

Nieśmiałość to według P. Zimardo („Psychologia i życie”) świadomość własnej niezdolności do podjęcia działań o charakterze społecznym, (które pragnie podjąć i których sposób wykonania jest znany), subiektywny stan emocjonalny. Być nieśmiałym to bać się ludzi. Nieśmiałość pociąga za sobą różne skutki- od lekkiego uczucia skrępowania, przez nieuzasadniony lęk przed ludźmi, aż do skrajnej nerwicy.

Wyniki badań wskazują na szerokie rozpowszechnienie zjawiska nieśmiałości :

77% badanej grupy twierdziło, że są lub byli nieśmiali w jakimś okresie swojego życia.

13% respondentów określa siebie mianem „chronicznie” nieśmiałych.

38,52% badanych uważa przeżywanie nieśmiałości za swój osobisty problem.

H.Spionek przejawy zahamowania u dzieci rozpatruje w trzech sferach:

- Ruchowej / mała ruchliwość w szkole i poza nią, nie krzyczą, nie biegają, chodzą powoli, czasem są niezgrabne, mało precyzyjne w ruchach/
- Poznawczej / zwolniony sposób reagowania intelektualnego- wolne myślenie, potrzeba większej ilości czasu na opanowanie nowych zadań i ich rozwiązanie/
- Emocjonalno-uczuciowej / osłabione reakcje uczuciowe na silne bodźce, słaba mimika twarzy, sprawia wrażenie obojętnego czy apatycznego/

Nieśmiałość ma jednak także dobre strony:

- **sprawia że robimy wrażenie dyskretnych, poważnych, introspektywnych**
- **zwiększa nasz obszar prywatności**
- **nie onieśmielamy i nie ranimy innych ludzi**
- **sprawia że jesteśmy dobrymi słuchaczami**
- **pozwała uniknąć wielu konfliktów interpersonalnych**

CO TRACI DZIECKO NIEŚMIAŁE?

- **utrudnia poznawanie nowych ludzi,**
- **zawieranie przyjaźni, czy radość z potencjalnie pozytywnych przeżyć.**
- **przeszkadza w publicznej obronie własnych przy i wyrażaniu swoich opinii i wartości.**
- **sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron**
- **przyczynia się do zakłopotania i nadmiernego przejmowania się swoimi reakcjami**
- **utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się**
- **mogą jej towarzyszyć długotrwałe stany obniżonego nastroju, lęk i samotność**

DOBRE STRONY NIEŚMIALOŚCI:

- Pozytywne konotacje nieśmiałości: pełen rezerwy, małomówny, bez pretensji, skromny
- Nieśmiałość sprawia, że robimy wrażenie dyskretnych, poważnych, introspektywnych
- Zwiększa nasz obszar prywatności
- Nieśmiali nie onieśmielają, ale nie ranią innych
- Osoba taka może do swoich kontaktów z ludźmi podchodzić bardziej wybiórczo
- Dzięki nieśmiałości możemy stanąć z boku, obserwować, a potem działać ostrożnie i z pełną świadomością
- Nieśmiali mają też bezpieczne poczucie, że nikt nie uzna ich za nieprzyjemnych, zbyt agresywnych lub pretensjonalnych
- Osoba taka może łatwo uniknąć konfliktów interpersonalnych, może też być ceniona jako dobry słuchacz
- Dzięki niej zapewniona jest anonimowość i ochrona

CHARAKTERYSTYKA NIEŚMIAŁYCH UCZNIÓW:

- Niechętnie inicjują rozmowy i działania, niechętnie występują z nowymi pomysłami
- Niechętnie zgłaszają się na ochotnika i zadają pytania
- W trakcie kontaktów z kolegami mówią mniej niż inni, tolerują więcej okresów milczenia w rozmowie i mniej przerywają
- Mają trudności w kontaktach między płciami: chłopcy mniej mówią i rzadziej nawiązują kontakt wzrokowy; dziewczyny gdy są niespokojne więcej się uśmiechają i przytakują
- Rzadziej posługują się gestami rąk
- Więcej czasu spędzają na swoich miejscach, mniej chodzą po klasie i rozmawiają z mniejszą liczbą dzieci. Są posłuszne i rzadko sprawiają kłopoty
- Rzadko wybierani są na specjalne funkcje
- Są rzadziej nagradzani społecznie

ZASADY PRACY Z DZIECKIEM NIEŚMIAŁYM I WYCOFANYM:

- Stwarzajmy okazje do zdobywania pozytywnych doświadczeń /proponujmy różnorodne doświadczenia społeczne z rówieśnikami i innymi dorosłymi, niż tylko ich rodzice- zwiększajmy ich liczbę stopniowo na coraz trudniejsze/
- Dawkujmy zabawy na komputerze zwiększające izolację dziecka;
- Łączmy w pary dzieci nieśmiałe ze śmiałymi
- Czytajmy dzieciom bajki i historie, w których bohaterowie poradzili sobie ze swoją nieśmiałością
- W sytuacjach zadaniowych stawiamy wymagania „umiarkowane”, nigdy za wysokie; gdyż każda sytuacja niepowodzenia obniża jego samoocenę / tzw. Program Ośmielania Zachowań powinien być nastawiony na wykonanie zadania dobrze, a nie najlepiej/
- Odnośmy się do własnych doświadczeń przeżywania wstydu i zahamowania /mówmy o własnych sytuacjach, które nas krępują, o przeżywanych w związku z tym emocjach i jednocześnie sposobach poradzenia sobie;
- Nagradzajmy za każde śmiałe zachowanie
- Uświadamiajmy korzyści wynikające z przewycięzania nieśmiałości
- Chwalmy dziecko nieśmiałe w obecności innych dzieci
- Zauważajmy nawet niewielkie postępy
- Spodziewane nagrody mogą stanowić bardzo silną motywację!
Udowodniono, że kiedy dziecko spodziewa się po danym zachowaniu korzyści, dąży do tego, by się w nie zaangażować
- Wsparcie i akceptacja są podstawową potrzebą dziecka wycofanego!
- W sytuacjach zadaniowych stawiamy wymagania „umiarkowane”, nigdy za wysokie; gdyż każda sytuacja niepowodzenia obniża jego samoocenę /

tw. Program Ośmielania Zachowań powinien być nastawiony na wykonanie zadania dobrze, a nie najlepiej/

- Odnośmy się do własnych doświadczeń przeżywania wstydu i zahamowania /mówmy o własnych sytuacjach, które nas krępują, o przeżywanych w związku z tym emocjach i jednocześnie sposobach poradzenia sobie; /
- Nagradzajmy za każde śmiałe zachowanie
- Uświadamiajmy korzyści wynikające z przewycięzania nieśmiałości
- Chwalmy dziecko nieśmiałe w obecności innych dzieci
- Zauważajmy nawet niewielkie postępy
- Spodziewane nagrody mogą stanowić bardzo silną motywację!
Udowodniono, że kiedy dziecko spodziewa się po danym zachowaniu korzyści, dąży do tego, by się w nie zaangażować
- Wsparcie i akceptacja są podstawową potrzebą dziecka wycofanego!
- Uczmy dziecko identyfikowania emocji /zwiększa to ich poziom bezpieczeństwa, kiedy wiedzą co się z nimi dzieje i dlaczego/, samo rozmawianie o emocjach i reakcjach fizjologicznych na stres jest sposobem na poradzenie sobie z nimi;
- Włączmy rodziców w program ośmielania zachowań /zapoznajmy rodziców w wiedzę psychologiczną nt. syndromu nieśmiałości i włączmy we współpracę- mówmy o znaczeniu ich roli w sytuacjach społecznych, zabieraniu dziecka w różnorodne miejsca, rozmawianiu o emocjach i korzyściach bycia bardziej śmiałym/

OPRACOWAŁA: K. Jaworska, ROME „Metis”, Katowice, ul. Drozdów 21