

Czym jest nieśmiałość?

Istnieje wiele definicji nieśmiałości. Jedna z encyklopedii ujmuje ją jako stan psychiczny, w którym obecne są pewne typowe elementy na płaszczyźnie emocjonalnej, poznawczej lub behawioralnej. To stan pojawiający się w sytuacji, gdy dana osoba jest oceniana przez inne. Na nieśmiałość składają się przede wszystkim:

- w sferze emocjonalnej: uczucie zażenowania, zakłopotania, często też lęku;
- w sferze behawioralnej: nie w pełni kontrolowane zachowania mające na celu doraźne ograniczenie przykrych emocji np. niepodejmowanie działania, które mogłoby podlegać ocenie;
- w sferze poznawczej: koncentracja na przeżywanych symptomach nieśmiałości i jej zewnętrznych objawach.

Co za tym idzie nieśmiałość powoduje niekorzystne skutki w tych sferach np. : utrudnione kontakty z innymi, bierność, wycofywanie się i izolowanie, utrudniona koncentracja i myślenie. Przeżywaniu nieśmiałości często towarzyszą objawy somatyczne takie, jak: napięcie mięśniowe (trudności mowy i oddychania), bladnięcie, czerwienienie się, pocenie, suchość w ustach. Niektóre z nich mogą być łatwo zaobserwowane przez otoczenie, a obawa przed tym często stanowi dodatkowy czynnik potęgujący nieśmiałość. U części dzieci nieśmiałość może osiągnąć patologiczne nasilenie, stając się jednym z głównych czynników kształtujących niektóre dziedziny życia społecznego i emocjonalnego. Oprócz przeżywanego bezpośrednio dyskomfortu, wiąże się to na ogół z zahamowaniem pewnych rodzajów aktywności i utrudnieniem funkcjonowania w grupie.

Nie ma jednorodnej teorii ujmującej przyczyny występowania nieśmiałości. Prawdopodobnie są one złożone. Specjaliści upatrują ich w uwarunkowaniach biologicznych, osobowościowych jak również we wpływach środowiska rodzinnego. Nieśmiałość najsilniej ujawnia się u dzieci w wieku szkolnym, najczęściej można jednak zaobserwować typowe dla nieśmiałości zachowania już we wcześniejszym okresie życia. Wielu dzieciom udaje się przezwyciężyć nieśmiałości stają się dorosłymi, pełnymi wiary w siebie ludźmi. Część z nich wyrasta jednak na niespokojnych i lękliwych nastolatków, którzy uciekają w świat niewymagający od nich kontaktów z innymi ludźmi, np.: książkowej fantazji czy gier. Młodzież ta jest też bardziej podatna na niekorzystne wpływy rówieśników i łatwiej sięga po substancje psychoaktywne, które „pomagają” nabrać pewności siebie. W najgorszych

przypadkach dziecięca nieśmiałość prowadzić może do nerwic i depresji. Dlatego tak ważne jest, aby zacząć pomagać dziecku jak najwcześniej.

Próby walki z nieśmiałością można podejmować poprzez „kierowanie” dzieckiem tak, by z jednej strony stwarzać mu okazje do częstych kontaktów z innymi ludźmi, z drugiej zaś stwarzać sytuacje, które umożliwią mu przeżywanie sukcesów, niwelując w ten sposób jego negatywną opinię o własnej osobie. Praca z dzieckiem powinna polegać na stopniowaniu trudności i wspólnej radości z ich pokonywania.

Najlepiej sprawdza się tutaj tzw. **technika „małych kroczków”**. Polega ona na towarzyszeniu dziecku w stresowych sytuacjach i dawaniu czasu na oswojenie się z nimi. Jeśli dziecko wstydzi się przywitać z nowym kolegą, nie należy nalegać, być może poda mu rączkę na pożegnanie i będzie to już pozytywne osiągnięcie. Drobne sukcesy stanowią podstawę do walki ze wstydlivością, ponieważ pozwalają uwierzyć dziecku we własne możliwości.

Kolejnym sposobem pomagającym przezwyciężyć nieśmiałość dziecka jest **stwarzanie okazji do występów**. W celu zmniejszenia poziom lęku przed występowaniem w teatrzyku czy akademiach należy prowokować okazje do występowania w warunkach pozbawionych ryzyka, jak np.: powiedzenie wierszyka babci czy dziadkowi.

Unikajmy przyczepiania dziecku etykietek. Nie powinno się nazywać dziecka w jego obecności nieśmiałym. Np. zamiast powiedzieć „Ona jest taka nieśmiała, gdy widzi kogoś pierwszy raz”, lepiej zrobić to następująco: „Ona potrzebuje czasu, żeby się dobrze bawić”. Nazwanie dziecka nieśmiałym działa jak samospełniające się proroctwo. Maluch myśli o sobie, że jest nieśmiały i tak się właśnie zachowuje.

Ćwiczmy zachowania społeczne, np. jak zapoznać się z rówieśnikiem czy przyłączyć do grupy dzieci. Ćwiczmy z nim niektóre typowe pozdrowienia, zdania rozpoczynające i kończące rozmowę, uścisk ręki. W tym celu można użyć pacynek czy innych zabawek dziecka.

Warto **opowiadać dziecku o swoich doświadczeniach**, opowiadając mu na przykład, co nam się nie udało lub z czym mieliśmy problemy w jego wieku. Podobne historie pomogą uświadomić dziecku, że każdy człowiek przeżywa chwile lęku i zawstydzienia. Przy okazji możemy podzielić się sposobami jakimi radzimy sobie ze stresem. Do tych opowieści można wplątać pozytywne zakończenia, dzięki którym dziecku łatwiej będzie zrozumieć, że jego nieśmiałość nie jest wyrokiem.

Stosujmy pochwały. Każda sytuacja, w której dziecko sobie nie radzi obniża jego samoocenę. Ważne jest wyznaczanie dziecku zadań na miarę jego możliwości. Należy dołożyć starań, aby poczuło satysfakcję z własnych dokonań. Stwarzajmy mu sposobność do bycia pomocnym. Pochwała i radość najbliższych działa jak nagroda i motywuje dziecko do dalszych starań.

Pamiętajmy, że każde dziecko, bez względu na jego przypadłość potrzebuje miłości, akceptacji i poświęcenia mu uwagi. Zadaniem dorosłych zarówno rodziców, jak i nauczycieli jest wspieranie i robienie wszystkiego, by dziecko uwierzyło, że jest wartościową osobą. Warto wykorzystać każdą chwilę, by je przytulić, mówić, że je rozumiemy i podkreślać, że widzimy jego starania. Nie naciskajmy, bo blokujące je bariery mogą się powiększyć. Każde dziecko jest inne i może indywidualnie reagować na opisane wyżej sposoby, warto je jednak wypróbować pamiętając, że wymagają one systematyczności, czasu i cierpliwości.

Renata Kowalska