

UCZEŃ NIEŚMIAŁY - WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

Dzieci nieśmiałe i wycofane można znaleźć w niemal każdej klasie. Charakterystycznymi cechami uczniów są: wrażliwość, delikatność, skromność, bezkonfliktowość. Uczeń jest postrzegany przez nauczycieli i rówieśników jako uczeń wzorowy. Najczęściej dziecko nie ma bliższej koleżanki lub bliższego kolegi. Dziecko nie przychodzi na klasowe zabawy a na przerwie jest samo.

Zadaniem nauczycieli jest dotarcie do takich uczniów i udzielenie im potrzebnej pomocy. Powstaje zatem pytanie jak postępować z dzieckiem zmagającym się z tym problemem i jak mu pomóc.

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

Tworzenie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa obniżających poziom lęku i niepokoju. Częste stosowanie zachęty i pochwał skłaniających do aktywności, która korzystnie wpływa na samoocenę ucznia.

Znaczącą kwestią jest angażowanie dziecka w sytuacje społeczne pozwalające mu na gromadzenie dobrych doświadczeń oraz przeżycie sukcesu. Pomoże to w podniesieniu poczucia jego wartości u jego samego oraz innych. Stwarzanie dziecku okazji do występowania przed innymi osobami oczywiście za jego akceptacją, pozwalanie na stopniowe przyzwyczajanie się do takich sytuacji.

Kolejną zasadą z postępowaniem z dzieckiem nieśmiałym są indywidualne rozmowy z uczniem nieśmiałym poprzez korygowanie myśli samokrytycznych i samokarzących. Wyjaśnianie dziecku, że wchodzenie w kontakty z innymi ludźmi, w sposób naturalny, niesie za sobą ryzyko odrzucenia i takie sytuacje zdarzają się wszystkim.

Ważnym elementem jest skłanianie ucznia, aby w relacjach społecznych koncentrował uwagę na innych ludziach. Pozwala to na przezwyciężanie nawyku koncentracji na sobie. Zachęcanie dziecka 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 takich jak głębokie wdechy i wydechy.

Co może robić nauczyciel:

Mając świadomość obecności dziecka nieśmiałego w grupie lub klasie szkolnej warto inicjować takie zabawy, które realizowałyby zarazem dwa cele:

1. zabawa ma być faktycznie zabawą, tak aby każde dziecko czerpało radość z niej i z kontaktu z rówieśnikami, aby była okazją do odprężenia,
2. ma być formą wyposażenia wszystkich dzieci w kluczowe umiejętności społeczne (np. aktywnego słuchania, nadawania komunikatu "ja", przesyłania i odbierania informacji zwrotnych); dzieci nieśmiałe doświadczałyby podczas takiej zabawy "treningu bycia w centrum", miałyby szanse na ujawnienie swoich mocnych stron, mogłyby poczuć się docenione przez rówieśników, co sprzyjałoby walce z problemem nieśmiałości.

Sposoby zachęcania dziecka nieśmiałego do uczestnictwa w zabawie grupowej:

- 1) zachęcanie poprzez modelowanie, czyli aktywne uczestnictwo samego nauczyciela, wychowawcy, w zabawie,
- 2) zachęcenie do zabawy poprzez ukazanie efektów lub korzyści z niej płynących - "zobaczysz to świetna zabawa, wszyscy będą się dobrze bawić, to bardzo śmieszna zabawa",
- 3) zachęcenie poprzez ukazanie roli dziecka nieśmiałego w zabawie - "bez twojej pomocy ta zabawa na pewno nie będzie tak udana, gdy bawisz się z nami każdy jest radosny",

4) zachęcenie poprzez przyznanie roli (rola nie może jednak zbyt "krępować" dziecka, wystawiać go w nadmiernej ekspozycji społecznej) lub wykorzystanie umiejętności dziecka - "tylko ty możesz być mądrą sową", "ty zrobisz to najlepiej",

5) zachęcanie poprzez poinformowanie dziecka o możliwości kierowania własnym poziomem aktywności - "proszę pobaw się z nami, gdy jednak zabawa się tobie nie spodoba, możesz się z niej w każdej chwili wycofać" (dziecko doświadczając radości z zabawy nie wycofa się z niej pomimo, iż dano mu taką możliwość), zachęcanie poprzez zaoferowanie pomocy - "na pewno dasz sobie radę, jeśli nie, pomogę tobie".

Rzeczą niedopuszczalną jest winienie dziecka za objawy nieśmiałości, bez udzielenia mu wsparcia. Tyczy się to zwłaszcza dzieci z klas młodszych.

Należy również obserwować zachowanie dzieci dominujących w grupie tak aby nie dopuścić do prób podporządkowania sobie przez nie dziecka nieśmiałego. Oprócz tych indywidualnych sposobów wspierania dziecka nieśmiałego, w polskich szkołach często realizowane są programy psychoprofilaktyczne, które mają na celu ograniczenie lęku społecznego i umożliwienie rozwoju kluczowych kompetencji społecznych

Postępowanie z uczniami nieśmiałymi wymaga taktu, zrozumienia specyfiki ich trudności, stwarzania poczucia bezpieczeństwa, udzielania pomocy w przezwyciężaniu poczucia społecznego zagrożenia i przywracania im wiary we własne siły. W trudniejszych przypadkach trwałej nieśmiałości wymaga ona specjalnych zabiegów psychoterapeutycznych, które mogą być prowadzone przez odpowiednio przygotowanych specjalistów. Pozostawienie dziecka nieśmiałego bez pomocy i wsparcia bądź niewłaściwe działania ze strony nauczyciela, mogą spowodować, że pierwotne lekkie onieśmienie i uczucie skrępowania w relacjach z ludźmi, przerodzi się w silne zaburzenia emocjonalne. Dlatego ważna jest świadomość nauczycieli ich zrozumienie oraz skuteczne działanie korygujące.

Zapobieganie trwałej postaci nieśmiałości wymaga również odpowiedniego kształtowania osobowości uczniów. Należy przede wszystkim zadbać o to, aby wpajane im ideały osobowe były możliwe do dośnięcia, a wynikające z proponowanych ideałów i standardów czynności oraz zadania możliwe do wykonania.

Opracowała: Pedagog specjalny

mgr Iwona Nawrot