

Dziecko nieśmiałe w przedszkolu i w domu

Nieśmiałość jest zjawiskiem powszechnym i pojawia się w każdej grupie wiekowej. Nieśmiałe przedszkolaki potrzebują szczególnego wsparcia ze strony otoczenia przede wszystkim z dwóch powodów:

- 1) w odróżnieniu od dzieci starszych i osób dorosłych nie zdążyły się jeszcze nauczyć, jak można radzić sobie ze swoimi trudnościami, są więc szczególnie podatne na „zranienia”;
- 2) od tych najwcześniejszych doświadczeń zależy dalszy rozwój, zwłaszcza społeczny, małego człowieka – niewłaściwe reakcje osób dorosłych i rówieśników na przejawy nieśmiałości mogą nasilić problemy dziecka i przyczynić się do powstawania poważniejszych zaburzeń.

Jak pomóc nieśmiałemu dziecku?

- Przyjrzyj się specyfice trudności dziecka: czy dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie, czy tylko w nowych, nieznanach, czy we wszystkich sytuacjach społecznych; czy dziecko ma zahamowania tylko w bardzo określonych sytuacjach (np. telefonowanie, jedzenie w miejscu publicznym, zabawa), czy we wszystkich. Pozwoli to określić, jakie umiejętności dziecko powinno ćwiczyć;
- Ćwicz z dzieckiem sytuacje społecznie trudne (uścisk ręki, patrzenie w oczy, rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, przedstawianie się) – najpierw w bezpiecznym otoczeniu (z osobami, które dobrze zna i lubi), potem z osobami mniej znanymi (np. z nauczycielką drugiej grupy w przedszkolu, kucharką, rodzicem innego dziecka);
- Dokładnie zaplanuj dzień i omów z dzieckiem wszystkie mające nastąpić wydarzenia (dzieci nieśmiałe nie lubią zmian, bo trudno im poradzić sobie w nowych sytuacjach – coś, co dziecko zna budzi mniejszy lęk);
- Nie zmuszaj do robienia czegoś, czego dziecko bardzo się boi (lepsza jest metoda małych kroków – np. zamiast mówionej roli w przedstawieniu, rola statyczna, bycie drzewkiem z boku sceny);
- Unikaj „etykietek” – zarówno wypowiedzianych głośno do malucha lub w jego obecności („ty to jesteś taki nieśmiały”, „on się boi, więc nie powie”), jak i swoich

wewnętrznych stereotypowych przekonań o dziecku („nie będę mu proponować, bo i tak będzie się bał”, „nie poradzi sobie” itp.);

- Częściej dawaj dziecku do wykonania zadania, w których jest dobre, by doświadczało więcej sukcesów niż porażek;
- Nie używaj nieśmiałości jako wymówki, by dziecko nie musiało czegoś zrobić. Poświęcaj dziecku więcej uwagi wtedy, gdy odważy się coś zrobić niż wtedy, gdy się wycofuje;
- Rozmawiaj o uczuciach dziecka, nazywaj je i dawaj maluchowi odczuć, że je akceptujesz. Unikaj zaprzeczania uczuciom („nie ma się czego wstydzić”, „to wcale nie jest takie straszne”, „przesadzasz”) i wyśmiewania się z nich;
- Stosuj pochwały opisowe – dokładnie opisuj, to, co widzisz, bez formułowania ocen;
- Zachęcaj dziecko do wypowiadania się w formie rysunkowej. Dziecku łatwiej jest wypowiadać się w rysunku niż ustnie (wtedy „płaczą” mu się myśli, zaczyna się jąkać);
- Ucz dziecko, jak ważne jest uśmiechanie się do innych;
- Ucz mówienia komplementów (np. samemu je prawiąc).

Nieśmiałość hamuje rozwój dziecka i przyczynia się do powstawania problemów w wielu sferach jego życia. Może obniżać osiągnięcia szkolne, negatywnie wpływa na budowanie relacji z innymi, przyczynia się do powstawania poważniejszych zaburzeń emocjonalnych.

Rodzice i wychowawcy mogą wiele zrobić, by pomóc swojemu nieśmiałemu maluchowi. Podstawą jest zaakceptowanie dziecka takim, jakim jest. Należy pogodzić się z jego nieśmiałością i tym, że potrzebuje więcej czasu niż inne dzieci, aby oswoić się z nowymi sytuacjami. Dziecko akceptowane przez opiekunów łatwiej będzie mogło pokonać swoje bariery wewnętrzne i uwierzyć, że nieśmiali ludzie też potrafią sobie nieźle radzić w dorosłym życiu. Dzieci mogą też przejmować nastawienia i zachowania swoich nieśmiałych rodziców czy opiekunów – warto zastanowić się nad własnymi ograniczeniami i podjąć pracę nad nimi.

Często zadawane pytania na temat nieśmiałości:

A) Czy nieśmiałość to wyraz niskiego poczucia własnej wartości?

Nie wszyscy nieśmiali mają niskie poczucie własnej wartości. Nieśmiałość to specyficzny sposób reagowania w określonych sytuacjach i nieśmiali mogą w końcu rozwinąć w sobie poczucie bycia gorszym w dziedzinie kontaktów międzyludzkich, ale wtedy poczucie niskiej wartości jest rezultatem nieśmiałości, a nie jej przyczyną. Nie oznacza to jednak, że wśród nieśmiałych nie ma cierpiących na poczucie bycia gorszym, ale nie jest ona ekskluzywną domeną nieśmiałych!

B) Czym różni się nieśmiałość od fobii społecznej?

W fobii społecznej lęk jest o wiele silniejszy niż w nieśmiałości. Ponadto, ludzie z fobią społeczną mogą czuć się dobrze i wydawać się towarzyscy w niektórych sytuacjach społecznych, a czuć silny lęk i zupełnie unikać innych (np. publicznych występów, rozmów z nauczycielem/szefem).

Na podstawie artykułu „Dziecko nieśmiałe w przedszkolu i w domu” B. Wilczewska