

Jak wspierać nieśmiałe dziecko?

Czym jest nieśmiałość i jakie są jej objawy?

Psychologowie i psychiatrzy pracujący z osobami nieśmiałymi ze względów praktycznych definiują nieśmiałość jako trudność w byciu w kontakcie z osobami, które człowiek spotyka.

Nieśmiałość przejawia się w różnym stopniu we wszystkich lub niektórych sferach funkcjonowania człowieka: w jego zachowaniu (np. unikanie sytuacji wywołujących lęk, ciche mówienie, bardzo ograniczona mowa ciała, nerwowe ruchy oraz brak zachowań ułatwiających wchodzenie w relację z drugą osobą), w funkcjonowaniu intelektualnym (negatywne myśli lub przekonania o sobie, zamartwianie się, samooskarżanie się, brak pewności siebie, problemy z komunikowaniem się z innymi) oraz w emocjach (np. wstyd, zażenowanie, smutek, lęk i poczucie osamotnienia).

Nieśmiałości często również towarzyszą objawy fizjologiczne w ciele np. przyspieszone bicie serca, czerwienienie się, suchość w ustach, drżenie rąk lub innych części ciała, pocenie się, zawroty głowy.

Przyczyny nieśmiałości

Badania wyraźnie wskazują na istnienie genetycznych uwarunkowań nieśmiałości. Już 2-miesięczne dzieci można podzielić na nieśmiałe i towarzyskie. Około 15-20 % noworodków to dzieci ciche, czujne i nieswoje w nowych sytuacjach, a z drugiej strony – także ok. 15-20 % to dzieci towarzyskie i spontaniczne, niezależnie od tego czy są w znanej sobie czy obcej sytuacji. Badania tych dzieci po latach wykazały, że ok. 75% dzieci wcześniej określonych jako nieśmiałe lub jako towarzyskie w wieku 8 lat nadal prezentowało obserwowane u nich wcześniej style zachowania (np. wybieranie zabawy samotnej a nie w grupach), a większość z nich – nawet do 14 roku życia.

Warto jednak pamiętać, że tylko u ok. 1/3 bardzo nieśmiałych dzieci dopatrzono się predyspozycji genetycznej. Jednak nawet u nich nieśmiałość nie jest wyrokiem i zmiana funkcjonowania tych dzieci jest możliwa: mogą się one nauczyć się umiejętności społecznych.

Z drugiej strony nieśmiałość dziecka może być również związana z wychowaniem, rodzice mają pewien wpływ na to, w jakim stopniu dziecko będzie nieśmiałe.

Nadopiekuńczy rodzic może wpłynąć na zahamowanie emocjonalne u dzieci. Nadmiernie wymagający i surowi rodzice budzą z kolei w dziecku lęk przed podejmowaniem decyzji, wyzwań.

Nieśmiałość z punktu widzenia klinicznego nie jest zaburzeniem, ale często w nie przechodzi. Jeśli sytuacja trwa latami i nikt z dorosłych dziecku nie pomaga to problem narasta. Zdarza się też tak, że rodzic stygmatyzuje dziecko etykietą nieśmiałka, krytykując je. Z rozmów z osobami, które zmagają się z nieśmiałością wynika, że najbardziej zawstydzają je, gdy rodzice mówili: "Ona jest taka nieśmiała".

Kiedy można uznać, że dziecko naprawdę ma problem z nieśmiałością?

Problemy związane z nieśmiałością u dziecka widać już w kontakcie z grupą przedszkolną, czyli około trzeciego roku życia. Po wstępnym okresie adaptacji można zauważyć odmienne funkcjonowanie dziecka. Zdarzają się przypadki, że pięcioletek przez dwa lata siedzi sam w przedszkolu, bo boi się otworzyć na relację z dziećmi. Nie robi nic, oprócz obserwowania ich z boku. Nie bierze udziału w zabawach grupowych, wstydzi się powiedzieć o swoich potrzebach, zachowuje się tak, jakby go nie było. Boi się mówić o tym, że chce dokładki jedzenia, że woli inny kolor kredki lub że jest mu

zimno. Często dzieci odczuwają treść przed jakimkolwiek publicznym występem. Nie chcą np. powiedzieć wiersza, zaśpiewać piosenki, w większym gronie w ogóle nie zabierają głosu.

Jak ośmielić nieśmiałe dziecko ? – rady dla rodziców

1. Po pierwsze 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, jakie umiejętności powinno ćwiczyć.

2. Czego nie robić jeśli dziecko jest nieśmiałe? Unikaj:

- publicznego ośmieszania dziecka,
- publicznego krytykowania ludzi,
- poniżania siebie, gdy Ci coś nie wyjdzie,
- poniżania dziecka, gdy mu coś nie wyjdzie,
- używania nieśmiałości, jako wymówki dla dziecka, by nie musiało próbować.

3. Zachęcaj do zmian małymi kroczkami.

Duże kroki mogą bardzo zniechęcić nieśmiały. Metoda głębokiej wody (np. wysłanie dziecka na obóz) jest dobra tylko wtedy, gdy jesteś pewny pozytywnego rezultatu. Lepiej pozwolić dziecku wchodzić wolno w nowe sytuacje. Najpewniejszym sposobem pokonania nieśmiałości u dzieci jest pozwolenie im na robienie tak małych kroczków, by częściej doświadczwały sukcesu niż porażki, a jest to najbardziej prawdopodobne w zadaniach, w których są dobre.

4. Nagradzaj pochwałą zachowania dziecka, w których pokonało swoją nieśmiałość i poradziło sobie w sytuacji społecznej. Nieśmiałe dzieci szybciej się uczą, gdy są chwalone za to co dobre niż karane za niewłaściwe zachowania.

5. Zauważaj i chwal mocne strony dziecka, **pomóż mu odkryć zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym.**

Podkreślaj jak najczęściej mocne strony nieśmiałego dziecka, koncentruj się na jego zaletach, stosuj pochwały opisowe bez oceniania.

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.

Zachęcaj do rozwijania zainteresowań (np. sport, taniec, teatr, śpiew).

6. Ucz dziecko konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.

Słuchaj dziecka z empatią, staraj się pomóc w rozpoznaniu jego emocji. Nie krytykuj i nie oceniaj za odczuwanie konkretnych uczuć. Pomagaj w znalezieniu sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

7. 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.

8. Modeluj pewność siebie w sytuacjach społecznych.

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

- pierwszy mów: „dzień dobry” znajomym i przedstawiaj się,
- bądź przyjazny do ludzi, praw innym komplementy,
- pomagaj innym, gdy widzisz taką potrzebę,
- pokazuj dziecku, że jesteś śmiałym rodzicem, nawiązuj w jego obecności rozmowę z listonoszem, ze sprzedawcą w sklepie, na przystanku autobusowym, w kolejce,
- zapraszaj znajomych do domu, zabieraj dziecko do teatru i w inne miejsca, gdzie jest dużo ludzi, powoli przyzwyczajaj dziecko do nowych sytuacji, które są konieczne dla jego rozwoju.

9. Ucz umiejętności społecznych jak najwcześniej:

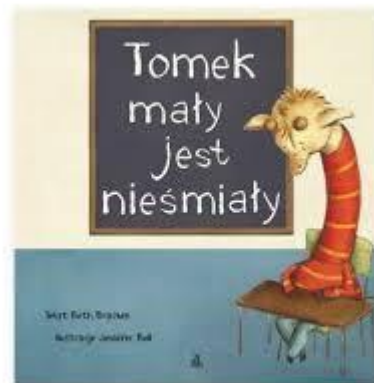
- organizuj spotkania z innymi dziećmi w domach,
- ucz, jak wchodzić w grupę i jak z niej wychodzić,
- ucz, jak należy zachowywać się w konkretnych sytuacjach (np. jak rozmawia się z ludźmi: „Gdy ktoś cię o coś pyta, odpowiedz, a potem dodaj coś od siebie – Jak masz na imię? – Natalia, mam 6 lat”),
- tłumacz, na czym polega przyjaźń,
- całą rodziną ćwiczcie bycie w dobrym kontakcie (np. uśmiechanie się, komplementowanie wzajemne, uściski rąk),
- proponuj zabawy w ćwiczenie zachowań społecznych poza domem, np. w proszenie 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 nauczanie go tak prostego zachowania jak uśmiechanie się! Używaj uśmiechu i poczucia humoru jako sposobu na zwiększenie dystansu do własnych problemów i jako dobrej techniki na rozładowanie napięcia w kontaktach z ludźmi,
- ćwicz w domu sytuacje społeczne trudne dla dziecka (np. patrzenie w oczy, nawiązywanie kontaktu i rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, przedstawianie się itp.),

- wysyłaj pociechę na weekend do znajomych, rodziny, od czasu do czasu separuj je od siebie.

10. Ucz, że istnieje więcej niż jeden sposób patrzenia na sprawy, więcej niż jedno rozwiązanie problemu.

- porażka uczy, czego mamy nie robić, by osiągnąć to, co chcemy,
- ucz dziecko poszukiwania rozwiązań, aż znajdzie właściwe (ćwicz w sytuacjach życia codziennego),
- wspieraj dziecko w jego niezależności, ucz wyrażania swojego zdania.

Oto kilka propozycji książek edukacyjnych, spośród wielu dostępnych pozycji na rynku:



Artykuł opracowano na podstawie materiałów dostępnych na stronach internetowych.

Źródła:

www.rodziceidzieci.com/jak-pomoc-niesmialemu-dziecku

www.poradnikzdrowie.pl