygląda na to, że prawda jak zwykle leży pośrodku. Są dzieci bardziej podatne na rozwinięcie się takiej cechy, a jeśli trafią na niezbyt sprzyjające warunki rodzinne - nieśmiałość rozwinię się w pełnej krasie. Na genetykę nie mamy wpływu, możemy natomiast starać się wpływać wychowaniem na rozwój (lub zahamowanie) niektórych cech. Tak jak można nauczyć roztrzępanego malca myć regularnie zęby, tak samo można pomóc "nieśmiałkowi" pokonywać strach przed ludźmi.

Pojęcie nieśmiałości traktuje się jako zjawisko złożone, jako pewien zespół objawów, który wiąże się ze zmianami w sferze:

- emocjonalnej (chodzi tu o lękliwość społeczną, która jest uwarunkowana nadwrażliwością emocjonalną),
- motywacyjnej (dotyczy stosunków jednostki do samej siebie, skłonności do niedoceniań siebie),
- behawioralnej (wiąże się z obniżonym poziomem działania osoby nieśmiałej, jeśli działalność ta dokonuje się w obecności innych osób).

Według H. Hamer „nieśmiałość przypomina psychiczny paraliż. Jest rodzajem postawy składającej się z zespołu przykrych uczuć, obezwładniających myśli na swój temat i gotowości do wycofywania się z trudnych sytuacji. (...) W zależności od sytuacji może przybierać różne natężenia, np. od lekkiego skrepowania przez lęk bez wyraźnego powodu, Az do paniki i chęci natychmiastowej ucieczki” .

P. G. Zimbardo opisuje nieśmiałość jako „(...) uświadomienie sobie przez jednostkę własnej niezdolności do podejmowania czynności wówczas, gdy chce ona i wie, jak ją wykonać. Nieśmiałość jest to lęk przed negatywną samooceną i/lub negatywną oceną innych. Osoba nieśmiała wyróżnia się bezczynnością, gdy inni są aktywni i odizolowaniem, gdy inni łączą się ze sobą. W ten sposób jednostkę nieśmiałą charakteryzuje bardziej nieobecność zewnętrznego reagowania niż występowanie reakcji niezwykłych” .

Podążając tym torem można powiedzieć, że nieśmiałość jest jedną z form lęku. Treścią leku u osób nieśmiałych jest obawa przed ośmieszeniem się, kompromitacją i narażeniem na krytykę ze strony innych osób. Pojawia się ono wtedy, gdy osoba nieśmiała jest lub może być oceniana przez innych. W sytuacji trudnej, jednostka przeżywająca silny lęk, zaczyna dążyć już nie do rozwiązania czy realizacji celu lecz do zredukowania, zmniejszenia przykrego stanu emocjonalnego wywołanego nieśmiałym zachowaniem.

Najważniejsza dla nieśmiałego dziecka jest twoja akceptacja , która okazywana jest przez miłość oraz rozumiejącą postawę. Gdy dziecko czuje się kochane i ma oparcie w najbliższych, to wtedy łatwiej mu pokonywać nieśmiałość. Należy przyjąć dziecko takim, jakie jest. Pogodzić się z tym, że jest nieśmiałe, boi się obcych i potrzebuje dużo czasu, by oswoić się z nową sytuacją.

Możesz pomóc dziecku nieśmiałemu, np. doceniając nawet jego małe osiągnięcia, by dziecko miało powód do dumy. Prowadź dużo rozmów z dzieckiem, zachęcaj je do wyrażania własnego zdania, nigdy nie porównujmy go z innymi dziećmi , ponieważ różnimy się o siebie. Podstawową trudnością człowieka nieśmiałego jest podejmowanie działania. Dlatego warto zachęcać dziecko do ryzyka, oczywiście na miarę jego możliwości. Spróbuj zapisać swoje dziecko na zajęcia sportowe, w których możliwe są indywidualne zajęcia z trenerem i w

których nie ma rywalizacji - pływanie, aikido, gimnastyka. To zwiększy jego pewność siebie i wiarę we własne siły. Aby stworzyć okazję do zawierania znajomości, możesz sama zorganizować zabawę dla dzieci w waszym domu. Na bezpiecznym gruncie łatwiej będzie malcowi przezwyciężyć opory. Nieśmiałe dzieci na ogół odmawiają wizyt w domach przyjaciół, może dziecko zaakceptuje propozycję wizyty, ale pod warunkiem że ty stałe będziesz w polu widzenia. Z takim malcem znacznie lepiej sprawdza się taktyka małych kroków - w żadnym wypadku "rzut na głęboką wodę". Ważne jest delikatne nakłanianie dziecka do działania, po to by nie stało się wiecznym obserwatorem. Nieśmiałe dzieci lubią przesiadywać przed telewizorem albo komputerem. Czasami można na to pozwalać. W większych dawkach taka jednostronna aktywność przyniesie mu szkodę. Duże znaczenie ma również nauka relaksu (odprężenie), np. słuchanie opowiadań relaksacyjnych i zabawy rozładujące napięcia. Właściwie zagospodarowany czas, czynny wypoczynek, np. gry i zabawy na powietrzu, jazda rowerem, hulajnogą, powodują obniżenie napięcia mięśniowego. Rozwijanie predyspozycji, zainteresowań, zdolności pozwala obniżyć lęk. Słuchanie muzyki, taniec dają wspaniałe korzyści - przynoszą radość i zadowolenie.

Staraj się nie wywierać presji, nie zmuszać do robienia tego, na co dziecko wyraźnie nie ma ochoty. Nie wmawiaj mu, że "to cię tylko zahartuje". To je zniechęci i jeszcze bardziej wystraszy. Staraj się dostosować sposób spędzania wolnego czasu do upodobań dziecka. Jeśli lubisz wyjazdy wakacyjne w dużej grupie, zadbaj o to, byście część wolnego czasu spędzali tylko w wąskim, rodzinnym gronie. Nie przyklejaj dziecku łatki "moje nieśmiałe małeństwo". W tym stwierdzeniu jest negatywna ocena. Nie namawiaj do brania udziału w przedstawieniach, występach, urodzinach kolegi. Nie wybawiaj dziecka z każdej opresji, nie rozwiązuj za nie wszystkich problemów - jeśli uwierzysz w jego siły, na pewno łatwiej sobie poradzi z przeciwnościami losu

Z pewnością łatwiej ci będzie pomagać malcowi w przezwyciężaniu oporów, jeśli uda ci się nawiązać współpracę z wychowawczynią w przedszkolu lub panią w szkole. Nie byłoby dobrze, gdyby twoja strategia postępowania była negowana przez innych. Spytaj nauczycielki, co sądzi na temat twojego dziecka, jak widzi jego problemy z rówieśnikami. Postarajcie się w rozmowie wypracować wspólny styl postępowania. Dbajcie o to, by dziecko mogło mierzyć się z sytuacjami, w których może stosunkowo łatwo (ale nie bez wysiłku) osiągnąć sukces - to doda mu wiary w siebie.

Bibliografia

1. www.nowiny24.pl/artykul/6167573,jak-pomoc-dziecku-pokonac-niesmialosc,
2. www.edukacja.edux.pl/p-3698-niesmialosc-jak-uczyc-dziecko-pewnosci.
3. www.edziecko.pl/starsze_dziecko/1,79350,5458185,Jak_pomoc_niesmialemu_dziecku.
4. O nieśmiałości u dzieci – Nasz elementarz
5. Zimbardo P. G.: nieśmiałość – co to jest? Jak sobie z nią radzić? Warszawa 2000, wyd. Naukowe PWN.
6. Hamer H.: Ta obezwładniająca nieśmiałość. „Charaktery” 2000 nr 6.