

Jak pomóc nieśmiałości dziecku

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 24, marzec 2021 21:15

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 737

Etykieta przypisująca dziecku jakieś cechy może działać jak samospełniająca się przepowiednia. Tak jest też z nieśmiałością - jeśli często mówimy o dziecku, że jest nieśmiałe, ono zacznie tak o sobie myśleć. Warto jednak uważać, nieśmiałym nie jest łatwo w życiu, a nieśmiałości dziecku warto pomóc.

Krótkotrwałą nieśmiałość od czasu do czasu przeżywa każdy z nas, często nazywamy ją po prostu onieśmieleniem. Pojawia się na przykład, gdy wchodzimy w jakąś nową grupę: trochę się wstydzimy, nie wiemy co mówić, musimy się oswoić. Może być też onieśmielenie w postaci tremy, gdy na przykład mamy jakiś publiczny występ. Czasem nieśmiałość objawia się w postaci lęku społecznego czy niepewności, która towarzyszy nowym sytuacjom.

Zdaniem specjalistów powyższe nie jest powodem do zmartwienia. Problem pojawia się, gdy nie są to pojedyncze epizody, lecz stałość funkcjonowania. Osoby nieśmiałe odczuwają taki lęk przed sytuacjami społecznymi, że ograniczają swoje działania lub wręcz się wycofują. Ale wbrew pozorom, bywają osoby nieśmiałe, które... są duszami towarzystwa.

- Często takie osoby, żeby ukryć swoją nieśmiałość, przyjmują wymuszoną postawę - zagadują swoją nieśmiałość, wygłupiają się, robią żarty nauczycielom, podczas gdy w rzeczywistości odbywa się to wielkim kosztem – wyjaśnia Joanna Krysiak, pedagog rodzinny i terapeuta integracji sensorycznej z ośrodka Famiga.

Co z tym wstydem

Nieśmiałość, która bywa nazywana przez psychologów „pierwotną formą sumienia”, powiązana jest z wieloma emocjami: wstydem, niepewnością, onieśmieleniem, trema, ale też strachem, lękiem, smutkiem, a nawet agresją.

Jeśli chodzi o wstyd, to jest on emocją społeczną, której uczymy się w relacjach z innymi ludźmi. Pierwszymi nauczycielami są pierwsi opiekunowie, czyli zazwyczaj rodzice, sugerując, czego należy się wstydzić, a czego nie.

- To rozbudowana emocja, która pojawia się w życiu człowieka dość późno i angażuje złożone mechanizmy psychologiczne. Nazywamy ją „uczuciem rzekomym” za którym dziecko ukrywa swoje prawdziwe uczucia - najczęściej nieuświadomioną potrzebę akceptacji, zrozumienia, wsparcia, uznania, poczucia wspólnoty – mówi pedagog.

Wstyd wbrew pozorom jest potrzebny. Pełni ważną rolę w procesie socjalizacji, pozwala odróżnić adekwatne i nieadekwatne zachowania, co wypada, a czego nie wypada robić, pozwala zachować się zgodnie z normami obecnymi w danej kulturze. To też emocja, która odgrywa bardzo istotną rolę w rozwoju każdego dziecka: pozwala na ustalenie własnych granic, dzięki którym dziecko rozpoznaje osoby, którym może zaufać i te, których jeszcze nie zna, świadczy o rozwoju mózgu, a także stanowi element kształtowania się osobowości dziecka, kształtuje jego wrażliwość.

Problem pojawia się wtedy, gdy wstyd jest nieuzasadniony i do tego zbyt intensywny. Mówimy wtedy o chorobliwej nieśmiałości, która powiązana jest z lękiem spowodowanym naszymi myślami. W rezultacie dochodzi do ograniczania aktywności w różnych sferach życia, a czasem wycofania.

Zatrzymani w miejscu

Jak pomóc nieśmiałoemu dziecku

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 24, marzec 2021 21:15

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 737

Nieśmiałe dzieci są trochę osamotnione. Najczęściej są bierne w zabawie w przedszkolu, na przerwie w szkole nie szukają kontaktu z innymi dziećmi, unikają nieprzewidywalnych sytuacji, nie odpowiadają na pytania albo mówią bardzo cicho, często odpowiadają tylko gestami (np. kręcą głową lub wskazują ręką), chowają się za rodzicem, ukrywają twarz w rękach. Zdaniem Joanny Krysiak w dorosłym życiu osoby takie zakładają różne maski, stronią od publicznych wystąpień, są nieasertywne i bardzo wrażliwe. Chorobliwa nieśmiałość często uniemożliwia realizację życiowych zadań, ról, marzeń i aspiracji, zatrzymuje taką osobę w miejscu.

- Większość z nas ma jakieś zadania do wykonania: jest przedszkolakiem, uczniem albo pracownikiem. Osoby chorobliwie nieśmiałe nie są w stanie tych ról realizować, a to trudne, bo przecież nie da się żyć bez pracy, nie da się ukończyć szkoły bez chodzenia do szkoły. Osoby nieśmiałe niestety wiele rzeczy kończą na etapie myślenia o nich, chciałyby, ale nie są w stanie ich zrealizować. – wyjaśnia specjalistka.

Nieśmiałość często wynika z niestabilnej samooceny dziecka, może być spowodowana etykietowaniem lub wygórowanymi oczekiwaniami rodziców, ale też nauczycieli czy rówieśników, którzy często wzmacniają w dziecku poczucie niespełniania standardów. Często jest konsekwencją przykrych doświadczeń, bycia wyśmianym, niezrozumianym.

Jak pomóc nieśmiałoemu dziecku:

- Jeśli mówi, że coś jest dla niego za trudne, podpowiedz mu konkretne rozwiązanie, np. pokaż jak to zrobić, jakich słów użyć, jakim tonem zapytać.
- Często chwal - szczególnie przy innych dzieciach.
- Daj mu czas. Nieśmiałe dziecko potrzebuje cierpliwości. Jak z każdym dzieckiem warto rozmawiać z nim o jego emocjach i problemach, ale nie w momencie, gdy występują.
- Nie mów: „Nie bądź nieśmiały”, gdy ma problem, żeby do kogoś podejść. Nie mów: „Nie denerwuj się”, gdy jest spięte przed rozpoczęciem przedstawienia. Lepiej uprzedzić stresującą sytuację i zaplanować, co ma robić, podpowiedzieć alternatywne rozwiązania.
- Jeżeli dziecko nie chce się odzywać, poszukajmy razem z nim jednej osoby w grupie, z którą będzie rozmawiać. Potem stopniowo poszerzajmy krąg rozmówców o kolejne osoby.
- Prowadź rozmowy z innymi w obecności dziecka - dziecko uczy się także poprzez obserwację. Widząc, że rozmawiamy z innymi, że wchodzimy w interakcje, z czasem zaczną nas naśladować.
- Rozmawiaj z dzieckiem w miejscach publicznych: na spacerze, w tramwaju, przy innych. To je ośmieli.
- Uprzedzaj o niecodziennych wydarzeniach, np. o wizycie św. Mikołaja w przedszkolu lub o przedstawieniu. Uprzedź, że może będzie musiało z kimś porozmawiać.
- Zapraszaj inne dzieci do domu - w swoim środowisku łatwiej mu się otworzyć, a taką znajomość łatwiej potem kontynuować w przedszkolu. Jeśli w domu to niemożliwie zorganizuj spotkanie na placu zabaw lub w parku. Stopniowo poszerzaj grupę znajomych dziecka.
- Popracuj z nim nad postawą: niech trzyma wyprostowaną głowę, wypnie klatkę piersiową, utrzymuje kontakt wzrokowy, mówi pewnym siebie tonem.

Źródło: pap-mediaroom