

Dziecko nieśmiałe w przedszkolu i w domu.

Nieśmiałość jest zjawiskiem powszechnym i pojawia się w każdej grupie wiekowej. Nieśmiałe przedszkolaki potrzebują szczególnego wsparcia ze strony otoczenia przede wszystkim z dwóch powodów:

- 1) w odróżnieniu od dzieci starszych i osób dorosłych nie zdążyły się jeszcze nauczyć, jak można radzić sobie ze swoimi trudnościami, są więc szczególnie podatne na „zranienia”;
- 2) od tych najwcześniejszych doświadczeń zależy dalszy rozwój, zwłaszcza społeczny, małego człowieka - niewłaściwe reakcje osób dorosłych i rówieśników na przejawy nieśmiałości mogą nasilić problemy dziecka i przyczynić się do powstawania poważniejszych zaburzeń.

Jak pomóc nieśmiałemu dziecku?

- Przyjrzyj się specyfice trudności dziecka: czy dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie, czy tylko w nowych, nieznanach czy we wszystkich sytuacjach społecznych; czy dziecko ma zahamowania tylko w bardzo określonych sytuacjach (np. telefonowanie, jedzenie w miejscu publicznym, zabawa), czy we wszystkich. Pozwoli to określić, jakie umiejętności dziecko powinno ćwiczyć
- Ćwicz z dzieckiem sytuacje społecznie trudne (uścisk ręki, patrzenie w oczy, rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, przedstawianie się) - najpierw w bezpiecznym otoczeniu (z osobami, które dobrze zna i lubi), potem z osobami mniej znanymi (np. z nauczycielką drugiej grupy w przedszkolu, kucharką, rodzicem innego dziecka)
- Dokładnie zaplanuj dzień i omów z dzieckiem wszystkie mające nastąpić wydarzenia (dzieci nieśmiałe nie lubią zmian, bo trudno im poradzić sobie w nowych sytuacjach - coś, co dziecko zna budzi mniejszy lęk)
- Nie zmuszaj do robienia czegoś, czego dziecko bardzo się boi (lepsza jest metoda małych kroczków - np. zamiast mówionej roli w przedstawieniu, rola statyczna, bycie drzewkiem z boku sceny)
- Unikaj „etykietek” - zarówno wypowiedzianych głośno do malucha lub w jego obecności („ty to jesteś taki nieśmiały”, „on się boi, więc nie powie”), jak i swoich wewnętrznych stereotypowych przekonań o dziecku („nie będę mu proponować, bo i tak będzie się bał”, „nie poradzi sobie” itp.)
- Częściej dawaj dziecku do wykonania zadania, w których jest dobre, by doświadczało więcej sukcesów niż porażek

- Nie używaj nieśmiałości jako wymówki, by dziecko nie musiało czegoś zrobić. Poświęcaj dziecku więcej uwagi wtedy, gdy odważy się coś zrobić niż wtedy, gdy się wycofuje
- Rozmawiaj o uczuciach dziecka, nazywaj je i dawaj maluchowi odczuć, że je akceptujesz. Unikaj zaprzeczania uczuciom („nie ma się czego wstydzić”, „to wcale nie jest takie straszne”, „przesadzasz”) i wyśmiewania się z nich
- Stosuj pochwały opisowe - dokładnie opisuj, to, co widzisz, bez formułowania ocen.
- Zachęcaj dziecko do wypowiadania się w formie rysunkowej. Dziecku łatwiej jest wypowiadać się w rysunku niż ustnie (wtedy „plączą” mu się myśli, zaczyna się jąkać)
- Ucz dziecko, jak ważne jest uśmiechanie się do innych
- Ucz mówienia komplementów (np. samemu je prawiąc)

Nieśmiałość hamuje rozwój dziecka i przyczynia się do powstawania problemów w wielu sferach jego życia. Może obniżać osiągnięcia szkolne, negatywnie wpływa na budowanie relacji z innymi, przyczynia się do powstawania poważniejszych zaburzeń emocjonalnych.

Rodzice i wychowawcy mogą wiele zrobić, by pomóc swojemu nieśmiałemu maluchowi. Podstawą jest zaakceptowanie dziecka takim, jakim jest. Należy pogodzić się z jego nieśmiałością i tym, że potrzebuje więcej czasu niż inne dzieci, aby oswoić się z nowymi sytuacjami. Dziecko akceptowane przez opiekunów łatwiej będzie mogło pokonać swoje bariery wewnętrzne i uwierzyć, że nieśmiali ludzie też potrafią sobie nieźle radzić w dorosłym życiu. Dzieci mogą też przejmować nastawienia i zachowania swoich nieśmiałych rodziców czy opiekunów - warto zastanowić się nad własnymi ograniczeniami i podjąć pracę nad nimi.

Opracowała: Monika Cembala

Na podstawie artykułu „Dziecko nieśmiałe w przedszkolu i w domu” B. Wilczewska

Źródło: www.ppbuczkwice.szkolnastrona.pl/download.php?f=artykul-2.doc