

Jak „oswoić” nieśmiałość?

Data dodania: 2009-11-20 14:52:36

Źródłem poczucia zagrożenia dla dziecka nieśmiałego jest świadomość obecności innych ludzi, którzy obserwują jego zachowanie i oceniają je.

Charakterystyczne dla dziecka nieśmiałego jest poczucie zagrożenia jako doznanie własnej niemocy, lęk przed obnażeniem własnego „ja” oraz obawa przed kompromitacją, krytyką i wyśmiewaniem ze strony innych osób. Dzieci mają również poczucie niższości, niepewności, braku zaufania do siebie; często pomniejszają faktycznie posiadane umiejętności. U podstaw nieśmiałości leży zatem silne poczucie rozbieżności między tym „jaki jestem”, a tym „jaki powinienem być”. Osoba, która tego doświadcza, działając w obecności innych, czuje się skrępowana, zagrożona psychicznie „obezwładniona”, nie potrafi funkcjonować na poziomie swoich rzeczywistych możliwości. Następuje dezorganizacja jej działania, która z kolei znów wzmacnia lęk przed kontaktami społecznymi. Formą obrony jest bierność. Dzieci nieśmiałe raczej nie podejmują z własnej inicjatywy zadań, gdyż przewidują kolejne niepowodzenie.

Przyczyny nieśmiałości

Pierwszym i podstawowym dla dziecka środowiskiem, w którym jego obraz kształtuje się i utrwała, jest rodzina. W rodzinie dziecko poznaje siebie – poprzez przekazywanie mu oceny uczy się, jakie jest, a pod wpływem oczekiwań, wymagań i przykładu osób mu najbliższych dowiadytuje się, jakie być powinno. Dziecko stara się zmniejszyć różnicę między tym, jakie jest naprawdę, a jakie powinno być. Jeśli dziecko ma poczucie, że jest bardzo dalekie od wzorca, zniechęca się do aktywności. Poszukując genezy nieśmiałości, należy także wziąć pod uwagę zagadnienia układu nerwowego na kształtowanie się tej postawy. Osoby o słabym typie układu nerwowego szybciej się męczą, są nieodporne na silne bodźce, dłużej przeżywają przykre stany emocjonalne i łatwiej rezygnują z działania.

Rodzinne czynniki wpływające na kształtowanie i utrwalanie nieśmiałości:

1. Formułowanie w stosunku do dziecka zbyt wysokich wymagań.
2. Stosowanie ograniczeń.
3. Niewłaściwy system kar i nagród.
4. Niekonsekwencja w postępowaniu wychowawczym w stosunku do dziecka.
5. Występowanie nieśmiałości u rodziców.
6. Negatywne doświadczenia w wystąpieniach publicznych lub ich brak.

Szkolne czynniki wpływające na kształtowanie i utrwalanie nieśmiałości:

1. Mające źródło w wadliwej organizacji placówki:

- a) zbyt duże szkoły/przedszkola,
- b) liczne klasy/grupy przedszkolne.

2. Niepowodzenia szkolne/przedszkolne.

Błędy nauczycieli

Za błędne postępowanie wychowawcze nauczycieli można uznać wszystkie działania, które potęgują poczucie zagrożenia u dziecka. Niezyczliwe, bezosobowe traktowanie dziecka pozbawia je poczucia bezpieczeństwa. Podobnie publiczne ocenianie, krytykowanie czy nawet ośmieszanie stosowane w celu zmobilizowania dziecka do poprawy zachowania- powodują one utratę wiary dziecka we własne umiejętności. Przeżywanie emocji negatywnych, zarówno w środowisku rodzinnym, jak i w szkole jest niemożliwe do całkowitego wyeliminowania. Realistycznym celem, jaki mogą postawić sobie wychowawcy, jest minimalizowanie wywołujących je czynników, a także nauczenie dziecka radzenia sobie w sytuacjach społecznego onieśmienia.

Nieśmiałość, określana najczęściej jako lęklivość społeczna, oznacza specyficznego typu przeżycia i zakłócenia normalnego zachowania się jednostki w sytuacjach społecznych interakcji. Nieśmiałość to zjawisko złożone i obejmuje specyficzne zakłócenia w sferze spostrzegania sytuacji, samoorientacji, zachowania się, emocji i motywacji.

Próby zapobiegania nieśmiałości

Zapobieganie nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości dzieci, a w szczególności dbałości o to, aby wpajane im ideały osobowe były możliwe do doświadczenia, a zadania były wykonalne. Próbę przezwyciężenia nieśmiałości u dzieci można podjąć poprzez pokierowanie nimi tak, by stworzyć z jednej strony okazję do częstego występowania wobec innych, z drugiej zaś- takie sytuacje, by dawać dzieciom możliwość realnego przeżycia sukcesu, wypierając w ten sposób ich negatywną opinię o własnym funkcjonowaniu.

Przeciwdziałać nieśmiałości u dzieci powinni nie tylko dorośli, ale również same dzieci. Jedną z form pomocy tym dzieciom są grupy socjoterapeutyczne, w których pod wpływem zdobywania doświadczeń społecznych powinny nastąpić w zachowaniach dziecka określone zmiany. Po dokonaniu diagnozy drugim etapem postępowania socjoterapeutycznego jest programowanie zajęć, czyli taka organizacja doświadczeń dziecka, aby pozwoliły one zaspokoić potrzeby emocjonalne i wprowadziły nowe formy zachowania się oraz nowe czynności poznawcze. Trwała nieśmiałość utrudnia lub wręcz uniemożliwia dziecku ujawnienie jego faktycznych możliwości.

Zapobieganie trwałej nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości wychowanków. Postępowanie z dziećmi nieśmiałymi wymaga taktu, zrozumienia specyfiki ich trudności, stworzenia poczucia bezpieczeństwa, udzielania pomocy w przezwyciężaniu poczucia społecznego zagrożenia i przywracania im wiary we własne

siły. W trudniejszych przypadkach trwałej postaci nieśmiałości wymaga ona specjalnych zabiegów psychoterapeutycznych, które mogą być prowadzone przez odpowiednio przygotowanych specjalistów.

Przyczyny nieśmiałości upatruje się w uwarunkowaniach biologicznych, osobowościowych, jak również w środowisku rodzinnym. Dzieci nieśmiałe to dzieci, których rodzice są bardziej surowi i skłonni do gniewu, stawiają dziecku wymagania przekraczające jego możliwości lub niczego od dziecka nie oczekują, surowo karzą je za niepowodzenia, wymagają całkowitego posłuszeństwa. Do czynników sprzyjających pojawieniu się nieśmiałości, szczególnie u dziewcząt, należy nagradzanie całkowitego podporządkowania się wymaganiom dorosłych. Ponadto za nieśmiałość dziecka odpowiada również lękliwość rodziców, głównie matek. Wycofywaniu się z kontaktów interpersonalnych sprzyja również subiektywne poczucie swej odmienności (np. defekty fizyczne czy ubóstwo): „Jestem gorszy od moich kolegów, wyśmiewają się ze mnie”.

Przyczyną nieśmiałości są również niewłaściwe nawyki myślenia o sobie, o zadaniach i rolach, które ma jednostka realizować, a także o osobach, które utrudniają jej działania. Nawyki te kształtują się na podstawie doświadczeń mających miejsce w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości. Radzenie sobie z nieśmiałością wiąże się z koniecznością modyfikacji tych nawyków bądź wyuczenia się nowych, konstruktywnych reakcji, które jednostka wykorzystać będzie mogła w kontaktach interpersonalnych.

Narastający problem

Dzieci nieśmiałe pomimo tego, że nie sprawiają większych trudności wychowawczych, nie zakłócają porządku w grupie, izolują się, stojąc na uboczu, stanowią poważny problem dla nauczycieli i wychowawców. Liczba dzieci nieśmiałych- postrzeganych jako „dzieci zagrożone”, ciągle rośnie, a odpowiedzią na to zjawisko są powstające koncepcje przewycięzania nieśmiałości.

Sposoby zachęcania dziecka nieśmiałego do uczestnictwa w zabawie- poprzez:

- modelowanie, czyli aktywne uczestnictwo w zabawie samego nauczyciela, wychowawcy czy terapeuty,
- ukazanie efektów lub korzyści z niej płynących- „zobaczysz- to świetna zabawa, wszyscy będą się dobrze bawić, to bardzo śmieszna zabawa”,
- ukazanie roli dziecka nieśmiałego w zabawie- „bez twojej pomocy ta zabawa na pewno nie będzie tak udana; gdy bawisz się z nami, każdy jest radosny”,
- przyznanie roli (rola nie może jednak zbyt „krępować” dziecka, wystawiać go w nadmiernej ekspozycji społecznej) lub wykorzystanie umiejętności dziecka- „tylko ty możesz być «mądrą sową»; ty zrobisz to najlepiej”,
- poinformowanie dziecka o możliwości kierowania własnym poziomem aktywności- „proszę, pobaw się z nami, gdy jednak zabawa ci się nie spodoba, możesz się z niej w każdej chwili wycofać” (dziecko doświadczając radości z zabawy, nie wycofa się z niej, mimo że dano mu taką możliwość),
- zachęcanie poprzez zaoferowanie pomocy- „na pewno dasz sobie radę, ale jeśli nie, pomogę ci”.

Wskazówki dla osób pracujących z nieśmiałymi dziećmi:

Pomoc w wychodzeniu z nieśmiałości polega na obniżaniu poziomu napięcia, a podwyższaniu poczucia pewności osoby nieśmiałej. Twoja intuicja, delikatność, wiedza i umiejętności społeczne ułatwią Ci to zadanie:

- zwracaj uwagę na fakt, że nieśmiałość ma- oprócz wad- także i zalety (np. ostrożność, delikatność, opinia osoby bezkonfliktowej, sympatia osób osobowościowo podobnych),
- bądź akceptującym, serdecznym przyjacielem, który rozumie, a nie ocenia,
- wciągaj do rozmów o trudnościach osobistych, wskazując przy tym na swoje trudności, prowokuj do wyrzucania z siebie nadmiaru negatywnych emocji,
- nie udawaj, że nie ma problemu, kiedy ktoś cierpi; proponuj różne techniki relaksacyjne, aby nauczyć skutecznego sposobu obniżania poziomu napięcia w dowolnym trudnym momencie,
- używaj uśmiechu (szerzej: POCZUCIA HUMORU) jako sposobu na zwiększenie dystansu do własnych problemów i jako dobrej techniki na rozładowanie napięć w kontaktach z ludźmi,
- nie bagatelizuj cudzych problemów wynikających z nieśmiałości; podkreślaj, że wielu ludzi ma z tym kłopoty, które można zwalczyć,
- zachęć osobę nieśmiałą do nauki tańca W PARZE lub uprawiania dowolnego sportu zespołowego,
- wciągaj do współpracy, namów kogoś nieśmiałego do pomocy innej nieśmiałej osobie,
- podkreślaj jak najczęściej mocne strony nieśmiałego dziecka,
- proponuj ćwiczenia asertywnej komunikacji z ważnymi dla osoby nieśmiałej osobami,
- wspólnie rozważaj, co i jak powiedzieć w paraliżującej tremą sytuacji; zapisujcie to, aby nauczyć się niektórych kwestii na pamięć i zapamiętać to, czego nie mówić i jak na pewno nie warto się zachować.

Małgorzata Broniszewska
«Doradca Dyrektora Przedszkola»

Literka.pl Literka.pl