

Wygrać z nieśmiałością

24.04.2020

Nieśmiałość to cecha osobowości. Dziecko nieśmiałe częściej przeżywa uczucia zakłopotania, wstydu, skrępowania i aby tych przykrych emocji uniknąć wycofuje się i nie podejmuje działań, które mogłyby podlegać ocenie ze strony otoczenia. Dziecko nieśmiałe przejawia pewien poziom lęku, który może zaburzać jego codzienne funkcjonowanie.

Nieśmiałość utrudnia kontakty z rówieśnikami i dorosłymi. Nowe sytuacje są dla dziecka trudne, zwykle częściej milczy niż mówi, szybciej rezygnuje, bo brak mu pewności siebie. Może odczuwać złość, że nie umie tak dobrze jak inni nawiązywać relacji, być odważnym i zdecydowanym - narasta w nim frustracja i stres.

Przeżywaniu nieśmiałości często towarzyszą objawy somatyczne, fizjologiczne charakterystyczne dla lęku, takie jak napięcie mięśniowe (trudności z wypowiedaniem się i oddychaniem, niezgrabność ruchów, zmęczenie), zakłócenia naczyniowe (blednięcie lub 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 dziecka.

Dzieci nieśmiałe, pomimo tego, iż nie sprawiają większych trudności wychowawczych, stanowią duże wyzwanie wychowawcze dla rodziców. Z nieśmiałością można sobie poradzić. Nie zniknie, ale przy wsparciu ze strony otoczenia, zwłaszcza rodziców, można ją oswoić. Jak?

1. Znajdź w dziecku dobre cechy i mów o nich głośno, żeby słyszało

Dziecko będzie o sobie myśleć tak, jak słyszy, że o nim mówisz. Spraw, żeby czuło się wartościowe i miało wysoką samoocenę.

Dzieci nieśmiałe są wrażliwe, spokojne, nastawione bardziej na obserwację otoczenia niż aktywny udział, często mają bogatą wyobraźnię. Są uważne, ostrożne i delikatne. Ponieważ są skupione na swoich emocjach, mają często wysoki poziom empatii, rozumieją uczucia innych i potrafią słuchać. To powoduje, że zwykle są lubiane.

2. Nie krytykuj

Nie mów przy dziecku, że jest nieśmiałe, może pomyśleć, że jest gorsze. Nie porównuj z innymi – nie stanie się przez to odważniejsze. Wzbudzisz w nim stres i może to odnieść odwrotny skutek - będzie bardziej nieśmiałe, a samoocena z pewnością obniżona.

3. Nie rób nic na siłę – potrzeba cierpliwości

Nie chce powiedzieć sąsiadce „dzień dobry” czy pomachać koledze? – nie krzycz, nie strasz karą, nie zmuszaj – każde następne wyjście czy spotkanie będzie jeszcze większym stresem. Po powrocie do domu omów krótko sytuację, ustalcie scenariusz na następny raz. Jeśli się uda – docień, że podjęto wysiłek, jeśli nie – poczekaj, aż dziecko będzie gotowe. Możecie

poćwiczyć niektóre typowe pozdrowienia, zdania rozpoczynające i kończące rozmowę, zwroty grzecznościowe, mówienie „cześć”, „dzień dobry”, „przepraszam”. Odgrywajcie scenki z podziałem na role (np. prowadzenie rozmowy telefonicznej, robienie drobnych zakupów w sklepie), ale nie zmuszaj dziecka do mówienia kwestii, których nie chce mówić. Cierpliwości i czasu będzie również wymagało wdrożenie do wypowiadania się na forum, publicznych występów czy w ogóle odezwania się w obecności innych osób, zwłaszcza obcych.

4. Ułatw kontakty z rówieśnikami i zabawę

Ucz dziecko jak zapoznać się z innym dzieckiem czy przyłączyć się do grupy. Ćwiczcie zwroty: „Cześć, co robicie?”, „Ja ma na imię ...a jak ty masz na imię?”. Chodź z dzieckiem na place zabaw, ale również zapraszaj rówieśników do domu – na własnym terenie dziecku łatwiej będzie wykazać się inicjatywą, będzie czuło się pewniej.

5. Wdrażaj do samodzielności na miarę wieku dziecka

Samodzielność powoduje, że dziecko nabiera większej pewności siebie. Przedszkolak, który je samodzielnie, korzysta z toalety, potrafi się ubrać i zawiązać buty nie oczekuje na pomoc, nie czuje się zagubiony i gorszy od innych, a wręcz odwrotnie.

6. Bądź wsparciem

Rozmawiaj i ułatwaj dziecku zrozumienie tego, co się z nim dzieje, co przeżywa. Młodszym dzieciom wymyślaj i opowiadaj bajki, dzięki którym będzie mogło spotkać się ze swoim śmiałym „ja”, wcielić w rolę odważnego bohatera lub utożsamiać z postacią równie nieśmiałą, która mimo to jest szczęśliwa i radzi sobie w trudnych sytuacjach.

7. Weź pod uwagę geny

Jeśli ktoś w waszej rodzinie jest osobą nieśmiałą, to łatwiej będzie wam zrozumieć i zaakceptować wasze dziecko, zamiast próbować zmienić je w przebojowego gadułę i duszę towarzystwa.

8. Miłość ponad wszystko!

Nic tak nie dodaje otuchy nieśmiałym dzieciom, jak wsparcie rodziców - bardzo potrzebują miłości i poświęcenia im uwagi. Dobrze jest wykorzystać każdą okazję, by pogłaskać, przytulić, podziwiać złężnione dziecko. Trzeba jednak znaleźć taki sposób chwalenia dziecka, który odnosi się do jego rzeczywistych zachowań.

Pomimo chęci pomocy i wsparcia nieśmiałego dziecka, musimy być realistami w naszych oczekiwaniach i akceptować jego temperament. Nasze starania nie sprawią, że nieśmiałość zniknie, ale na pewno będą dla dziecka wielką pomocą i ułatwią codzienne funkcjonowanie.

Jeśli natomiast widzimy, że dziecko często unika sytuacji społecznych, doświadcza silnego emocjonalnego dyskomfortu, jest ciągle smutne, czuje się gorsze i odrzucone – skorzystajmy z pomocy psychologa.

Ewa Faliszek-Podgórska
psycholog