

# NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI



## BRAK PEWNOŚCI SIEBIE

nieśmiałość wstydlivość

*Dzieci powinny być obdarzone bezwarunkową miłością, aby mogły zaakceptować siebie takimi, jakimi są próbując jednocześnie stać się kimś więcej.*

### Czynniki osobowościowe sprzyjające nieśmiałości:

**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.**

**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. niepodejmowanie działania, które mogłoby podlegać ocenie.
- **W sferze poznawczej:** koncentracja na przeżywanych emocjonalnych, symptomach nieśmiałości, jej zewnętrznych objawach i procesie oceny.

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 lęklivości** - 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 i oddychania, niezręczność ruchów, zmęczenie), zakłócenia naczyniowe

(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.



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

- Ćwiczymy 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"

- Ćwiczymy 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.

- Ćwiczymy z dzieckiem realne rozmowy telefoniczne. Dzwonimy np. na informację.



***W pewnym stopniu środowisko w jakim dziecko przebywa, przyczynia się do jego nieśmiałości, czyniąc ją silniejszą, lub też łagodzi ją, czyniąc życie przyjemniejszym.***



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