

SŁABE I MOCNE STRONY NIEŚMIAŁOŚCI

Ktoś, kogo nie nęka nieśmiałość, nie domyśla się, na jakie cierpienia są skazane osoby, którym brakuje pewności siebie.

Pojęcie nieśmiałości można opisać jako jedną z form zaburzeń we współżyciu społecznym, dotyczącą obawy, leku i braku zaufania do siebie samego. Traktuje się je jako zjawisko złożone, jako pewien zespół objawów, który wiąże się ze zmianami w sferze:

- emocjonalnej (chodzi tu o lękliwość społeczną, która jest uwarunkowana nadwrażliwością emocjonalną),
- motywacyjnej (dotyczy stosunków jednostki do samej siebie, skłonności niedoceniać się),
- behawioralnej (wiąże się z obniżonym poziomem działania osoby nieśmiałej – jeśli działalność ta dokonuje się w obecności innych osób).

Według ekspertów prawdopodobnymi czynnikami nieśmiałości są:

- genetyczna predyspozycja i wrodzone instynkty,
- osłabiony związek rodzica z dzieckiem,
- niedostateczne opanowanie umiejętności społecznych,
- neurobiologiczne zmiany w mózgu,
- typ układu nerwowego – temperament dziecka,
- surowe, potępiające i częste krytykowanie dziecka przez rodziców, rodzeństwo i inne osoby,
- traumy z lat dzieciennych,
- naśladowanie innych,
- wpływ kultury.

Niewątpliwie istotny wpływ na kształtowanie się nieśmiałości u dziecka ma jego środowisko rodzinne oraz style wychowania jakie w nim panują.

Na ogół wymienia się dwa niekorzystne środowiska rodzinne, które sprzyjają temu zjawisku:

1. Rodzina ciepła – ograniczająca, która bezwarunkowo aprobuje dziecko, tłamsi wszelką jego samodzielność, gdzie rodzice głównie tylko stosują pochwały. Nadopiekuńczy rodzic nie pomaga, a wręcz przeciwnie – szkodzi, bo dziecko nie ma sposobności do ćwiczenia swoich umiejętności społecznych.
2. Rodzina nieprzychylna dziecku – charakteryzująca się wrogością, brakiem akceptacji dziecka oraz zbyt wysokimi wymaganiami i surowymi karami. Dzieci przejawiają wtedy skłonność do izolacji, unikania kontaktów z rówieśnikami. Są zazwyczaj uległe, niezaradne i nie przejmują inicjatywy.

Dzieci nieśmiało wstydzą się swojej nieśmiałości. Chciałyby się odezwać, podejść do innych gdyż brakuje im dzieci, zacząć z nimi rozmowę. Nie mogą się jednak na to zdobyć, odwagi. Bardzo potrzebują towarzystwa i okazywania im akceptacji.

W zachowaniu tych dzieci zwraca uwagę ich małomówność, apatia, a nawet milczenie. W cięższych przypadkach może wystąpić także mutyzm wybiórczy (selektywny). Objawia się tym, że dzieci nie są właściwie w ogóle zdolne do rozmów z obcymi, chociaż z rodzicami potrafią rozmawiać normalnie. Taka milkiwość rozpoczyna się zazwyczaj po ukończeniu trzeciego roku życia, przy czym pojawia się dwukrotnie częściej u dziewczynek. Zaburzenie to należy koniecznie zwalczać, aby brak nawyku mówienia nie zakłócił rozwoju dziecka. U połowy dzieci, także w późniejszym wieku, występują lęki przy mówieniu, jak też skłonność do emocjonalnego wycofywania się.

Stąd ich trudności w publicznym zabieraniu głosu, uzasadnieniu własnego zdania. Są mało ruchliwe, wszystkie ich reakcje wydają się zwolnione. Najbardziej lubią spokojne zabawy. Najczęściej nie wierzą też

w swoje możliwości. Miewają zaniżoną samoocenę. Jednak wiele z tych dzieci ma wysokie aspiracje. Chciałyby się wyróżnić, czymś zabłysnąć. A ponieważ przewidują, iż nie osiągną upragnionego sukcesu, wolą nie podejmować prób i wycofać się, niż przeżyć niepowodzenie. Dzieci takie są zazwyczaj mniej samodzielne, bardziej zależne od innych osób.

Nieśmiałe dziecko czy nastolatek ma mniej kolegów. Unika występowania w teatrzykach, dyskusjach, gdyż światła reflektorów są ustawione właśnie na niego. Dziecko takie jest postrzegane jako nieprzyjazne i niezbyt utalentowane. Czuje się osamotnione, przygnębione, niedocenione. Wynikiem tego oraz działającego na nie stresu są także zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

Dzieci nieśmiałe najczęściej przejawiają wysoki poziom lęku społecznego. Z tego też powodu mogą mieć skłonność do dysafilacji (ograniczenia liczby kontaktów z innymi ludźmi).

Nieśmiali czują się tak, jakby byli nieustannie obserwowani, wmawiają sobie, że ktoś ich nieustannie krytykuje, ocenia. Widzą siebie jak osobę „ze sceny”. Powrót do samotności jest dla nich prawdziwą ulgą.

Uważają, że oznaki lęku są wypisane na ich twarzach. Niezwykle trudno przychodzi im okazywanie zainteresowania za pomocą spojrzenia. Kiedy z kimś rozmawiają, spuszczają wzrok, albo kierują go w bok odczuwając przy tym ogromny dyskomfort. Odznaczają się selektywną percepcją własnych wad i dokonują samooceny, całkowicie pomijając swe zalety. Najbardziej boją się tego, że inni ich odrzucają. Są przeciwieństwem jednostek władczych.

Nieśmiałość nie jest problemem błahym. Jeśli ciągła obawa przed krytyczną oceną z cudzych ust narasta tak, że staje się dotkliwym cierpieniem, istnieje wtedy podwyższone ryzyko rozwinięcia się zaburzeń lękowych w postaci fobii społecznej (patologiczna postać nieśmiałości).

Należy pamiętać, że każdy człowiek jest wartościowy i niepowtarzalny.

Bycie nieśmiałym jest także **ogromną zaletą**. Nieśmiałość ma wiele atrakcyjnych, pozytywnych i pożądanых cech osobowości, których brak większości ludziom.

Nieśmiali są często:

- | | | |
|------------------|---------------|----------------------------------|
| - romantyczni | - lojalni | - oddani |
| - wrażliwi | - zamyśleni | - pełni zrozumienia |
| - pełni zadumy | - spokojni | - dobrzy w słuchaniu |
| - sumienni | - łagodni | - wierni |
| - współczujący | - delikatni | - cierpliwi |
| - czuli | - empatyczni | - lojalni w przyjaźni |
| - opiekuńczy | - ciepłi | - opanowani |
| - rozważni | - skromni | - dobrze wychowani |
| - godni zaufania | - dystygowani | - obdarzeni delikatnym
głosem |

Są to osoby często ambitne i nastawione na wielkie osiągnięcia. Chcą udowodnić sobie, że nie są tacy źli, jak się oceniają.

Kolejną pozytywną cechą osób nieśmiałych jest to, iż są mistrzami świata w odgadywaniu cudzych życzeń, postępowaniu z taktem i okazywaniu uprzejmości. Zaletą ich jest także perfekcjonizm co do własnych dokonań. Kto przesadnie boi się krytyki, ten dokłada wszelkich starań, aby nie narazić się na nią, a więc eliminuje wszystkie swoje błędy.

Wstydlive osoby dużo rzadziej angażują się w działania niewłaściwe, ponieważ bardzo dbają o to, co myślą o nich inni.

Warto zaznaczyć, że osoby nadzwyczaj inteligentne bywają osobami nadzwyczaj nieśmiałymi.

Niejedna gwiazda ekranu, sławni aktorzy przyznali w wywiadach, że w dzieciństwie czy w młodości byli straszliwie nieśmiali.

- Woody Allen (kompensował własną nieśmiałość wcielając się w bohaterские postacie),

- Robert de Niro (był kiedyś tak nieśmiały, że wolał czytać książki, niż bawić się z innymi dziećmi),
- Richard'a Gere'a (w dzieciństwie rodzice prowadzali go do lekarzy, ponieważ nie wiedzieli, czy w ogóle umie mówić),
- Julia Roberts (tak wspomina swoje początki: „Musiałam pokonać niewiarygodną nieśmiałość, którą inni odbierali jako chłód”).

Nazwiska wielkich postaci światowego kina, którzy potrafili swą słabość przemienić w siłę, można by wymieniać bez końca: Ingrid Bergman, Katherine Hepburn, sir Ales Guinness, Tom Hanks...

Kto wybiera zawód aktora, ten uczy się ścisłego oddzielenia autoprezentacji od przeżyć wewnętrznych. To wyjaśnia, dlaczego nieśmiali, którzy uzdrowili siebie samych, często stają się dobrymi aktorami. Ten fakt należy wykorzystywać do zwalczania zahamowań, braku pewności siebie.

Zahamowania i niepewność siebie towarzyszą nierzadko muzykom, którzy na scenie potrafią zachwycać tłumy (Bob Dylan, Ella Fitzgerald i Georg Harrison...).

Do kategorii osób nieśmiałych można zaliczyć również prezydentów Stanów Zjednoczonych: Abrahama Lincolna, Thomasa Jeffersona, Jimmy'ego Cartera).

Tacy ludzie nierzadko zawdzięczają sukces właśnie nieśmiałości, ponieważ brak kompetencji społecznej starali się rekompensować ponadprzeciętną ambicją.

Nieśmiałość można pokonać. Kto jej nie przeciwdziała, ten zachowuje się jak sportowiec, który czeka na olimpiadę, ale nie rozpoczyna treningów.

Objawy nieśmiałości nie znikną w ciągu jednego popołudnia. Jest to problem złożony i wymaga długoterminowej pracy. Trzeba wytrwale pracować nad tym, by się go pozbyć. Wykonywanie odpowiednich ćwiczeń zmusza do przewyciężenia własnej słabości i wymaga odważnego działania.

Warto jednak podjąć tę walkę, bo ten kto pokonał swój strach, czuje się szczęśliwszy niż ten, kto nawet go u siebie nie dostrzegął.

Nieśmiali, bądźcie wdzięczni, że zostaliście obdarzeni taką wrażliwością, opiekuńczością i wyrozumiałą naturą i wiedzcie, kim jesteście – świat potrzebuje takich ludzi jak WY.

opracowała Katarzyna Kaczmarczyk-Gaffke

Bibliografia:

- Borwin Bandelow – „Nieśmiałość”. Czym jest i jak ją pokonać
- Joanna Gładyszewska –Cylulko – „Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii”
- Janet Poland - „Wrażliwe dziecko”
- Ruth Searle – „Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed ludźmi”
- Artykuły –www.nieśmiałość.pl
 - „Jak uczyć dziecko pewności siebie”
 - „Mamo, wstydzę się”