Dziecko nieśmiałe

Nieśmiałość wiąże się z lękiem przed oceną naszego zachowania przez inne osoby. Wiele dzieci reaguje onieśmieleniem na nowe sytuacje i nowe osoby np. nie chce się przywitać lub woli stać w przy mamie obserwując w bezpiecznym miejscu co się dzieje. Po chwili oswojenia się z nową sytuacją skrępowanie często znika. Są jednak dzieci, które nie potrafią poskromić swojej nieśmiałości.

U dzieci nieśmiałych obserwuje się brak przejawiania inicjatywy w sytuacjach społecznych. Dzieci nieśmiałe boją się popełnienia błędu, wyśmiania lub bycia w centrum uwagi. Często czują się gorsze od innych i odbierają sytuacje społeczne jako zagrażające. Z powodu lęku unikają interakcji z innymi dziećmi.
Na nieśmiałość dziecka często składają się czynniki biologiczne i środowiskowe:

- wrażliwy układ nerwowy, bojaźliwość
- niekorzystne środowisko wychowawcze – rodzice nadopiekuńczy, nadmiernie kontrolujący, wymagający lub zaniedbujący dziecko
- przeżyte urazy psychiczne

Z dzieckiem nieśmiałym trzeba postępować delikatnie i cierpliwie. Jest wrażliwe i dlatego nieodpowiednie traktowanie może pogłębić jego problemy. Należy pamiętać, że podstawową potrzebą dziecka nieśmiałego jest **potrzeba bezpieczeństwa**.

<u>Czego nie można robić:</u>

- Nie oceniaj dziecka (np. „Jesteś takim tchórzem”)
- Nie krytykuj dziecka (np. „Wciąż się przewracasz”)
- Nie komentuj niepowodzeń dziecka (np.”Słabo ci poszło , a stać cię na więcej”)
- Nie obwiniaj dziecka (np. „Gdybyś chciał, to dałbyś radę”)
- Nie zmuszaj dziecka (np. no dalej , szybciej , na co czekasz!)

Pamiętajmy , że dziecko nieśmiałe w wyniku dużego napięcia i dominujących negatywnych emocji ma trudności w skupieniu uwagi, opanowaniu nowych umiejętności, nie potrafi wykorzystać swojego potencjału.

Pamiętajmy, że dla dziecka bardzo ważne jest umocnienie wiary w siebie i swoje umiejętności.

Aby pomóc dziecku :

- Nazwij i zaakceptuj uczucia dziecka np. „Wstydzisz się . Nie masz dziś ochoty występować”
- Daj dziecku wolność – „Zrób to tak jak umiesz i to wystarczy”
- Doceń starania dziecka – „Mimo, że nie chciałeś, powiedziałeś cały wiersz”

Bywa, że dzieci nieśmiałe potrzebują czasu na pokonanie swoich ograniczeń. Niekiedy jednak nieśmiałość nasila się; warto wtedy skonsultować się z psychologiem dziecięcym, który pomoże dziecku.