

**Beata Ostrowska**

**“Nieśmiałość  
u dzieci i młodzieży”**

**Praca opublikowana  
w Internetowym Serwisie Oświatowym**

**awans.net**

# Nieśmiałość u dzieci i młodzieży

*Beata Ostrowska*

## Wstęp

We współczesnym świecie pojęcie nieśmiałości wydawałoby się, że jest anachronizmem. Bo gdzież w nim jest miejsce na nieśmiałość? Współczesne realia wymagają od nas ciągłego konfrontowania się z wieloma trudnymi sytuacjami, stawiają przed nami zadania, którym niełatwo jest sprostać. Duża konkurencja, pogoń za sukcesem wszystko to sprawia, że aby być na szczycie nie możemy pozwalać sobie na bycie nieśmiałym. Okazuje się jednak, że wcale tak nie jest. Nieśmiałość jest zjawiskiem bardzo powszechnym, dotyka wszystkich i każdą grupę społeczną, spotykana jest u ludzi w różnym wieku. Nieśmiałe mogą być dzieci w wieku przedszkolnym i młodzież przeżywająca rozterki okresu dorastania. Liczba osób nieśmiałych ciągle rośnie. Wiele czynników wpływa na izolowanie się ludzi, m.in. postęp w dziedzinie nowych środków przekazu a zwłaszcza łatwy dostęp do telewizji i Internetu. Wiąże się to ze spędzaniem wielu godzin w samotności przed ekranem telewizora lub monitorem komputera. Tacy ludzie wolą nawiązywać znajomości w kawiarence internetowej niż spotkać się z kimś twarzą w twarz. Z drugiej strony coraz więcej rodzin boryka się z trudnościami ekonomicznymi wynikającymi z bezrobocia oraz niedostatecznej ilości środków do materialnej egzystencji. Dzieci wywodzące się takich rodzin są często nieśmiałe, wstydzą się swojej sytuacji. Ich kontakty interpersonalne z rówieśnikami, nauczycielami są często zaburzone. Jednym z elementów nieśmiałości jest nieumiejętność zdobywania pomocy. Ma ona wpływ na osiągnięcia w nauce jak i na okazje do kontaktów z innymi dziećmi. Człowiek, który pozostaje od wieków niezmienny, musi odnajdywać się wciąż na nowo w tym zmodernizowanym świecie. Dlatego też pojawiają się nowe problemy,

nowe trudności do pokonania. Wzrastająca ilość zaburzeń społecznych, nerwic oraz schorzeń psychicznych jest tego najlepszym dowodem. Jedną z zasadniczych przyczyn nerwic szkolnych jest lęk, który stał się codziennym towarzyszem znacznej liczby uczniów.

Lęk we wszystkich odmianach, a głównie lęk społeczny (nieśmiałość) utrudnia normalne funkcjonowanie w życiu. Uczniowie odczuwający lęk szkolny są ukierunkowani bardziej na niepowodzenia niż osiągnięcia, wykazują niewielkie zainteresowanie nauką, mają negatywną ocenę własnych zdolności i możliwości oraz swoich interakcji z nauczycielami i rówieśnikami.

W świecie pełnym przemocy i zagrożeń, opanowanym przez komputery i rzeczywistość wirtualną należy ochraniać i kultywować rozwijanie stosunków międzyludzkich, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Działania o charakterze socjoterapeutycznym odwołujące się do uczuć i emocji pomogą dzieciom zrozumieć drugiego człowieka, ułatwią nawiązywanie z nim kontaktu, nauczą tolerancji i odpowiedzialności za własne postępowanie.

### **Pojęcie i stopień nasilenia nieśmiałości**

Nieśmiałość, określana najczęściej jako lękliwość społeczna, oznacza specyficznego typu przeżycia i zakłócenia normalnego zachowania się jednostki w sytuacjach społecznych interakcji. Najstarsze udokumentowane użycie tego słowa odnotowano już około 1000 roku n.e.. Słowo to oznaczało wówczas „łatwy do przestraszenia, trudnym w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności”. Osoba nieśmiała jak pisze P. Zimbardo jest ostrożna i niechętna w kontaktach z pewnymi osobami i przedmiotami. Ostrożna w kontaktach i w działaniu, wzdragająca się przed okazywaniem pewności siebie, przewrażliwiona i bojaźliwa. Osoba nieśmiała może być skromna i pełna rezerwy z powodu braku wiary we własne siły. Nieśmiałość jest to odczucie „skrępowania w obecności innych ludzi”.

Nieśmiałość – pisze dalej autor – jest przypadłością złożoną, która pociąga za sobą całą gamę skutków – od lekkiego uczucia skrępowania, przez nieuzasadniony lęk przed ludźmi, aż do skrajnej nerwicy. Nieśmiałość jest bardziej powszechna wśród dzieci w wieku szkolnym, niż wśród dorosłych, gdyż wielu z nich potrafiło przezwyciężyć swoją dziecięcą nieśmiałość. W wieku dojrzewania ta cecha częściej spotykana jest wśród dziewcząt niż u chłopców.

Większość nieśmiałych to osoby, które czują się onieśmiałe w pewnych sytuacjach oraz w kontaktach z pewnymi kategoriami ludzi. Ich skrępowanie jest bardzo silne i utrudnia kontakty międzyludzkie. Osobom nieśmiałym brakuje zwykle umiejętności społecznych lub wiary w samych siebie. Nie potrafią rozpocząć rozmowy, czy odezwać się na lekcji. Są też osoby, które są nieśmiałe chronicznie. Doznają uczucia strachu w sytuacjach występowania przed grupą ludzi. Strach przed zrobieniem czegokolwiek paraliżuje je i czyni bezradnymi.

Nieśmiałość jest to zjawisko złożone i obejmuje specyficzne zakłócenia w sferze spostrzegania sytuacji, samoorientacji, zachowania się, emocji i motywacji. Jak ujmuje to M. Tyszkowa wśród różnych sposobów definiowania nieśmiałości, można wyodrębnić dwie grupy, a mianowicie:

- 1) ujęcie globalne: obejmujące zarówno objawy jak i przyczyny nieśmiałości;

- 2) ujęcie syndromów, w których traktuje się je jako zespół (syndrom) określonych symptomów właściwych temu rodzajowi zaburzeń funkcjonowania o wspólnym podłożu.

Barbara Harwas-Napierała pisze o nieśmiałości, że jest to „dyskomfort” (jakby poczucie się bycia nie na miejscu) i zahamowanie w obecności innych. Najbardziej charakterystyczną cechą osób nieśmiałych jest jej ogromna samoświadomość. W przypadku osoby nieśmiałej skłonność do autoanalizy

i oceny swoich myśli oraz uczuć jest wręcz obsesyjna. Wyróżnia się dwa rodzaje samoświadomości: samoświadomość publiczną i samoświadomość prywatną.

Samoświadomość publiczna przejawia się w trosce o to, jak odbierają nas inni, (co myślą o mnie?, jakie robię wrażenie?, czy mnie lubią?). Natomiast samoświadomość prywatna przejawia się zwróceniem psychiki ku sobie na treściach negatywnych (jestem brzydki, jestem gorszy od innych, nie lubią mnie itp.). Opierając się na wyżej wymienionych dwóch rodzajach samoświadomości można wyodrębnić nieśmiałość publiczną i prywatną. Ciężar nieśmiałości okazuje się być większy dla osób nieśmiałych publicznie. Ich uczucia wpływają na ich działania, a to ma wpływ na ocenę innych ludzi, co w końcu wpływa na myślenie o samym sobie. Złe samopoczucie, niska ocena otoczenia i niska samoocena cechują osobę nieśmiałą publicznie. Najlepiej jest przejść przez życie niezauważonym. Nieśmiali prywatnie zwani inaczej nieśmiałymi ekstrawertykami wiedzą co należy robić, aby zadowolić innych, by być akceptowanymi, lecz kosztuje to ich wiele energii i wysiłku. Zbyt wiele czasu i energii poświęcają szczegółowemu zaplanowaniu swego postępowania.

Osoby nieśmiałe charakteryzuje z reguły następujący układ specyficznie ukształtowanych poznawczych struktur osobowości - obrazu świata, pojęcia o sobie i samooceny:

1. Wysokie standardy „ja idealnego” tj. wyobrażeń o tym, „jaki powinienem być”.
2. Uświadamiana znaczna rozbieżność negatywna między „ja realnym” a „ja idealnym”.
3. Niska samoocena powstająca w wyniku porównania „ja realnego” z „ja idealnym” zgodnie z akceptowanym systemem wartości osobowych.
4. Niski poziom oczekiwań w stosunku do siebie i rezultatów własnych działań przy wysokich wymaganiach stawianych sobie i wysokim poziomie aspiracji.

5. Poczucie własnej nieadekwatności do ideałów osobowych, wymagań stawianych sobie i akceptowanych standardów społecznych..
6. Spostrzeganie innych ludzi jako nosicieli tych ideałów osobowych, wymagań i standardów społecznych i wynikający stąd lęk przed:
  - a) ujawnieniem własnej nieadekwatności wobec innych ludzi;
  - b) negatywną oceną przez innych;
  - c) perspektywą dalszego obniżenia samooceny wskutek unaocznienia sobie rozbieżności między rzeczywistymi cechami i poziomem zachowania się a akceptowanymi standardami.
7. Poczucie zagrożenia osobistego w sytuacjach kontaktów społecznych.
8. Nastawienie na zagrożenie społeczne – reagowanie lękiem na wszelkie sygnały zagrożenia swej osobowości w kontaktach z innymi ludźmi.

Mimo, iż nie ma jednoznacznej definicji nieśmiałości trzeba powiedzieć, że bucie nieśmiałym bardzo utrudnia funkcjonowanie młodego człowieka w grupie rówieśniczej. Nie pozwala mu rozwinąć się i zaprezentować swoich talentów i możliwości. Większość z nas w pewnych sytuacjach czerwieni się, odczuwa przyspieszone bicie serca. Osoby nieśmiałe koncentrują się na tych fizycznych symptomach i czasem przeżywają wszystkie symptomy „na zapas”. Przeczuwając, iż będą zażenowane i onieśmiałe rezygnują ze swej aktywności. Uczucie zażenowania i rumieniec często towarzyszy ostrej utracie poczucia własnej wartości i zdarza się wszystkim od czasu do czasu, ale większość nieśmiałych ma niskie poczucie własnej wartości i nie próbują „ratować twarzy” w sytuacjach zażenowania. Uczą się raczej unikać wszystkich sytuacji, które mogą wywołać zażenowanie. W ten sposób izolują się jeszcze bardziej od innych ludzi. Osoba nieśmiała usuwa się w cień i tłumi mnóstwo myśli, uczuć i działań. To w świecie wewnętrznym przeżywa swoje życie. Na zewnątrz zachowuje spokój, a środkiem kłębią się myśli.

Reasumując terminem nieśmiałość określa się złożony syndrom (zespół) objawów występujących w przeżyciach i w zachowaniu pewnych osób,

u którego podłoża leżą charakterystyczne zakłócenia spostrzegania sytuacji społecznych powstające na tle specyficznie ukształtowanych poznawczych struktur osobowości.

Przejawem nieśmiałości jest poczucie dyskomfortu i częściowe zahamowanie zwykłych form zachowania się jednostki wówczas, gdy znajduje się ona w obecności innych ludzi, zwłaszcza zaś, gdy jest obiektem ich uwagi i oceniania.

### **Przyczyny nieśmiałości**

Rozróżnia się psychologiczne i wychowawcze czynniki kształtowania się osobowości dzieci nieśmiałych. Nieśmiałość i jej psychologiczne uwarunkowanie można ująć w trzech aspektach: nieśmiałość w aspekcie behawioralnym, nieśmiałość jako lękliwość społeczna i nieśmiałość w aspekcie samoorientacyjnym.

Najistotniejszy przejawem zewnętrznej nieśmiałości w aspekcie behawioralnym jest obniżenie poziomu działania jednostki nieśmiałej o ile działalność ta dokonuje się w obecności innych ludzi. Przedstawicielami takiego poglądu są m.in. H.B. i A.C. Englishowie, których zdaniem nieśmiałość polega na „częściowym zahamowaniu zwykłych form” zachowania jednostki w sytuacjach społecznej oceny i zwrócenia uwagi innych ludzi na daną jednostkę.

Za źródło nieśmiałości w aspekcie behawioralnym uważa się obecność świadków. Obecność innych ludzi pochłaniając część uwagi jednostki działającej, nie pozwala jej skoncentrować się na wykonywanej czynności ze względu na wewnętrzny przymus zwracania uwagi na te osoby. Ucieczka od myśli o świadkach wymaga, bowiem wysiłku siły woli, której jednostka nieśmiała jest pozbawiona. Podobny pogląd reprezentuje G. Judet,

która wyjaśnia mechanizm funkcjonowanie jednostki nieśmiałej w następujący sposób:

- wyłączenie między rozpoczęciem a zakończeniem wykonywanej czynności, refleksji o sobie jako sprawcy czynności,
- obniżoną oceną siebie jako podmiotu działającego,
- zaniechanie i dezorganizację rozpoczętej czynności, prowadzące do obniżenia poziomu działania jednostki.

U jednostki nieśmiałej występują dwie tendencje gdzie jedna z nich popycha osobę do działania i druga, która zmusza ją do autoanalizy.

W przypadku nieśmiałości jako lęklności społecznej najważniejsza jest wrażliwość emocjonalna jednostki. Uwzględnia się tu punkt widzenia P. Hartenberg, gdzie wrażliwość emocjonalna powoduje wnikliwość, skrupuły, obawę przed śmiesznością, wysubtelnia odczuwanie negatywnych przeżyć np. smutku. Inaczej mówiąc nieśmiałość przejawia się w skłonnościach do odczuwania niepokoju w obecności innych ludzi. Jednostka nieśmiała przejawia z jednej strony tendencję do autoanalizy, z drugiej strony natomiast dąży ona do zatajenia niepokoju (emocji), które odczuwa w obecności innych osób, w czym dopatrzeć się można źródła nienaturalnego zachowania, występującego u osób nieśmiałych.

Akcentowanie znaczenia emocji w nieśmiałości spotykamy również u S. Gerstmana. Według tego autora nieśmiałość to rodzaj postawy emocjonalnej, która wykształca się pod wpływem rzeczywistych niepowodzeń. Po tych niepowodzeniach jednostka zaczyna postępować ostrożnie oczekując i przewidując trudności w swojej drodze do celu. Autor uważa, że podstawowym czynnikiem zwiększającym wystąpienie nieśmiałości jest brak pracy nad samym sobą związany z nieumiejętnością przewyciężenia reakcji onieśmienia, gdy one występują, inaczej mówiąc jest to brak kontroli nad własnymi przeżyciami.



Kolejną kategorią jest nieśmiałość w aspekcie samoorientacyjnym. Przyczyny tego rodzaju nieśmiałości należy doszukiwać się w głębokiej naturze samoświadomości. Tu autorka powołuje się na L. Dugas i Lacroix. Chodzi tutaj o samoświadomość przejawiającą się. Powoduje ona, że jednostka nieśmiała zbyt wyolbrzymia opinię innych o sobie, stając się świadomością niższą; brakuje jej pewności siebie w stosunkach z innymi. Cytując, za B. Harwas-Napierałą możemy powiedzieć, że: „dominującym rysem osobowości jednostek nieśmiałych jest, więc przewidywanie osobistego zagrożenia w sytuacjach społecznych kontaktów, przejawiające się głównie w ostrym uświadomieniu sobie faktu aktu podlegania tej ocenie innych ludzi lub potencjalnej możliwości podlegania tej ocenie i oczekiwaniu, że ocena ta będzie negatywna”.

Oprócz psychologicznych czynników w kształtowaniu się charakterystycznych cech osobowości dzieci nieśmiałych istnieją również czynniki wychowania rodzinnego, w ramach, których wyodrębnia się stawianie wymagań, stosowanie ograniczeń (system karania i nagradzania) oraz poziom orientacji dzieci w rodzicielskich standardach wychowania.

Pierwszym czynnikiem, analizowanym przez B. Harwas-Napierałą są wymagania, z jakimi dziecko spotyka się ze strony rodziców. Już od najmłodszych lat dziecko staje przed zadaniami, które musi wykonać. W trakcie tego procesu opanowuje określone sprawności i umiejętności a jednocześnie kształtuje się w dziecku ogólne nastawienie na osiągnięcie sukcesu. Jak wykazuje badanie, aby rozwój dziecka przebiegał prawidłowo konieczny jest określony poziom wymagań? Dostosowany do możliwości dziecka, stanowi element sprzyjający jego socjalizacji i usamodzielnieniu. Nieśmiałość kształtować się będzie, kiedy wymagania stawiane dziecku ze strony rodziców są wygórowane bądź bardzo niskie.

Kolejnym czynnikiem mającym wpływ na kształtowanie się nieśmiałości u dziecka są ograniczenia, które mogą występować w dwóch formach: w postaci licznych nakazów i zakazów bądź wykonywania wszystkich czynności

za dziecko. Świadomość dziecka, że zakres jego działalności jest niewielki może kształtować przeświadczenie ograniczonej możliwości sprostanania wymaganiom społecznym i poczucia negatywnej rozbieżności pomiędzy własnym (obraz ja) a akceptowanym spełnieniem tych standardów. Doświadczenia tego typu mogą być źródłem pojawienia się bierności, uległości, zależności od innych osób, czyli cech, jakimi charakteryzuje się nieśmiałość.

Następnym czynnikiem wpływającym na powstawanie nieśmiałości jest system kar i nagród stosowany przez rodziców. Zdecydowanie karząca postawa wywołuje lęk i w konsekwencji prowadzi do konfliktów. Podobnie sytuacja, w której wychowanie dziecka modelowane jest nagrodami. Jak pisze autorka istnieje zależność między nieśmiałością a skrajnymi tendencjami w systemie karania i nagradzania, zwłaszcza gdy częściej każe się przejawy aktywności dzieci, a nagradza za bierność.

Ostatnim czynnikiem wychowawczym mającym wpływ na kształtowanie się nieśmiałości jest poziom orientacji dzieci w rodzicielskich standardach wychowania. Poziom ten kształtuje się w zależności od konsekwencji rodziców w stosowaniu posunięć wychowawczych w odpowiedzi na określone zachowanie dziecka i stopnia uświadomienia dziecku powodów tych posunięć.

Dominujący jest pogląd, że skuteczność zabiegów wychowawczych wzrasta, gdy są one stosowane konsekwentnie. Niekonsekwentne oddziaływania wychowawcze prowadzą do powstania niekorzystnych zmian osobowościowych. Dziecko raz karane a raz nagradzane za to samo zachowanie może mieć trudności z przyswajaniem sobie standardów społecznych, w konsekwencji nie jest pewne jakiego typu zachowania są wymagane w określonych sytuacjach przez co staje się bardziej zależne od innych ludzi.

Wielu psychologów, psychiatrów, socjologów i innych badaczy próbowało zrozumieć złożone doświadczenie nieśmiałości. Stąd powstały inne koncepcje przyczyn nieśmiałości:

- a) badacze osobowości uważają, że nieśmiałość jest cechą odziedziczoną podobnie jak inteligencja czy cechy zewnętrzne, nieśmiali rodzice przekazują swojemu potomstwu „geny” odpowiedzialne za nieśmiałość;
- b) behawioryści sądzą, że ludzie nieśmiali nie przyswoili sobie umiejętności społecznych niezbędnych w kontaktach międzyludzkich;
- c) psychoanalitycy twierdzą, że nieśmiałość jest zaledwie symptomem, uświadomionym przejawem nieuświadomionych konfliktów szalejących głęboko w psychice. Nieśmiałość stanowi reakcję na niezaspokojone pragnienia. Wśród tych pragnień znajduje się edypowe dążenie dziecka do zawładnięcia wszystkimi uczuciami matki i wyeliminowania potencjalnych rywali, w tym ojca. W różnych publikacjach z zakresu psychoanalizy przyczyn nieśmiałości upatruje się w różnych zaburzeniach normalnego rozwoju osobowości, w której id, ego i superego żyją w zintegrowanej harmonii;
- d) socjologowie i niektórzy psychologowie dziecięcy uważają, że nieśmiałość należy rozważać w kategoriach programowania społecznego – warunki życia w społeczeństwie sprawiają, że wielu z nas staje się nieśmiałymi. Powodują to niektóre czynniki sytuacyjne, znajdujące się poza kontrolą jednostki, które mogą przyczynić się do kształtowania relacji osoby nieśmiałej z innymi ludźmi np. ciągłe zmiany (ruchliwość). Częste przeprowadzki sprzyjają izolacji społecznej ludzi. Powszechność nieśmiałości wynikać może również z wygórowanych standardów wartości, a raczej nie sprostania im.
- e) Jeśli nie jest się najlepszym to jest się gorszym. Żeby dziecko było akceptowane musi wykazać się pożądanymi reakcjami. Uznanie wartości człowieka uzależnione jest od tego, co uda mu się wytworzyć, a nie od tego kim jest. Gdy nasz stosunek do innych ludzi jest czysto utylitarny, naturalny jest lęk o to, czy to co mamy do zaoferowania jest wystarczająco dobre i interesujące;

f) psychologowie społeczni sugerują, że początkiem nieśmiałości jest etykieta „nieśmiały” .”Jestem nieśmiały, bo tak o sobie mówię lub inni mnie tak nazywają”. Nieustannie przydzielamy etykiety innym ludziom, naszym własnym odczuciom i samym sobie. Etykiety nie tylko zawierają obiektywną informację, lecz często mówią o systemie wartości tego co je przydziela. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że etykieta często opiera się na informacjach szczątkowych, a dyktuje ją jakieś osobiste uprzedzenie. Ludzie posiadają skłonność do przyklepania etykiet samym sobie bez żadnego realnego uzasadnienia. Często przyklepamy sobie etykiety na podstawie błahych informacji. Jeśli przyklepimy sobie etykietę „nieśmiały” będziemy eliminować siebie, będziemy szukać przyczyn naszej reakcji w nas, a nie otoczeniu.

Autor przytaczając tych pięć koncepcji na powstawanie nieśmiałości podkreśla, że nie wyczerpują one wszystkich możliwości. Jednak każda z tych koncepcji może sporo wnieść do naszego rozumienia nieśmiałości.

### **Próby zapobiegania nieśmiałości**

Zapobieganie nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości dzieci, a w szczególności dbałość o to, aby wpajane im ideały osobowe były możliwe do doświadczenia, a zadania były wykonalne.

Próby przezwyciężenia nieśmiałości u dzieci można podjąć poprzez pokierowanie nimi tak by stworzyć z jednej strony okazję do częstego występowania wobec innych, z drugiej zaś stworzyć takie sytuacje, by dawać dzieciom możliwość realnego przeżycia sukcesu, wypierając w ten sposób ich negatywną opinię o własnym funkcjonowaniu.

Podobnie uważa P. Zimbardo, który radzi, aby osoba o braku umiejętności społecznych zmodyfikowała swoje zachowanie, tak aby uzyskać choć trochę tak pożądanых nagród społecznych oraz nauczyła się efektywnych kontaktów

z innymi ludźmi, przećwiczyła je. Osoba taka musi przyswoić sobie techniki, które uczynią ją bardziej atrakcyjnym fizycznie i społecznie dla tych, na których chce zrobić wrażenie i do których chce się zbliżyć. Rady te można by umieścić pod wspólnym nagłówkiem „trening asertywności”. Wg autora przykłady właściwego modelu zachowania dla nieśmiałej jednostki jest osoba w odpowiedni sposób asertywna.

Przeciwdziałać nieśmiałości u dzieci powinni nie tylko dorośli, ale również same dzieci. Jedną z form pomocy tym dzieciom są grupy socjoterapeutyczne, w których pod wpływem zdobywania doświadczeń społecznych powinny nastąpić w zachowaniach dziecka określone zmiany. Po dokonaniu diagnozy, drugim etapem postępowania socjoterapeutycznego jest programowanie zajęć, czyli taka organizacja doświadczeń dziecka, aby pozwoliły one zaspokoić potrzeby emocjonalne i aby wprowadziły one nowe formy zachowania się oraz nowe czynności poznawcze.

Uczniowie nieśmiali z reguły są oceniani poniżej ich faktycznych możliwości, mniej aktywni w klasie; niechętnie zabierają głos, rzadziej zgłaszają się do odpowiedzi, a pytani wobec klasy, dezorganizują się i odpowiadają poniżej poziomu rzeczywistego przygotowania. Niewielki jest też ich udział w życiu klasy. Trwała nieśmiałość utrudnia lub wręcz uniemożliwia jednostce ujawnienie jej faktycznych możliwości.

Zapobieganie trwałej nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości wychowanków. Postępowanie z uczniami nieśmiałymi wymaga taktu, zrozumienia specyfiki ich trudności, stworzenia poczucia bezpieczeństwa, udzielania pomocy w przezwyciężaniu poczucia społecznego zagrożenia i przywracania im wiary we własne siły. W trudniejszych przypadkach trwałej postaci nieśmiałości, wymaga ona specjalnych zabiegów psychoterapeutycznych, które mogą być prowadzone przez odpowiednio przygotowanych specjalistów.

Ogromną rolę w zapobieganiu nieśmiałości wśród młodzieży pełnią osoby dorosłe – rodzice, nauczyciele, gdyż mają ogromny wpływ na kształtowanie osobowości młodych ludzi. Te osoby mogą spełnić niezbędne zapotrzebowanie dzieci na nagrody. Uznając indywidualność każdego z młodych ludzi pomagamy im rozwijać poczucie własnej wartości. Jak mówi P. Zimbardo „popieramy ich próby rozwijania się , zachęcamy ich do tego by stali się kimś szczególnym **„Dzieci powinny być obdarzone bezwarunkową miłością, aby mogły zaakceptować siebie takimi, jakimi są, próbując jednocześnie stać się kimś więcej”**”

#### **Literatura:**

1. Zimbardo Philip G. „Nieśmiałość, co to jest? Jak sobie z nią radzić” PWN, Warszawa, 2000
2. Harwas-Napierała Barbara, „Nieśmiałość dziecka”, PWN, Poznań, 1982.
3. Tyszkowa Maria, „Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości”, Psychologia Wychowawcza 1978/3