

JAK POMAGAĆ UCZNIOWI NIEŚMIAŁEMU I ZAMKNIĘTEMU

W SOBIE

PORADY NIE TYLKO DLA NAUCZYCIELI

Nieśmiałość- psychiczna trudność w relacjach z innymi ludźmi polegająca na odczuwaniu niepokoju lub leku przed tym, jak zostaniemy ocenieni bądź odebrani.

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

Dlatego:

- znajdź czas dla swojego smutnego podopiecznego- on potrzebuje pomocy w odnalezieniu radości życia;
- nie rzucaj go na głęboką wodę, stosuj metodę drobnych kroczków, stopniowania poziomu trudności;
- skup się na jego problemach- zacznij go bardziej obserwować, słuchać bez przerywania, rozumieć a nie oceniać jego osobę;
- nie udawaj, że nie ma problemu, kiedy on cierpi z powodu nieśmiałości, tylko pokaz mu różne sposoby rozwiązania tego problemu. Omawiaj z nim jak inni to robią, może coś uda się zastosować;
- zwróć uwagę na fakt, że nieśmiałość Twojego ucznia oprócz wad ma również zalety (ostrożność, delikatność, takt, kultura);
- częściej uśmiechaj się do ucznia, niech jest to sposób na zwiększenie dystansu do własnych problemów - to dobra technika na rozładowanie napięć między nim a innymi, ale UWAGA - bez śmiania się z niego;
- naucz ucznia, najlepiej na własnym przykładzie, śmiania się z własnych błędów i wpadek;
- wspólnie rozważaj z uczniem, co i jak może powiedzieć w trudnych sytuacjach. Proponuj ćwiczenia asertywnej komunikacji: mówienie wprost, tonem stanowczym, ale przyjaznym, związane wyrażanie tego, co się myśli, jak i tego, co się naprawdę czuje, czyli komunikatów typu JA:

ja myślę, złości i mnie, kiedy mówisz..., zastanowię się i odpowiem później...itp.;

- namów ucznia z problemem nieśmiałości, aby pomógł komuś innemu z tym samym problemem. Zwróć uwagę na fakt, że jego nieśmiałość oprócz wad ma również zalety (np. ostrożność, takt, kultura);
- podkreślaj jak najczęściej mocne strony ucznia niepewnego siebie. Chwal go prywatnie i publicznie, aby nauczył się przyjmować to spokojnie i normalnie, a z czasem polubił;
- zdecydowanie unikaj tylko pozornie pomocnych zwrotów typu: to nic takiego, nie martw się, to samo kiedyś minie, wszyscy mamy problemy, daj już spokój, naprawdę się tym przejmujesz?, bowiem dla ucznia oznaczają one, że: inni dają sobie radę, a ja nie - to banalne, a ja znowu się przejmuję- nie potrafię kontrolować swoich emocji...itp.;
- angażuj ucznia w życie klasy, stwarzaj sytuacje przeżywania sukcesu oraz powierzaj mu odpowiedzialne role w celu podniesienia poczucia własnej wartości;
- całej klasie dawaj jak najwięcej okazji do rozwoju umiejętności osobistych (np. radzenia sobie ze stresem) i społecznych (interpersonalnych);
- unikaj faworyzowania aktywnych i pewnych siebie uczniów;
- dbaj o przyjazną atmosferę w klasie- ucz podopiecznych konstruktywnej krytyki, zachęcaj do życzliwości i rozumienia innych ludzi, a oduczaj wyśmiewania się z błędów czy niepowodzeń innych i sama/sam przestrzegaj tych zasad.

Pomoc specjalistyczna

Nauczycielu! Pomoc specjalistyczna potrzebna jest Twemu uczniowi, gdy często unika sytuacji społecznych lub ucieka od nich, doświadcza silnego dyskomfortu albo jest skrajnie zmartwiony krytycznymi ocenami czy odrzuceniem.

/Opracowano na podstawie artykułów M. Goetz/