

# Zajmij się nieśmiałością



Większość małych dzieci jest nieśmiała w niektórych sytuacjach, w takich jak pierwszy dzień w przedszkolu lub w zerówce. Skłonność do bycia nieśmiałym może być cechą odziedziczoną po rodzicach. Nieśmiałość u małych dzieci może być dobrym znakiem. Może ona świadczyć o tym, że dziecko widzi różnicę pomiędzy bliskimi mu osobami, a obcymi. Jednakże nieśmiałość może być problemem, kiedy staje na drodze dziecku w zawieraniu znajomości z innymi dziećmi, a także jest przeszkodą w zabawie i nauce. Rodzice i nauczyciele mogą pomóc nieśmiałym dzieciom jak sobie radzić w różnych codziennych sytuacjach.



## Rola rodziców w kształtowaniu fundamentalnych podstaw

- Mów często swojemu dziecku jak bardzo je kochasz. Mów mu także, że jesteś bardzo szczęśliwa, że jest ono twoim dzieckiem.
- Wspieraj swoje dziecko w nowej sytuacji. Bądź przy nim i razem z nim obserwuj grupę dzieci, zanim ono się dołączy do grupy. Mów swojemu dziecku, że zdajesz sobie sprawę z tego, że poznawanie nowych ludzi może być trudne.
- Poświęć czas swojemu dziecku, jeżeli ono ma trudności. Ćwicz razem z nim, co można powiedzieć albo zrobić w nowej sytuacji.
- Daj dziecku do zrozumienia, że wierzysz, iż ono samo może sobie poradzić w wielu trudnych sytuacjach. Jednocześnie przypominaj mu, że może na ciebie liczyć.
- Zorganizuj czas tak, żeby twoje dziecko mogło się bawić z innym zaprzyjaźnionym rówieśnikiem.
- Szukaj okazji, aby twoje dziecko bawiło się z innymi przedszkolakami w zabawy, które są mu dobrze znane, oraz angażowało się w zajęcia, podczas których czuje się pewnie. Na przykład, może twoje dziecko świetnie pływa lub dobrze buduje z klocków.
- Zauważ i pochwal dziecko, kiedy radzi sobie w towarzyskich sytuacjach, które wcześniej były dla niego mało komfortowe.



## Nauczyciele odgrywają kluczową rolę

- Nie mów o dziecku, że jest nieśmiałe ani w jego obecności, ani przy innych dzieciach.
- Zapewnij dziecko, że zawsze ono może na ciebie liczyć. Daj dziecku do zrozumienia, że jest to normalne, jeżeli ono czuje się niekomfortowo w nowym miejscu albo bez swoich rodziców. Mów mu: „Czasami potrzeba czasu, żeby przywyknąć do nowego miejsca i nowych ludzi”.
- Pozwól dziecku przyglądać się grupie, zanim zachęcisz je do podejścia do innego dziecka.
- Zaproponuj dziecku, żeby zagadało do innego dziecka przy użyciu następujących zwrotów: „Co teraz robisz?” lub „Czy mogę ci w tym pomóc?”
- Podejdź do dziecka w klasie, jeżeli wygląda ono na zagubione, albo wycofane. Na przykład, zaproponuj dziecku jakieś określone zajęcie do wykonania razem z innym dzieckiem albo grupą dzieci, w którym dziecko mogłoby się wykazać swoimi zainteresowaniami, albo mocnymi stronami.
- Pamiętaj o tym, że nawet pozytywna reakcja na dziecko, jeżeli jest ona publiczna, może mieć efekt onieśmiejający. Rozmawiaj z dzieckiem na boku, jeżeli chcesz je pochwalić z powodu zachowania w towarzyskich sytuacjach.
- Rozmawiaj z rodzicami dziecka, jeżeli ono nadal jest wycofane. Jeżeli dziecko nie może przełamać nieśmiałości i staje mu to na drodze w nauce albo zawieraniu przyjaźni, zastanów się czy nie było by wskazane dla dziecka zobaczyć się z pracownikiem socjalnym w szkole (social worker) albo psychologiem dziecięcym.

English Title: Take a Bold Approach to Shyness



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education