

## Jak pomóc nieśmiałoemu dziecku

Wielu rodziców opisując funkcjonowanie swoich dzieci jako jedną z cech podaje nieśmiałość. Jest ona zwykle rozumiana jako postawa wycofania, lękliwość, wstydlivość, bierność w różnych sytuacjach społecznych. Tymczasem przez naukowców nieśmiałość jest definiowana w bardzo ścisły sposób. Jest ona określana jako zahamowanie behawioralne, dyskomfort odczuwany w obecności innych.

Nieśmiałość nie może być mylona z introwertyzmem. Dzieci introwertyczne lubią spędzać czas przy zabawach nie wymagających uczestnictwa innych, nie mają dużej potrzeby kontaktów z innymi dziećmi. Dzieci nieśmiałe pragną kontaktów z innymi, ale interakcje społeczne są dla nich źródłem dużego stresu. W sytuacjach społecznych płoszą się, wstydlivo uśmiechają, wycofują, milczą, rumienią się. Interakcje z innymi czy publiczne występy są dla nich ciężką próbą, czasem koszmarem.

Nieśmiałość nie jest zaburzeniem, jest pewną cechą funkcjonowania. Jak niemal wszystko w życiu ma ona swoje dobre i złe strony. Pewna rezerwa czy wycofywanie się w sytuacjach społecznych czasem może być korzystna, może pomagać rozpoznawać zagrożenia. W niektórych sytuacjach społecznych może paradoksalnie ułatwiać relacje.

Badania dowodzą, że niektóre zachowania świadczące o nieśmiałości (wstydlivy uśmiech, odwracanie wzroku) może być przez otoczenie odbierane pozytywnie, wzbudza sympatię. Nieśmiałość, szczególnie gdy jest bardzo nasiloną, ma też jednak swoje minusy. Nieśmiałe dzieci mniej czasu spędzają na zabawach z rówieśnikami, przez co nie mają okazji do trenowania zachowań społecznych. Powoduje to, że nie nabywają odpowiednich umiejętności emocjonalno-społecznych, które mogą być kształtowane tylko w relacjach z innymi dziećmi. Omija je wiele ważnych doświadczeń. Mogą też stać się łatwym celem ataków ze strony rówieśników. Mogą być odtrącane, gdyż ich nieśmiałość jest odbierana jako niekoleżeńskość, dystansowanie się od innych.

Nieśmiałość jest wynikiem uwarunkowań biologicznych i oddziaływań środowiska. Pierwsze objawy nieśmiałości można zauważyć bardzo wcześnie, jeszcze przed ukończeniem przez dziecko pierwszego roku życia. Naukowcy zauważyli, że już w wieku czterech miesięcy niektóre dzieci silnie reagują na nowe bodźce. Podczas gdy większość dzieci gaworzy, reaguje pozytywnym ożywieniem na widok nowej zabawki, niektóre stają się niespokojne, płaczą. Te dzieci będą prawdopodobnie w przyszłości nieśmiałe, bowiem wrażliwość na to co nowe przenosi się na nowe sytuacje społeczne. Naukowcy badali

neurobiologiczne podłoże nieśmiałości. Badania funkcjonalnym rezonansem magnetycznym pokazało, że nastolatki, które wykazywały w okresie niemowlęcym zwiększoną wrażliwość na nowe bodźce miały bardziej aktywne ciało migdałowate (część mózgu odpowiedzialna za nasze reakcje emocjonalne, w tym na bodźce lękowe).

Oprócz uwarunkowań biologicznych (predyspozycji układu nerwowego) ważnym elementem w powstawaniu i kształtowaniu się nieśmiałości odgrywają również oddziaływania środowiskowe. Rodzice nadopiekuńczy mogą nieświadomie wzmacniać biologiczne predyspozycje do bycia nieśmiałym. Rodzice dzieci nieśmiałych chcąc im oszczędzić nieprzyjemnych doznań w różnych sytuacjach społecznych, pragnąc je chronić, często „wyręczają” swoje dzieci. Tymczasem „przełamywanie” swojej nieśmiałości i wychodzenie ze strefy komfortu jest skuteczną metodą radzenia sobie z nieśmiałością. Większość nieśmiałych dzieci wyrasta z nieśmiałości i bardzo dobrze funkcjonuje w sytuacjach społecznych. U niektórych nieśmiałość może się przekształcić w zaburzenia lękowe.

Reasumując: dzieci nieśmiałe nie muszą być jednocześnie lękliwe, ale nieśmiałość może prowadzić do zaburzeń lękowych, dlatego ważne jest odpowiednie wspieranie dziecka, właściwe postępowanie rodziców.

### Oto kilka wskazówek:

- ❖ Nie wyręczaj swojego dziecka w różnych sytuacjach społecznych, pozwól mu się zmierzyć ze swoją nieśmiałością i ją przełamywać.
- ❖ Stój krok za dzieckiem, żeby czuło twoje wsparcie, ale nie odpowiadaj za nie, nie przejmuj inicjatywy, poczekaj aż samo zareaguje, daj mu czas na „przełamanie” wstydu czy niepewności.
- ❖ Wystawiaj dziecko na różne oddziaływania społeczne, zachęcaj do uczestnictwa w różnych sytuacjach, ułatwaj kontakt z rówieśnikami, organizuj spotkania z innymi dziećmi, zapraszaj kolegów dziecka (im więcej różnorodnych doświadczeń społecznych, kontaktów z innymi) tym łatwiej będzie dziecku radzić sobie z nieśmiałością.
- ❖ Usamodzielniaj dziecko, oprócz przeżywania sukcesów pozwól mu też na doświadczanie niepowodzeń czy porażek (to normalny proces uczenia się, mierzenie się z porażką to ważna umiejętność).
- ❖ Wzmacniaj poczucie wartości, chwal i zauważaj wszelkie, nawet najmniejsze sukcesy, dostrzegaj umiejętności dziecka.
- ❖ Zachęcaj dziecko do próbowania swoich sił, zdobywania „nowych lądów”, зараżaj dziecko entuzjazmem i optymizmem, pomagaj budować pozytywne myślenie o spotkaniach z różnymi ludźmi i nowymi

sytuacjami. W przełamywaniu nieśmiałości dziecka stosuj metodę „małych kroków”, zaczynaj od sytuacji, które powodują niewielki dyskomfort aż po sytuacje najbardziej dla dziecka trudne.

- ❖ Staraj się rozumieć swoje dziecko, rozmawiaj z dzieckiem o jego obawach, przygotuj je na nowe wydarzenia, „przećwicz” w domu różne warianty zachowania w trudnych sytuacjach.
- ❖ Spędzaj z dzieckiem tak dużo czasu jak tylko możesz na wspólnej zabawie, w trakcie zabawy nie oceniaj, podążaj w zabawie za dzieckiem, sam proponuj też zabawy, które pomogą w „rozhamowaniu” dziecka (głośne śpiewanie, zabawy ruchowe, malowanie, zabawy w teatr, itp.).

Barbara Witkowska - psycholog

Bibliografia:

Carducci B. (2008) *Nieśmiałość. Nowe podejście*. (ss.16-21) Kraków: Wydawnictwo Znak  
Materiały szkoleniowe „Centrum Terapii Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku”.