

Wskazówki do pracy z dzieckiem nieśmiałym

Obok dzieci, które łatwo nawiązują i podtrzymują kontakty społeczne, spotykamy również takie, którym funkcjonowanie w grupie społecznej sprawia wyraźną trudność. To dzieci nieśmiałe. Nieśmiałość jest to przypadłość, która pociąga za sobą całą gamę skutków. Jest ona przyczyną problemów w sferze społecznej – utrudnia kontakty z ludźmi, hamuje ekspresję, powoduje bierność, wycofywanie się i izolowanie. Przyczynia się również do zakłóceń w sferze poznawczej – zaburza percepcję, utrudnia koncentrację i myślenie, uniemożliwiając wykorzystanie możliwości intelektualnych.

W sferze emocji i uczuć nieśmiałość wyzwała objawy lęklivosti (głównie lęku przed negatywną oceną ze strony innych ludzi) i poczucie zagrożenia. Osoby te posiadają zniekształcony obraz świata i samego siebie. Z reguły wykazują one obniżoną samoocenę i niski poziom samoakceptacji. Nieśmiałości towarzyszą zazwyczaj objawy fizjologiczne: napięcie mięśniowe (trudności mowy i oddychania, niezręczność ruchów, zmęczenie), zakłócenia naczyniowe (błędnięcie, czerwienienie się) i wydzielnicze (pocenie się, suchość w ustach).

Nauczyciel będąc dla ucznia wzorem i autorytetem (zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym), kształtując jego zachowania i osobowość, może poprzez działania wychowawcze pomóc w przezwyciężaniu nieśmiałości.

Do ogólnych zasad postępowania z dzieckiem nieśmiałym w przedszkolu zaliczyć należy:

- tworzenie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa, obniżających poziom lęku i niepokoju;
- częste stosowanie zachęty i pochwał (nawet za drobne osiągnięcia) skłaniających do aktywności i korzystnie wpływających na samoocenę ucznia;
- przyjrzenie się specyfice nieśmiałości dziecka (nieśmiałość w kontakcie z jedną osobą czy w grupie; czy tylko w nowych, nieznanach czy wszystkich sytuacjach społecznych);
- aranżowanie sytuacji społecznych pozwalających dziecku na gromadzenie dobrych doświadczeń i realne przeżycie sukcesu (pomocze 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 nieśmiałym korygowanie myśli samokrytycznych;
- unikanie publicznego ośmieszenia, krytykowania, poniżania dziecka, gdy mu coś nie wyjdzie wyjaśnianie, że wchodzenie w kontakty z innymi ludźmi, w sposób naturalny, niesie za sobą ryzyko odrzucenia. takie sytuacje zdarzają się wszystkim;
- uczenie dawania i przyjmowania komplementów;
- skłanianie ucznia, aby w relacjach społecznych koncentrował uwagę na innych ludziach. pozwala to na przezwyciężanie nawyku koncentracji na sobie;
- zachęcanie dziecka (a nawet ćwiczenie z nim) do podejmowania dialogu i kontaktów twarzą w twarz. Zwracanie przy tym uwagi na znaczenie uśmiechu i podtrzymywania kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Wskazywanie na fakt, że uśmiech prowokuje ludzi do odwzajemniania go, ułatwia tym samym wchodzenie w relacje z drugą osobą;
- pomaganie dziecku w odkrywaniu zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym;
- pomaganie w przezwyciężaniu objawów niepokoju, poprzez proste ćwiczenia oddechowe (głębokie wdech i wydech).

Pozostawienie dziecka nieśmiałego bez pomocy i wsparcia, niewłaściwe działania ze strony otoczenia, mogą spowodować, że pierwotne lekkie onieśmielenie i uczucie skrępowania w relacjach z ludźmi, przerodzi się w silną nerwicę. Dlatego ważna jest świadomość nauczycieli, rodziców, opiekunów, ich zrozumienie oraz skuteczne działanie korygujące.

Materiał do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym opracowali koordynatorzy zespołów ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej z przedszkoli miejskich w Ostrołęce pod kierunkiem Krystyny Kwiatkowskiej pracownika Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ostrołęce w roku szkolnym 2012/2013:

1. Przedszkole Miejskie Nr 1 – Agata Patyra
2. Przedszkole Miejskie Nr 5 – Marta Sobiech
3. Przedszkole Miejskie Nr 7 – Marzena Sady
4. Przedszkole Miejskie Nr 8 – Iwona Mróz
5. Przedszkole Miejskie Nr 9 – Iwona Laskowska
6. Przedszkole Miejskie Nr 10 – Małgorzata Kaszuba-Lipińska
7. Przedszkole Miejskie Nr 13 – Agata Berkowska
8. Przedszkole Miejskie Nr 15 – Anna Szyjka

- 9. *Przedszkole Miejskie Nr 16 – Jolanta Trawińska*
- 10. *Przedszkole Miejskie Nr 17 – Barbara Kilijańska*
- 11. *Przedszkole Miejskie Nr 18 – Magdalena Zyśk*