Dziecko nieśmiałe w wieku przedszkolnym.

*„Dziecko nieśmiałe i zamknięte w sobie jest nie dla tego,*

 *że mu z tym dobrze, lecz dlatego, że ucieka przed otoczeniem, które dla niego jest obce i groźne.”*

 Obok dzieci, które z dużą łatwością i swobodą nawiązują kontakty z rówieśnikami

i dorosłymi, spotykamy też takie których zachowania ulegają widocznej dezorganiza-

cji. Są to dzieci nieśmiałe. W grupie stoją na uboczu, są bierne wobec rówieśników,

 ciche, grzeczne, spokojne, unikające kontaktów z osobą dorosłą, wychowawcą.

Dzieci takie „zamykają się w sobie, są asteniczne, zahamowane.

 Odwołując się do literatury pedagogicznej można ująć, iż zahamowanie psychoru-

chowe, występuje , jako jeden z symptomów nieśmiałości. Według M. Chłopkiewicz

takie dzieci można podzielić na cztery grupy:

* Dzieci, które charakteryzuje przesadna skrupulatność i staranność w wykony-waniu działań. Niepewność wobec swoich umiejętności wpływa na stany emocjonalne w trakcie wykonywania zadania. Sprawiają wrażenie nieustannie napiętych i niespokojnych. Stronią od nowych osób , nowych sytuacji ponieważ powodują one, że stają się ciche i lękliwe. Zazwyczaj bardzo silnie związane

 z matką.

* Dzieci określane jako „ uległe”. Są również małomówne, grzeczne, posłuszne. Ich nieśmiałość i lękliwość widoczna jest szczególnie w kontaktach z osobami dorosłymi.
* Dzieci, które charakteryzują się biernością w domu i w przedszkolu. Mają poczu-

cie niskiej wartości, nie wierzą we własne siły i umiejętności. Są płaczliwe,

 apatyczne, powolne, przygnębione. Bardzo mocno reagują na przejawy deza-

probaty i odrzucenia przez innych.

* Dzieci „asteniczne -nadwrażliwe”, które są zazwyczaj bardzo skryte, nie uzewnętrzniają swoich uczuć i najlepiej czuja się we własnym towarzystwie.

 Rozważając problem dzieci nieśmiałych można go uznać jako przypadłość, która pociąga za sobą różnorodność skutków. Powoduje szereg zakłóceń w sferze poznawczej zaburzając percepcje, utrudniając koncentrację i myślenie. W sferze emocjonalnej wyzwala objawy lękliwości i poczucia zagrożenia. Dziecko nieśmiałe widzi bardzo zniekształcony obraz świata i samego siebie. Nieśmiałości towarzyszą objawy fizjologiczne- trudności w mówieniu, oddychaniu, niezręczność ruchów, nadmierne pocenie, suchość w ustach, zmęczenie, bladnięcie lub czerwienienie się.

Dziecko nieśmiałe wśród rówieśników rzadko inicjuje zabaw i bierze w nich udział, nie nawiązuje kontaktów z innymi dziećmi; lubi bawić się samo lub z wyimaginowanymi towarzyszami zabawy; rzadko okazuje emocje, w większości negatywne;ma mało wyrazista mimikę, prawie wcale się nie uśmiecha; ma trudności

z wyrażaniem tego co myśli i czuje.

Rodzice powinni zwrócić uwagę, czy nieśmiałość ich dziecka nie ogranicza lub nie pozbawia go wielu możliwości życiowych. I chociaż wiele dzieci wyrasta z nie-śmiałości, to jednak te , które w dorosłym życiu są nimi tracą z niego zbyt wiele.

Co mogą zrobić rodzice, aby pomóc nieśmiałemu wychowankowi?

-Przyjrzy się specyfice nieśmiałości swojego dziecka. Zwróć uwagę,czy Twoje dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie, czy tylko w nowych nieznanych czy wszystkich sytuacjach społecznych, czy dziecko ma zahamowania tylko w określonych sytuacjach np. zabawy na placu zabaw, jedzenie w miejscach publicznych, czy we wszystkich sytuacjach.Poznanie specyfiki pomoże w określeniu, jakie umiejętności należy ćwiczyć .

* Modeluj pewność siebie w sytuacjach społecznych, jest to najbardziej naturalny sposób uczenia małych dzieci. W obecności dziecka:

- pierwszy mów „ dzień dobry” i przedstawiaj się;

- bądź przyjazny dla ludzi,

- mów innym komplementy ,

- pomagaj innym, gdy widzisz taką potrzebę,

- podejmuj ryzyko i komentuj, jakie to ważne np. „ Myślałem, że będzie trudniej..”

„ Myślałem, że pójdzie mi lepiej, ale przynajmniej wiem, co robić następnym razem..”

* Ćwicz w domu sytuacje społeczne trudne dla dziecka- uścisk ręki, patrzenie w oczy, rozmowy z dziećmi i dorosłymi, przedstawianie się itp.
* Unikaj :

- publicznego ośmieszania dziecka;

- publicznego krytykowania innych ludzi;

- poniżania siebie, gdy Ci coś nie wyjdzie,

- poniżania dziecka , gdy mu coś nie wyjdzie.

* Ucz umiejętności społecznych już jak najwcześniej:

- organizuje spotkania z innymi dziećmi w domu,

- ucz jak „ wchodzić w grupę” i jak „ z niej wychodzić”,

-tłumacz na czym polega przyjaźń;

-całą rodziną ćwiczcie bycie w dobrym kontakcie- uśmiechanie, komplementowanie,

wzajemne uściski;

- proponuj zabawy ćwiczące zachowania społeczne poza domem np. proszenie o pomoc w sklepie.

* Ucz, że istnieje więcej niż jeden sposób patrzenia na sprawy, więcej niż jedno

 rozwiązanie problemu:

-porażka uczy czego nie mamy robić, by osiągnąć to co chcemy;

- ucz dziecko poszukiwania rozwiązań , aż znajdziesz właściwe- ćwicz w sytuacjach życia codziennego.

* Zachęcaj do zmian małymi kroczkami, gdyż duże mogą zniechęcić dziecko

nieśmiałe.Małe kroczki pozwalają na częstsze doświadczanie sukcesu niż porażki.

* Pomóż dziecku odkryć zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym.

Najpierw te, które może realizować w samotności, następnie stopniowo pozwól mu

się wykazać w gronie wspierających dorosłych, a później w gronie rówieśników.

* Pomóż dziecku nauczyć się radzenia z emocjami;

Oczywiści należy okazać wsparcie, gdy dziecku jest ciężko, ale warto zapamiętać,

że im więcej uwagi poświęcamy określonemu zachowaniu, tym bardziej je wzmacnia-

my.

* Ucz tolerancji i szacunku dla innych:

Nieśmiałe dzieci są najczęściej bardzo krytyczne wobec siebie i innych, dlatego pokazuj, że ludzie nie muszą być idealni, by być wartościowymi. Im więcej okazu-

jesz wyrozumiałości w stosunku do innych, tym dziecko będzie bardziej wyrozumiałe dla siebie i Ciebie.

* Rozumnie używaj „etykietki” nieśmiałe:

- Zawsze łącz, ją z czymś pozytywnym np. Jesteś nieśmiałym dzieckiem, jak wielu wybitnych ludzi- A.Einstein, N.Kidman, T.Hanks, J. Roberts;

- nie używaj nieśmiałości, jako wymówki dla dziecka, by nie musiało próbować;

- podkreślaj inne ważne cechy dziecka w które naprawdę wierzysz;

- nie używaj etykietki, gdy nie będziesz absolutnie przekonany, że będzie to miało pozytywny efekt.

* Zwróć się po profesjonalną pomoc, gdy uznasz, że to konieczne lub gdy

w rodzinie były przypadki zaburzeń lękowych, depresji, uzależnień.

Warto też pamiętać, że unikanie kontaktów z innymi jest charakterystyczne dla zespołu Aspergera ( całościowe zaburzenie rozwoju przejawiające się między innymi brakiem zdolności do nawiązywania relacji społecznych, głównie z rówieśnikami),

mutyzmu wybiórczego ( nie odzywanie się do nikogo, najczęściej w przedszkolu, a później w szkole) czy dystymii ( łagodniejsza odmiana depresji).

 Wiesława Cieślewicz