

21.07.2023 , 16:04 Aktualizacja: 24.07.2023, 13:14 INFORMACJA PRASOWA

Jak pomóc nieśmiałoemu dziecku

Rodzicu nieśmiałego dziecka, czy ostatnio znów czułeś smutek i strach widząc, z jaką trudnością twoje dziecko wkracza w świat nowych relacji? A może zastanawiasz się, czy silna obawa dziecka przed światem zewnętrznym nie będzie kiedyś przeszkodą w szkole i pracy? Jako rodzic masz moc, by pomóc swojemu dziecku uwierzyć we własne siły i pomóc mu odkrywać nowy, nieznan świat bez lęku. Najpierw jednak warto zastanowić się czy naprawdę jest się czym martwić. A może nieśmiałość to etap przejściowy?

POLEĆ f TWEETNIJ X UDOŚTĘPNIJ in POBIERZ ↓



Źródło zdjęcia: Adobe Stock

Nieśmiałość u dziecka - na co zwrócić uwagę?

Nieśmiałość jest czymś normalnym. Przecież każdy z nas nie raz jej doświadczył, nie tylko w okresie dziecięcym. Skoro nieśmiałość w większym czy mniejszym stopniu dotyczy każdego z nas, to jakie jej objawy uznać za niepokojące w przypadku małego człowieka?

- Nadmierna lękliwość - można ją zaobserwować, gdy dziecko reaguje długotrwałym i nasilonym płaczem na nowe osoby i sytuacje. Gdy nie może się uspokoić, mimo że są przy nim rodzice. Często reaguje tak

samo, chociaż zna już dobrze otoczenie i powinno czuć się bezpiecznie.

- Unikanie sytuacji społecznych - dziecko nadmiernie nieśmiacie robi wiele, żeby uniknąć występów w przedszkolu, urodzin babci czy nawet spotkań z innymi dziećmi na placu zabaw. Stopień nasilenia sprzeciwu może być różny. Od milczącej odmowy, przez głośny bunt aż po objawy psychosomatyczne (ból brzucha, ból głowy).
- Niechęć do wykonywania codziennych czynności w towarzystwie innych - dziecko może odczuwać blokadę, gdy ma jeść, poprosić o picie, czy iść do toalety. Może być tak skrupowane, że nieśmiałość może doprowadzić do zagrożenia zdrowia.
- Objawy fizyczne - drżenie, pocenie się, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy czy mdłości.
- Niska samoocena - dzieci nadmiernie wycofane postrzegają się jako nieudolne, głupie, problemowe. Marzą o nawiązywaniu relacji, przyjaźniach, mają wiedzę, którą chciałyby się pochwalić, ale nie są w stanie przezwyciężyć swojego strachu w sytuacjach społecznych.
- Problemy w przedszkolu/szkole - dzieci mogą nie reagować na pytania nauczyciela, nie współpracują w grupie, nie mają kolegów czy koleżanek.

Wycofane dziecko - jak można pomóc jako rodzic

Zaangażowanie rodziców i bliskiej rodziny w wyzwania, z jakimi styka się nieśmiacie dziecko jest kluczowe, by pomóc matemu człowiekowi pokonać trudności. Bez wsparcia i zrozumienia - dziecko po prostu nie da rady.

Co warto zrobić?

- Pierwszym krokiem jest zrozumienie, że dziecko napotyka trudności związane z patologiczną nieśmiałością. Ważne jest zaakceptowanie go takim, jakim jest. Należy rozmawiać z dzieckiem, mówić, że się je rozumiesz. Omawiać z nim trudne sytuacje, nie oceniać.
- Należy wspierać jego próby interakcji społecznych, ale nie zmuszać do niechcianych sytuacji. Jeżeli dziecko sprzeciwia się stanowczo uczestniczeniu w rodzinnej imprezie, trzeba postarać się wyjść naprzeciw jego potrzebom. To dziecko jest ważne, a nie oczekiwania babci, wujka czy koleżanek.
- Powinniśmy pokazać jak nawiązywać relacje, radzić sobie z lękiem, i jak pozytywnie reagować na wyzwania społeczne. Opowiadać o własnych doświadczeniach, dopasowując narrację do poziomu dziecka.
- Zwracamy uwagę na każdy sukces dziecka. Nie ma znaczenia drobny, czy spektakularny. Zawsze chwalmy próby dziecka w pokonywaniu nieśmiałości. Będzie to dla niego ogromna motywacja do dalszych prób.
- Należy być cierpliwym i wyrozumiałym, gdy dziecko stawia czoła wyzwaniu społecznemu. Zrozummy, że to jest bardzo trudne. I z pewnością wymaga dużo czasu.

Patologiczna nieśmiałość u dziecka - gdzie szukać profesjonalnej pomocy

Każde dziecko rozwija się w swoim własnym tempie. Nieśmiałość może być po prostu przejściowym etapem. Jeżeli jednak widzisz, że jest coraz trudniej, a wycofanie społeczne znacząco wpływa na jakość życia dziecka, należy pomóc mu razem z doświadczonym psychologiem dziecięcym.

Oto kilka elementów, które są często stosowane w pracy z nieśmiałym dzieckiem:

- obserwacja zachowań dziecka - psycholog rozmawia z nim, by poznać przyczyny nieśmiałości. Używa też do oceny testów psychologicznych, aby mieć pełny obraz sytuacji i właściwie dostosować narzędzia terapeutyczne,
- terapia behawioralna - dzieci uczą się poznawać negatywne myśli i przekształcać je w bardziej pozytywne. Dzięki temu stopniowo pokonują swoje lęki,
- używanie w terapii gier, rysunków, odgrywania ról. Dla dzieci jest to naturalne, przyjmują to jako zabawę, a jednocześnie uczą się i wyrażać swoje uczucia dotyczące nieśmiałości,
- elementy treningu umiejętności społecznych oraz treningu asertywności. Zapoczątkuje to przy nawiązywaniu relacji i rozwiązywaniu ewentualnych konfliktów. Dziecko wyposażone w odpowiednie umiejętności zyska dużą pewność siebie i nauczy się zdecydowanego wyrażania potrzeb i uczuć,
- relaks - ważne jest nauczanie dziecka technik relaksacyjnych, takich jak na przykład głębokie oddychanie. Pomoże to dziecku w sytuacjach stanowiących wyzwanie społeczne.

Więcej informacji o rozwoju dziecka, dużo wartościowych artykułów i wskazówek można znaleźć na stronie poradni psychologicznej Spokój w Głowie pod adresem: <https://spokojwglowie.pl/psycholog-warszawa/>

Profesjonalna pomoc pomoże zrozumieć przyczyny wielu zachowań, które budzą niepokój, a dziecko może zacząć odkrywać świat i rozwijać się bez lęku.

źródło: poradnia psychologiczna [Spokój w Głowie](https://spokojwglowie.pl/)

COPYRIGHT

Wszelkie materiały PAP (w szczególności depesze, zdjęcia, grafiki, pliki wideo) zamieszczone w portalu "Serwis Zdrowie. Postaw na Wiedzę" chronione są przepisami ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawy z dnia 27 lipca 2001 r. o ochronie baz danych. Za materiał opublikowany jako "informacja prasowa" w „Serwisie Zdrowie. Postaw na Wiedzę!” odpowiedzialność ponosi – z zastrzeżeniem postanowień art. 42 ust. 2 ustawy prawo prasowe – jej nadawca, wskazany każdorazowo jako „źródło informacji prasowej”. Wszelkie materiały opublikowane w Serwisie Zdrowie mogą być bezpłatnie wykorzystywane przez media. Zdjęcie załączone do informacji prasowej można bezpłatnie wykorzystać wyłącznie z treścią niniejszej informacji. Materiały oznaczone jako „materiał partnerski” są opracowywane przez dziennikarzy PAP we współpracy z firmami, instytucjami lub organizacjami w ramach umów na obsługę medialną. „Portal Serwis Zdrowie. Postaw na Wiedzę” ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie może być traktowany jako źródło porad medycznych. W sytuacji problemów ze zdrowiem należy udać się po pomoc do odpowiedniego specjalisty medycznego.

Id materiału: 3284

TAGI: nieśmiałość

Strona główna / Rodzice

NAJNOWSZE



BYĆ ZDROWYM

KOS-zawał - dobra inwestycja. Wciąż nie wszyscy pacjenci korzystają

Po zawałe jest życie, ale lepiej temu pomóc. Jest bezpłatny program, który szansę na długie i dobre życie po zawałe maksymalizuje - KOS-zawał. Ale nie wszyscy pacjenci z niego korzystają. A program zmniejsza śmiertelność i oszczędza pieniądze płatnika. Zapraszamy na transmisję konferencji na ten temat - w poniedziałek 4 grudnia o godz. 14.00.



RODZICE

Diagnoza spektrum autyzmu po 2. roku życia to spore opóźnienie

Rodzice często bagatelizują lub nie zauważają pierwszych objawów nieprawidłowego rozwoju dziecka, które mogą sugerować spektrum autyzmu - ich zdaniem pierwsze symptomy pojawiły się w 2. roku życia. Sprawy diagnoza w wywiadzie wytapie, że nawet ponad rok wcześniej były powody do niepokoju. Autyzm to całe spektrum objawów i nie wszystkie muszą być obecne u dziecka z tym zaburzeniem.



INTYMNOŚĆ

Czy bać się HIV?

Epidemia HIV zatacza w naszym kraju coraz szersze kręgi - mamy najwięcej nowo wykrytych zakażeń HIV w historii Polski! Do połowy listopada zgłoszono 2590 przypadków, o 200 więcej niż w rekordowym dotychczas 2022 r. Warto o tym przypominać, nie tylko dziś, 1 grudnia w Światowym Dniu AIDS. Bo zakażeń jest więcej niż te wykryte.



PSYCHE

Jedna osoba nie da rady, by pomóc komuś w kryzysie psychicznym

Kiedy pojawiają się zaburzenia psychiczne, oczywistym jest, że trzeba skorzystać z pomocy specjalisty - psychiatry i psychologa. Ale do wyzdrowienia potrzebna jest większa grupa ludzi. Mówi o tym Katarzyna Szczerbowska, rzeczniczka Biura ds. Pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, która ma w swojej dokumentacji medycznej jedno z zaburzeń opatrzone literą „F”.



BYĆ ZDROWYM

X Kongres Zdrowia Publicznego

W imieniu Instytutu Ochrony Zdrowia oraz Katedry Zdrowia Publicznego i Środowiskowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego organizatorzy zapraszają na X edycję Kongresu Zdrowia Publicznego, która odbędzie się 7-8 grudnia 2023 roku w Centrum Dydaktycznym WUM w Warszawie.

ZAPISZ SIĘ DO NEWSLETTERA

Wpisz swój e-mail

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych podanych w formularzu dla celów marketingowych PAP S.A. w formie wysyłki informacji handlowej drogą mailową.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych podanych w formularzu dla celów marketingowych PAP S.A. w formie wysyłki informacji handlowej drogą mailową. Zgadzam się na otrzymywanie informacji o charakterze handlowym zarówno w Spółki jak i podmiotów współpracujących.

Regulamin

ZAPISZ SIĘ

Realizacja

POLSKA AGENCJA PRASOWA S.A. ul. Bracka 6/8 00-502 Warszawa tel. (+48 22) 509 22 22

Kategorie

- Być zdrowym
- Senior
- Środowisko
- Intymność
- Uzależnienia
- Psyche
- Rodzice

Na skróty

- Wiadomości
- Wywiady
- Stownik pojęć medycznych
- Fakty i mity
- Piórem eksperta
- Infografiki
- Wideo

Warto zobaczyć

- Naukawpolsce.pap.pl
- Pap.pl
- Dzieje.pl
- Samorząd.pap.pl
- Centrumprasowe.pap.pl
- pap-mediaram.pl

