

# O nieśmiałości u dzieci

Dzieci przechodzą przez różne etapy rozwoju, raz są nadmiernie ciekawe, a innym razem wycofują się i wstydzą. Zdarza się, że chowają się za dorosłym, spuszczaają wzrok, na widok gości w domu uciekają do innego pokoju. Jest to zjawisko normalne, a nieśmiałość często mija z wiekiem, np. choć w przedszkolu dziecko nie chciało występować na scenie, to w szkole nie ma już z tym problemu. Dzieci, które mają rodzeństwo, są zazwyczaj bardziej otwarte na innych ludzi i szybciej nawiązują kontakty społeczne. Nieśmiałość może być także spowodowana presją otoczenia, którą dziecko odbiera jako przejaw zbyt dużych oczekiwań.

## Co to jest nieśmiałość i jak się objawia?

Według *Słownika języka polskiego PWN* osoba nieśmiała to osoba „niemająca pewności siebie, łatwo doznająca zażenowania w obcowaniu z ludźmi, wstydliva”. Zauważamy u takiej osoby zespół różnych objawów: emocjonalnych – lękliwość społeczną, nadwrażliwość emocjonalną; motywacyjnych – niedoceniaanie siebie; behawioralnych – obniżony poziom działania osoby nieśmiałej w obecności innych.

Nieśmiałość najczęściej ujawnia się w sytuacjach niezwykajnych, gdy będzie się ocenianym, gdy jest się w centrum uwagi (występ, mówienie wiersza). Cecha ta utrudnia życie – poznawanie nowych ludzi, miejsc, zawieranie przyjaźni, odczuwanie radości. Zewnętrzne objawy nieśmiałości to: ciche mówienie, unikanie kontaktu z innymi, niepodejmowanie działań wtedy, gdy należy je podjąć. Do objawów fizjologicznych zaś zalicza się: szybkie bicie serca, czerwienie policzków, pocenie się, dolegliwości żołądkowe, jękanie się, przyspieszony puls.

Na potęgowanie nieśmiałości u dziecka wpływają jego temperament i cechy charakteru. Nieśmiałości może sprzyjać: uczuciowość, wrażliwość, skłonność do zamykania się w sobie.

## Co potęguje, a co zmniejsza nieśmiałość dziecka?

Pamiętajmy, że zachowanie dziecka można zmienić pod wpływem właściwego postępowania wychowawczego i oddziaływań środowiskowych. Wychowanie w rodzinie odgrywa tu zasadniczą rolę. Nadopiekuńczość ze strony rodziców nie pomaga dziecku, a wręcz wzmacnia jego nieśmiałość, ogranicza samodzielność, nie pozwala mu ćwiczyć umiejętności społecznych. Brak akceptacji dziecka oraz stawianie mu zbyt wysokich wymagań czy surowe karanie także sprzyjają rozwijaniu nieśmiałości. Silne oparcie w rodzicach chroni dziecko przed negatywnymi emocjami, a jego brak powoduje niezdolność do nawiązywania bliskich kontaktów z innymi.

## Jak zachowuje się dziecko nieśmiałe?

Dzieci nieśmiałe są zazwyczaj spokojne, uległe, często się izolują, nie przejmują inicjatywy, są niezaradne, bez sprzeciwu wykonują polecenia osób dorosłych.

Charakterystyczne jest to, że dziecko przyjmuje postawę bierną. Przykładem mogą być sytuacje, gdy dziecko nie rozumie, a nie zapyta, nie poprosi o wyjaśnienie, nie obroni własnego zdania i na koniec podporządkowuje się większości grupy. Takie zachowanie może być związane z lękiem dziecka przed wyśmianiem i porażką. Niektóre dzieci mogą przez to stać się ostrożniejsze w kontaktach, bo potrzebują więcej czasu na „oswojenie się”. Brakuje im odwagi, by zacząć rozmowę, podejść do kogoś. Są małomówne, onieśmiałe w sytuacjach społecznych, mają trudności w zabieraniu głosu publicznie. Nie wierzą w swoje możliwości, miewają zaniżoną samoocenę.

Większość dzieci nieśmiałych ma jednak wysokie, choć ukryte aspiracje, chciałyby zabłysnąć, odnieść sukces, często mają duże umiejętności, których jednak nie chcą pokazać, obawiając się niepowodzenia. W szkole nieśmiali uczniowie zazwyczaj trzymają się z boku, spędzają czas biernie, są mało ruchliwi, wręcz apatyczni i wycofani.

Osiągają lepsze wyniki w pracach pisemnych niż w odpowiedziach ustnych, podczas których czują się nieswojo. Wiąże się to z lękiem przed wypowiedzią publiczną, kiedy występują trudności w skupieniu uwagi, zebraniu myśli i logicznym ich powiązaniu, odczuwają tzw. pustkę w głowie. Dzieci można ośmielać, włączając je w szkole w pracę w grupie. Przy takich działaniach dziecko będzie miało możliwość współpracy z rówieśnikami.

Pozytywne w nieśmiałości jest to, że dzieci te rzadko angażują się w działania niewłaściwe, niemoralne, gdyż dbają o to, co inni o nich myślą.

## Jak pomóc dzieciom nieśmiałym?

Możemy pomóc dzieciom nieśmiałym, np. doceniając nawet ich małe osiągnięcia, by dziecko miało powód do dumy. Prowadźmy dużo rozmów z dzieckiem, zachęcajmy je do wyrażania własnego zdania, nigdy nie porównujmy go z innymi dziećmi, unikajmy przyczepiania etykietek typu – „ono tak zawsze się zachowuje, gdy kogoś nie zna”, stwarzajmy okazje do spotkań z innymi nieznanymi ludźmi, uczmy dziecko identyfikować emocje, nazywać, opisywać je, mówmy mu o swoich doświadczeniach i radzeniu sobie z nieśmiałością, czytajmy z dzieckiem książki, w których bohaterowie pokonują nieśmiałość w nowych okolicznościach. Dobrze jest również dołączyć dziecko nieśmiałe w różnych działaniach do dziecka śmiałego. Nieśmiałe dzieci szybciej się uczą, gdy są chwalone za to, co robią dobrze, niż karane za to, co robią źle. Ważna jest przy tym postawa rodziców. Jeśli sami jesteście wycofani, niepewni i łatwo ulegacie innym, to taką postawę przekażecie swojemu dziecku. Zapraszajcie szkolne koleżanki i kolegów swego dziecka do domu na wspólną zabawę. Na własnym gruncie twoje dziecko będzie czuło się pewniej.

Wiele nieśmiałych dzieci lubi odgrywanie ról, aktorstwo. Takie wcielanie się w różne role pozwala im być przez chwilę kimś innym. Odgrywanie ról wzmacnia pewność siebie i przełamuje wewnętrzne bariery. Duże znaczenie ma również nauka relaksu (odprężenie), np. słuchanie opowiadań relaksacyjnych i zabawy rozładowujące 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.

Osoby nieśmiałe, będąc dorosłymi, często są postrzegane jako kulturalne, skromne, dyskretne, poważne. Bardzo rzadko kogoś ranią, są skłonne do refleksji, nie postępują pochopnie.

### LITERATURA:

- Hurlock E.B., *Rozwój dziecka*, t. 1, tłum. B. Hornowski, PWN, Warszawa 1985.
- Mielnik J., *Jak pracować z nieśmiałym dzieckiem?*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2013, nr 3.
- Obuchowska I., *Kochać i rozumieć*, Media Rodzina, Poznań 1996.
- Słysz A., *Dzieci nieśmiałe wymagają wsparcia*, „Edukacja i Dialog” 2003, nr 6.

### WARTO PRZECZYTAĆ RAZEM Z DZIECKIEM:

- [Bajka o szarym słowiku](#) Pawła Księżyka. To opowiadanie terapeutyczne napisane po to, by pomóc nieśmiałemu dziecku uwierzyć w siebie.