

Kiedy twoje dziecko jest nieśmiałe... **czyli, jak rodzice mogą pomóc** **nieśmiałemu dziecku**



Opracowała :
Katarzyna Oleszkiewicz - psycholog

Kiedy twoje dziecko jest nieśmiałe...

Pewnie niektórzy rodzice powiedzą, że nieśmiałość ich dziecka nie jest taka straszna, nie przeszkadza im za bardzo, kochają je takim, jakie ono jest itd. Myślę, że taka postawa rodziców jest bardzo potrzebna dzieciom. Warto tylko jeszcze zwrócić uwagę na to, czy nieśmiałość nie okrada dziecka z możliwości życiowych.

Nieśmiałość to odczucie dyskomfortu psychicznego/lęku i/lub zahamowanie w relacjach z innymi ludźmi w różnym stopniu dezorganizujące zachowanie i utrudniające realizowanie istotnych celów życiowych.

Nieśmiałość u dzieci może w istotny sposób zaburzać całość rozwoju psychicznego i emocjonalnego, gdyż rozwój ten następuje w dużej mierze w wyniku kontaktów dziecka z innymi ludźmi.

Nieśmiałość „atakuję” najsilniej w określonych sytuacjach, np. podczas publicznych wystąpień (na przedszkolnym przedstawieniu), w kontaktach z osobami, które nad nami dominują – z racji roli, jaką pełnią (np. podczas rozmowy z nauczycielem).

Rodzaje nieśmiałości

CHRONICZNA – będąca stałą cechą osobowości; myślę o sobie "Jestem nieśmiały" i to przekonanie w sposób istotny wpływa na moje zachowanie i emocje;

SYTUACYJNA – odczuwana w pewnych sytuacjach, czyli zamiast uogólnienia "Jestem nieśmiały" mamy konkretne wskazanie okoliczności, które powodują nieśmiałość, np. "Wstydę się występować publicznie";

PRYWATNA – oparta głównie na lęku i negatywnej samoocenie;

PUBLICZNA – zaabsorbowanie głównie tym, co inni o mnie myślą, skutkujące niepowodzeniami w kontaktach z innymi, nienaturalnym zachowaniem.

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. niepodjęcie działania, które mogłoby podlegać ocenie,
- **w sferze poznawczej:** koncentracja na przeżywanych emocjonalnych, symptomach nieśmiałości, jej zewnętrznych objawach i procesie oceny.

Przyczyny nieśmiałości

- **NATURA**, czyli predyspozycje genetyczne przejawiające się w dziedzicznej nadreaktywności układu nerwowego.
- **WYCHOWANIE**, czyli określone działania ze strony otoczenia, wpływ znaczących dla jednostki osób (rodziców, nauczycieli, rówieśników); dziecko może "zarazić się" nieśmiałością obserwując swoich nieśmiałych rodziców (w wyniku uczenia się poprzez naśladowanie), a w szczególności:
 - **negatywne doświadczenia z ludźmi w pewnych sytuacjach** (zarówno w bezpośrednim kontakcie, jak i przez obserwowanie innych)
 - **obojętność znaczących osób, odrzucająca postawa rodziców, niewielka liczba wzmocnień** związanych z kontaktami społecznymi
 - **nadużywanie kar różnego rodzaju**, także tych bardzo subtelnych, np. dezaprobujące spojrzenie, skrzywienie twarzy
 - **nadopiekuńczość rodziców**, izolowanie dziecka od wielu doświadczeń życiowych
 - **brak wzorów do naśladowania w otoczeniu i przejęcie wzorców nieśmiałego zachowania od rodziców** (skuteczniejszym modelem jest tutaj ten rodzic, z którym dziecko jest bardziej związane emocjonalnie)
 - **wyuczone niedocenywanie i upokarzanie samego siebie** – skutek wysokich wymagań ze strony rodziców lub innych znaczących osób, w tym nauczycieli, ciągłego karania i braku wzmocnień
 - **nadużywanie kontaktów z telewizją i internetem przez dzieci.**

Objawy nieśmiałości :

- **behawioralne, czyli konkretne zachowania** – np. unikanie kontaktu wzrokowego, mówienie cichym głosem, zaburzenia mowy (np. mówienie szybko i niewyraźnie), nerwowe czynności (poprawianie włosów, bawienie się długopisem, wykręcanie palców),
- **fizjologiczne** – np. przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, nadmierna potliwość, zawroty głowy, mdłości,
- **poznawcze (związane z myśleniem)** – np. negatywne myśli o sobie samym, zamartwianie się, samoobwinianie się, perfekcjonizm,
- **emocjonalne** – np. zażenowanie, wstyd, niskie poczucie własnej wartości, przygnębienie, smutek, uczucie samotności, uczucie bezradności, lęk.

U małych dzieci dominują objawy behawioralne i fizjologiczne, widoczne dla otoczenia, dlatego dziecko nieśmiałe bardzo łatwo rozpoznać wśród innych dzieci.

U dzieci starszych, młodzieży i dorosłych przeważają objawy poznawcze i emocjonalne. Potrafią oni również maskować nieśmiałość, w wyniku czego ich zachowanie bywa błędnie odbierane jako przejaw pewności siebie, dumy, zarozumiałości, obojętności.

** Rodzicu! Zaobserwuj swoje dziecko w sytuacjach potencjalnie stresujących, np. w trakcie wizyty krewnych czy znajomych, podczas występu artystycznego w przedszkolu czy w szkole, podczas zabawy z innymi dziećmi np. w piaskownicy, czy na placu zabaw itp.
Czy zauważasz jakieś behawioralne objawy mogące świadczyć o nieśmiałości?*

Typowe czynniki wyzwalające nieśmiałość

(właściwe zarówno dzieciom, jak i dorosłym):

- obecność obcych
- obecność autorytetów i przełożonych (np. nauczyciela)
- rozmowa z pojedynczą osobą płci przeciwnej (także znajomą)
- krewni
- osoby starsze
- znajomi/przyjaciele
- rodzice
- konieczność zabrania głosu w grupie
- przebywanie w dużej grupie
- niższy status społeczny niż reszta grupy
- sytuacje społeczne w ogóle
- nowe sytuacje
- sytuacje wymagające asertywności
- bycie ocenianym
- znajdowanie się w centrum uwagi małej grupy
- bycie w małej grupie
- konieczność poproszenia o pomoc
- inicjowanie kontaktu i różnych działań w sytuacjach nieformalnych, np. w zabawie.



Drogi Rodzicu!

Czy potrafisz wskazać czynniki,

z którymi Twoje dziecko ma doczynienia na co dzień - w przedszkolu i szkole?

Skutki nieśmiałości

Nieśmiałość zbagatelizowana w dzieciństwie może stać się naszym nieodłącznym towarzyszem przez całe życie, skutecznie utrudniając nam funkcjonowanie i powodując duży dyskomfort psychiczny.

W skrajnych przypadkach w życiu dorosłym **nieśmiałość może doprowadzić do poważnych zaburzeń**, takich jak **depresja, choroby somatyczne będące wynikiem chronicznego stresu, tendencje autodestrukcyjne (z samobójstwem włącznie), alkoholizm i narkomania**.

Dlatego tak ważne jest jak najwcześniejsze dostrzeżenie objawów nieśmiałości i udzielenie dziecku skutecznej pomocy.

Rodzicu pamiętaj!

Tak jak nieśmiałości można się nauczyć, tak też i można się jej oduczyć, a przynajmniej w jakimś stopniu ją zminimalizować.

Chociaż wiele dzieci wyrasta z nieśmiałości, to te, które stają się nieśmiałymi dorosłymi tracą zbyt wiele.

Co zatem mogą zrobić rodzice

☞ **Przyjrzyj się specyfice nieśmiałości swojego dziecka:**

Zwróć uwagę, czy twoje dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie; czy tylko w nowych, nieznanach czy wszystkich sytuacjach społecznych; czy dziecko ma zahamowania tylko w bardzo określonych sytuacjach (np. telefonowanie, jedzenie w miejscu publicznym, zabawa) czy we wszystkich. Zbadanie specyfiki trudności społecznych dziecka pozwoli określić, jakich umiejętności powinno ćwiczyć.

☞ **Modeluj pewność siebie w sytuacjach społecznych**

Modelowanie to najbardziej naturalny sposób uczenia się u dzieci. Zatem:

- 1) pierwszy mów: „Dzień dobry” znajomym i przedstawiaj się;
- 2) bądź przyjazny do ludzi;
- 3) praw innym komplementy;
- 4) pomagaj innym, gdy widzisz taką potrzebę;
- 5) podejmuj ryzyko i komentuj, jak to ważne (np. „Myślałam, że będzie trudniej” „Myślałem, że pójdzie mi lepiej, ale przynajmniej wiem co robić następnym razem”);

Wszystko to jest trudniejsze, gdy rodzice są nieśmiali (szanse 50%);

☞ **Ćwicz w domu sytuacje społeczne trudne dla dziecka** (uścisk ręki, patrzenie w oczy, rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, przedstawianie się itp.)

☞ **Unikaj:**

- 1) publicznego ośmieszania dziecka
- 2) publicznego krytykowania ludzi
- 3) poniżania siebie, gdy ci coś nie wyjdzie
- 4) poniżania dziecka, gdy mu coś nie wyjdzie.

☞ **Ucz umiejętności społecznych jak najwcześniej:**

- 1) organizuj spotkania z innymi dziećmi w domach
- 2) ucz, jak wchodzić w grupę i jak z niej wychodzić
- 3) tłumacz, na czy polega przyjaźń
- 4) całą rodziną ćwiczcie bycie w dobrym kontakcie (uśmiechanie się, komplementowanie wzajemne, uściski rąk)
- 5) proponuj zabawy w ćwiczenie zachowań społecznych poza domem, np. w prośbie o pomoc w sklepie, pytanie o drogę, zakupy w lokalnym sklepie, uśmiechanie się do ludzi, mówienie „dzień dobry” itp.

Warto zwrócić uwagę, jaką zmianę może przynieść dziecku nauczenie go tak prostego zachowania jak **uśmiechanie się!** 😊

☞ *Ucz, że istnieje więcej niż jeden sposób patrzenia na sprawy, więcej niż jedno rozwiązanie problemu;*

- 1) porażka uczy, czego mamy nie robić, by osiągnąć to, co chcemy
- 2) ucz dziecko poszukiwania rozwiązań, aż znajdzie właściwe (ćwicz różne rozwiązania w sytuacjach życia codziennego).

☞ *Zachęcaj do zmian małymi krokami;*

Duże kroki mogą bardzo zniechęcić nieśmiałych. Metoda głębokiej wody (np. wysłanie dziecka na obóz) jest dobra tylko wtedy, gdy jesteś pewny pozytywnego rezultatu. Gdy nie – pozwól dziecku wchodzić wolno!

Najpewniejszym sposobem pokonania nieśmiałości u dzieci jest pozwolenie im na robienie tak małych kroczków, by częściej doświadczały sukcesu niż porażki, a jest to najbardziej prawdopodobne w zadaniach, w których są dobre.

☞ *Pomóż dziecku odkryć zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym;*

Rozpoznaj zdolności dziecka – najpierw te, które może realizować w samotności. Następnie, stopniowo, pozwól mu się wykazać najpierw w gronie wspierających dorosłych, a potem wśród rówieśników.

☞ *Pomóż dziecku nauczyć się radzić sobie z emocjami;*

Oczywiście, że należy okazać wsparcie dziecku, gdy mu ciężko, ale warto pamiętać, że im więcej uwagi poświęcamy zachowaniu, tym bardziej je wzmacniamy. Ucz zatem również, że trudne uczucia, jak porażki – to źródło naszej edukacji.

☞ *Ucz tolerancji i szacunku dla innych;*

Nieśmiałe dzieci są zwykle bardzo krytyczne wobec siebie i innych. Dlatego pokazuj, że ludzie nie muszą być idealni, by być wartościowymi. Im więcej okazujesz wyrozumiałości w stosunku do innych, tym bardziej dzieci będą wyrozumiałe wobec siebie... (i siebie).



Nieśmiałość

... i pomyśleć, ile talentów nigdy nie pokazało się światu

Jak modyfikować nierealistyczne postawy nieśmiałego dziecka?

- Nie mów dziecku, że jest nieśmiały, bo w to uwierzy i naprawdę zacznie takie być.
 - Nie porównujmy dziecka do innych, bardziej śmiałych dzieci („Bo tej mój Jaś jest taki nieśmiały, nie wstydz się Jasiu”).
 - Jeśli unikamy etykiet, postarajmy się (na ile to możliwe), zadbać o to, żeby unikały ich także inne osoby w otoczeniu dziecka (np. dziadkowie, a nawet nauczyciele). Kiedy więc usłyszymy, że nasze dziecko jest nieśmiałe, miejmy odwagę powiedzieć, że ono po prostu dłużej się przygotowuje do tego, by z kimś porozmawiać, ale na pewno da sobie z tym radę. Konsekwentnie oduczaj dziecko wypowiedzania samospełniających się przepowiedni typu "Nigdy nie dam sobie z tym rady".
 - Zaproponuj dziecku zabawę w "robienie błędów", aby pokazać mu, że nie wszystko trzeba zawsze robić idealnie. Możecie wspólnie ułożyć coś bezsensownego z klocków albo narysować jakiś bohomasz.
 - Ucz dziecko tolerancji wobec własnych niedoskonałości. Opowiadaj mu o swoich nieudanych przedsięwzięciach sposobach radzenia sobie z porażką. Do tych opowieści można wplatać pozytywne zakończenia, dzięki którym dziecku łatwiej będzie zrozumieć, że jego nieśmiałość nie jest wyrokiem („jak byłem mały też się wstydziłem rozmawiać z dziewczynami, ale potem uwierzyłem w siebie i poznałem Twoją mamę”).
 - Poświęćmy czas na rozmowy z dzieckiem – rozmowy podczas których będzie ono mogło powiedzieć czego się obawia, czego wstydzi i co jest dla niego najtrudniejsze, np. podczas publicznych występów. Pamiętajmy, aby nie bagatelizować lęków dziecka („nie przesadzaj, jakoś inne dzieci potrafią wyjść i powiedzieć wierszyk”), jak również nadmiernie ich nie potęgować („na przedstawieniu będą obie babcie i dużo ludzi, oni na pewno będą na Ciebie patrzeć, więc musisz być najlepszy”).
 - Zachęcaj dziecko do podejmowania ryzyka w granicach rozsądku w myśl zasady "Warto spróbować". Nagradzaj za starania, nie za efekty. Pamiętajmy, że motywowanie pochwałą słowną może bardzo wiele zdziałać.
 - Uczmy dziecko jak radzić sobie z napięciem, jak odreagowywać stres i odpoczywać. Może warto zakupić płytę z muzyką relaksacyjną i puszczać dziecku przed snem? A może razem opanujecie jakieś sposoby na walkę z napięciem (np. wyobrażanie sobie miejsca, w którym można odpocząć i nie ma żadnych trosk).
 - Stwórz dziecku sposobność do bycia pomocnym, aby mogło poczuć się potrzebne i ważne.
- Miej realistyczne oczekiwania wobec dziecka. Dostrzegaj i nagradzaj najdrobniejsze postępy! Bądź wsparciem, kiedy dziecko mówi o swoich troskach. Ale bądź też realistą – nie oczekuj od nieśmiałego dziecka, że nagle się zmieni. Twoja akceptacja będzie dla niego najważniejsza i to dzięki niej będzie miało szansę uwierzyć w siebie.**

I na koniec to, co najważniejsze – sam bądź dla swojego dziecka wzorem do naśladowania, osobą śmiałą, odważną, zdecydowaną. Pokazuj, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, a jeśli coś Ci się nie uda, miej odwagę przyznać się do niepowodzenia, mówiąc "To nic takiego. Każdy może się pomylić. Następnym razem będzie lepiej". Tylko w ten sposób będziesz właściwym modelem dla swojego dziecka.

- * Warto też pamiętać, że unikanie kontaktów z innymi jest charakterystyczne dla niektórych poważnych problemów psychicznych dzieci jak *Zespół Aspergera* (całościowe zaburzenie rozwoju, przejawiające się m.in. brakiem zdolności do nawiązywania relacji społecznych, głównie z rówieśnikami), *mutyzm wybiórczy* (nie odzywanie się do nikogo najczęściej w szkole lub przedszkolu) czy *dystymia* (łagodniejsza, ale chroniczna forma depresji).



Dzisiejsze nieśmiałe dziecko ..

.. to to, z którego wczoraj się śmialiśmy.

Bibliografia:

Hamer H., *Oswoić nieśmiałość*, Warszawa 2000.

Zimbardo P.G. *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Wydawnictwo Naukowe PWN 2010.

Indywidualne materiały szkoleniowe z kursu nt. „Jak pomóc nieśmiałemu dziecku w szkole i przedszkolu”. IKN Progres, Kraków 2014r.