

Nieśmiałość

– jak uczyć dziecko pewności siebie?

Nieśmiałość jest jedną z form zaburzeń we współżyciu społecznym. Pojęcie nieśmiałości, choć często używane potocznie, nie jest jednoznacznie zdefiniowane.

■ Agnieszka Gromelska

Słownik oksfordzki podaje m.in., że *najstarsze udokumentowane użycie tego słowa odnotowano w anglosaksońskim wierszu, napisanym około 1000 roku naszej ery. Być nieśmiałym to znaczy być trudnym w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności. Osoba nieśmiała jest ostrożna i niechętna w kontaktach z pewnymi osobami i przedmiotami. Wzdraga się przed okazywaniem pewności siebie, jest przewrażliwiona i bojaźliwa*¹.

Pojęcie nieśmiałości traktuje się jako zjawisko złożone, jako zespół objawów, który wiąże się ze zmianami w sferze:

- emocjonalnej (chodzi tu o lękliwość społeczną, która jest uwarunkowana nadwrażliwością emocjonalną),
- motywacyjnej (dotyczy stosunków jednostki do samej siebie, skłonności do niedoceniania się),
- behawioralnej (wiąże się z obniżonym poziomem działania osoby nieśmiałej, jeśli działalność ta dokonuje się w obecności innych osób).

Według S. Gerstmann *nieśmiałość jest to rodzaj pewnej postawy emocjonalnej wykształconej pod wpływem rzeczywistych niepowo-*

Nieśmiałość utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni i odczuwanie radości.

*dzeń, które sprawić mogą, że jednostka zaczyna postępować ostrożnie, oczekując i przewidując trudności na swojej drodze do celu*².

Psychiczny paraliż

H. Hamer uważa, że *nieśmiałość przypomina psychiczny paraliż. Jest rodzajem postawy składającej się z zespołu przykrych uczuć, obezwładniających myśli na swój temat i gotowości do wycofywania się z trudnych sytuacji. (...) W zależności od sytuacji może przybierać różne natężenia, np. od lekkiego skrępowania przez lęk bez wyraźnego powodu, aż do paniki i chęci natychmiastowej ucieczki*³.

Podążając tym torem, można powiedzieć, że nieśmiałość jest jedną z form lęku. Treścią lęku u osób nieśmiałych jest obawa przed ośmieszeniem się, kompromitacją, narażeniem na krytykę ze strony innych osób. Pojawia się wtedy, gdy osoba nieśmiała jest lub może być oceniana przez innych. W sytu-

¹ P. G. Zimbardo, *Nieśmiałość – co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa 2000, PWN, s. 21.

² S. Gerstmann, H. Orlikowska, J. Stachnikówna, *Z badań nad psychologią strachu*, Warszawa 1959, PWN (w:) M. Ciebiada-Delhasse, *O nieśmiałości dziecka*, „Wychowanie w Przedszkolu” 1987 nr 10, s. 589.

³ H. Hamer, *Ta obezwładniająca nieśmiałość*, „Charaktery” 2000 nr 6, s. 26.

acji trudnej jednostka przeżywająca silny lęk zaczyna dążyć już nie do rozwiązania czy realizacji celu, lecz do zredukowania, zmniejszenia przykrego stanu emocjonalnego wywołanego nieśmiałym zachowaniem.

P. G. Zimbardo opisuje nieśmiałość jako (...) *uświadomienie sobie przez jednostkę własnej niezdolności do podejmowania czynności wówczas, gdy chce ona i wie, jak ją wykonać. Nieśmiałość jest to lęk przed negatywną samooceną i/lub negatywną oceną innych. Osoba nieśmiała wyróżnia się beczynnością, gdy inni są aktywni i odizolowaniem, gdy inni łączą się ze sobą. W ten sposób jednostkę nieśmiałą charakteryzuje bardziej nieobecność zewnętrznego reagowania niż występowanie reakcji niezwykłych*⁴.

Nieśmiałość utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni i odczuwanie radości. Sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron. Utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczną komunikację.

Objawy nieśmiałości można podzielić na:

- zewnętrzne – osoby nieśmiałe mówią zbyt cicho, unikają kontaktu z innymi ludźmi oraz nie podejmują działania wtedy, kiedy jest to potrzebne;
- fizjologiczne – postawie nieśmiałości towarzyszą często takie objawy, jak: przyspieszony puls, szybkie bicie serca, rumienienie się, pocenie się, widoczne zdenerwowanie, dolegliwości żołądkowe, niemożność wydobycia głosu z gardła, jankanie się, niezręczność ruchów.

Skąd się bierze nieśmiałość?

Wielu badaczy starało się odpowiedzieć na pytanie o przyczyny nieśmiałości. Niektórzy socjologowie i psychologowie dziecięcy uważają, że warunki życia w społeczeństwie sprawiają, że wielu z nas staje się nieśmiały. Psychologowie społeczni sugerują, że początkiem nieśmiałości jest tzw. etykieta „nieśmiały” – jestem nieśmiały, bo tak o sobie mówię lub inni tak mnie nazywają.

Natomiast badacze osobowości twierdzą, że nieśmiałość jest cechą dziedziczną, podobnie jak inteligencja czy wzrost. Zdaniem behawiorystów – osoby nieśmiałe nie przyswoiły sobie umiejętności społecznych niezbędnych w relacjach z innymi ludźmi. Psychoanalicy z kolei uważają, że zjawisko to jest symptomem, uświadomionym przejawem nieuświadomionych konfliktów w psychice.

Niewątpliwie istotny wpływ na kształtowanie się nieśmiałości u dziecka ma typ układu nerwowego – jego temperament. Nieśmiałości mogą sprzyjać takie cechy temperamentu, jak: uczuciowość, wrażliwość, skłonność do zamykania się w sobie. Nie należy jednak zapominać, że pod wpływem odpowiedniego postępowania wychowawczego, oddziaływań środowiskowych, zachowanie dziecka może się zmienić. Oznacza to, że nieśmiałość może ukształtować się względnie niezależnie od typu układu nerwowego.

W genezie nieśmiałości dominującą rolę odgrywa wychowanie w rodzinie. Na ogół wymienia się dwa niekorzystne środowiska rodzinne, które sprzyjają temu zjawisku.

I – to rodzina ciepła – ograniczająca, która bezwarunkowo aprobejuje dziecko, tłumi wszelką jego samodzielność. Tacy rodzice rzadko stosują kary fizyczne, natomiast często pochwałą.

II – to rodzina nieprzychylna dziecku. Charakteryzuje się wrogością, brakiem akceptacji dziecka oraz zbyt wysokimi wymaganiami i surowymi karami.

Nie ulega wątpliwości, że silne oparcie w rodzicach chroni dziecko przed wszelkimi negatywnymi emocjami. Natomiast brak oparcia z ich strony powoduje, że dzieci *wzrastają z pewnym defektem polegającym m.in. na niezdolności, także w dorosłym życiu, do nawiązywania bliskich kontaktów z innymi ludźmi*⁵.

⁵ E. Szperlich, *O wstydzie i nieśmiałości*, „Twoje Dziecko” 1992 nr 8, s. 13.

⁴ P. G. Zimbardo, *Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa 1994, (w:) E. Januszewska, *Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, „Przegląd Psychologiczny” 2000 tom 43 nr 4, s. 482.

Przejawiają one skłonność do izolacji, unikania kontaktów z rówieśnikami. Są zazwyczaj spokojne, uległe. Często niezaradne i raczej nie przejmują inicjatywy. Nie popadają w konflikty z rówieśnikami. Są posłuszne, bez sprzeciwu wykonują polecenia osób dorosłych.

Dzieci nieśmiałe wstydzą się swojej nieśmiałości. Chciałyby się odezwać, podejść do innych dzieci, zacząć z nimi rozmowę. Nie mogą się jednak na to zdobyć, gdyż brakuje im odwagi.

Woła się wycofać

W zachowaniu dzieci nieśmiałych zwraca uwagę ich małomówność, onieśmielenie w sytuacjach społecznych, apatia, a nawet milczenie. Stąd ich trudności w publicznym zabieraniu głosu, uzasadnieniu własnego zdania. Są mało ruchliwe, wszystkie ich reakcje wydają się zwolnione. Najbardziej lubią spokojne zabawy. Najczęściej nie wierzą w swoje możliwości. Miewają zaniżoną samoocenę. Jednak wiele z tych dzieci ma wysokie aspiracje. Chciałyby się wyróżnić, zabłysnąć. A ponieważ przewidują, że nie osiągną upragnionego sukcesu, woła nie podejmować prób i wycofać się, niż przeżyć niepowodzenie.

U małych dzieci na pewnych etapach rozwoju nieśmiałość jest czymś naturalnym. Dziecko, w wieku 5-8 miesięcy, a następnie mniej więcej 2 lat, odczuwa nieśmiałość. Nie trwa ona długo i po pewnym czasie mija. W przypadku dziecka nieśmiałego staje się cechą stałą.

Jak podaje E. Januszewska, *nieśmiałość może występować jako stan przejściowy, a nawet chwilowy w formie onieśmielenia. Częściowo może pojawiać się, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, jako normalny przejaw kryzysowych momentów w procesie opanowywania czynności i kształtowania się osobowości, kiedy to jednostka, świadoma własnych braków,*

*lęka się negatywnej opinii ze strony innych oraz negatywnej samooceny, która wpływa hamująco na jej aktywność. W przebiegu rozwoju dzieci i młodzieży nieśmiałość występuje przejściowo zawsze wtedy, gdy osiągnięty poziom samoświadomości przerasta aktualny poziom sprawności wchodzących w zakres aspiracji jednostki”*⁶.

Niewątpliwie istotny wpływ na kształtowanie się nieśmiałości u dziecka ma typ układu nerwowego – jego temperament. Pod wpływem odpowiedniego postępowania wychowawczego, oddziaływań środowiskowych, zachowanie dziecka może się zmienić.

Szczególnie wyraźnie zaznacza się w początkowej fazie wieku dorastania, gdy młodzież uświadamia sobie fakt, że jeszcze nie jest w stanie zrealizować swoich ideałów. Podnosząc poziom swoich sprawności bądź obniżając nieco poziom ideałów, młodzież niejako „wyrasta” z nieśmiałości.

Rodzina, w której wychowuje się dziecko, a także style wychowania, jakie w niej panują, mają wpływ na powstawanie nieśmiałości u dzieci. Wszelkie ograniczenia aktywności i samodzielności sprzyjają pojawieniu się i utrwaleniu zachowania nieśmiałego u dzieci.

Jak pomóc dziecku

W jaki sposób można pomóc dziecku? W pracy z dzieckiem nieśmiałym szczególnie ważne jest poprawienie jego samooceny. Trzeba doceniać nawet niewielkie osiągnięcia, aby dziecko miało powód do dumy. Dobre efekty przynosi także pisemne wypunktowanie mocnych stron oraz zdolności.

Bardzo pomocne okazuje się ćwiczenie dialogów. Można też opracować z dzieckiem scenariusz zachowania, który zwiększa

⁶ E. Januszewska, *Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, „Przegląd Psychologiczny” 2000 tom 43 nr 4, s. 484.

pewność siebie i wpływa na wzrost poczucia kontroli sytuacji.

Warto zorientować się, co dziecko rozumie pod pojęciem *nieśmiałość*. Większość dzieci nieśmiałych uważa, że tylko one borykają się z tym problemem. Trzeba uświadomić im, jak powszechna jest nieśmiałość oraz jak wielu ludziom udało się ją przezwyciężyć. Jeśli dorośli zaliczają się do tego typu ludzi, powinni się z dzieckiem podzielić swoimi doświadczeniami. Wymiana informacji jest dobrym sposobem na to, aby dzieci poczuły się pewniej, gdy zorientują się, że wielu ludzi czuje to samo, co one.

Wiele nieśmiałych dzieci lubi aktorstwo. Odgrywanie scen pozwala być przez chwilę kimś innym i pozbyć się skrępowania.

Rodzina, w której wychowuje się dziecko, a także style wychowania, jakie w niej panują, mają wpływ na powstawanie nieśmiałości.

Należy pamiętać o tym, że w pokonywaniu nieśmiałości niebagatelną rolę odgrywa postawa ciała. Elementy mowy ciała, które budzą sympatię to: patrzeć prosto w oczy rozmówcy, uśmiech, swobodna, naturalna postawa, lekkie wychylenie ciała do przodu podczas rozmowy – potwierdzające skinienie głową. W proponowanych dziecku zadaniach należy zawsze wychodzić od prostych, które dziecko potrafi wykonać i przy których czuje się pewnie. Jednocześnie pozwala to na doskonalenie trudniejszych umiejętności.

Można również odwołać się do zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych. Relaksacja sprawia, że człowiek czuje się lepiej bez względu na sytuację, na kłopoty, które go dotyczą. Świetną, kapitałną sprawą jest np. słuchanie opowiadań relaksacyjnych. Bardzo pomocna w pokonywaniu nieśmiałości jest nauka technik relaksacyjnych, m.in. umiejętność oddychania przeponą.

Dla dzieci nieśmiałych duże znaczenie ma właściwie zorganizowany czas wolny.

Jedną z najkorzystniejszych form spędzania wolnego czasu jest czynny wypoczynek, np. gry i zabawy na powietrzu, jazda na rowerze. Podczas tych zajęć następuje obniżenie napięcia mięśniowego. Trzeba zawsze pamiętać o tym, aby wypoczynek dostosować do indywidualnych możliwości rozwojowych małego dziecka.

Niebywały wpływ na zachowanie się dziecka mają też jego zainteresowania i zdolności. Rozwijanie ich pozwala na obniżenie lęku.

Wśród różnych form oddziaływania na dziecko istotną rolę odgrywa muzyka. Przynosi radość, pozwala się zrelaksować. Małe formy sceniczne umożliwiają spontaniczną, swobodną aktywność. Są czynnikiem rozładowującym napięcie psychiczne. Wprowadzają w świat nastrojów często odmiennych od rzeczywistości, w której dziecko żyje na co dzień. Odprężając się, może poczuć się kompetentne i silne. Ponadto małe formy sceniczne pomagają dziecku wyrażać skrywane dotąd uczucia.

Inną formą aktywności, powodującą rozwój umysłowy, emocjonalny, manualny, jest lepienie z plasteliny lub modeliny oraz rysowanie. Zajęcia te absorbują dzieci, a efekty wykonywanych czynności budują ich pewność siebie, sprawiają, że stają się dumne ze swych osiągnięć.

*

Problemy z dzieckiem nieśmiałym są złożone i trudne. Przewyciężenie ich wymaga przemyślanych i ciągle doskonalonych sposobów oddziaływań wychowawczych. Rozsądny, oparty na wiedzy i miłości stosunek do dziecka, zarówno w domu, przedszkolu czy szkole, to podstawa do pracy nad wyeliminowaniem występujących u niego zaburzeń.

mgr AGNIESZKA GROMELSKA
Świetlica Szkoły Podstawowej nr 25
z Oddziałami Integracyjnymi w Olsztynie