

Nieśmiałość szkolna

Zmiany, jakie dokonują się w naszym życiu zazwyczaj zmuszają nas do podjęcia procesu adaptacji do **nowych warunków**. Dorosłych często wie mniej więcej czego się spodziewać w nowych sytuacjach, potrafi się „nastawić” na nowe okoliczności. Mimo to, często trudno jest się nam odnaleźć w nowym środowisku, dostosować do nowych wymagań i wypaść przy tym dobrze przed innymi. Trzeba wziąć również pod uwagę fakt, że każdy z nas jest inaczej **usposobiony**. Jedni szybko odnajdują się w nowych warunkach, chętnie podejmują współpracę z grupą i dobrze czują się w towarzystwie nowo poznanych osób- potrafią bez problemów efektywnie działać. Inni- wolą pracować samodzielnie, mają trudność w nawiązywaniu kontaktu i mimo, że mają duży zasób wiedzy i umiejętności nie będą osiągać sukcesów w pracy w grupie.

Wyobraźmy sobie teraz jak stresującym przeżyciem dla niektórych **dzieci** może być rozpoczęcie nauki w szkole!

Pójście do szkoły podstawowej jest dla nas często jednym z pierwszych doświadczeń **zmiany**. Nagle dzieci mają nowe obowiązki, są otoczone nowymi osobami- dorosłymi i dziećmi, prosi



się je, żeby występowały publicznie, recytowały, śpiewały, tańczyły. I tak jak w niektórych z nas- dorosłych takie wymagania byłyby źródłem strachu, skrępowania i budziłyby niechęć, tak dla niektórych dzieci nie są to łatwe zadania!

Trzeba jednak z tymi niełatwymi oczekiwaniami wobec dzieci się zmierzyć! (muszą to zrobić zarówno dzieci, rodzice jak i nauczyciele!).

Jak ułatwić dziecku nieśmiałoemu życie w szkole?

RODZIC:

- podpytajmy o atmosferę w klasie: gdy powie, że inne dzieci się z niego śmieją, zapytajmy czy inni też spotykają się z taką reakcją? Jeśli tak to wytłumaczymy dziecku, że nie jest ono przedmiotem kpin, reszta klasy po prostu szuka pretekstu do przerwy w lekcji,
- nieśmiałość **nie jest dysfunkcją**– to po prostu cecha charakteru; nie dawajmy dziecku do zrozumienia, że nas zawiodło, że liczy się tylko piątka z recytacji wiersza,



- dziecko musi nauczyć się prosić o pomoc innych. Na przykład w sytuacji, jeśli przyznało się nam, że bolał je w szkole brzuszkiem, ale nie powiedziało o tym pani, bo się wstydziło, zapytajmy co by się stało gdyby poprosiło panią o pozwolenie na pójście do pielęgniarki. Dziecko samo powinno wywnioskować, że najprawdopodobniej pani wysłała by je do pielęgniarki lub zadzwoniła po rodziców. Może następnym razem dziecko zechce przetestować taką sytuację. Wtedy dosyć, że ulży sobie w bólu, to będzie miało poczucie, że podjęło słuszną, odważną decyzję, co może zachęcić je do dalszych działań,
- w nowych sytuacjach okazujemy dziecku zrozumienie, mówmy: „wiem, że to trudne dla ciebie” zamiast „każdy to potrafi zrobić, to proste”,
- w sklepie lub podczas spaceru, gdy dziecko poprosi o lody, zaproponujmy by kupiło je sobie samo. Być może chęć na słodczyce okaże się silniejsza od wstydu. Wtedy pochwalmy dziecko, że tak sprawnie dało sobie radę,
- **nic na siłę!**– nie zmuszaj dziecko by opowiadało gościom, jakie stopnie ostatnio przyniosło, by recytowało wierszyk. Niech się przywita i we własnym tempie oswaja z sytuacją,



- jeśli myślimy o zajęciach dodatkowych, wybierajmy tylko takie, na których dziecko dobrze się czuje. Nie ma sensu wysyłanie dziecka do grupy teatralnej, jeżeli ono tego nie chce. To wywrze odwrotny skutek. Dobrym pomysłem mogą okazać się np. zajęcia plastyczne, na których dziecko będzie mogło we własnym tempie oswajać się z obecnością rówieśników i nawiązywać z nimi kontakt, kiedy będzie gotowe. Na początek lepsze będą małe grupy.

NAUCZYCIEL:

- kiedy nauczyciel widzi, że dziecko się boi, powinien zaczynać od kierowania do niego prostych pytań, na które na pewno zna odpowiedź,
- kiedy dziecko ma problem z głośnym mówieniem, nauczyciel może podejść do niego, wysłuchać, a potem powtórzyć klasie,
- można wyznaczyć dziecku w klasie taką funkcję, która nie będzie wymagała odwagi, np. podlewanie kwiatków,
- jeśli dziecko jest w czymś dobre, warto, żeby pomagało słabszemu uczniowi- praca we dwójkę, nie jest tak krępująca jak w grupie, a daje dużo satysfakcji i oswaja z sytuacjami społecznymi,
- **nie zawstydzaj!**- w klasie, kiedy każde dziecko np. recytuje wiersz warto wyznaczyć do tego zadanie dziecko nieśmiałe np. w czasie przerwy lub na początku lekcji- wtedy kiedy w klasie

jest mało dzieci; nie każmy też dziecku stawać na środku klasy. Nie chodzi o to, aby zwolnić je z takich występów, ale by stopniowo się do nich przyzwyczajało,

OBJAWY:

Strach dziecka przed nowymi sytuacjami, np. przed pójściem do szkoły może się objawiać w różny sposób. Niekiedy możemy dostrzec **cielesne objawy** wewnętrznego strachu. "Paluszek i główka to szkolna wymówka" ...- a może sygnał, że trzeba dziecku pomóc!

Dość często słyszy się o takich objawach, jak bóle brzucha, bóle głowy, wymioty, moczenie się. Oprócz tego jest jednak inna grupa objawów, która może nieco bardziej niepokoić rodziców ze względu na swój niecodzienny charakter. Są to objawy konwersyjne.

W przypadku nerwicy konwersyjnej nieświadomiony lęk dziecka ulega przekształceniu w rozmaite objawy czynnościowe, dotyczące narządów i zaburzenia czuciowo- ruchowe. U dzieci można obserwować: napady drgawek, omdlenia, tiki, bezgłos. Objawy te stanowią niejako obronę przed nieświadomionym lękiem, a z drugiej strony dają dziecku wtórne korzyści- z chwilą pojawienia się objawów konwersyjnych dziecko zostaje otoczone czułością, troskliwością, współczuciem.

Zaburzenia nerwicowe u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym mogą objawiać się czynnościami manipulacyjnymi w obrębie własnego ciała. Dziecko swój wewnętrzny niepokój i napięcie emocjonalne wyraża szeregiem niecelowych gestów i drobnych ruchów jak: ogryzanie paznokci, przygryzanie wargi czy skubanie rogów chustki.



Niekiedy też niepokój i stany zagrożenia wyzwalają u dzieci liczne, mimowolne, niecelowe i powtarzające się **skurcze mięśni**, zwane **tikami**. Mogą to być także skurcze mięśni szyi powodujące przechylenie głowy na boki czy do tyłu, albo skurcze mięśni ramion z unoszeniem ich do góry itp.

Oczywiście wszystkie powyższe objawy mogą mieć podłoże organiczne (związane z chorobą ciała), dlatego, zwłaszcza w przypadku objawów konwersyjnych należy zacząć myśleć o przyczynach psychicznych danego zachowania dopiero **po wyeliminowaniu przez lekarza innych przyczyn!**

W niektórych przypadkach zmiana postępowania z dzieckiem, stopniowe osvajanie go z nowymi sytuacjami, wyeliminowanie stresu- na ile to możliwe- przyczyni się do **zaniknięcia**

objawów. W innych przypadkach konieczna może okazać się pomoc terapeuty, odpowiednio zorganizowane **zajęcia terapeutyczne**, dzięki którym dziecku łatwiej będzie przystosować się do nowych warunków, nowego otoczenia, nowych (stresogennych uprzednio) sytuacji.