

Pokonać nieśmiałość

W każdej klasie jest co najmniej jedno dziecko, któremu przypisywana jest etykieta „nieśmiały”. Wychowawcy mogą albo przyczynić się do nasilenia nieśmiałości u swoich podopiecznych, albo pomóc im ją przezwyciężyć. Nie będą jednak w stanie im pomóc, jeśli nie posiadają odpowiedniej wiedzy i nie uświadomią sobie w pełni rzeczywistej wagi tego podstępного problemu.

mgr Anna Głuszak

Pedagog opiekuńczo-resocjalizacyjny, oligofrenopedagog, nauczycielka w Szkole Podstawowej nr 5 w Łasku

Zjawisko nieśmiałości stanowi złożony kompleks problemów psychologicznych i pedagogicznych. Harwas-Napierała określa nieśmiałość jako pojęcie nieostre, im bliżej mu się przyglądamy, tym więcej odkrywamy odmian nieśmiałości. Okazuje się, że żadna z pojedynczych definicji nie jest adekwatna, ponieważ nieśmiałość oznacza różne rzeczy dla różnych osób.

Zimbaro twierdzi, że *jest to złożona przypadłość, która pociąga za sobą całą gamę skutków – od lekkiego uczucia skrępowania, nieuzasadnionego lęku przed ludźmi, aż do skrajnej nerwicy* [7].

Być osobą nieśmiałą to znaczy być *trudnym w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności, niechęci w kontaktach z pewnymi osobami i przedmiotami* [7]. Osoba nieśmiała jest ostrożna w kontaktach i działaniu, *wzdrygająca się przed okazywaniem pewności siebie, przewrażliwiona i bojaźliwa, skromna i pełna rezerwy z powodu braku wiary we własne siły* [7].

Jakie odmiany nieśmiałości wyróżniamy?

Możemy mówić o nieśmiałości:

- chwilowej – przeżywanej jako stan w pewnego typu sytuacjach społecznych (onieśmialenie);
- przejściowej – związanej z dynamiką rozwoju psychicznego, a zwłaszcza formowania się osobowości;
- trwałej – charakteryzującej pewnych ludzi przez całe życie wskutek określonego ukształtowania ich osobowości.

Nieśmiałość przejściowa najczęściej występuje u dzieci i młodzieży. Jest przejawem kryzysowych momentów w procesie kształtowania się osobowości, wówczas gdy jednostka boi się opinii negatywnych przy ogromnej potrzebie pozytywnych wzmocnień. Można sądzić, że obejmuje zakłócenia w sferze spostrzegania sytuacji, samoorientacji, w emocjach i motywacji. Jest przyczyną problemów natury towarzyskiej, utrudniając spotkania z ludźmi, zawieranie nowych przyjaźni, wyrażanie swoich poglądów i opinii, określanie wartości i obronę swoich praw. Nieśmiałość sprawia, że osoby, którym jest przypisywana, stają się przewrażliwione na swoim punkcie, nie doceniają swych mocnych stron. Ta cecha osobowości zmniejsza zdolność jasnego myślenia w obecności innych i skutecznego komunikowania się z nimi.

Nieśmiałość jest podstępnym problemem osobistym, który potęgowany jest poprzez izolację, współzawodnictwo i samotność. Dlatego też zapobieganie nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości, stwarzania realnych sytuacji do przeżycia sukcesu i poczucia bezpieczeństwa. Udzielając pomocy osobie nieśmiałej w przezwyciężeniu poczucia społecznego zagrożenia, przywracamy jej wiarę we własne siły, zdolności i możliwości.

Symptomy nieśmiałości

Charakterystyczne reakcje w zachowaniu jednostki nieśmiałej można podzielić na dwie zasadnicze grupy:

- pierwsza obejmuje przejawy nieśmiałości widoczne w bezpośredniej obserwacji i dlatego najłatwiejsze do badań empirycznych;
- druga grupa obejmuje zmiany dokonujące się w psychice jednostki, nieujawniane na zewnątrz.

Fot. Fotolia

Wymienionym przejawom towarzyszą charakterystyczne zmiany fizjologiczne, które można nazwać organicznymi symptomami nieśmiałości. Napięcie mięśniowe wynikające z nieśmiałości powoduje:

- trudności w mówieniu (ściskanie klatki piersiowej przyczyniające się do trudności w oddychaniu, słaby głos wskutek napięcia więzadeł głosowych, zmiana tonacji głosu – staje się bardziej ostry, sztywność mięśni twarzy przeszkadzająca w artykulacji);
- niezręczność ruchów (sztywność krępuje swobodę ruchów);
- trudności w chodzeniu (charakterystyczne powłóczenie nogami);
- drżenie palców kończyn nieopartych;
- wyraźne zmęczenie.

Przy omawianiu form przejawiania się nieśmiałości, które są najbardziej charakterystyczne, nie należy pomijać symptomów psychicznych. Nieśmiałość powoduje zmiany o charakterze emocjonalnym, intelektualnym i wolicjonalnym. Emocje określane jako „fałszywy wstyd i fałszywy strach” pojawiają się wtedy, gdy jednostka poddawana jest ocenie innych ludzi. Powoduje to niemożność skupienia uwagi, utrudnione myślenie, pustkę w głowie, niezdolność zebrania myśli, logicznego ich powiązania, utrudnia koncentrację uwagi, wprawia w osłupienie wywołujące chwilową niezdolność do odczuwania czegokolwiek.

Osoby nieśmiałe w swym zachowaniu wykazują bierność o różnym nasileniu. Może to stwarzać pozory obniżonej sprawności intelektualnej, a jednostki nimi dotknięte postrzegane są jako mniej zdolne niż są w rzeczywistości.

Kontakty społeczne

Nieśmiałość oznacza świadomość własnej niezdolności do podjęcia działania, które chce się podjąć i co do którego wiadomo, jak to zrobić. Przejawia się ona nieobecnością reakcji zewnętrznych, nie zaś obecnością jakichś nietypowych zachowań. Nieśmiałość w przypadku kontaktów społecznych polega na tym, że osoba jej doświadczająca milczy, gdy inni mówią, pozostaje w bezruchu, gdy inni poruszają się, izoluje się podczas nawiązywania kontaktów przez inne osoby [7]. Są osoby, które czują się nieśmiałe tylko czasami, w niektórych sytuacjach. Intensywność nieśmiałości nie jest u wszystkich osób taka sama. Nie brak jest ludzi, u których nieśmiałość może doprowadzić do stanu patologicznego, powodując całkowite wycofanie się z kontaktów społecznych [7].

Jako podstawowy składnik nieśmiałości jawi się lęk, który aktualizuje się w kontaktach interpersonalnych, a przede wszystkim w sytuacjach ekspozycji społecznej. Lęk ten spowodowany jest bardzo niską samooceną i obawą przed negatywną oceną ze strony innych, do której nieśmiały przywiązuje nadmierną wagę. Obecność innych, a szczególnie osób znaczących, autorytetów sprawia, że osoby te czują się skrępowane, nastawione wyłącznie na krytykę i dezaprobatę.

Nieśmiały uczeń

W klasie szkolnej uczniowie dotknięci nieśmiałością najczęściej nie podejmują żadnych zadań z własnej inicjatywy,



Fot. Fotolia

nie biorą czynnego udziału w lekcjach, nie uczestniczą w akademiach i imprezach organizowanych przez szkołę. Nieśmiali uczniowie nie sprawiają kłopotu i nie hałasują, na pozór nie stanowią zatem problemu wychowawczego. Nie wchodzą w osobisty kontakt z nauczycielem, pozostają na uboczu. Bierność tych dzieci wiąże się z ograniczeniem aktywności fizycznej, która nasila się w sytuacjach nowych lub nietypowych.

Ogólne poczucie niepewności sprawia, że nieśmiali nie mają odwagi wystąpić z inicjatywą w prawie żadnej dziedzinie. W obawie przed niekorzystną opinią dzieci stronią od kolegów, przyglądają się raczej ich zabawom niż biorą w nich udział. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że jedną z form przejawiania się nieśmiałości jest wycofywanie się jednostki z podjętych już działań i realizowanych w sytuacjach kontaktów społecznych.

Nieśmiałości towarzyszy często ogólna lękliwość. Są osoby, dla których strach przed ludźmi nie ma granic. Ze względu na swoje odosobnienie nieśmiali przeżywają wszystko intensywniej, koncentrują się często na swoim życiu wewnętrznym. Zamykanie się w sobie, izolowanie się od świata rzeczywistego może potęgować niechęć do działania. Sytuacje społeczne są dla osób nieśmiałych źródłem osobistego zagrożenia.

Szkoła jest dla uczniów nieśmiałych dobrym miejscem na ukrycie się, pod warunkiem że nauczyciele nie zdają sobie sprawy z bierności tych dzieci na zajęciach. Nie są zauważane przez swoich wychowawców, co więcej, nieśmiali nauczyciele zauważają więcej nieśmiałych dzieci wśród swoich uczniów, co świadczy niewątpliwie o ich większej wrażliwości na ten problem. Środowisko szkolne przyczynia się jednak niejednokrotnie do nasilenia problemów, jakie stwarza uczniom nieśmiałość. Nieśmiałe dzieci są postulszne i rzadko sprawiają kłopoty, w związku z tym nauczyciele poświęcają im mniej swojej uwagi. Dzieciom tym sporadycznie powierza się odpowiedzialne funkcje. Nieśmiali nie zadają inspirujących pytań, są niewidoczni na tle klasy, nie wchodzą w osobisty kontakt z nauczycielem, a co za tym idzie – w nikłym stopniu reagują na wysiłki nauczyciela.

„Inny” wcale nie musi oznaczać „gorszy”. Należy unikać tego typu wartościowania czy też etykietowania („nieśmiały”, „nadpobudliwy”, „leniwy”). Każde dziecko jest przecież inne, dlatego wymaga indywidualnego podejścia i zdiagnozowania. *Spoteczność wytwarza pewne definicje tego, jaka powinna być „normalna jednostka”, a ci, którym się nie uda sprostać definicjom, mogą zostać napiętnowani* [4]. Bardzo istotne jest, by w „innych” uczniach widzieć równo-

częście „podobnych do przeciętnych” oraz „innych”, a w „inności” dostrzegać potencjalne problemy z nią związane, jak i to wszystko, co dziecko może nam zaoferować, a więc jego zasoby i możliwości, które trzeba zwiększać. Wsparcie otrzymywane od nauczyciela jest ważnym czynnikiem stymulującym rozwój dzieci, jest tym skuteczniejsze, im szybciej nauczyciel dostrzeże specyficzne problemy i potrzeby poszczególnych uczniów.

Pokonywanie nieśmiałości na gruncie szkolnym

Nauczyciel nie jest w stanie pomóc dziecku, jeśli sam nie będzie miał wiedzy w danym zakresie. Znajomość pojęcia nieśmiałości, przyczyn jej występowania, symptomów i metod jej pokonywania pomoże nauczycielowi wyłonić z grupy dzieci, które borykają się z tym problemem. Najpierw jednak musi on chcieć zauważyć, że w jego klasie są dzieci, które potrzebują jego pomocy w pokonywaniu swoich problemów. Wiąże się to z poświęceniem większej uwagi i czasu, być może nawet ze zmianą dotychczasowego sposobu pracy.

Zaufanie i psychiczna więź między wychowawcą a uczniem jest warunkiem koniecznym do przezwyciężenia dziecięcej nieśmiałości. Rozmowy ze wszystkimi dziećmi w klasie na temat nieśmiałości i jej niemałej skali pozwolą uczniom poznać problemy innych.

Pozostawanie w stałym kontakcie z rodzicami umożliwi wychowawcy kontrolowanie postępów w pokonywaniu nieśmiałości przez dziecko.

Jego autentyczne zainteresowanie problemami dziecka związanymi z jego trudniejszym funkcjonowaniem w grupie, przejawiające się troską o jego rozwój i prawidłowe kontakty społeczne (z rówieśnikami, nauczycielami), z pewnością przyczyni się do odzyskania pewności siebie i pozytywnego wizerunku przez dziecko.

Jak nauczyciel może pomóc dziecku pokonać nieśmiałość?

- **Nauczyciel, organizując zadania na lekcji, powinien dostosować ich stopień trudności do możliwości dziecka nieśmiałego. Dzięki temu pomoże mu uwierzyć w swoje możliwości, stać się pewniejszym siebie, wykazać się własną inicjatywą.**

W przeciwnym razie niepowodzenia, jakich dziecko doświadcza na lekcji, spotęgują poczucie lęku, porażki, wycofania, niechęci do podejmowania zadań. Przy przydzielaniu zadań ważne jest stopniowanie ich trudności, tzn. zaczynamy od zadań łatwych, stopniowo przechodząc do trudniejszych. Niezbędne jest proste i jasne formułowanie poleceń w kierunku dziecka.

- **Organizowanie pracy w grupach pozwoli dziecku nieśmiałemu poczuć się bezpieczniej.**

Dzieci nieśmiałe nie wierzą we własne możliwości, a praca w grupie rozkłada odpowiedzialność za wykonanie zadania na wszystkich uczniów. Poza tym pracując w grupie, dziecku nieśmiałemu można przydzielić taki fragment zadania, z którym wiadomo, że najlepiej sobie poradzi.

- **Aktywność fizyczna może sprzyjać zmniejszaniu odczuwania nieśmiałości.**

Dziecko zaangażowane w wykonywanie ćwiczeń czy zabaw (pod warunkiem że są one dostosowane do jego możliwości) zapomina o swojej nieśmiałości, poprawia kontakty z rówieśnikami, może osiągać sukcesy.

- **Nauczyciel, który chce pomóc dziecku nieśmiałemu, powinien dobrze znać jego mocne i słabe strony, wiedzieć, czym ten uczeń się interesuje.**

Dlatego niektóre zajęcia może przygotować specjalnie pod tym kątem, tak by dziecko nieśmiałe miało coś do powiedzenia na tle klasy, mogło sobą zainteresować kolegów.

- **W klasie z pewnością znajdują się osoby empatyczne i odpowiedzialne. Można zaangażować je w zaopiekowanie się osobą nieśmiałą (posadzenie w tej samej ławce, przydzielanie wspólnych zadań).**

W przezwyciężaniu nieśmiałości pomocne są techniki relaksacyjne, wybrane ich elementy oraz proste, „domowe” sposoby. Oto niektóre z nich:

1. Wykonywanie naprzemiennych ruchów – uderzamy prawą ręką w lewe kolano i odwrotnie (kilkanaście razy). Ćwiczenie to aktywizuje pracę mózgu, wymaga skupienia, rozluźnia mięśnie.
2. Zamykamy oczy, zakrywamy je dłońmi i wyobrażamy sobie zieloną przestrzeń (lasy, polany) lub kosmos (granat i gwiazdy). Wpatrujemy się w nie przez około 2 minuty.
3. Wyobrażamy sobie naszego rozmówcę w zabawnej sytuacji. Zmniejszy to napięcie w okolicach żołądka i twarzy.
4. Ściskamy w dłoniach małą, miękką piłkę. Zajęcie dłoni, praca mięśni, odciążenie mięśni karku i ramion, skupienie na konkretnej, choć powtarzanej czynności pozwoli zmniejszyć narastające napięcie. Jeśli do tego ćwiczenia włączymy dwie piłeczki, zaktywizujemy obie półkule mózgu.
5. Stajemy przed lustrem, rozluźniamy mięśnie twarzy, wykrzywając się do lustrzanego odbicia i robiąc różne miny.
6. Żucie gumy pozwala rozluźnić mięśnie twarzy mocno napinane w stresie.

Nieśmiałość a środowisko rodzinne

Według Zimbardo nieśmiałe dzieci mają nieśmiałych rodziców. Trzy czwarte ojców tych dzieci uważa się za nieśmiałych, podobnie jest w przypadku nieśmiałych matek. W około 70% przypadków dzieci i rodzice mają tę samą etykietę – przejawiają wspólną tendencję do bycia nieśmiałymi. Okazuje się, że rodzice podświadomie przydzielają swoim członkom pewne cechy osobowości, np. *Moja córka dużo mówi, Mój syn jest zamknięty w sobie, mało mówny, cichy i spokojny...* Oczekiwania grupy mogą też oddziaływać w kierunku stłumienia nietypowego zachowania jednego z jej członków, np. gdy cichy syn nagle staje się ożywiony, równocześnie zostaje zignorowany i przywołany do swej poprzedniej roli.

Gdy najbliższa rodzina ustali już, jacy są jej poszczególni członkowie (nieśmiali czy też nie nieśmiali), podejmuje działania zmierzające do tego, by nikt się nie zmieniał. Dzieje się to

przez usprawiedliwienie osoby, uzupełnianie jej braków oraz utrzymywanie w zachowaniu dla niej typowym. Często rodzice wywierają na swoje dzieci ten rodzaj nacisku społecznego, „zmuszając” je do tego, by stały się nieśmiałe, potem nie dostrzegają problemu, który sami stworzyli [7].

Pokonywanie nieśmiałości na gruncie rodzinnym

– rady dla rodziców:

- Rodzicu, bądź świadomy siebie! Być może sposób, w jaki komunikujesz się z własnym dzieckiem, sprzyja tworzeniu się u niego poczucia lęku, niepewności i braku własnej wartości. Musisz zrozumieć, że dziecko nieśmiałe nie jest gorsze, tylko bardziej wrażliwe.
- Nie bądź nadopiekuńczy! Taka postawa utwierdza dziecko w przekonaniu, że samo nie potrafi dać sobie rady, że nie podota zadaniu. Dlatego mądrze je wspieraj, zapytaj, jakiej pomocy oczekuje od Ciebie. Zapewnij, że zawsze jesteś po jego stronie i gotowy do pomocy.
- Bądź cierpliwy! Być może Twoje dziecko nigdy nie przestanie być nieśmiałe. Możesz jednak pomóc mu ograniczyć jego nieśmiałość i normalnie z nią żyć. Tego nie da się zrobić w tydzień.
- Przygotuj dziecko na nowe doświadczenia! Do pewnych sytuacji można się przygotować, wspólnie poćwiczyć zachowania, które pomogą obniżyć lęk i stres przed czymś nowym i nieznanym (zmiana szkoły, wystąpienie na tle klasy...).
- Poszukaj mocnych stron dziecka! Wspieraj i wzmacniaj to, w czym Twoje dziecko jest naprawdę dobre. Może wiąże się to z działalnością pozalekcyjną? Rozwijaj zainteresowania, które pomogą dziecku odzyskać wiarę we własne możliwości.

Pokonać problem

W przeżyciach osób nieśmiałych, w tym dzieci, w sytuacjach społecznych pojawia się refleksja o sobie i o tym, jak postrzegają i oceniają je inni ludzie. Obecność innych wyzwała negatywne emocje (strach, wstyd, zażenowanie...), których źródłem jest brak wiary w siebie, niedocenianie swoich pozytywnych cech, przewidywanie własnego niepowodzenia i zakładanie kompromitacji w oczach innych. Wszystko to prowadzi do bierności i wycofywania się. Dzieci nieśmiałe są mało ruchliwe, spokojne, małowówne, apatyczne, zamknięte w sobie, ich reakcje wydają się zwolnione, dlatego też wolą spokojne zabawy, unikają gwaru i ruchu. Nie wierzą w swoje możliwości, mimo że są wśród nich dzieci o wysokich aspiracjach.

W przebiegu rozwoju dzieci nieśmiałość występuje wtedy, gdy osiągnięty poziom samoświadomości przerasta aktualny poziom sprawności wchodzących w zakres aspiracji jednostki. W czasie dorastania, gdy ideały stają się zbyt wygórowane, dzieci uświadamiają sobie fakt, że do nich nie dorastają. Jeżeli dziecko od najmłodszych lat jest narażane na sytuacje wywołujące u niego nieśmiałość, to na pewno będzie to miało wpływ na psychiczne i społeczne jego przystosowanie do życia.

Dzieciom mającym problemy z nieśmiałością należy wytłumaczyć, że warto wcześniej przemyśleć (nawet zapisać)

wszystko, co chce się powiedzieć. Można także opracować gotowy scenariusz zachowania, który zwiększy pewność siebie i wpłynie na wzrost kontroli sytuacji. Warto również uczestniczyć w spotkaniach w gronie osób, przy których lęk odczuwany jest minimalnie. Poszerzanie kręgu znajomych może dobrze wpłynąć na psychikę osoby nieśmiałej, pod warunkiem że dziecko posiada informacje o osobach, z którymi ma nawiązać dialog.

Pomoc ze strony rodzica, opiekuna, wychowawcy powinna polegać na ciągłym obniżaniu napięcia, a podwyższaniu pewności, że dziecko da sobie radę w każdej sytuacji. Nie bez znaczenia jest praca nad postawą ciała, ponieważ patrzenie prosto w oczy rozmówcy, swoboda, naturalność, uśmiech to podstawowe elementy mowy ciała wzbudzające sympatię. Warto, by ton głosu stał się bardziej stanowczy, ale przyjazny. Stworzenie w swojej wyobraźni wersji samego siebie pozbawionej nieśmiałości w konkretnych sytuacjach jest również sposobem na pokonanie nieśmiałości.

Podkreślanie pozytywnych cech, mówienie komplementów i słów, które podniosą wartość danej osoby, sprawia, że jej samopoczucie jest coraz lepsze. Ważne jest to, by umieć wysłuchać nieśmiałych, odczytywać ich komunikaty niewerbalne we właściwy sposób, dostrzegać na tle innych.

Jak pisze Zimbardo, nieśmiałość ma też swoje dobre strony. Osoby nieśmiałe są postrzegane jako dyskretne, poważne, introspektywne. Nieśmiali nie onieśmielają, nie ranią, są wspaniałymi słuchaczami. Dzięki nieśmiałości osoby te mogą obserwować, stanąć z boku, nie działać pochopnie. Nieśmiałość sprawia, że osoby te są anonimowe, pozwala na zakładanie maski, pod którą są niezauważane, nie wyróżniają się z tłumu.

Nieśmiałość jest powszechna, często niesie za sobą smutek i niepokój, dla niektórych jednak jest stanem wręcz pożądanym – umożliwia bogatszą realizację ludzkich możliwości. Przewyciężenie nieśmiałości pozwala odkryć zdolność kochania i energię życiową, której tak wielu nie ma odwagi dostrzec. Takie odkrycie warte jest każdego wysiłku.

Warto przeczytać

Polizaj ksiązkowe, w których można znaleźć scenariusze zajęć oraz przykłady zabaw i gier pomagających przezwyciężać nieśmiałość:

1. Hammer H., *Oswoić nieśmiałość – scenariusze*, Warszawa 2000.
2. Vopel K.W., *Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje*, Kielce 2002, cz. I–III.
3. Zimbardo P.G., *Nieśmiałość*, Warszawa 2007. ■

LITERATURA

1. Doroszeńska J., *Pedagogika specjalna*, Wrocław, Ossolineum 1981.
2. *Encyklopedia pedagogiczna*, pod red. W. Pomykały, Warszawa, Fundacja Innowacja 1993.
3. Masiak M., *Zaburzenia osobowości [w:] Psychiatria*, pod red. A. Bilikiewicza, Warszawa, PZWL 1992.
4. Meighan R., *Socjologia edukacji*, Toruń, Wydawnictwo UAM 1993.
5. Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, Warszawa, PWN 1992.
6. *Pedagogika specjalna*, pod red. W. Dykcyka, Poznań, Wydawnictwo UAM 2001.
7. Zimbardo P.G., *Nieśmiałość, co to jest? Jak sobie z nią radzić?*, Warszawa, PWN 1994.
8. Zimbardo P.G., *Psychologia i życie*, Warszawa, PWN 1997.