

## ***NIEŚMIALOŚĆ***

**Nieśmiałość** to stan psychiczny, w którym obecne są pewne charakterystyczne elementy na płaszczyźnie emocjonalnej, motywacyjnej, poznawczej lub behawioralnej.

Stan psychiczny pojawiający się w sytuacji, gdy jednostka jest oceniana lub wyobraża sobie bycie ocenianą przez inne osoby.

1. W sferze emocjonalnej to uczucie zażenowania, skrępowania, zakłopotania, często lęku – szczególnie przed mającą nastąpić oceną.
2. Przeżywaniu nieśmiałości często towarzyszą objawy somatyczne (przyspieszony puls, czerwienie się, pocenie się, napięcie mięśniowe, drżenie, kołatanie serca. Niektóre z objawów są zauważane przez otoczenie, a to z kolei jest dodatkowym czynnikiem potęgującym nieśmiałość.
3. Skrajną postacią nieśmiałości jest fobia społeczna – najczęstsze zaburzenie lękowe.
4. Nieśmiałość może doprowadzić także do nerwicy.

Do najczęstszych sytuacji, z powodu których przeżywana jest nieśmiałość, należą:

- wystąpienia publiczne; bycie w centrum uwagi, zwłaszcza dużej grupy ludzi (dla dzieci wystąpienia na forum klasy, zgłaszanie się na lekcji...);
- ujawnianie swoich uczuć lub emocji (dzieci nieśmiałe sprawiają wrażenie, jakby były introwertykami);
- interakcje z osobami uznawanymi za autorytety, posiadającymi władzę lub starszymi (nauczyciele w szkole, dyrektor, a nawet członkowie rodziny obecni na spotkaniach rodzinnych odbywających się w szerszym gronie);
- sytuacje wymagające asertywności, obrony swoich praw, wyrażania poglądów;
- oraz proszenie o pomoc.

Może ona jednak wystąpić praktycznie w każdych okolicznościach kontaktu z drugim człowiekiem.

Nieśmiałość jednak nie jest wadą, a może okazać się zaletą. Należy starać się traktować nieśmiałość nie jako wadę czy słabość, ale jako dar, który może cechować twórczą i obdarzoną wyjątkową wyobraźnią osobę. Wśród pisarzy, aktorów, naukowców i kompozytorów możemy znaleźć ludzi nieśmiałych. Potrafili oni rozwinąć w sobie umiejętności potrzebne do dobrego funkcjonowania w różnych sytuacjach życiowych.

Ważną rolę w życiu dziecka nieśmiałego odgrywają rodzice i nauczyciele. Powinni oni pomagać dzieciom nieśmiałym poczuć się pewniej i swobodniej w coraz szerszych kręgach społecznych, w których będą się obracać w miarę dorastania i w życiu dorosłym. Wielu dzieciom, a nawet znacznej większości, przychodzi to w sposób naturalny. Natomiast dla nieśmiałych przejście od wstydlivosti do swobody w różnych sytuacjach życiowych i towarzyskich może być długim i bolesnym procesem. Dlatego rodzice i nauczyciele mogą pomóc nieśmiałym dzieciom nabyć umiejętności, które pozwolą im na swobodne zachowanie w nowych okolicznościach. W ten sposób można otworzyć przed nieśmiałymi dziećmi perspektywę pełnego i twórczego życia, które będzie radosne, a nie przepełnione strachem i stresem.

Należy zaznaczyć, iż dzieci nieśmiałe bardzo często mają nieśmiałych rodziców. Mogą oni wówczas pomóc swojemu dziecku poprzez opisywanie zachowań, które pomogły im pokonać nieśmiałość. Jednocześnie należy pamiętać, że wygórowane oczekiwania rodzą frustrację w rodzicach i w dziecku.

Trzeba podkreślić również fakt, iż nieśmiałość może wpływać niekorzystnie na funkcjonowanie dziecka w szkole; może zacząć stwarzać problemy – wpływając na jego oceny. Nieśmiałość może sprawiać także, że inni (nauczyciele, koledzy/koleżanki) nie będą doceniać mocnych stron dziecka. Jednocześnie trzeba zauważyć, że sami nieśmiali nie onieśmielają innych, nie ranią ich – jak mogą to robić osoby silne i apodyktyczne.

Nieśmiałość można przezwyciężyć. Poniżej podaję kilka przykładów.

- Częstsze stosowanie zachęty i pochwał (nawet za drobne osiągnięcia) skłaniających do aktywności i korzystnie wpływających na samoocenę dziecka.
- Aranżowanie sytuacji społecznych pozwalających dziecku na gromadzenie drobnych doświadczeń i realne przeżycie sukcesu. Pomoże to w wypieraniu poczucia małej wartości i niemożności sprostania wymaganiom. Stwarzanie dziecku okazji do częstego występowania wobec innych ludzi pozwala na stopniowe przyzwyczajanie ich do takich sytuacji.
- Poprzez indywidualne rozmowy z uczniem/uczennicą koryguje się myśli samokrytyczne i samo karzące.
- Wyjaśnianie, że wchodzenie w kontakty z innymi ludźmi, w sposób naturalny, niesie za sobą ryzyko odrzucenia, ale takie sytuacje zdarzają się wszystkim.
- Uczenie dawania i przyjmowania komplementów.
- Skłanianie ucznia/uczennicy, aby w relacjach społecznych koncentrował/a uwagę na innych.
- Zachęcanie dziecka (a nawet ćwiczenie z nim) do podejmowania dialogu i kontaktów twarzą w twarz. Zwracanie przy tym uwagi na znaczenie uśmiechu i podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Wskazywanie na fakt, że uśmiech prowokuje ludzi do odwzajemniania go, ułatwia tym samym wchodzenie w relacje z drugą osobą.
- Pomaganie w przezwyciężaniu objawów niepokoju, poprzez proste ćwiczenia oddechowe (głębokie wdechy i wydechy).

Podstawową kwestią dla wszystkich dorosłych (rodziców, nauczycieli, rodziny i przyjaciół) jest podejmowanie wysiłku polegającego na wysłuchaniu dziecka, wsłuchaniu się w to, co ma ono do powiedzenia. Troskliwe i cierpliwe oraz uważne słuchanie, pełne empatii, to największy dar, najistotniejsza pomoc jaką może otrzymać nieśmiałe dziecko.

*Maria Jolanta Pietrzak-Świstak*