

Nieśmiałość jest częstym problemem wśród przedszkolaków, charakteryzującą się czerwienieniem, poceniem, nie odzywaniem, nie patrzeniem w oczy, przygarbioną lub usztywnioną sylwetką. Te zewnętrzne cechy są w zasadzie uniwersalne dla wszystkich nieśmiałych dzieci, a także i dla innych ludzi w chwili skrępowania.

Nieśmiałość utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni i odczuwanie radości. Sprawia, że inni nie doceniają mocnych stron dziecka. Nieśmiałość ujawnia się często w dzieciństwie. O niektórych dzieciach można powiedzieć, że są nieśmiałe z natury - jest to ich cecha wrodzona, taki mają charakter i temperament. **Często jednak nieśmiałość pojawia się jako skutek niewłaściwych metod wychowawczych stosowanych przez Rodziców. Nadmierne wyręczanie dziecka w codziennych czynnościach daje mu do zrozumienia, że samo nie potrafi sobie z nimi poradzić, nie dostarcza mu również okazji do odczuwania satysfakcji z własnych osiągnięć i sukcesów. W konsekwencji dziecku zaczyna brakować wiary we własne możliwości, nie może ono również stworzyć pozytywnego obrazu własnej osoby, ponieważ postrzega siebie jako kogoś niezaradnego, gorszego od innych. Przyczyną nieśmiałości może być ponadto stawianie dziecku zbyt wysokich wymagań, nadmierna surowość i częste krytykowanie.**

Niezależnie od tego, co wywołuje nieśmiałość lub jakie jest jej pochodzenie, niesienie pomocy powinno polegać na tym, by dziecko przestało mieć złe wyobrażenie o sobie.

Czynniki wywołujące nieśmiałość:

-

Sposób wychowania dziecka przez rodziców – styl charakteryzujący się surowością i karnością wzmacnia nieśmiałość, czułość zaś połączona z konsekwentnością dają lepsze efekty.

-

Dzieci, które wychowały się w społecznym odosobnieniu mogą cechować się nieśmiałością, gdyż nie miały sposobności do nabycia swobody w kontaktach społecznych.

-

Rodzice, którzy są bardzo krytyczni mogą spowodować wzrost nieśmiałości u swych dzieci, nawet jeśli ganiące uwagi odnoszą się do innych.

-

Mówienie dziecku, że jest nieśmiałe, także powoduje, że ta cecha się pogłębia.

Każdy Rodzic nieśmiałego dziecka chciałby, aby miało ono większe poczucie własnej wartości.

Co zatem mogą zrobić Rodzice, by pomóc dziecku przezwyciężyć nieśmiałość:

Należy przyrzeć się specyfice nieśmiałości dziecka – zwrócić uwagę, czy dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie, czy tylko w nowych, nieznanach, czy wszystkich sytuacjach społecznych.

Unikać publicznego ośmieszania dziecka, publicznego krytykowania ludzi, poniżanie siebie gdy „coś” nie wyjdzie, poniżanie dziecka, gdy mu „coś” nie wyjdzie.

Warto uczyć umiejętności społecznych jak najwcześniej - organizować spotkania z innymi dziećmi w domach, tłumaczyć na czym polega przyjaźń, proponować zabawy w ćwiczenie zachowań społecznych poza domem, np. pytanie o drogę, zakupy w lokalnym sklepie itp.).

Zachęcać do zmian małymi krokami – najpewniejszym sposobem pokonania nieśmiałości u dzieci jest pozwolenie im na robienie tak małych kroczków, by częściej doświadczwały sukcesu niż porażki.

Należy pomóc dziecku nauczyć się radzić sobie z emocjami – okazać wsparcie dziecku, gdy mu ciężko, ale również uczyć, że trudne uczucia (porażki) – to źródło naszej edukacji.

Uczyć tolerancji i szacunku dla innych – nieśmiałe dzieci są zwykle bardzo krytyczne wobec

siebie i innych. Trzeba uświadomić dziecku, że ludzie nie muszą być idealni, by być wartościowymi.

Warto czytać ze wstydlwym dzieckiem książki, których bohaterowie przewycięzają swoją nieśmiałość.

Z nieśmiałością można sobie poradzić, systematycznie pracując razem z dzieckiem. Dzieci mogą indywidualnie reagować na wyżej wymienione metody, z pewnością warto je jednak wypróbować. Wymaga to jednak dużego zaangażowania ze strony dorosłych i cierpliwości.

Wskazówki dla Rodziców:

1.

Wspieraj więc dziecko. Zrób wszystko, by uwierzyło, że jest wspaniałą, wartościową osobą i nie wątpiło w swoje możliwości.

2.

Zapewnij dziecko o swojej bezwarunkowej miłości. Okazuj ją, ale i mów o niej wprost.

3.

Słuchaj dziecka. Poświęcaj mu uwagę, by nie musiało się jej domagać.

4.

Pozwól mu podejmować decyzje. Dawaj wybór („Biała czy żółta koszulka?”).

5.

Wspieraj jego samodzielność. Nawet jeśli zapinanie guzików trwa kwadrans, warto to wytrzymać.

6.

Dodawaj wiary w sukces. Zapewnij dziecko, iż wierzysz, że mu się uda.

7.

Częściej chwal, niż krytykuj. Nagrody i pochwały za dobre zachowanie są znacznie skuteczniejsze niż stałe strofowanie lub krytykowanie.

8.

Nie porównuj dziecka z innymi. Stawianie kogoś za wzór nie mobilizuje do zmiany, a zawsze odbiera wiarę w siebie.

9.

Nie dokuczaj, nie wyśmiewaj i nie poniżaj. Robienie tego nawet w żartach albo złości godzi w poczucie wartości.

10 . Pozwól dziecku popełniać błędy. Uświadom mu, że w ten sposób się uczymy, bo nikt nie jest idealny.

11. Krytykuj zachowanie, a nie dziecko. Mów raczej: „*Nieładnie popychać kolegę*” zamiast: „*Ty nieznośny łobuzie!*”.

Nieśmiałość jest związana z wychowaniem i Rodzice mają wpływ na to, w jakim stopniu dziecko będzie nieśmiałe.

Literatura:

1.

Florkowski, M. Zdaniem psychologa, *Wszystko dla Szkoły* 2011, nr 7-8, s. 18

2.

Gromelska, A. Nieśmiałość – jak uczyć dziecko pewności siebie?, *Życie Szkoły* 2009, nr 7, s. 19-22

3.

Poland I. *Wrażliwe dziecko*, Poznań 2002