**Uczeń nieśmiały i zamknięty w sobie**

W każdej klasie są uczniowie tzw. "ciche myszki" - nie przeszkadzają, nie rozmawiają, nie zgłaszają się itp. - na pozór to "idealny uczeń", nie sprawia żadnych kłopotów wychowawczych a rodzice nie słyszą od nauczycieli żadnych skarg od niego. Czy bierny uczeń to błogosławieństwo dla szkoły?

Nadmierna nieśmiałość i bierność społeczna ucznia to sygnał, że wymaga on szczególnego zainteresowania, również rodziców.

**U źródeł nieśmiałości leżą:**

1. Tłumienie emocji - przewaga procesów hamowania nad procesami pobudzenia. Z czasem może to powodować zaburzenia w procesie przystosowania się, powodując pojawienie się postaw konformistycznych co w konsekwencji może prowadzić do obniżenia samooceny.
2. Zaniżona samoocena - uczeń z brakiem wiary we własne możliwości ma trudności z przyjmowaniem inicjatywy w różnych sytuacjach, prezentowaniem własnego zdania i bronieniem go. Jest zdyscyplinowany, pilny, nikomu się nie naraża, unika konfliktów.
3. Izolacja lub podporządkowanie - ponieważ ma niskie poczucie własnej wartości uważa, że nikt go nie polubi, unika więc kontaktów społecznych. Przerwy spędza samotnie. Często zdarza się, że nie ma znajomych. W wielu takich przypadkach można zaobserwować proces "podporządkowania się" - taki uczeń wybiera sobie kolegę silnego osobowościowo, "lidera", i daje się jemu prowadzić.
4. Bogate życie psychiczne - uczeń nieśmiały, zamknięty w sobie często jest też "marzycielem", który dużo rozmyśla, analizuje swoje przeżycia, pisze pamiętniki. Wolny czas spędza czytając książki lub przy komputerze. Ucieczka w "krainę fikcji" pozwala zapomnieć m.in. o braku przyjaciół.

Funkcjonowanie w środowisku szkolnym dla tych dzieci jest utrudnione choćby o takie zjawisko jak zmniejszona gotowość pamięci, która powoduje, że uczeń podczas odpowiedzi doświadcza tzw. "pustki w głowie", choć jest bardzo dobrze przygotowany, silne napięcie paraliżuje go i wówczas następuje zgp. Istnieją sposoby, które umożliwiają pomoc dzieciom i młodzieży z tym problemem. Postarajmy się więc:

* uważnie, aktywnie słuchać tych uczniów
* wsłuchiwać się w ukryte emocje
* odczytywać komunikaty niewerbalne z ich strony
* obserwować postawę ciała, gestykulację i wyraz twarzy
* mówić o swoich uczuciach, otwierać się
* szanować podczas rozmowy krótkie chwile milczenia
* stosować "język lustro", odzwierciedlać uczucia
* zachęcać poprzez takie zwroty jak : mh…., tak….., no i…..?
* czekać na informację zwrotną ze strony ucznia
* nie obiecywać, że na pewno pomożemy ale dawać szanse.

Uważnie słuchajmy ucznia z problemami nie śmiałości. Bardzo istotne jest to, co mówi po słowie "ale" - można powiedzieć : "Jest beznadziejnie ale życie jest piękne" można też powiedzieć "Życie jest piękne ale jest beznadziejnie". Znaczenie jest podobne ale przekaz zupełnie odmienny.

### Opracowała: Agnieszka Olędzka, na podstawie:

Encyklopedii - rodzice i dzieci" PPU "Park"Bielsko-Biała 2002 oraz  
"Lęk". Antoni Kępiński. Kraków 1992  
"Psychologia dziecka". R. Vasta, M. M. Haith, S. A. Miller. Warszawa 1995

**Jak pomagać uczniowi nieśmiałemu i zamkniętemu w sobie?**

1. Wyjść z "własnej skorupy" i znaleźć czas dla smutnych osób, potrzebujących pomocy w odnalezieniu radości życia.
2. Skupić się na innych w większym stopniu, niż na własnych problemach.
3. Zacząć naprawdę uważnie słuchać, bez przerywania i przesadnego skupienia czyjejś uwagi na swoich doświadczeniach życiowych.
4. Zwrócić uwagę na fakt, że nieśmiałość oprócz wad ma również zalety (np. ostrożność, delikatność, sympatia osób osobowościowo podobnych).
5. Mówić czasem o własnym punkcie widzenia na problem osoby zamkniętej w sobie, pokazywać różne możliwe interpretacje zachowań ludzi.
6. Słuchając ucznia zrozumieć, a nie oceniać jego osobę.
7. Nie udawać, że nie ma problemu, kiedy ktoś cierpi, tylko pokazywać różne sposoby rozwiązania problemu.
8. Stosować na lekcjach wychowawczych różne techniki relaksacyjne pozwalające obniżyć napięcie wewnętrzne.
9. Częściej uśmiechać się do ucznia, niech będzie to sposobem na zwiększanie dystansu do własnych problemów – jest to dobra technika na rozładowanie napięć między ludźmi, ale UWAGA – bez śmiania się z innych !
10. Nauczyć kogoś najlepiej na własnym przykładzie, śmiania się z własnych błędów i wpadek.
11. Nie bagatelizować cudzych problemów, wynikających z nieśmiałości, tylko pokazać, że wielu ludzi ma z tym kłopoty, które dają się zwalczyć. Omawiać jak inni to robią, może coś da się zastosować.
12. Angażować ucznia w życie klasy, stwarzać sytuacje przeżywania sukcesu oraz powierzać odpowiedzialne role w celu podniesienia poczucia własnej wartości.
13. Wspólnie rozważać co i jak powiedzieć w trudnych sytuacjach. Proponować ćwiczenia asertywnej komunikacji : mówienie wprost, tonem stanowczym, ale przyjaznym, zwięzłe wyrażanie zarówno tego co się myśli, jak i tego, co się naprawdę czuje, czyli komunikatów TYPU TY: ja myślę, złości mnie kiedy tak mówisz..., zastanowię się i odpowiem później..., itp.
14. Namówić ucznia z problemem, aby pomógł komuś innemu z tym samym problemem.
15. Podkreślać jak najczęściej mocne strony ucznia niepewnego siebie. Chwalić go prywatnie i publicznie aby nauczył się przyjmować to spokojnie i normalnie, a z czasem polubił.
16. Zdecydowanie unikać tylko pozornie pomocnych zwrotów typu: to nic takiego, nie martw się, to samo kiedyś minie, wszyscy mamy problemy, daj już spokój, i ty naprawdę się tym przejmujesz?

**Oznacza to bowiem dla ucznia, że:**

* inni dają sobie radę a ja nie
* to banalne a ja znowu się przejmuję
* nie potrafię kontrolować swoich emocji...itp.

Nie licz na to, że samo życie w szkole zmobilizuję ucznia i nauczy go radzić sobie z problemami związanymi z nieśmiałością. Stres, stałe bycie na "cenzurowanym", stawianie wymagań bez dawania wsparcia – wszystko to może tylko pogorszyć sytuację.

### Opracowała: Agnieszka Olędzka