

Nie miałe dziecko - jak je "oswoi" i zaktywizowa?

Dziecko nie miałe jest trudne w kontakcie z powodu obaw, ostro no ci lub nieufno ci. Izoluje si . Przejawia l k przed lud mi, szczególnie tymi, którzy z jakiego powodu mog by emocjonalnie zagra aj cy, tzn. z powodu ich obco ci, nieprzewidywalno ci, posiadania władzy czy bycia odmiennej płci. Nie miało utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyja ni, przeszkadza w obronie własnych praw i wyra aniu opinii, przyczynia si do prze ywania zakłopotania i nadmiernego przejmowania si swoimi reakcjami, utrudnia precyzyjne my lenie i skuteczne porozumiewanie si , mog jej towarzyszy stany negatywne, tj. l k, depresja i osamotnienie. Inni nie doceniaj mocnych stron osoby nie miałej, gdy ma ona kłopot z ich zaprezentowaniem.

Nie miało jest do wiadczeniem uniwersalnym, jednak e jest bardziej powszechna w ród dzieci w wieku szkolnym ni w ród dorosłych - doro li potrafi j przeczyci y . Obejmuje ona szerokie kontinuum psychologiczne - od okazjonalnego uczucia skr powania w obecno ci innych ludzi, a do okresów silnego l ku, wpływaj cego destrukcyjnie na funkcjonowanie jednostki.

Objawy nie miało ci to głównie oznaki zewn trzne zachowania (trudno z nawi zaniem kontaktu wzrokowego, pow ci gliwo , niech do wypowiedzania si , małomówno , brak swobody w mówieniu, cichy głos), fizjologiczne objawy l ku (np. czerwienie si , dr enie r k, pocenie si , wzmo ony puls), uczucie za enowania, zakłopotania i skr powania. Cz sto nie miałe osoby posiadaj dosy du samo wiadomo . S introwertyczne i maj du skłonno do autoanalizy.

Sk d bierze si nie miało ? Istnieje teoria, e podło em nie miało ci jest wra liwo i bardziej podatny na pobudzenie układ nerwowy. Wysoka wra liwo prowadzi do nie miało ci i wycofywania si z konfliktów i sytuacji zagra aj cych. Jednak e wpływ na nabywanie nie miało ci mo e mie równie przebieg uczenia si reakcji na sytuacje społeczne. Zgodnie z tym podej ciem przyczyn nie miało ci s negatywne do wiadczenia z lud mi w pewnych sytuacjach - w bezpo rednim kontakcie lub jako obserwacja pora ek innych, brak wła ciwych umiej tno ci społecznych, przewidywanie własnego niewła ciwego zachowania i l k przed niepowodzeniem, wyuczone niedocenywanie i upokarzanie samego siebie z powodu braku przystosowania (parali uj ce, negatywne my li). Według teorii psychoanalitycznych nie miało jest symptomem nieu wiadamianych konfliktów wewn trznych. Rozwa aj c teoretycznie *casus* nie miało ci, nale y jeszcze uwzgl dni wpływ programowania społecznego oraz etykietowania na funkcjonowanie dziecka.

Obraz nie miałego dziecka jest dosy smutny - dzieci opisuj si jako mniej atrakcyjne i mniej inteligentne ni rówie nicy. Składa si to na wa ny aspekt ich obrazu ja - uwa aj , e s mniej lubiane w grupie. Przyczyn tego nie jest ich mniejsza atrakcyjno fizyczna, brak umiej tno ci zaprezentowania si , ale nadmierny krytycyzm. Dzieci te czuj , e nie spełniaj oczekiwania , które same sobie stawiaj ; dzieje si tak dlatego, e ich standardy s za wysokie. Maj mało wiary w siebie i nie toleruj własnych słabo ci. Obawiaj si wypowiada publicznie i przypisuj to brakowi zdolno ci czy słabszej inteligencji, a nie l kowi przed ekspozycj społeczn .

Jak pomóc dzieciom radzi sobie ze ich nie miało ci ? Jest kilka etapów pracy nad tym problemem, lecz - jak zapewnia P. Zimbardo - zmiana jest mo liwa.

Pierwszym krokiem jest lepsze zrozumienie siebie, co oznacza zwi kszenie samo wiadomo ci. Celem jej pogł biania jest nawi zanie kontaktu ze swoim ja wewn trznym i tym samym zwi kszenie wiadomo ci ja publicznego, które jest prezentowane na zewn trz. Prowadzi to do wzrostu samoakceptacji oraz do wzrostu akceptacji wizerunku przez innych. Istnieje wiele wicze , które dzieci przy wsparciu dorosłego i pod jego kierunkiem mog wykona , aby dowiedzie si wi cej o sobie. Wgl d dziecka w swoje wewn trzne procesy z natury rzeczy jest niewielki, ale mo na go rozwija stopniowo i w sposób dostosowany do wieku i mo liwo ci dzieci cej percepcji.

Kolejnym etapem jest pomoc w zrozumieniu przez dziecko swojej nie miało ci. Jaka jest, na ile wzmacnia j nie miało osób z otoczenia, co j wywołuje, jak cz sto si pojawia, jak jest silna, jakie my li i uczucia si z ni wi , jakie zachowania zdradzaj prze ycia dziecka? Jak próbuje sobie ono radzi z tymi zachowaniami?

Jest to szereg zagadnień, które koniecznie trzeba przeanalizować, aby zdiagnozować nie miało i spróbować je pokonać.

Następny ważny krok to budowanie poczucia własnej wartości. Sposób, w jaki dzieci o sobie myślą, ma głęboki wpływ na wszystkie sfery ich życia. Osoby z pozytywnym poczuciem własnej wartości zazwyczaj charakteryzują się równowagą i wiarą w siebie. Osoby takie nie są tak silnie uzależnione od pochwał i wzmacnień społecznych ze strony innych, gdyż znajdują oparcie w sobie. Nie załamują się pod wpływem krytyki i odrzucenia. Mają bardziej optymistyczne podejście do świata.

W przypadku nie miały dzieci niebezpieczne jest rozwijanie umiejętności społecznych, gdyż unikają one odpowiedzialności za nawiązywanie kontaktów społecznych i często nie znają podstawowych elementów życia społecznego. Nie wiedzą, jak się zachować, gdy spotykają kogo po raz pierwszy, nie umieją zabrać głosu w grupie, denerwują się, gdy mają wziąć udział we wspólnej zabawie. Można na przykład wyczerpać wiele elementów zachowania, które będą przydatne w ich codziennym funkcjonowaniu, np. stosując trening asertywności.