

# Problem nieśmiałość u dzieci

**Ponad połowa ludzi na całym świecie ma większe lub mniejsze problemy z nieśmiałością. Utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni i uniemożliwia czerpanie jakiegokolwiek satysfakcji. Nieśmiali nie potrafią wyrażać swoich opinii, domagać się swoich praw, nie są w stanie się bronić.**

W pewnym stopniu środowisko w jakim dziecko przebywa, przyczynia się do jego nieśmiałości, czyniąc ją silniejszą, lub też łagodzi ją, czyniąc życie przyjemniejszym. Dzieci powinny być obdarzone bezwarunkową miłością, aby mogły zaakceptować siebie takimi, jakimi są próbując jednocześnie stać się kimś więcej.

## Czym jest nieśmiałość?

Nieśmiałość definiuje się w kontekście pewnej cechy osobniczej, polegającej na stałej tendencji do specyficznego typu przeżywania i zachowania się jednostki w sytuacjach społecznych interakcji. Na nieśmiałość składają się przede wszystkim:

- W sferze emocjonalnej: uczucie zażenowania, skrępowania, zakłopotania, często też lęku (zwłaszcza przed mającą nastąpić oceną).
- W sferze behawioralnej: nie w pełni kontrolowane zachowania mające na celu doraźne ograniczenie lub uniknięcie tych przykrych emocji, np. niepodjęcie działania, które mogłoby podlegać ocenie.
- W sferze poznawczej: koncentracja na przeżywanych emocjonalnych, symptomach nieśmiałości, jej zewnętrznych objawach i procesie oceny.

## Skutki nieśmiałości

Nieśmiałość powoduje niekorzystne skutki w następujących sferach:

- W sferze społecznej - utrudnione kontakty z ludźmi, zahamowana ekspresja, bierność, wycofywanie się i izolowanie.
- W sferze poznawczej - zaburzona percepcja, utrudniona koncentracja i myślenie, co uniemożliwia wykorzystanie możliwości intelektualnych.
- W sferze emocji i uczuć objawy lęklności - głównie lęku przed negatywną oceną ze strony innych ludzi i poczucie zagrożenia.

Przeżywaniu nieśmiałości (zwłaszcza silnemu) często towarzyszą objawy somatyczne, fizjologiczne charakterystyczne dla lęku takie jak napięcie mięśniowe (trudności mowy, bladnięcie, czerwienienie się) i wydzielnicze (pocenie się, suchość w ustach). Niektóre z nich mogą być łatwo zaobserwowane i rozpoznane przez otoczenie jako oznaki nieśmiałości. Obawa przed tym często stanowi dodatkowy czynnik potęgujący nieśmiałość. Według niektórych badaczy, skrajną postacią nieśmiałości jest fobia społeczna - zaliczana do grupy zaburzeń lękowych.

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. Chorobliwa nieśmiałość może

być przeszkodą w osiągnięciu ważnych dla dziecka celów, przyczyniając się często do niezadowolenia z własnego życia.

### **Czynniki osobowościowe sprzyjające nieśmiałości u dzieci**

- Dziecko określa sobie wysokie standardy "ja idealnego" uświadamia sobie znaczną rozbieżność negatywną między "ja realnym" a "ja idealnym".
- Nisko ocenia siebie w wyniku porównania "ja realnego" z "ja idealnym".
- Ma niski poziom oczekiwań w stosunku do siebie i antycypowanych rezultatów własnych działań.
- Zdaje sobie sprawę z poczucia własnej nieadekwatności.
- Spostrzega innych ludzi jako nosicieli tych wysokich ideałów osobowych, wymagań i standardów społecznych.
- Ma poczucie zagrożenia osobistego.
- Nastawia się na zagrożenie społeczne.

### **Umiejętności, które warto rozwijać u dziecka**

- Ćwiczmy z dzieckiem zachowania typowe dla różnych sytuacji społecznych np. poprzez odgrywanie scenek z podziałem na role (np. prowadzenie rozmowy telefonicznej, robienie zakupów w sklepie).
- Uczymy dziecko jak zapoznać się z innym dzieckiem czy przyłączyć się do grupy. Dziecko może ćwiczyć zwroty: "Cześć, co robicie?", "Ja ma na imię ...a jak ty masz na imię".
- Ćwiczmy niektóre typowe pozdrowienia, zdania rozpoczynające i kończące rozmowę, zwroty grzecznościowe. Ćwiczenie mówienia "cześć", "dzień dobry", przepraszam, chcę przejść... itd. Nie zmuszamy dziecka do mówienia kwestii, które mu się nie podobają.
- Pomagamy dziecku usprawnić szybkość reagowania np. bawiąc się z nim w rymowanki wymagające szybkich, niewyćwiczonych odpowiedzi, skojarzenia.
- Jeśli dziecko jest obiektem drwin z powodu jakiegoś nieadekwatnego do wieku zachowania, to staramy się wyeliminować to zachowanie (np. ssanie kciuka), tam gdzie jest to możliwe niwelujemy również ewentualne defekty fizyczne.
- Dziecko powinno uczyć się patrzenia ludziom w oczy, utrzymywania kontaktu wzrokowego np. wychodząc ze sklepu możemy zadać pytanie dziecku:, "jakiego koloru oczy miał sprzedawca?"
- Stwarzamy okazje do "występowania na scenie" w sytuacjach pozbawionych ryzyka, najpierw w obecności osób znanych.
- Ćwiczmy z dzieckiem realne rozmowy telefoniczne. Dzwonimy np. na informację.