

„DUŻE KROKI MAŁEJ MYSZKI”

PROGRAM PRACY Z DZIECKIEM NIEŚMIAŁYM



Przedszkole nr 351 im. Wandy Chotomskiej w Warszawie

Dorota Włodarczyk

Warszawa 2022

„Pomóżmy dzieciom, by każdy z nich stał się tym, kim stać się może” Janusz Korczak

WSTĘP

DZIECKO NIEŚMIAŁE - charakterystyka

Nieśmiałość jest różnie określana i definiowana. Zgodnie z jedną z definicji to stan psychiczny, w którym obecne są charakterystyczne elementy na płaszczyźnie emocjonalnej, motywacyjnej, poznawczej lub behawioralnej, pojawiający się w sytuacji, gdy dziecko jest lub wyobraża sobie bycie ocenianym przez innych. Inne rozumienie nieśmiałości mówi o doświadczaniu skrępowania i zahamowań w sytuacjach interpersonalnych w stopniu utrudniającym dążenie do osobistych celów lub trudności w byciu w kontakcie z osobami, które człowiek spotyka. W takim ujęciu nieśmiałość ujawnia się w sytuacjach kontaktu społecznego, gdy dziecko ma wykonać pewne czynności w obecności innych ludzi. Jest zespołem dłużej lub krócej trwających objawów odczuwanych subiektywnie jako stan niepewności, niepokoju, zawstydzenia w kontaktach z innymi.

Nieśmiałość może być również rozumiana jako: lękliwość społeczna, zbyt duża samokontrola, utrata zaufania do siebie, lęk przed odrzuceniem, nadmierne skupienie się na sobie, niepewność siebie i swoich działań w nawiązywaniu kontaktów społecznych, częste peszenie się, trudności w funkcjonowaniu w grupie, negatywny obraz siebie.

Wszystko to utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie. Dzieci nieśmiałe przyjmują postawy oparte na negatywnym myśleniu o sobie lub sytuacji i o innych. Towarzyszy im strach przed negatywną oceną. Mają tendencje do zamartwiania się i rozmyślania nad sytuacjami, są skłonne do perfekcjonizmu. Dlatego też łatwo o błędy. Często obwiniają się za niepowodzenia w kontaktach z innymi. Brak im pewności siebie i mają poczucie własnej słabości, któremu towarzyszy podświadome przekonanie o potędze innych. Nie potrafią właściwie oceniać sytuacji, przez co obawiają się naturalnych zdarzeń i ich konsekwencji.

W zakresie emocji dziecku nieśmiałemu towarzyszy wstydlivość i zażenowanie. Dotyczy to zarówno kontaktów z dorosłymi jak i rówieśnikami. Często smutek i lęk odbiera radość życia i chęć do działania. Może to prowadzić nawet do depresji. Nie

umiejąc nawiązywać relacji z innymi dziecko skazuje się na samotność, a poczucie odrzucenia nie opuszcza go nawet w towarzystwie innych.

Charakterystyczne jest również zachowanie dziecka nieśmiałego. Jest ono zahamowane i bierne oraz unika sytuacji wymagających jakiegokolwiek aktywności. Mówi cicho, często jąka się, zacina i wykazuje inne kłopoty z mową. Można zaobserwować różne nerwowe ruchy, ograniczoną gestykulację i mowę ciała.

Jakby tego było mało to występują również nieprzyjemne objawy fizjologiczne jak: przyspieszone bicie serca, czerwienie się, suchość w ustach, pocenie się, drżenie rąk lub innych części ciała, zawroty głowy, nudności, ściskanie w żołądku.

Najtrudniejszym problemem do pokonania w przezwyciężeniu nieśmiałości jest to, że większość jej objawów jak brak kontaktu wzrokowego, postawa ciała, zachowania wskazujące na brak pewności siebie, lęk, ściskanie w żołądku jest kontrolowana przez układ nerwowy, a tylko w niewielkim stopniu przez świadomość. W każdej chwili wysyłamy do innych mnóstwo sygnałów o naszym stanie wewnętrznym. Prawie wszystkie z nich są nieświadome. Dotyczy to właśnie obserwowalnych objawów nieśmiałości. Dlatego trudno jest zmienić coś, o czym nawet nie wiemy, że robimy. Pamiętajmy o tym, gdy będziemy chcieli wytknąć dziecku nieśmiałość. Utrwalanie nieśmiałości sprzyja lęklivość rodziców, przede wszystkim matek.



Rys. Środowiskowe uwarunkowania – źródło M. Zabłocka, „Przezwyciężanie nieśmiałości u dzieci”

Każde dziecko przychodząc na świat jest wyjątkowe i przynosi ze sobą bagaż możliwości i zdolności. Wychowanie przedszkolne ma za zadanie wspierać całościowy rozwój dziecka, poprzez proces opieki, wychowania i nauczania – uczenia się, co umożliwi dziecku odkrywanie własnych możliwości oraz gromadzenie doświadczeń. Nauczyciel pracuje z dziećmi aktywnymi, emocjonalnymi, ale także z wycofanymi, cichymi i nieśmiałymi. Rolą nauczyciela jest organizowanie odpowiednich warunków, które zapewnią wspomniany rozwój, poczucie bezpieczeństwa oraz życzliwą atmosferę i akceptację.

R. S. Miller opisuje nieśmiałość jako „szczególne połączenie lęku i zachowania, które wynika z charakterystycznego nawyku pesymistycznego myślenia i niskiej samooceny” (2000, s. 30). Jest to definicja krótka, zwięzła, a przy tym bardzo konkretna, charakteryzująca nieśmiałość jako zaburzenie i wskazująca opiekunom dziecka sposoby jej pokonania. Praca nad Ja dziecka i w konsekwencji podniesienie poziomu poczucia własnej wartości to podstawowe zadanie nauczyciela dziecka nieśmiałego. Nieśmiałość jest rodzajem trudności psychicznej, która może okaleczyć dziecko w takim samym stopniu jak niesprawność fizyczna, a jej skutki mogą być poważne. Nieśmiałość wpływa zarówno na rozwój poznawczy, jak i emocjonalno-społeczny dziecka. Problem utrudnia poznawanie nowych dzieci, zawieranie przyjaźni, czyli radość z potencjalnie pozytywnych przeżyć. Przeszkadza w grupowej obronie własnych praw i wyrażaniu swoich opinii. Nieśmiałość sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron. Przyczynia się do zakłopotania i nieustannego przejmowania się swoimi reakcjami. Utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się. Nieśmiałości zazwyczaj towarzyszą takie negatywne stany, jak lęk czy samotność. Być nieśmiałym to bać się innych, szczególnie tych, którzy z jakiegoś powodu są emocjonalnie zagrażający: obcych, z powodu ich nowości i nieprzewidywalności, osób odmiennej płci, itp. Nieśmiałość jest pojęciem niewyrazistym, ponieważ jest wiele jej odmian. Dziecko nieśmiałe możemy nazwać „łatwe do przestraszenia”, „trudne w kontakcie”, „małomówne”, „nieufne”, czasem „nietowarzyskie”. Osoba nieśmiała jest „ostrożna i niechętna w kontaktach z pewnymi osobami i przedmiotami”, „ostrożna w kontaktach i działaniu, wzbrania się przed okazywaniem pewności siebie, jest przewrażliwiona i bojaźliwa”. Nieśmiałość to zatem złożona przypadłość, która pociąga za sobą całą gamę skutków od lekkiego

uczucia skrępowania, przez nieuzasadniony lęk przed ludźmi, aż do skrajnej nerwicy jeśli w porę nie zapanuje się nad problemem. Ignorancja słabości dziecka lub nieodpowiednie traktowanie go przez nauczyciela powodują utrwalenie niewłaściwych postaw i rozwijanie się nieprawidłowości na wielu płaszczyznach funkcjonowania dziecka.

Nieśmiałość może prowadzić do:

1. zakłóceń w sferze poznawczej, czyli:

- wpływać na percepcję dziecka – jest ona często osłabiona i zaburzona, w zachowaniu dziecka obserwować można zwolniony sposób reagowania intelektualnego, wolniejsze myślenie, kojarzenie, niedokładność w realizacjach zadań;
- stwarzać pozory obniżonej sprawności intelektualnej;
- utrudniać koncentrację i myślenie;
- stwarzać potrzebę większej ilości czasu niż potrzebują rówieśnicy, na opanowanie nowych zadań i ich rozwiązanie;
- wpływać na niewykorzystywanie przez uczniów w pełni swoich możliwości intelektualnych – nie zgłaszają się do odpowiedzi nawet, gdy mają wystarczający zasób wiedzy;
- wpływać na osamotnienie i powodować przez to złe samopoczucie w szkole, co z kolei może skutkować niechęcią do nauki i osiąganiem wyników poniżej możliwości;
- wpływać na powtarzające się niepowodzenia powodujące brak motywacji do pracy i wysiłku intelektualnego,

2. problemów w sferze emocji i uczuć co powoduje:

- poczucie ciągłego lęku i zagrożenia – głównie ze względu na obawę przed negatywną oceną ze strony innych osób;
- nieadekwatne do sytuacji reakcje: płacz, zacinięcie się, milczenie;
- nieumiejętność zawierania bliższych kontaktów, przyjaźni;
- utratę wiary w siebie i swoje możliwości;
- nerwowość, złośliwość jako odpowiedź na porażki i niepowodzenia.

3. problemów w sferze społecznej jako najdokuczliwszego skutku nieśmiałości.

- brak zrozumienia i utrzymujące się problemy dziecka doprowadzają ostatecznie do poważnych zakłóceń w funkcjonowaniu społecznym.
- niepewność i nieśmiałość powodują w kontaktach z innymi odrzucenie, samotność, rozczarowanie.
- nieśmiałość utrudnia relacje interpersonalne, powoduje skrępowanie i nieuzasadniony lęk przed ludźmi.
- Dziecko, które nie nawiązuje w przedszkolu, potem w szkole interakcji z innymi oraz pozbawione jest wsparcia, z dnia na dzień staje się coraz bardziej wyobcowane.

Oczywiście jest też wiele plusów wynikających z nieśmiałości:

- Dzieci nieśmiałe są grzeczniejsze, spokojniejsze, mniej ruchliwe, bo nie lubią zwracać na siebie uwagi.
- Rzadziej angażują się w zachowania ryzykowne, ponieważ dbają o to, co myślą o nich inni ludzie.
- Nieśmiali są mniej narażeni na agresję ze strony innych ludzi, bo rzadziej wchodzą w interakcje z ludźmi w miejscach publicznych (nie zaczepiają, nie prowokują swoim zachowaniem, unikają konfrontacji).
- Mają bogate życie wewnętrzne - wspaniałą wyobraźnię, są czytani, mają różne umiejętności, które ćwiczą latami. Nie prowadzą bogatego życia towarzyskiego i mają więcej czasu dla siebie.
- Ludzie nieśmiali są bardziej wrażliwi w kontaktach międzyludzkich - rzadziej ranią innych, popełniają mniej gaf, bo bardzo liczą się z innymi ludźmi.
- Potrafią słuchać, bo nie lubią mówić o sobie, a chętnie słuchają. Mają duże zdolności wspierające i są cenieni jako oddani przyjaciele (mają niewielu przyjaciół, ale bardzo bliskich, dla których są w stanie się poświęcić).
- Nieśmiali mają zwykle ?taryfę ulgową? - są lepiej traktowani, bo wywołują u innych odczucia opiekuńcze, a dzięki temu wzrasta tolerancja na ich dziwaczne zachowania.
- Przeżywają mniej frustracji życiowych i rozczarowań, bo zwykle nie marzą o wielkich sukcesach i dlatego doświadczają mniej zawiści ze strony innych.

- Ludzie nieśmiali są znakomitymi fachowcami w swej dziedzinie, ponieważ nie rozpraszają ich bodźce ze świata zewnętrznego. Są skupieni na tym, co robią, potrafią być bardzo dokładni i precyzyjni.

Nieśmiałość jest zjawiskiem częstym i powszechnym. Ponad 80% badanych twierdzi, że „byli nieśmiali w jakimś okresie swojego życia”, albo teraz, albo w przeszłości, albo zawsze. Ponad 40% spośród nich uważa siebie za „obecnie nieśmiałych”. Duża część rodziców dzieci nieśmiałych przyznaje, że są nieśmiali lub byli jako dzieci. Nieśmiałość jest bardziej powszechna wśród dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym niż wśród dorosłych, gdyż wielu dorosłych potrafiło przezwyciężyć swoją dziecięcą nieśmiałość. Pomimo negatywnych skutków i intensywności, nieśmiałość można przezwyciężyć. Nie zapominajmy także, że nieśmiałość ma wbrew pozorom wiele zalet. Osoby nieśmiałe, tj. małomówne mogą być uważane za kulturalne, z klasą. Dzieci nieśmiałe często stojąc z boku obserwują, a potem ostrożnie działają. Nie są także agresywne, są dobrymi słuchaczami. Czasami poprzez swoją maskę nieśmiałości, dzieci nie wyróżniają się z tłumu, są niezauważone co czasem jest dla nich wyzwoleniem od obowiązków, trudnych zadań.

Nauczyciel już po kilku wskazówkach może zauważyć, że dziecko w grupie jest skryte i zastosować swój program, dostosować podejście i zadania. Zwracajmy uwagę, gdy:

- dziecku trudno nawiązać kontakt wzrokowy
- bardzo cicho udzielają odpowiedzi na pytania
- często milczą, ponieważ jest to reakcja na lęk odczuwany w określonych sytuacjach
- niechętnie zgłaszają się podczas zajęć i występują z nowymi pomysłami
- zazwyczaj bawią się same, mają trudności w relacjach w innymi dziećmi
- nieśmiałe dzieci więcej czasu spędzają na swoich miejscach, mniej chodzą po klasie i rozmawiają z mniejszą liczbą rówieśników, są posłuszne i rzadko sprawiają kłopoty
- występuje obniżona samoocena: „ja nie umiem”, „nie uda mi się”
- czasem występuje widoczne pocenie się, zdenerwowanie, drżenie brody, tży, rumieniec

ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU

Program przeznaczony jest dla dzieci 3-6-letnich wykazujących szczególne cechy dziecka nieśmiałego w grupie przedszkolnej. Zawiera cele, treści, metody i formy pracy, które są zgodne z podstawą programową wychowania przedszkolnego i w

spójny sposób uzupełniają ją. Program realizowany będzie w trakcie zajęć zintegrowanych w ciągu dnia pobytu nieśmiałego dziecka w naszym przedszkolu. Na bazie programu nauczyciel grupy opracuje swój plan pracy, który będzie przebiegać we własnym środowisku dziecka, w zróżnicowanym zespole dzieci, gdzie będzie możliwość różnych doświadczeń. W pracy z dzieckiem nieśmiałym bardzo ważna jest uwaga nauczyciela, jego zainteresowanie oraz poświęcony dziecku czas.

CELE GŁÓWNE PROGRAMU

Stwarzanie dzieciom nieśmiałym okazji do rozwijania umiejętności poznawczych, społecznych i emocjonalnych może otworzyć im drogę do przyjaźni, pomóc im przezwyciężyć bierność, bezradność, wzmocnić ich „wewnętrzne siły”. Umiejętności te nie są ukształtowane z góry i dane nam w gotowej postaci raz na zawsze. Stwarzając odpowiednie warunki, można je kształtować lub doskonalić. Głównym celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowywanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowym. Praca z dzieckiem nieśmiałym ukierunkowana jest na przezwyciężanie nieśmiałości, a także:

1. Rozwijanie umiejętności społecznych dzieci nieśmiałych poprzez minimalizowanie bądź usuwanie przyczyn nieśmiałości,
2. Kształtowanie wyższej i bardziej adekwatnej samooceny oraz optymistycznego stylu komunikowania się,
3. Modelowanie umiejętności radzenia sobie z nieśmiałością.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Efektywność realizacji każdego programu zależy od zrozumienia jego idei, następnie od inwencji i pomysłowości jego wykonawcy. Chcąc osiągnąć zamierzone cele pamiętamy, aby:

- pomysłowo i odważnie projektować sytuacje wychowawczo – dydaktyczne,
- zapewniać dzieciom poczucie bezpieczeństwa, swobody i akceptacji
- stwarzać możliwość zaspokajania naturalnej ciekawości dzieci w różnych sferach,
- stwarzać wiele różnorodnych sytuacji do podejmowania samodzielnego działania.

ZASADY PRACY Z DZIECKIEM NIEŚMIAŁYM

Szybkie postawienie prawidłowej diagnozy i podjęcie działań adekwatnych do skali zauważonego problemu to podstawa skuteczności pracy z dzieckiem nieśmiałym. Oprócz dokładnej analizy zachowania dziecka, możemy skorzystać z arkusza obserwacji (załącznik nr 1). W kontaktach z dzieckiem należy przestrzegać szeregu zasad:

- podjęte działania powinny cechować się wyczuciem i dyskrecją
- bardzo ważna jest akceptacja, aby czuło się swobodnie
- należy mówić dzieciom komplementy dotyczące wszystkiego, co robią i co znajdujemy w nich atrakcyjnego, aby miało powód do dumy i mogło poprawić swoją samoocenę: „poda mi się twoja bluzeczka”, „bardzo lubię jak się uśmiechasz”, „poda mi się sposób, w jaki rozwiązałeś ten problem”
- zachęcamy innych, by też komplementowali koleżankę, kolegę (nie zawstydzamy)
- nauczmy dzieci jak przyjmować komplementy „dziękuję, ty też masz ładnego misia”
- nauczmy cierpliwie oceniać sytuację, starajmy się zrozumieć kontekst zanim ocenimy, wydamy sąd i zareagujemy na dane zachowanie. Uwzględniamy wersję wydarzeń, którą podaje dziecko.
- wyrażajmy swoje uczucia przy dziecku
- dbajmy o przyjazny klimat wokół dziecka
- zachęcajmy dzieci do otwartego dzielenia się nie tylko uczuciami, ale także talentami i wiedzą. W ten sposób każdy talent dziecka stanie się skarbem i radością wszystkich.
- twórzmy warunki, w których dzieci nauczą się uczyć od innych dzieci, poszukiwać z ich strony pomocy i udzielać jej sobie nawzajem.
- liczymy się z tym, że będą popełniać błędy i daj im dosyć czasu na uzyskanie większej niezależności. Nieśmiałe dzieci boją się podejmować jakiegokolwiek działania ze względu na lęk, że im się nie uda albo zrobią coś źle.
- nauczmy je radzić sobie z porażką. Dziecko musi wiedzieć, że jego próby osiągnięcia celu mogą zakończyć się fiaskiem. Wytłumaczmy, że niepowodzenie oznacza, że albo cel był zły, albo środki do jego osiągnięcia niewłaściwe, ale nie dziecko
- zwracajmy uwagę na to, w jaki sposób dzieci nawiązują kontakt z innymi, obserwuj sytuacje, w jakich dziecko pracuje i bawi się z innymi, a w jakich tego nie robi.

- stwarzamy dziecku okazje do ćwiczenia umiejętności społecznych, porozumiewania się i okazywania swoich uczuć innym dzieciom oraz Tobie.
- Najwcześniej, jak tylko można, zachęcamy je do zabawy z innymi dziećmi, proponujemy innym dzieciom
- Przytulmy dziecko. Badania pokazują, że kultury, w których kontakt fizyczny jest minimalny są bardziej agresywne, a ludzie, którzy nie lubią bliskiego kontaktu fizycznego są bardziej bezwzględni. Dotyk w sposób bezpośredni i pierwotny łączy nas z innymi ludźmi.
- okazujemy dzieciom poparcie i bezwarunkową akceptację, nawet jeśli nie podobają się niektóre ich zachowania - uświadom im tę różnicę.
- pozwalajmy im na szczere mówienie o sobie, odwzajemniajmy im się otwartością.
- nie składajmy obietnic, których nie zamierzamy lub nie możemy spełnić.
- konsekwentnie, choć nie sztywno, trzymajmy się swoich wartości i standardów, bądźmy konsekwentni w reagowaniu.
- tak planujmy pracę, by zawsze mieć czas dla wycofanego dziecka w czasie zajęć, miejmy gotowość do wysłuchania,
- okazujemy serdeczność, troskę i empatię, nawet wtedy, gdy nie mamy odpowiedzi lub rozwiązania

Narzędziami do walki z nieśmiałością i lękiem możliwymi do wykorzystania w przedszkolu są:

- krótka, rzeczowa rozmowa wspierająca, pokazująca dziecku, że rozumiemy problem i razem z nim postaramy się poszukać rozwiązania;
- ulubione przytulanki dziecka, pomagające mu przetrwać pierwsze trudne chwile np. w przedszkolu;
- „łączenie światów” – umożliwienie dziecku pokazanie rzeczy przyniesionych z domu
- zabawa, której elementy związane ze zwalczaniem nieśmiałości są niejako ukryte i nienarzucane w sposób bezpośredni;
- drama, oparta na spontanicznej ekspresji aktorskiej oraz naśladownictwie i zabawie;
- baśnie i bajki terapeutyczne będące punktem wyjścia do poruszania ważnych dla dzieci problemów;

- historyjki układane wspólnie z dzieckiem, obrazujące problem i wskazujące na jego rozwiązanie, wzmacniające poczucie sprawstwa;
- relaksacja, która – prawidłowo przeprowadzona – pozwala dziecku odczuć rozprężenie i rozluźnienie ciała;
- wizualizacja, będąca odmianą relaksacji z wprowadzeniem elementu odprężającego wyobraźnię;
- mindfulness, czyli uważność, polegająca na uświadomieniu sobie czegoś, co dzieje się teraz, bez pragnienia, by było inaczej; cieszenie się tym, co miłe, przyjemne, bez martwienia się, że sytuacja ulegnie zmianie, i jednocześnie mierzenie się z czymś nieprzyjemnym bez obawy, że teraz już tak będzie zawsze (za: Langer-Rachwał, 2019, s. 105).

Nauczyciel powinien być ostrożny i wystrzegać się popełniania błędów. Błędna diagnoza powoduje, że nauczyciel zamiast oferowania niezbędnych wzmocnień wymaga bezwzględnej realizacji swoich oczekiwań. Błędy wychowawcze w postaci przymusu wykonywania wszelkich poleceń i obowiązków, publicznego ich egzekwowania powodują u dziecka nieśmiałość:

- jeszcze większe wycofanie;
- odrzucenie przez grupę oraz brak tolerancji ze strony innych;
- hamowanie resztek ekspresji aż do całkowitej bierności w działaniu;
- dalsze obniżanie się samooceny oraz niski poziom samoakceptacji;
- trudności w nauce oraz niechęć do przedszkola;
- reagowanie agresją werbalną, a czasem także fizyczną;

Ze znanych w Polsce metod i technik terapeutycznych dla dzieci nieśmiałych najczęściej stosujemy:

- desentyzację i modelowanie,
- metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,
- Neurolingwistyczne Programowanie (NLP).

Pierwsza z wymienionych technik, nazywana też czasem odwrażliwianiem, polega na wytwarzaniu hamowania warunkowego wobec zachowań neurotycznych. Jej celem jest tworzenie u wychowanka pozytywnych nawyków i zahamowanie negatywnych. Modelowanie ma za zadanie nauczenie dziecka pozytywnego działania, którego dotąd nie przejawiało. W tej metodzie zwracamy uwagę nie na odległość między rozmawiającymi, ale na sposób komunikacji między nimi. Początkowo nawiązujemy

komunikację niewerbalną prosząc dziecko o np. wskazywanie obrazków, następnie wprowadzamy ćwiczenia oddechowe wymagające jednocześnie wytworzenia niewerbalnych wokalizacji, np. odgłosów zwierząt, maszyn, pojazdów. Przechodzimy do pojedynczych głosek, sylab, słów, zdań, stopniowo zwiększając siłę głosu. Można także stosować nagrania głosu dziecka odsłuchiwane przez dziecko i kolejno inne osoby, aby zmniejszyć intensywność reakcji lękowej. Mimo wielu zalet tej metody niestety często zdarza się, że nie sprawdza się ona w sytuacjach zupełnie nowych dla dziecka.

Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne polega na kształtowaniu za pomocą odpowiednich ćwiczeń i zabaw ruchowych takich cech, jak: poczucie bezpieczeństwa, umiejętność nawiązywania kontaktów z inną osobą, współdziałanie w grupie, odpowiedzialność i kreatywność. Ruch jest tu środkiem wspomagającym rozwój psychomotoryczny dziecka. Przez odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne wzrasta świadomość możliwości własnego ciała, kontrolowania ruchów, ułatwia nawiązywanie kontaktów, uczy empatii. W atmosferze radosnej zabawy dzieci w tych ćwiczeniach czują się swobodnie i nie obawiają się otoczenia, grupy. Ćwiczenia są wykonywane w grupie i pomagają w budowaniu zaufania do drugiego człowieka. DO wykonania potrzebna jest jedynie przestrzeń:

- ćwiczenie kształtujące świadomość osoby - iskierka - grupa siedzi w kręgu trzymając się za ręce, nauczyciel ściska dłoń siedzącego obok niego dziecka, ono podaje uścisk dłoni koleżance i w ten sposób iskierka przechodzi przez cały krąg „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech wróci do moich rąk”
- ćwiczenie kształtujące świadomość schematu ciała - koncert na plecach - dzieci grają palcami na plecach dzieci leżących na brzuchu, najpierw delikatnie opuszkami palców, a następnie bokiem dłoni, potem całymi dłońmi, zmieniając rytm i siłę uderzeń
- ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni - przeciąganie - dzieci leżą w rozsypce na dywanie, przeciągają się jak po przebudzeniu, każdy próbuje „zabrać” jak najwięcej miejsca dla siebie
- ćwiczenie ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę - relacja - dzieci w parach siedzą w rozkroku na podłodze plecami do siebie. Na przemian odpychając się stopami próbują przesunąć kolekę

(Film - przykładowe ćwiczenia W. Sherborne <https://youtu.be/3NevyLjpNBI>)

Metoda NLP opiera się na założeniu, że każdy człowiek ma niezbędny zasób umiejętności potrzebnych do zmiany na lepsze. Celem metody jest podsuniecie dziecku zestawu rozwiązań możliwych do wykorzystania w konkretnej sytuacji. Zwiększenie liczby wyborów stwarza większe szanse na osiągnięcie sukcesu oraz wzmacnia poczucie wartości i wolności. Celem ćwiczeń z dziećmi nieśmiałyymi jest przede wszystkim szeroko rozumiana stymulacja polisensoryczna – kształtowanie bodźców w celu wywołania zaplanowanych wrażeń i uczuć, poznawanie świata przez patrzenie, słuchanie, dotykanie, wąchanie i smakowanie, by w rezultacie stworzyć wielozmysłowy obraz: zabawa z cytryną – dziecko wącha, próbuje, w naturalny sposób opowiada o swoich odczuciach itp.

Program został opracowany z myślą o dziecku, które boi się rozwiązywania problemów i z dystansem podchodzi do każdego, nawet najmniejszego zadania. W realizacji programu łączymy różne metody, w których dominować powinny metody aktywizujące dzieci.

- słowna, oglądowa, praktyczna;
- uczenie się przez odkrywanie (problemowo–poszukujące), działanie (praktyczne), przeżywanie (ekspresyjne);
- zabawowa;
- od piosenki do literki M. Bogdanowicz
- "burza mózgów"
- patrz i słuchaj
- kinezylogia edukacyjna P. Dennisona;
- naturalna metoda nauki czytania I. Majchrzak

Aby praca z dzieckiem nieśmiałym przynosiła oczekiwane efekty niezwykle ważne jest przyjęcie odpowiednich form pracy. Program ten przewiduje:

- praca zbiorowa, wszystkie dzieci pracują wspólnie
- praca zespołowa, dzieci pracują w stałych zespołach
- praca grupowa, dzieci pracują w jednorazowych grupach
- praca indywidualna, dziecko samodzielnie wykonuje czynność

Wykorzystywanie różnorodnych możliwości i okazji do indywidualizacji pracy w toku normalnie, powszechnie stosowanych form pracy;

- przydzielanie trudniejszych zadań do rozwiązywania podczas pracy zbiorowej i indywidualnej;
- stwarzanie okazji do swobodnego wyboru trudniejszych zadań i swobodnej decyzji w podejmowaniu zadań dodatkowych;
- organizowanie pracy w małych grupach;
- dobór grup na zajęciach pod względem poziomu zdolności dzieci lub pod względem rodzaju zdolności;
- stawianie pytań problemowych pobudzających myślenie twórcze i krytyczne;
- wskazywanie dodatkowych źródeł wiedzy i inspirowanie do korzystania z nich;
- stopniowe zwiększanie wymagań;
- przydzielanie dodatkowych ról mobilizujących do wysiłku intelektualnego i zaangażowania;
- organizowanie konkursów, występów artystycznych

Dziecko będzie aktywne, gdy:

- cel jest dla niego bliski i wyraźny (ma poczucie sensu, tego co robi),
- uwzględnia się jego potrzeby i zainteresowania (zadania uznaje za własne),
- ma poczucie bezpieczeństwa, prawo do błędów, otrzyma koniecznie wsparcie i informację zwrotną,
- działaniom towarzyszą odczucia i emocje,
- bierze udział w planowaniu i podejmowaniu decyzji (coś ode mnie zależy),
- odczuwa satysfakcję (lubi to robić),
- ma poczucie własnej wartości (ja to potrafię),
- dostrzega się jego wkład pracy, a nie tylko efekt (nauczyciel i grupa dostrzegają jego wysiłek i doceniają go),
- kiedy ma możliwość zrealizowania własnych pomysłów.
- Kiedy unikamy „etykietek” dziecko nieśmiało

Przykładowe ćwiczenia:

- "Zapamiętywanie imion" - pierwsza osoba mówi swoje imię, następna powtarza imię poprzednika i dodaje swoje, każda kolejna powtarza imiona poprzedników od początku, a na końcu dodaje swoje imię i tak do ostatniej osoby. Później chętny z klasy może powtórzyć wszystkie imiona.

- "Wzajemna prezentacja"- przynieś na zajęcia jakiś przedmiot np. kolorowy kamień. Dzieci podają sobie ten przedmiot po kolei. Każdy, kto go dostanie, przedstawia się i mówi od kogo dostał przedmiot i u kogo był on wcześniej.
- "Co nas łączy"- dzieci w mniejszych grupach wypisują wszystkie cechy wspólne dla nich w tej grupie. Następnie każda grupa odczytuje listę cech na forum. Po odczytaniu wszystkich klasa określa wspólne cechy dla wszystkich.
- Zachęcanie do mówienia lub wykonywania gestów, nawet jeśli szanse są niewielkie. Jeśli dziecko nie chce powiedzieć „do widzenia” – „pomachaj Pani na pożegnanie” lub zrobi to kukietka
- Dokończ zdanie – każde dziecko po kolei kończy rozpoczęte zdanie „moje ulubione danie to”, „najbardziej lubię”, „najtrudniejsze dla mnie jest”
- „Bębenek” – rozluźnienie dziecka i zmniejszenie napięcia, poprawa motoryki - nauczyciel mówi: to magiczny bębenek, poruszacie się tylko wtedy, gdy słyszycie dźwięk. Bębenek ma także magiczną moc – wszyscy wykonują jego polecenia w różnym rytmie: bądź miłym kotkiem, złym psem, wypłoszonym zajęcem, wesołą małąką, sennym misiem, zmęczonym słoniem.
- „senne misie” – wyciszenie i odprężenie dziecka – ponieważ jesteśmy sennymi misiami kładziemy się na dywanie, zamykamy oczy, oddychamy lekko, swobodnie, rozluźniamy mięśnie prawej ręki, lewej, czujemy się spokojni, otwieramy oczka itp.
- „zarycz lwie” – wszyscy jesteśmy lwami z wielkiej rodziny i mamy konkurs kto zaryczy najgłośniej. Rozpoczyna nauczyciel i proponuje, by ktoś zrobił to głośniej
- „tratwa ratunkowa” – arkusze papieru/gazeta – ilość odpowiednia dla ilości grup (4 osobowe) – gdy następuje pauza w muzyce cała grupa musi znaleźć się na swojej gazecie/tratwie
- „nos w sos” – zabawa na rozpoznawanie zapachów w słoiczkach – perfumy, mydło, sok, pieprz, cebula itp. Rozpoznają dzieci zapach i wskazują obrazek
- Bajki terapeutyczne czytane przez nauczyciela - <https://dbc.wroc.pl/Content/2449/PDF/Bajki.pdf>

Grzegorz Widziak, „Bajka dla dziecka, które jest nieśmiałe i ma trudności w nawiązywaniu przyjaźni z rówieśnikami”

Andy i jego przyjaciel

Był sobie raz mały chłopiec o imieniu Andy. Nie miał on przyjaciół, ponieważ był nieśmiały i trudno mu było nawiązać kontakt z rówieśnikami. Oni także nie podejmowali działań, aby go poznać i zaprzyjaźnić się z nim. Pewnego dnia postanowił wyruszyć w podróż, by spełnić swoje marzenie i znaleźć prawdziwego przyjaciela. Bał się takiej trudnej, życiowej decyzji. Długo się zastanawiał, ale po policzeniu głosów „za” i „przeciw” zdecydował się. Zabrał ze sobą tylko trochę jedzenia, zapas wody i wyruszył w drogę. Po pewnym czasie ogarnęła go taka senność, że nie mógł dalej iść. Zasnął pod najbliższym drzewem na miękkim pościu z zielonego mchu. W swoim pięknym śnie usłyszał tajemniczy głos, który przemówił do niego: - Odnajdziesz przyjaciela, jeżeli dotrzesz do zamku, który znajduje się na niebieskim wzgórzu. Chłopiec obudził się i natychmiast wyruszył w stronę zamku, który mu wskazał tajemniczy głos. Po przejściu odcinka drogi, spotkał pod zielonym krzewem leżącego zająca. Zbliżył się do małego, a po krótkiej rozmowie nakarmił go i razem wyruszyli w dalszą drogę. Chłopiec spostrzegł, że nie jest już taki nieśmiały i łatwo udało mu się nawiązać rozmowę z nieznanym. Zając zaś był mu bardzo wdzięczny za okazaną pomoc. Wędrowali całą noc i cały dzień, aż wreszcie dotarli do celu wyprawy. Droga była bardzo niebezpieczna, ale zając wiedział, jak ją pokonać i dotrzeć bezpiecznie do zamku. Pierwszy ruszył w stronę zamkowych drzwi, a ponieważ był lżejszy od chłopca, bez problemu minął znajdujące się na drodze „ziemne” pułapki. Andy mógł teraz bez przeszkód wejść do zamku. Zając był szczęśliwy, że mógł odwdziżyć się za okazaną pomoc. Chłopiec wszedł do jednej z komnat i znalazł tablicę z napisem: „Prawdziwego przyjaciela spotykasz na swej drodze; jeżeli mu pomożesz - on pomoże Tobie.” Od tamtej chwili chłopiec zamieszkał w zamku ze swoim przyjacielem. Przestał być nieśmiały, udało mu się nawiązać wiele przyjaźni z mieszkańcami okolicznych krain. Żył z nimi w zgodzie długo i szczęśliwie.

- „moja rączka” – poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania dzieci nieśmiałych, zmniejszenie napięć – odrysowują swoją dłoń, każdy dorysowuje pierścionek, zegarek, omówienie prac – dzieci starsze piszą co potrafi

- „przywitanie” – przełamywanie onieśmienia w grupie – dzieci swobodnie chodzą po Sali, muzyka gra gdy ustaje dzieci witają się rękami, łokciami, brzuchami, kolankami, czołami, ramionkami, noskami itp
- „maska” – rozwój wyobraźni oraz zdolności śmiałego wyrażania emocji – nauczyciel pokazuje emocje – na zasadach głuchego telefonu emocja/mina idzie dalej od dziecka do dziecka
- „pomaluj mój świat” – podniesienie poczucia własnej wartości dziecka – na środku kartki dziecko przykleja swoje zdjęcie, z kolorowych gazet wycina ulubione przedmioty (zwierzęta, potrawy, zabawki) i dokleja do siebie tworząc kompozycję plastyczną.
- Połącz w parę dziecko nieśmiałe z pewniejszym siebie. Ten wstydliwy, któremu uda się w tych warunkach zyskać nowego kolegę, czuje się znacznie bardziej komfortowo. Poproś dzieci, by tego dnia bawiły się ze sobą, a następnie porozmawiaj z nimi na temat ich zainteresowań lub upodobań. Daj dzieciom wspólne zdanie do wykonania!
- Masażyki - forma zabawy/aktywności oparta na zmyśle dotyku. Pozwalają one na pogłębienie więzi między dziećmi, stanowią ciekawe urozmaicenie dla dzieci i możliwość rozwijania wyobraźni dziecka, odpuszczają i uspokajają

Babcia placek ugniatła

Babcia placek ugniatła, (Naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi) wyciskała, wałkowała, (ściskamy dziecko za boki, przesuujemy płasko obie dłonie jednocześnie)

raz na prawo, raz na lewo. (przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach)

Potem trochę w przód i w tył,

żeby placek równy był.

Cicho... cicho... placek rośnie (nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem)

w ciepłym piecu u babuni.

A gdy będzie upieczony (głaszczemy dziecko po plecach)

każdy brzuch zadowolony.

Zoo

Tu w zoo zawsze jest wesoło (dziecko leży na brzuchu)

tutaj małpki skaczą wkoło (po plecach ruchy naśladujące skoki po okręgu)

tutaj ciężko chodzą słonie (naciskanie płaskimi dłońmi)
biegną zebry niczym konie (lekkie stukanie pięściami)
żółwie wolno ścieżką człapią (lekkie przykładanie dłoni na płasko)
w wodzie złote rybki chlapią (muskanie wierzchem i wewnętrzną stroną dłoni)
szop pracz, takie czyste zwierzę (pocieranie rękami, naśladowanie prania)
ciągle sobie coś tam pierze.

struś dostojnie wkoło chodzi (powolne kroczenie dwoma palcami)
śpieszyć mu się nie uchodzi.

A w najdalszej części zoo
dwa leniwce się gramolą (powolne posuwanie dłońmi od boków ku środkowi)
wolno wchodząc na dwa drzewa (posuwanie dłońmi od dołu do góry)
gdzie się każdy z nas wygrzewa
i zapada w sen głęboki... (zatrzymanie dłoni).

Idzie Pani, wietrzyk wieje

Idzie Pani: tup,tup,tup (dziecko zwrócone do nas plecami, naprzemiennie stukamy w plecy opuszkami palców wskazujących)

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (delikatnie stukamy zgiętym palcem)

skacze dziecko: hop, hop, hop (naśladujemy dłońią skoki, na przemian opierając je na przegubie i na palcach)

żaba robi długi skok (z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka: stopy i głowę)

wieje wietrzyk: fiu,fiu,fiu (dmuchamy w jedno i drugie ucho dziecka)

kropi deszczyk: puk, puk, puk (delikatnie stukamy w plecy wszystkimi palcami)

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w "miscozki")

a grad w szyby: łup, łup, łup (lekkie stukamy dłońmi złożonymi w pięści)

Świeci słonko (gładzimy plecy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym)

wieje wietrzyk (dmuchamy we włosy dziecka)

pada deszczyk (stukamy opuszkami palców o plecy)

Czujesz dreszczyk? (leciutko szczypiemy w kark).

Maluję kóteczko

Maluję kóteczko, (rysujemy jednym palcem koło na plecach)

w środku z kropeczką, (w środku koła stawiamy kropeczkę)

promyki słoneczne, (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środka pleców)

zygzaki bajeczne, (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach)

a wszystko uklepię, (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)

poszczypię, (delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)

podrapię, (delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)

przebiegnę po pleckach, (przebiegamy po plecach wszystkimi palcami obu rąk z dołu do góry)

aż dreszczyk cię złapie. (szczypiemy delikatnie w szyję)

- Czytaj ze wstydlwym dzieckiem książki, których bohaterowie przezwyciężają swoją nieśmiałość. Analizując uczucia, jakie towarzyszyły bohaterowi książki w związku z jego nieśmiałością dziecko może się z nim identyfikować. Poznaje również konkretne sposoby poradzenia sobie z nią.

Propozycje książek dla dzieci, które mogą pomóc w przełamywaniu nadmiernej nieśmiałości

- „Chyba jestem nieśmiały”, Barbara Cain, przekład Małgorzata Trzebiatowska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008
- „Edzio. Przyjęcie w blasku księżyca” Astrid Desbordes, przekład Jacek Mulczyk-Skarżyński, Wydawnictwo Wytwórnia, Warszawa 2016
- „Nieśmiałek”, Sylwia Chutnik, Wydawnictwo Muza, seria Poczytajki – pomagajki, Warszawa 2014
- „O Melanii, Melchiorze i panu Przypadku” Roksana Jędrzejewska-Wróbel, Wydawnictwo Bajka, Warszawa 2013
- „Przygody Fenka. Nieśmiałość”, Dominika Gałka, Wydawnictwo Edukacyjne Sobik, 2020
- „Uwaga! Ważna zasada: Nieśmiałość to nie wada”, opracowanie zbiorowe, Edycja Świętego Pawła, 2008

Ciekawe rozwiązanie:

Dla każdego człowieka, a w szczególności osoby delikatnej, niepewnej i nieśmiałej ważny jest każdy dotyk. W procesie budowania pewności dziecka, bardzo duże

znaczenie odgrywa zetknięcie ze zwierzęciem. Niektóre dzieci potrzebują więcej stymulacji inne są bardziej wrażliwe na bodźce płynące z zewnątrz, ale u każdego malucha znaczenie dotyku odgrywa kluczową rolę. Zwierzęta działają na każdego uspokajająco i rozluźniająco dlatego, że przyjmują nas bezkrytycznie takimi jakimi jesteśmy. Czynniki ten odgrywa istotne znaczenie w procesie małych kroczków wychodzenia z nieśmiałości. Pomaga przedszkolakom zaakceptować siebie, takimi jakie są.

Zajęcia z psem lub kotem w przedszkolu są popularne, należy zawsze upewnić się czy istnieją w grupie jakieś przeciwwskazania, alergie na sierść, wybrać sprawdzoną osobę – terapeutę felinoterapii (kot) lub dogoterapii (pies). Podczas zajęć zwierzę staje się motywatorem, który skutecznie zachęca do wykonywania określonych zadań i pracy nad sobą. Kontakt ze zwierzęciem pomaga dzieciom otworzyć się na innych, rozwijać empatię i zachowania prospołeczne oraz pracować nad swoimi emocjami. Dodatkowym atutem zajęć jest poznanie budowy ciała zwierząt, wzmocnienie orientacji w schemacie ciała, kształtowanie lateralizacji, usprawnianie sprawności ruchowej, angażowanie narządów zmysłu (dotyk, słuch, wzrok), wzmocnienie koncentracji uwagi, poznanie obowiązków wynikających z opieki nad zwierzęciem – wzmocnienie odpowiedzialności, obniżanie napięcia emocjonalnego, osvajanie z towarzystwem zwierzęcia domowego (praca nad lękiem, zmniejszanie poziomu agresji). Pomocne jest połączenie z innymi technikami jak muzykoterapia, arteterapia itp.

BIBLIOGRAFIA

1. Bogdanowicz M., „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”, wydawnictwo Harmonia, Warszawa 2009.
2. Dobson J. "Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku", PWN, Warszawa 1995.
3. Filozof J., „Dogoterapia. Co to jest?”, Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Jarosławiu, Jarosław 2004.
4. Fiołka H, Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna Vol. 8 1 (15)/2020 pp. 19–31, ORCID: 0000-0002-9818-3305 Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

5. Franczyk A., Krajeńska K., Skorupa J., „Animaloterapia”, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007
6. Gordon T. "Wychowanie bez porażek w szkole", Pax, Warszawa 2002
7. Gruszczyk-Kolczyńska, E., Zielińska, E. „Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i domu”, Kraków 2012, Centrum Edukacyjne Blżej Przedszkola.
8. Ippoldt L. Biernat A., Bajki dla dzieci nieśmiałych, Bajki pomagajki, wydawnictwo PROMO ,
<https://www.bibpedskawina.pl/attachments/article/22/bajki.pdf>
9. Kołodziejki B. „Utulanki czyli piosenki na dziecięce masażyki”, Wydawnictwo Harmonia, Warszawa 2012
10. Langer-Rachwał, M. „Moje dziecko się boi”, Warszawa 2019, Difin.
11. M.Borkowska, „ABC rehabilitacji” Pelikan, Warszawa 1989.
12. Miller, R. S. „Niepewność i zakłopotanie. O pokonywaniu niechcianych uczuć”, Przeł. I. Sowa. Gdańsk 2000, GWP
13. Winnicki T., Bajki całkiem nowe, Bajki terapeutyczne studentów Filologii polskiej pod redakcją Marii Leszczawskiej, Jelenia Góra 2008
<https://dbc.wroc.pl/Content/2449/PDF/Bajki.pdf>
14. Zabłocka M. "Przezwyciężanie nieśmiałości u dzieci", Scholar, Warszawa 2008
15. Zimbardo Philip G. Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?, PWN, Warszawa 2007

Przykładowe scenariusze

PRZEBIEG ZAJĘĆ nr 1

I. Część wstępna

1. Powitanie - nauczyciel wita wszystkie dzieci i mówi jak się dzisiaj czuje lub co lubi jeść, (miejsce, zwierzę, hobby). O to samo prosi dzieci.
2. Lista obecności na wesoło – dzieci potwierdzają swoją obecność cicho, głośno, wesoło, groźnie, itp.

II. Część główna

1. Nauczyciel przyniósł do grupy przedmiot, np.: kolorowy kamień. Dzieci podają go sobie siedząc z kręgu. Każdy, kto go otrzyma ma się przedstawić, powiedzieć od kogo dostał kamień, ewentualnie co lubi, podaje dalej

2. Podajemy swój zaczarowany kamień raz jeszcze. Tym razem jest bardzo ciężki, lekki, gorący, puchaty, delikatny itp.
3. Burza mózgow – Nauczyciel czyta dzieciom sytuacje, pyta jakie mogą być przyczyny różnych zachowań. Dodaje, że czasami trudno jest odgadnąć dlaczego inni zachowują się w dany sposób:
 - mama mówi do synka, że już więcej nie kupi kolorowych balonów na przyjęcie urodzinowe;
 - starszy człowiek wychodzi ze sklepu samoobsługowego z butką, za którą nie zapłacił;
 - dziecko z przedszkola mówi, że już więcej nie pójdzie do swojej grupy
 - ulicą idzie czteroletnie dziecko i płacze;
 - w trakcie zabawy w Sali koleżanka uderza kolegę w plecy;
 - właściciel psa codziennie szczotkuje zwierzę.

4. Górski potok – zabawa ruchowa

Nauczyciel dzieli dzieci na pary i prosi, aby stanęły w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, w odległości czterech–pięciu kroków. Rozkłada między nimi kartki, które będą symbolizowały kamienie wystające z zimnego, górskiego potoku. Zadaniem dzieci jest przejście z jednego brzegu na drugi bez zamoczenia nóg, czyli nie spadając z kamienia (kartki). Pary przeprawiają się przez potok jednocześnie i dbają o to, aby nie zrzucić partnera. Pomagają sobie, podają ręce. Na początku położone jest więcej kartek (kamieni) i po każdej przeprawie zabierane kilka, tak aby dzieci musiały bardziej pracować w parach na wspólny sukces – przeprowienie się na drugi brzeg bez zamoczenia nóg.

5. Kanapki – zabawa ruchowa

Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły w kręgu na krzesłach. Kolejno każde dostaje karteczkę z rysunkiem jednego ze składników kanapek np. sałata, pomidor, jajko, szynka. Zadanie polega na tym, aby na polecenie np. „chleb z sałata” – dzieci, które mają rysunek z sałata i chlebkiem zamieniły się miejscami. Trudniejsze zadanie – kiedy pada hasło: „kanapki”, wszyscy zamieniają się miejscami

6. Dyrygent – zabawa ruchowa

Nadal dzieci siedzą w kręgu na krzesłach. Jedna osoba oddala się, tak aby nie widziała grupy. Dzieci wybierają dyrygenta, tzn. osobę, która będzie wykonywała pewne ruchy (np. poruszanie ręką, nogą, łapanie się za ucho, nos, pocieranie

nadgarstków, oka itp.), które natychmiast będą powtarzane przez resztę grupy. Osoba, która się oddaliła, po powrocie do kręgu ma rozpoznać – kto dyryguje. Jeśli zgadnie, wybiera następcę i zabawa rozpoczyna się od nowa

III. Zakończenie

Podziękowanie dzieciom za wesołą zabawę i wspólnie spędzony czas. Każdy wypowiada się jak się czuje po zajęciach, co się podobało najbardziej. Mogą pokazać wydrukowaną buźkę uśmiechniętą bądź smutną.

PRZEBIEG ZAJĘĆ nr 2

I. Część wstępna

Powitanie - Nauczyciel wita dzieci w specjalny sposób. Te, które poczują się powitane wstają lub machają ręką:

- witam dzieci, które lubią pizzę, jajka, czekoladę
- witam dzieci, które mają na sobie coś niebieskiego
- witam dzieci, które lubią lato
- witam dzieci, które mają siostrę/brata

II. Część główna

1. Monolog wewnętrzny – mini wykład

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, czym jest monolog wewnętrzny: kiedy mamy jakieś kłopoty, na przykład pokłócimy się z braciszkiem, rodzice na nas nakrzcą, kolega zabierze zabawkę, to mówimy sobie po cichu o tym, co się wydarzyło. Myślimy o tym, a ponieważ myśli są w naszej głowie, nikt ich nie słyszy. Każdy to robi, i dzieci, i dorośli, i jest to zupełnie normalne. To trochę tak, jakby w trudnej sytuacji włączał się automatycznie w naszej głowie taki głos. Wyobraźcie sobie, że źle się zachowaliście. Każdy z was coś sobie o tej sytuacji pomyśli. Niektórzy pomyślą: „rodzice będą na mnie źli”, inni pomyślą: „za mało się starałem” lub: „to nie była moja wina”, jeszcze inni pomyślą, że nauczyciel jest niesprawiedliwy. Są też tacy, którzy pomyślą, że się postarają i szybko się poprawią. Bardzo ważne jest przekonanie dziecka, że „mówienie do siebie” jest rzeczą zupełnie normalną, że każdy tak robi. W tym celu można wykorzystać poniższe sytuacje:

- Krzysiu umówił się z kolegami na placu zabaw. Przyszedł, ale kolegów nie ma. Myśli sobie: pewnie zapomnieli, że się ze mną umówili, a może mają jakieś ciekawsze zajęcia. Smutno mi będzie samemu się bawić.

- lekarz okulista powiedział, że Ola musi chodzić w okularach. Dzisiaj przyszła po raz pierwszy do przedszkola w okularach. Niektórzy koledzy śmieją się i wołają za nią: „okularnica”. Ola myśli sobie: pewnie nie podobam im się w tych okularach, ale mnie się podobają, mają takie śliczne, czerwone oprawki. Kasia i Danka od dawna noszą okulary i nikt ich nie przezywa. Pewnie za parę dni im przejdzie.
- Karol załamał nogę. Leży już ponad tydzień w łóżku i nudzi się. Nikt z przedszkola go nie odwiedził. Myśli sobie: chyba kolegom nie brakuje mojego towarzystwa, skoro nikt mnie nie odwiedził. A może zadzwonię i zaproszę ich. Nigdy u mnie nie byli, więc być może się trochę krępują tak przyjść bez zaproszenia

2. Potop – zabawa ruchowa

Nauczyciel kładzie duży arkusz papieru na środku sali – to tratwa, która powinna być na tyle duża, aby wszyscy mogli swobodnie na niej stać. Wybiera dziecko, które, pozostając poza tratwą, będzie pełniło rolę potopu i próbowało zniszczyć tratwę, rwąc kawałek po kawałku. Pasażerowie mogą wspólnie poszukiwać różnych rozwiązań, które umożliwią im jak najdłuższe utrzymanie się razem na tratwie.

3. Truskawki – zabawa relaksacyjna

Nauczyciel włącza spokojną muzykę. Prosi dzieci, aby położyły się wygodnie na podłodze, zamknęły oczy i rozluźniły swoje ciało. Mówi „Wyobraźcie sobie, że jesteście truskawkami rosnącymi w pięknym, czerwcowym ogrodzie. Padają na was ciepłe promyki słońca, owoce waszych krzewów są bardzo duże, piękne i soczyste. Jest wam ciepłutko i przyjemnie, wieje lekki, chłodny wietrzyk, czujecie się zadbane, dopilnowane, jest wam dobrze, bezpiecznie, miło. Teraz przez chwilę czujecie, jak wiosenny wietrzyk obmywa wasze dojrzałe owoce. Jest taki miły, ciepły, przyjemnie wilgotny. Słoneczko nadal was ogrzewa, czujecie się tak, jakbyście byli otuleni miękką, puchową kołdrą. Leżycie sobie spokojnie. Czujecie, że ktoś się o was troszczy, nie musicie się o nic martwić. Teraz niektórzy poczują dotyk mojej ręki, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki staną się ogrodnikami, powoli otworzą oczy, poruszają rękami, poruszają nogami, po cichutku wstaną i pozbierają dojrzałe owoce do

koszyka. Pozostałe truskawki nadal leżą w spokojnym nastroju, wiedzą o tym, że ktoś na pewno się nimi zaopiekuje”.

Teraz nauczyciel cicho (ale tak, aby pozostałe osoby słyszały, co się będzie z nimi działo) mówi „ogrodnikom”, że mają z wielką uwagą i ostrożnością dotykać inne dojrzałe owoce truskawek które powolutku po dotknięciu wstają, ruszają się, przeciągają. Są bezpieczne

4. Rozdajemy „dobre cechy”

Każde dziecko ma za zadanie wymienienia co potrafi robić dobrze i pochwalić kolegę obok za „coś”. Ja umiem ładnie malować, a Staś dobrze układa puzzle

5. Pasterz i owieczki

Dziecko z zastoniętymi chustą oczami „łapie” owieczki, które beczą – idzie za głosem. Dotknięta owieczka siada z boku, pasterz kontynuuje wyłapywanie swoich owieczek. Zmiana pasterza.

III. Zakończenie

Podziękowanie dzieciom za wesołą zabawę i wspólnie spędzony czas. Każdy rysuje jak zapamiętał zajęcia, czy były wesołe, kolorowe itp.

PRZEBIEG ZAJĘĆ nr 3

I. Część wstępna

1. Powitanie - nauczyciel wita wszystkie dzieci i mówi czego nie lubi robić. O to samo prosi dzieci.
2. Lista obecności- dzieci potwierdzają swoją obecność (to ważne, ponieważ dzieci nieśmiałe mają trudność z odezwaniem się w grupie)

II. Część główna

1. Mapa myśli - Nauczyciel pisze na tablicy „mapę myśli” – pyta dzieci jakie emocje są przyjemne, a jakie nie, co sprawia im przyjemność a co przykrość – nauczyciel wszystko notuje.

2. Zawijanie dywanu – zabawa ruchowa

Nauczyciel tworzy czteroosobowe zespoły. Prosi, aby jedna osoba z zespołu położyła się bezwładnie na dywanie, a trzy pozostałe turlały ją z jednego końca sali na drugi, jakby zwijały dywan. Propozycja, aby dzieci zmieniały się w zespole, tak aby każdy, kto chce, był turlany.

3. Podobni do siebie

Nauczyciel prosi, aby dzieci dokładnie przyjrzały się wszystkim dookoła. Kto pierwszy dostrzeże coś podobnego u kolegi lub koleżanki: różowe kapcie, brązowe włosy, różowe usta, białe skarpetki itp. Kto wymieni najwięcej?

4. Pantomima

Nauczyciel pokazuje wybranemu dziecku emocję, którą ma pokazać ruchem, ciałem innym dzieciom: złość, smutek, radość, zawstydzenie, zdziwienie itp.

5. Obrazki

Nauczyciel rozdaje dzieciom obrazki z różnymi sytuacjami, dziecko losuje zdarzenie i opisuje jak się czuje w tej sytuacji:

- dziecko przewróciło się podczas gry w piłkę
- dziecko wygrywa medal
- dziecku uciekł balonik w chmury
- koleżanka nie chce podzielić się swoimi klockami
- dziecko czeka na mamę, ale rodzic się spóźnia

III. Zakończenie

Nauczyciel dziękuje dzieciom za zajęcia i podkreśla, że jest dumny z ich zaangażowania

Załącznik nr 1

ARKUSZ OBSERWACYJNY DO BADANIA DZIECKA NIEŚMIAŁEGO

Arkusz obserwacyjny skierowany jest dla nauczycieli i pedagogów przedszkola, a przeznaczony jest do badania dzieci w wieku przedszkolnym, u których występuje podejrzenie nieśmiałości. Nauczyciel po obserwacji dziecka odpowiada na poniższe pytania i przy każdym z nich stawia znak X w odpowiednim polu, w zależności od stopnia intensywności występowania danego zachowania.

INSTRUKCJA:

Proszę zaznaczyć wartość odpowiadającą natężeniom zachowania dziecka na skali 4 stopniowej. Cyfry na skali oznaczają stopień nasilenia cechy w kierunku od 1 do 4, przy czym intensywności cechy stanowi częstość jej występowania, tak więc:

- 1 oznacza *nigdy*
- 2 oznacza *rzadko*
- 3 oznacza *często*
- 4 oznacza *zawsze*

Imię i nazwisko dziecka	
Wiek	
Grupa	
Data obserwacji	
Obserwator/Nauczyciel	

Dany symptom występuje		nigdy	rzadko	często	zawsze
Lp.	PYTANIA				
1.	Czy dziecko rumieni się gdy jest zwracana na niego uwaga?				
2.	Czy dziecko oblizuje wargi przy wypowiedziach ustnych?				
3.	Czy dziecku drży głos w trakcie wypowiedzi?				
4.	Czy dziecko mówi cicho?				
5.	Czy dziecko chętnie zabiera głos na forum przy innych?				
6.	Czy u dziecka występują tiki nerwowe?				
7.	Czy dziecko obgryza paznokcie, gryzie palce?				
8.	Czy dziecko nerwowo bawi się różnymi przedmiotami np. swoim ubraniem?				
9.	Czy dziecku brakuje swobody w mówieniu?				
10.	Czy dziecko nadmiernie poci się?				

11.	Czy dziecko niechętnie uczestniczy w zadaniach grupowych?				
12.	Czy dziecko izoluje się od grupy?				
13.	Czy dziecko stoi z boku podczas zabawy?				
14.	Czy dziecko ma słaby kontakt z rówieśnikami?				
15.	Czy dziecku zdarza się mdleć?				
16.	Czy u dziecka zdarzają się zaburzenia w oddychaniu - szybki, płytki oddech?				
17.	Czy dziecko jest krytyczne wobec siebie? Czy wypowiada się negatywnie na własny temat?				
18.	Czy dziecko ma trudności w nawiązywaniu nowych kontaktów?				
19.	Czy dziecko często prosi o pomoc nauczyciela lub rówieśników?				
20.	Czy dziecko zadaje pytania nauczycielowi?				
21.	Czy dziecko często spuszcza wzrok gdy jest o coś pytanę?				
22.	Czy dziecko unika kontaktu wzrokowego z nauczycielem?				
23.	Czy dziecko unika kontaktu wzrokowego z innymi dziećmi?				
24.	Czy dziecko unika zadań i sytuacji w których może być oceniane przez innych?				

Po ustosunkowaniu się do odpowiedzi należy podsumować punkty:

- nigdy - 0 punktów
- rzadko - 1 punkt
- często - 2 punkty
- zawsze - 3 punkty

Maksymalna ilość punktów, którą może uzyskać dziecko wynosi 72.

W przypadku gdy suma punktów wynosi:

- 0 - 15 nieśmiałość nie występuje,
- 16 - 35 nieśmiałość umiarkowana,
- 36 - 51 nieśmiałość przeciętna,
- 52 - 60 nieśmiałość znaczna,
- 61 - 72 nieśmiałość chorobowa.

BIBLIOGRAFIA:

- 1) Philip G. Zimbardo „Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?” PWN Warszawa, 1994,
- 2) Internet.