

Hanna FIOŁKA

ORCID: 0000-0002-9818-3305

*Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN
w Krakowie*

Wspomaganie rozwoju dziecka nieśmiałego

Abstract: Supporting the Development of a Shy Child

In times of technical progress and rapid civilization development, we are dealing with an increasing phenomenon of exclusion, isolation and loneliness, and as a consequence, an increase in the population of shy children who are unable to cope satisfactorily with everyday problems. They have a distorted picture of the world, reduced self-esteem and low self-acceptance. Overcoming paralyzing fear and working on building the right “self” are the basic tasks to be performed by the immediate surroundings of a shy child. Unfortunately, this problem is still underestimated, and what I regret to say, also by some teachers. A shy child usually does not cause educational problems, is polite, so they are believed not to require our help. The reality is unfortunately quite different. Such a child suffers a lot and must feel our support and commitment. Disregarding the problem may lead to disturbances in the cognitive sphere, problems in the sphere of emotions and feelings as well as in the social sphere. Mistakes made by carers and educators of shy children can significantly affect their whole adult life.

Keywords: shy child, phobia, anxiety, shyness, self-acceptance, self-esteem, fear, therapeutic techniques, anxiety disorders

Słowa kluczowe: dziecko nieśmiałe, fobia, lęk, nieśmiałość, samoakceptacja, samoocena, strach, techniki terapeutyczne, zaburzenia lękowe

Wprowadzenie

W czasach szybkiego postępu technicznego i rozwoju cywilizacyjnego mamy do czynienia z nasilającym się zjawiskiem wykluczenia, izolacji i samotności — a w konsekwencji ze wzrostem populacji dzieci nieśmiałych, nieumiejących sobie radzić z problemami życia codziennego. Wymagają one naszej pomocy, ponieważ zagrożony jest ich rozwój emocjonalno-społeczny, jak również poznaw-

czy. Dziecko nieśmiałe ma trudności z nawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów międzyludzkich, mimo że zazwyczaj odczuwa ich bardzo silną potrzebę. Wolniej zapamiętuje nowe treści i gorzej sobie radzi w nieznanach wcześniej sytuacjach. Jego zachowanie nie jest ukierunkowane na uzyskanie maksymalnego efektu działania, lecz głównie na uniknięcie porażki. Paraliżuje go już sama świadomość możliwej negatywnej oceny ze strony otoczenia. Tęsknota za niemożliwymi — jak mu się zdaje — do osiągnięcia bliskimi związkami interpersonalnymi powoduje trudne do zniesienia poczucie izolacji społecznej, a także wywołuje tłumioną złość i poczucie beznadziejności oraz niską samoocenę. Ważną rolę w ograniczeniu negatywnych skutków nieśmiałości odgrywają oddziaływania wychowawcze nastawione na odpowiednie kształtowanie osobowości dziecka. Brak wczesnej interwencji może prowadzić do poważnych zaburzeń lękowych. Niezbędna może się okazać terapia zmierzająca do zmiany nieprawidłowych zachowań, wyzwolenia aktywności oraz nauczania sposobów radzenia sobie z emocjami w kontaktach społecznych. Poczucie własnej wartości jest jednym z najważniejszych konstruktywów osobowościowych człowieka i jednym z głównych regulatorów ludzkiego zachowania, mającym wpływ na stosunek jednostki do siebie i do otoczenia. Pojęcie to zawiera zarówno samoocenę, jak i samoakceptację (Zbonikowski, 2010, s. 15).

U dziecka nieśmiałego poziom poczucia własnej wartości jest bardzo niski. Cierpi zazwyczaj na nasilające się stany lękowe, a rolą opiekunów jest maksymalne wzmocnienie psychiki dziecka. Lęk towarzyszy człowiekowi od najmłodszych lat i jest zjawiskiem jak najbardziej uzasadnionym i normalnym, o ile nie przybiera formy zaburzenia. Nie ma osoby, która by się z nim nie zetknęła. Kilkumiesięczne niemowlę płacze na widok obcej osoby, wiele dzieci nie chce spać samotnie w ciemnym pokoju, trzylatek boi się, że rodzice nie odbiorą go z przedszkola. Robimy wszystko, by uchronić przed lękiem siebie i najbliższych, a często nie zdajemy sobie sprawy z negatywnych skutków nadmiernego unikania sytuacji, które go wywołują. Bardzo ważne jest zrozumienie znaczenia strachu i lęku oraz zaakceptowanie nieprzyjemnych, ale często niezbędnych emocji oraz oswojenie się z nimi. Stany te są elementem prawidłowego rozwoju i spełniają funkcję adaptacyjną, przygotowując tym samym jednostkę na możliwe niebezpieczeństwo i pomagając uniknąć potencjalnych zagrożeń. U uruchamiają mechanizmy przystosowawcze, które wspomagają radzenie sobie z trudną sytuacją. Lęk jest naturalną, biologiczną reakcją organizmu, która umożliwia przetrwanie. Odczuwają go również zwierzęta, co w sytuacji zagrożenia pozwala im przyjąć właściwą postawę obronną, taką jak walka, zamieranie lub ucieczka (Tagliaferro, 2016, s. 106). Tak więc należy jeszcze raz podkreślić, że zachowania lękowe są częścią normalnego rozwoju. Problem pojawia się wtedy, kiedy ich nasilenie i długotrwałość przekracza granice prawidłowej adaptacji i przeradza się w niebezpieczne i bardzo uciążliwe zaburzenia lękowe. Za-

grożenie to dotyczy szczególnie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Nie mają one jeszcze rozwiniętego zmysłu radzenia sobie w sytuacjach trudnych, z którymi na każdym kroku przychodzi im się mierzyć. To tylko nam, dorosłym, wydaje się, że dzieciństwo to czas beztroski i zabawy. W rzeczywistości jest to okres najbardziej intensywnego rozwoju, niosący wiele wyzwań i niebezpieczeństw. Szacuje się, że problem zaburzeń lękowych dotyczy 5–12% populacji dziecięcej, co oznacza, że jest powszechny. Z tego powodu każdy nauczyciel musi mieć świadomość zagrożeń i wypracować skuteczne metody postępowania z załęcznionym dzieckiem.

Przyczyny dziecięcych lęków

W mowie potocznej często posługujemy się zamiennie takimi pojęciami, jak: strach, lęk czy fobia, mimo że w rzeczywistości oznaczają one zupełnie różne stany świadomości.

S t r a c h — to określenie odpowiednie w sytuacji, kiedy występuje realne zagrożenie, takie jak zbliżający się z dużą prędkością samochód. Jest to odczucie jak najbardziej pożądane i korzystne, pozwalające nam uniknąć przykrych konsekwencji.

L ę k — to przewidywanie przyszłego, ale nierealnego w danym momencie zagrożenia.

F o b i a — to stały, powracający, nadmierny i nieracjonalny lęk przed określonym przedmiotem, czynnością czy też sytuacją.

To, czy niektóre zachowania dziecka są oznakami zaburzeń lękowych, ocenia się w odniesieniu do częstotliwości takich zachowań w obrębie danej grupy wiekowej. Bierze się pod uwagę względne nasilenie, czas trwania oraz wpływ tych zachowań na rozwój dziecka. Leczenie może być potrzebne, gdy nasilenie i długotrwałość lęków utrudniają dziecku osiągnięcie poszczególnych etapów rozwojowych i przekraczają granice prawidłowej adaptacji. Jest to stan, w którym zaburzają one rozwój dziecka i negatywnie wpływają na jego zachowanie i samopoczucie (Tagliaferro, 2016, s. 106).

Lęk, tak samo jak strach, powstaje w wyniku złożonych procesów zachodzących w mózgu, których konsekwencją są podobne reakcje fizjologiczne oraz zachowania. Może on powstać w wyniku dwóch procesów. Pierwszy z nich odbywa się w skoncentrowanej na szczegółach korze mózgowej, która następnie przesyła informacje do ciała migdałowatego, wywołującego reakcję lękową. Drugi polega na bezpośrednim przesyłaniu informacji ze wzgórza do ciała migdałowatego, będącego bankiem naszych przeżyć emocjonalnych z przeszłości, o których często kora mózgowa już nie pamięta. Tym należy tłumaczyć fakt, że czasami nawet sama osoba przeżywająca lęk zdaje sobie sprawę z irracjonalno-

ści swoich zachowań, co dodatkowo negatywnie wpływa na jej psychikę. Zadaniem specjalistów jest dotarcie do sfery podświadomości odpowiedzialnej za sposób zachowania i odszukanie zakodowanego przez ciało migdałowate bodźca wyzwalającego reakcję emocjonalną.

Jak już wspomniałam na wstępie, zaburzenia lękowe są zjawiskiem dość powszechnym i boryka się z nimi wiele dzieci w przedszkolu i szkole. Często nie poświęcamy im dostatecznej uwagi, bo przecież nie sprawiają większych problemów. Są zazwyczaj — chociaż, co chcę wyraźnie podkreślić, nie zawsze — grzeczne, ciche i spokojne, trochę nieśmiałe, ale to tłumaczymy trudnościami adaptacyjnymi. Rzeczywiście zazwyczaj bywa, że po pewnym czasie dziecko przystosowuje się do nowych warunków i zaczyna funkcjonować w grupie tak, jak pozostali jej członkowie. Jeżeli jednak obserwujemy, że dziecko nie może się odnaleźć w nowym środowisku, należy podjąć wielotorowe działania pozwalające mu na uporanie się z bardzo istotnym dla niego problemem zaburzeń lękowych. Niektóre dzieci na sytuację stresową reagują nadmierną aktywnością, a nawet agresją. Te są w uprzywilejowanym położeniu, bo zarówno rodzice, jak i nauczyciele szybciej i intensywniej poszukują pomocy dla dziecka „trudnego”, którego zachowanie przeszkadza w prawidłowym funkcjonowaniu grupy.

Lęk jest zjawiskiem złożonym. Jego elementami składowymi są:

— myśli, przekonania i obawy dziecka dotyczące konkretnej sytuacji, którą interpretuje jako zagrożającą. Zaczyna pracować wyobraźnia, projektująca niestety najgorsze scenariusze zdarzeń. Brak tu miejsca na myśli typu „jakoś to będzie”. Najczęściej zaczynają się one od słów „co będzie, jeżeli...”;

— objawy fizjologiczne będące reakcją organizmu na odczuwany lęk. Następuje szybsze bicie serca, płytki oddech, drżenie ciała, pocenie się rąk, ucisk w gardle, skurcz żołądka, ból brzucha, napięcie mięśni, bóle głowy;

— reakcje emocjonalne w postaci odczuwalnego ogólnego niepokoju;

— składnik behawioralny przejawiający się zachowaniem unikającym i zabezpieczającym przed wyobrażoną trudną sytuacją.

W reakcji lękowej wszystkie wymienione elementy oddziałują na siebie i modyfikacja jednego z nich wystarczy do zmiany całego modelu zachowań (Tagliaferro, 2016, s. 109).

Małe dziecko buduje swój obraz świata, wnikliwie obserwując najbliższe otoczenie, słuchając, co ktoś mówi, a przede wszystkim patrząc, co ktoś robi. Przyjmuje wszystko bezkrytycznie, a rodzice i pani w przedszkolu są dla niego autorytetami. Dlatego również ich zachowawczość i lęk przed skutkami zmian znajduje odbicie w zachowaniu i funkcjonowaniu wychowanka. Poza środowiskiem ważne są też takie elementy, jak: temperament, charakter oraz jednostkowe, ale istotne dla psychiki wydarzenia z dzieciństwa.

Geneza nieśmiałości i jej wpływ na funkcjonowanie dziecka

Nieśmiałość, zarówno w literaturze przedmiotu, jak i w języku potocznym, jest różnie definiowana. Autorzy w zależności od reprezentowanej dziedziny nauki i całości poglądów wskazują na różne jej przyczyny. Behawioryści upatrują ich w tym, że dziecko nie potrafiło sobie na czas przyswoić umiejętności społecznych, ułatwiających kontakty z innymi ludźmi. Psychoanalitycy twierdzą, że nieśmiałość jest reakcją na niezaspokojone pierwotne pragnienia jednostki. Socjologowie oraz niektórzy psycholodzy społeczni uważają natomiast, że taka osobowość jest wynikiem warunków życia w społeczeństwie wymuszających częste zmiany, izolację i brak potrzeby bezpośrednich, głównie werbalnych kontaktów interpersonalnych oraz nacisk na współzawodnictwo. R. S. Miller opisuje nieśmiałość jako „szczególne połączenie lęku i zachowania, które wynika z charakterystycznego nawyku pesymistycznego myślenia i niskiej samooceny” (2000, s. 30).

Jest to definicja krótka, zwięzła, a przy tym bardzo konkretna, charakteryzująca nieśmiałość jako zaburzenie i wskazująca opiekunom dziecka sposoby jej pokonania. Praca nad Ja dziecka i w konsekwencji podniesienie poziomu poczucia własnej wartości to podstawowe zadanie opiekunów dziecka nieśmiałego.

Przyjmuje się, że istnieją dwa rodzaje nieprawidłowych środowisk rodzinnych, przyczyniających się do rozwoju nieśmiałości. Z jednej strony, jest to rodzina nadmiernie opiekuńcza, z drugiej zaś — taka, w której brak wystarczającego kontaktu uczuciowego rodziców z dzieckiem, a także zainteresowania emocjonalnego z ich strony. W pierwszym przypadku dziecko nie ma okazji do samodzielnego działania, aktywnego osiągania celów, radzenia sobie w nowych, trudnych sytuacjach; w konsekwencji obawia się każdej zmiany wymagającej podejmowania samodzielných decyzji. Brak zainteresowania problemami dziecka i pozostawienie go bez wsparcia skutkuje również poczuciem braku bezpieczeństwa, warunkującego wszelką aktywność człowieka. Dziecko, które nie otrzymuje regularnych „dawek” miłości i troski, może przejawiać tendencje do niepewności w kontaktach z ludźmi (Gładyszewska-Cylutko, 2012, s. 21).

Nieśmiałość wpływa zarówno na rozwój poznawczy, jak i emocjonalno-społeczny dziecka. Zazwyczaj nie ma ono większych trudności z wypowiedziami pisemnymi. Problem powstaje wówczas, kiedy te same wiadomości trzeba przekazać w formie ustnej. Wtedy pojawia się tzw. pustka w głowie. Trudno jest zebrać myśli i logicznie odpowiedzieć na pytanie. Dziecko ma do siebie pretensje, bo wie, że zna odpowiedź, ale nie potrafi jej wyartykułować i przedstawić w formie logicznej wypowiedzi. Uważa siebie za osobę mniej inteligentną. To zaś w konsekwencji prowadzi do sukcesywnego obniżania poziomu własnej samooceny. Każdy błąd w wystąpieniu ogromnie przeżywa i traktuje jako życiową porażkę, sukcesów natomiast nie dostrzega, a jeżeli już nawet uzna, że coś

udało mu się zrobić dobrze, to uważa, że jest to zasługa innych. Uczeń nieśmiały nie wierzy we własne możliwości i tym samym nie widzi sensu podejmowania działań, uznając je za skazane z góry na niepowodzenie. Często narzeka na bóle brzucha, zawroty głowy, ma problemy z moczeniem nocnym. Zapytane, odpowiada cicho, ze ściśniętym gardłem i głową wtuloną w ramiona, często przełyka ślinę, wykonuje nerwowe ruchy, jego mięśnie są napięte, a kontakt wzrokowy jest znacznie utrudniony. Może występować drżenie rąk, a nawet całego ciała oraz czerwienie i blednięcie. W takich warunkach wszechwładnego paraliżu udzielenie sensownej odpowiedzi, satysfakcjonującej pytającego, jest szalenie trudne, a często wręcz niemożliwe. Nieśmiałość znacznie utrudnia nawiązywanie kontaktów międzyludzkich, przez co dziecko traci wiele okazji do tego, by czuć się potrzebne, lubiane i kochane. Oczekiwanie klęski w kontaktach społecznych, lęk przed oceną innych powoduje przyjęcie „postawy żółwia” i zamknięcie się dziecka ze swoimi problemami.

Budowanie u dziecka nieśmiałego poczucia własnej wartości

Poczucie własnej wartości stanowi jedną z najwcześniejszych kształtujących się i zarazem najważniejszych struktur regulacyjnych. Pozwala czuć się pewnym i ważnym dla otoczenia. Jest głównym źródłem dobrego samopoczucia oraz warunkiem utrzymania równowagi psychicznej. Osoba o wysokim poziomie poczucia własnej wartości wierzy w swoje możliwości, lepiej radzi sobie z lękiem. Podświadoma wiara we własne umiejętności redukuje poziom zagrożenia i zwiększa odwagę. Wysoka samoocena zapewnia poczucie bezpieczeństwa w relacjach społecznych, zmniejsza obawę przed odrzuceniem i wykluczeniem. Motywuje do skutecznego rozwiązywania własnych problemów i przezwyciężania trudności. Podejmowanie aktywności stwarza okazje do nabywania różnych nowych, wysoko cenionych umiejętności, co dodatkowo buduje własne Ja. Osoba o rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna, rzadziej odczuwa negatywne emocje, jest mniej podatna na depresję, ma wyższy poziom optymizmu wobec tego, co może nastąpić, lepiej radzi sobie ze stresem i samotnością. Większa pewność siebie pozwala na lepsze funkcjonowanie w grupie, zwiększa zdolność do przyjmowania informacji zwrotnej oraz odporność na krytykę i odrzucenie.

M. Ryś podkreśla, że prawidłowe poczucie własnej wartości zapewnia:

- umiejętność dostrzegania swoich pozytywnych cech i doceniania ich;
- wiarę we własne możliwości, myślenie o sobie w sposób przyjazny;
- skuteczność w realizacji ustalonych planów i życiowych priorytetów;
- szacunek do siebie i innych;
- umiejętność rozwiązywania konfliktów;

- umiejętność przyznawania się do popełnionych błędów, przyjmowania krytyki i wyciągania wniosków na przyszłość;
- otwartość na pozytywne wpływy;
- gotowość do udzielania wsparcia oraz przyjmowania pomocy ze strony innych;
- postawę asertywną;
- przedsiębiorczość, kreatywność, odwagę w przejmowaniu inicjatywy, umiejętność podejmowania decyzji i ryzyka;
- zdolność do radzenia sobie ze zmianami i elastyczność (2011, s. 78).

Jak widać, są to właśnie te umiejętności, których zdecydowanie brakuje dziecku nieśmiałemu, i wszystkie działania opiekunów powinny być ukierunkowane na wzmocnienie jego psychiki oraz budowanie poczucia własnej wartości. Rodzice i najbliżsi jako pierwsi dokonują oceny zachowań dziecka, którą ono bezkrytycznie przyjmuje. Stworzenie mu warunków fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa, poczucia bycia kochanym i budowania konstruktywnych relacji predysponuje go do wiary we własne siły i otwartości na pozytywne komunikaty (Zbonikowski, 2010, s. 18).

M. Ryś uważa, że kształtowaniu się prawidłowego poczucia własnej wartości sprzyjają:

- zaufanie rodziców do instynktów badawczych dziecka;
- wskazanie dziecku możliwości, jakie daje świat, zamiast dostrzegania wyłącznie zagrożeń;
- przekazanie mu odważnego podejścia do życia;
- przekazywanie mu pozytywnych komunikatów, okazywanie czułości;
- unikanie wytykania wad i błędów;
- konstruktywne karcenie, które odnosi się do zachowania, a nie do osoby;
- dodawanie otuchy po porażce i udzielanie pomocy w rozwijaniu talentów;
- wzmocnianie pozytywnych cech dziecka i próba zrozumienia występowania negatywnych zachowań;
- aktywne i uważne słuchanie oraz chwalenie;
- bycie konsekwentnym wobec dziecka;
- rozwijanie pewności siebie u dziecka, dawanie pozytywnych wzorców;
- unikanie stosowania przemocy;
- jasne i precyzyjne określanie reguł zachowania;
- unikanie ośmieszania i poniżania;
- stawianie wymagań, które dziecko jest w stanie spełnić (2011, s. 77).

W wychowaniu dziecka i budowaniu jego samooceny niezwykle istotne jest znalezienie złotego środka. Niekorzystnie na jego rozwój wpływa zarówno nadmierna surowość i stawianie mu zbyt wysokich wymagań oraz ciągle niezadowolone z efektów jego pracy, jak i przesadna ochrona, budująca u dziecka obraz zawierający jedynie informacje o jego pozytywnych cechach.

Ze względu na okres rozwojowy, systematyczność i długotrwałość oddziaływań pobyt dziecka w przedszkolu i szkole odgrywa szczególną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości. Zarówno nauczyciele, jak i rówieśnicy przekazują mu komunikaty wartościujące. W przypadku pracy z dzieckiem nieśmiałym ich efektem powinno być podwyższenie i wzmocnienie jego samooceny. Kształtowanie adekwatnej samooceny uczniów należy do podstawowych zadań nauczycieli wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego. Dziecko wymaga pomocy w pracy nad poznaniem siebie w zakresie trzech grup zagadnień:

— kształtowania umiejętności diagnozowania własnej osoby (Ja-dziś, moje mocne strony);

— kształtowania umiejętności projekcji swojej osoby i własnego działania (jakim być?);

— kształtowania umiejętności i dokonywania wyborów (jaki przyjąć system wartości?) (Wosik-Kawala, 2007, s. 47).

Należy u dziecka świadomie formować takie właściwości obrazu siebie, jak: uczciwość, celowość działania, planowość, samoakceptacja i umiejętność dobrej komunikacji, co warunkuje sprawne działanie, dobre przystosowanie, zadowolenie z życia, spokój wewnętrzny. Wszystko to są wartości, których deficyt dziecko nieśmiałe boleśnie odczuwa.

Zasady pracy z nieśmiałym uczniem

Szybkie postawienie prawidłowej diagnozy i podjęcie działań adekwatnych do skali zauważonego problemu to podstawa skuteczności każdej terapii, w tym również wyprowadzającej dziecko z nadmiernej, paraliżującej go nieśmiałości. Terapia dziecka nie powinna zmierzać w kierunku całkowitego zlikwidowania syndromu nieśmiałości. Takie postępowanie wymagałoby gruntowniej przebudowy osobowości i przy okazji prawdopodobnie spowodowałoby utratę wielu wspaniałych cech, których niestety we współczesnym świecie coraz bardziej brakuje, a którymi zazwyczaj takie dziecko się charakteryzuje, takich jak chociażby wrażliwość na potrzeby innych czy też stawianie sobie wysokich wymagań. Większość metod terapeutycznych dotyczących omawianego problemu została opracowana na potrzeby osób dorosłych i ich działanie w terapii dzieci nie jest jeszcze dostatecznie zbadane. Konieczność ich stosowania wynika zazwyczaj z zaniedbań i błędów popełnionych w pierwszych latach okresu najbardziej intensywnego rozwoju dziecka. Dlatego tak ważne jest szybkie rozpoznanie problemu i niezwłoczne podjęcie skutecznych działań. Poddając analizie zachowanie ucznia, należy rozpocząć od wywiadu z jego opiekunami, ponieważ w pracy z dzieckiem nieśmiałym niezwykle ważne jest ustalenie czynników wpływających na kształtowanie się jego postawy bierności i wycofania. Nauczycy-

ciel musi zachować czujność i mieć świadomość powagi problemu. Dziecko nieśmiałe nie powie mu, co czuje i myśli, mimo że tak naprawdę pilnie potrzebuje pomocy i wsparcia.

W kontaktach z takim uczniem należy bezwzględnie przestrzegać następujących zasad:

— wszelkie działania wobec niego powinny cechować się dyskrecją i wycuciem;

— konieczne jest akceptowanie dziecka takim, jakie jest, by mogło się czuć aprobowane;

— należy zadbać o przyjazny klimat wokół ucznia w klasie i szkole;

— ważne jest zdobycie zaufania i nawiązanie dobrego kontaktu z dzieckiem np. przez zwracanie się do niego po imieniu, zawsze tonem spokojnym, pogodnym i pełnym zrozumienia, a nie zniecierpliwienia;

— należy tak planować pracę, by zawsze mieć czas dla wycofanego wychowanka w czasie lekcji i podczas zajęć organizacyjnych;

— w postępowaniu wychowawczym pamiętać należy o stosowaniu metod wzmocnień pozytywnych zamiast krytyki i uzmysławiania uczniowi jego błędów;

— należy doceniać i chwalić nawet najmniejsze osiągnięcia dziecka, aby miało ono powód do dumy i mogło poprawić swoją samoocenę.

Wobec dziecka nieśmiałego należy stosować metodę małych kroków i stawić mu zadania możliwe do zrealizowania. Wymagania przerastające możliwości ucznia tylko pogłębią problem. Nie należy jednak też wybawiać dziecka z każdej opresji, ponieważ to utwierdza go w przekonaniu, że nie sprostą oczekiwaniom oraz że inni, tak jak i on, nie wierzą w jego możliwości.

Narzędziami do walki z nieśmiałością i lękiem możliwymi do wykorzystania w przedszkolu są:

— krótka, rzeczowa rozmowa wspierająca, pokazująca dziecku, że rozumiemy problem i razem z nim postaramy się poszukać rozwiązania;

— ulubione przytulanki dziecka, pomagające mu przetrwać pierwsze trudne chwile np. w przedszkolu;

— zabawa, której elementy związane ze zwalczaniem nieśmiałości są niejako ukryte i nienarzucone w sposób bezpośredni;

— drama, oparta na spontanicznej ekspresji aktorskiej oraz naśladownictwie i zabawie;

— baśnie i bajki terapeutyczne będące punktem wyjścia do poruszania ważnych dla dzieci problemów;

— historyjki układane wspólnie z dzieckiem, obrazujące problem i wskazujące na jego rozwiązanie, wzmacniające poczucie sprawstwa;

— relaksacja, która — prawidłowo przeprowadzona — pozwala dziecku odczuć rozprężenie i rozluźnienie ciała;

— wizualizacja, będąca odmianą relaksacji z wprowadzeniem elementu odprężającego wyobraźnię;

— *mindfulness*, czyli uważność, polegająca na uświadomieniu sobie czegoś, co dzieje się teraz, bez pragnienia, by było inaczej; cieszenie się tym, co miłe, przyjemne, bez martwienia się, że sytuacja ulegnie zmianie, i jednocześnie mierzenie się z czymś nieprzyjemnym bez obawy, że teraz już tak będzie zawsze (za: Langer-Rachwał, 2019, s. 105).

Istotnym ogniwem procesu kształtowania zachowań i nabywania określonych umiejętności społecznych jest klasa szkolna i oddziaływanie rówieśników. Zadaniem pedagogów jest takie kierowanie procesem wychowawczym, by uczniowie wzajemnie się szanowali, prezentowali postawy tolerancji dla odmienności, a także wspierali się w sytuacjach trudnych. Świadomy wychowawca dziecka nieśmiałego powinien przeprowadzić w klasie test socjometryczny lub inne badanie relacji panujących między uczniami, by określić jego pozycję na tle grupy oraz dowiedzieć się, kto jest dla niego osobą ważną i z kim jest mu najłatwiej nawiązać relacje. Pracę grupy należy organizować w taki sposób, by stwarzać warunki do rozwoju aktywności i samorealizacji. Dziecku załęcznionemu wydaje się, że rówieśnicy je odrzucają, że wyśmiewają je z błahych przyczyn lub z powodu popełnionego błędu. W rzeczywistości ze względu na tendencję do separacji jest ono początkowo błędnie odbierane przez grupę, raczej jako egoista. Z czasem, jeżeli nauczyciel w porę nie podejmie działań, klasa w odpowiedzi na wyimaginowane wyobrażenia nieśmiałego kolegi może zacząć go traktować tak, jak on o sobie myśli. Staje się wtedy ofiarą żartów, co niestety powoduje narastanie problemu.

Postawa wycofania jest niekiedy mylnie utożsamiana (i to niestety również przez pedagogów) z lenistwem, lekceważeniem obowiązków i ignorancją. Błędna diagnoza powoduje, że nauczyciel zamiast oferowania niezbędnych wzmocnień wymaga bezwzględnej realizacji swoich oczekiwań. Błędy wychowawcze w postaci przymusu wykonywania wszelkich poleceń i obowiązków, publicznego egzekwowania wiedzy z zastosowaniem krytyki powodują u dziecka nieśmiałego:

- jeszcze większe wycofanie;
- odrzucenie przez zespół klasowy oraz brak tolerancji ze strony innych;
- hamowanie resztek ekspresji aż do całkowitej bierności w działaniu;
- dalsze obniżanie się samooceny oraz niski poziom samoakceptacji;
- trudności w nauce oraz niechęć do szkoły i wagarowanie;
- reagowanie agresją werbalną, a czasem także fizyczną;
- szukanie akceptacji i zrozumienia wśród kolegów z negatywnie postrzeganych grup rówieśniczych;
- w przypadku starszych uczniów zażywanie środków uspokajających i używek, będące próbą radzenia sobie z narastającym lękiem.

Konsekwencją pozostawienia dziecka nieśmiałego bez wsparcia mogą być poważne zaburzenia lękowe, wymagające jak najszybszej interwencji specjalisty. Ze znanych w Polsce metod i technik terapeutycznych dla dzieci nieśmiałych najczęściej stosujemy:

- desentyzację i modelowanie,
- metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,
- Neurolingwistyczne Programowanie (NLP).

Pierwsza z wymienionych technik, nazywana też czasem odwracaniem, polega na wytwarzaniu hamowania warunkowego wobec zachowań neurotycznych. Jej celem jest tworzenie u wychowanka pozytywnych nawyków i zahamowanie negatywnych. Modelowanie ma za zadanie nauczenie dziecka pozytywnego działania, którego dotąd nie przejawiało. Mimo wielu zalet tej metody niestety często zdarza się, że nie sprawdza się ona w sytuacjach nowych dla dziecka.

Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne polega na kształtowaniu za pomocą odpowiednich ćwiczeń i zabaw ruchowych takich cech, jak: poczucie bezpieczeństwa, umiejętność nawiązywania kontaktów z inną osobą, współdziałanie w grupie, odpowiedzialność i kreatywność. Ruch jest tu środkiem wspomagającym rozwój psychomotoryczny dziecka. Przez odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne wzrasta świadomość możliwości własnego ciała. Ćwiczenia są wykonywane w grupie i pomagają w budowaniu zaufania do drugiego człowieka.

Metoda NLP opiera się na założeniu, że każdy człowiek ma niezbędny zasób umiejętności potrzebnych do zmiany na lepsze. Celem metody jest podsuniecie dziecku zestawu rozwiązań możliwych do wykorzystania w konkretnej sytuacji. Zwiększenie liczby wyborów stwarza większe szanse na osiągnięcie sukcesu oraz wzmacnia poczucie wartości i wolności.

Podsumowanie

Gdy przeglądamy literaturę dotyczącą problemu nieśmiałości dziecka, zastanawia całkowity brak lub jedynie pobieżne przedstawienie w tych opracowaniach zagadnienia lęku i zaburzeń lękowych. Uważam, że jest to poważny błąd i tylko kompleksowe ujęcie zagadnienia pozwala nam zrozumieć, co tak naprawdę czuje i przeżywa dziecko nieśmiałe i z jak wielkimi problemami przychodzi mu się mierzyć. Ma ono zniekształcony obraz świata i samego siebie, obniżoną samoocenę i niski poziom samoakceptacji. Przewyciężanie paraliżującego lęku i praca nad budowaniem właściwego Ja to podstawowe zadania, jakie mają do wykonania dorośli z jego najbliższego otoczenia. Należy unikać mówienia do dziecka o jego nieśmiałości. Warto w konstruktywny sposób zniechęcać je do wypowiadania samospelniających się przepowiedni typu „nigdy nie dam sobie z tym rady”. Nawet najmniejsze sukcesy warto dostrzegać i chwalić. Dziecko

nieśmiały musi widzieć w nas partnera, który pomoże mu w przewyciężaniu trudności, ale nie wyręczy go w jego obowiązkach. Nauczyciel nie powinien zaniżyć wymagań, a jedynie stwarzać warunki minimalizujące negatywne emocje. Zadaniem pedagogów jest takie kierowanie procesem wychowawczym, by dzieci wzajemnie się szanowały, prezentowały postawy tolerancji, zrozumienia, a także wspierały się w sytuacjach trudnych. Bardzo istotna jest współpraca z rodzicami dziecka. Nieśmiałość ma swoje przyczyny i chociaż nie bez znaczenia są uwarunkowania genetyczne, to jednak metod wychowawczych stosowanych przez opiekunów absolutnie nie wolno lekceważyć. Rodzicom należy uświadomić, że każde dziecko jest inne i ma prawo do indywidualnego odbioru rzeczywistości. Podkreślanie na każdym kroku jego nieśmiałości, wyśmiewanie błędów tylko potęguje problemy. Niezwykle ważna jest dobra współpraca szkoły z opiekunami dziecka. Należy wypracować jednolity sposób postępowania, zmierzający do odnajdywania mocnych stron dziecka nieśmiałego, co pozwoli mu na podniesienie poziomu samooceny. Nowe wyzwania muszą być przemyślane i wyważone, by mierzące się z nimi dziecko mogło stosunkowo łatwo, ale jednak nie bez wysiłku, osiągnąć sukces.

Nie wolno zatem lekceważyć nieśmiałości. Niestety powszechne, również w środowisku nauczycieli, jest bagatelizowanie problemu. Traktuje się ją jako zjawisko naturalne u małych dzieci, niewymagające interwencji, tym bardziej że przecież dziecko nieśmiałe jest zazwyczaj ciche, spokojne i nie stwarza problemów wychowawczych.

Należy mieć świadomość, że jeżeli w porę nie podejmiemy stosownych działań, nieśmiałość może pociągnąć za sobą wiele negatywnych skutków. Nieodpowiednie traktowanie przez nauczyciela takiego ucznia powoduje utrwalenie się niewłaściwych postaw i rozwijanie nieprawidłowości na wielu płaszczyznach funkcjonowania dziecka. Może prowadzić do zakłóceń w sferze poznawczej, problemów w sferze emocji i uczuć, a także w sferze społecznej. Błędy popełnione w procesie wychowania dziecka nieśmiałego mogą w istotny sposób rzutować na całe jego dorosłe życie.

Bibliografia

- Barrett, M. P., Short, A. L. (2006). *Zaangażowanie rodziców w terapię dzieci z zaburzeniami lękowymi*. W: A. E. Kazadin, J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży*. Przeł. R. Pawlik, M. Łuczak, M. Młynarz. Kraków: Wyd. UJ.
- Cierpiałkowska, L. (2013). *Psychopatologia*. Warszawa: Scholar.
- Gruszczyk-Kolczyńska, E., Zielińska, E. (2012). *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i domu*. Kraków: Centrum Edukacyjne Bliżej Przedszkola.
- Gładyszewska-Cylulko, J. (2012). *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*. Kraków: Impuls.

- Gudro-Homicka, M. (2015). *Jak rozwijać aktywność twórczą dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.
- Jordan, J. (2014). *Rola nauczyciela montessoriańskiego*. W: M. Miksza (red.), *Edukacja w systemie Marii Montessori — wychowaniem dla wartości*. Łódź: Palatum, s. 78–92.
- Kozak, S. (2007). *Patologie wśród dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.
- Langer-Rachwał, M. (2019). *Moje dziecko się boi*. Warszawa: Difin.
- Lis-Kujawski, A. (2008). *Moje „ja” i szkoła integracyjna*. Kraków: Impuls.
- Małkiewicz, E. (2016). *Wczesna interwencja wobec problemów emocjonalnych dziecka związanych z adaptacją do przedszkola*. W: B. Cytowska, B. Winczura (red.), *Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka*. Wyd. 6. Kraków: Impuls, s. 431–443.
- Miller, R. S. (2000). *Niepewność i zakłopotanie. O pokonywaniu niechcianych uczuć*. Przeł. I. Sowa. Gdańsk: GWP.
- Morrison, J. (2012). *Diagnoza psychiatryczna. Praktyczny podręcznik dla klinicystów*. Przeł. R. Andruszko, red. wyd. pol. J. Heitzman. Kraków: Wyd. UJ.
- Olechowska, A. (2016). *Specjalne potrzeby edukacyjne*. Warszawa: PWN.
- Pittman, C. M., Karle, E. M. (2018). *Zależniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*. Kraków: Wyd. UJ.
- Ryś, M. (2011). *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*. „Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO” nr 2 (6), s. 65–83.
- Tagliaferro, K. (2016). *Zaburzenia lękowe*. W: M. Jerzak (red.), *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość*. Warszawa: PWN.
- Trempała, J. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: PWN.
- Wosik-Kawała, D. (2007). *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*. Lublin: UMCS.
- Zbonikowski, A. (2010). *Spoleczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży*. W: K. Horszel, R. Szczepanik, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska (red.), *Psychospoleczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.