



Ministerstwo  
Zdrowia



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



**KCPU**  
Krajowe Centrum  
Przeciwdziałania Uzależnieniom



**DOLNY  
ŚLĄSK**

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA  
DOLNOŚLĄSKIEGO CEZAREGO PRZYBYLSKIEGO

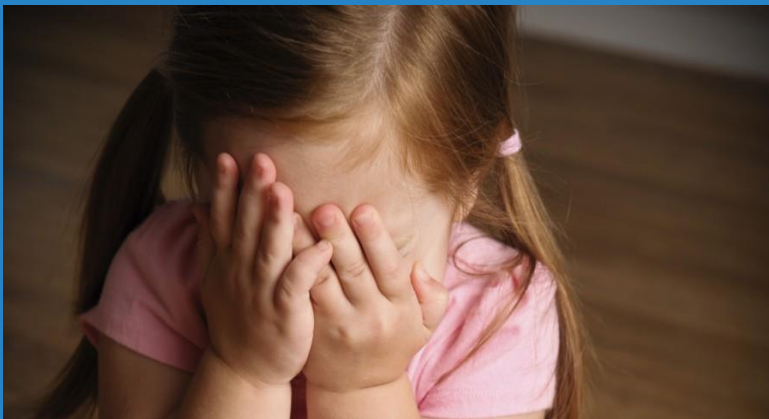
*Skuteczny Samorząd. Jakość w profilaktyce*

# Wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych

---

MAŁGORZATA ZABŁOCKA

WROCŁAW, 20 WRZEŚNIA 2023

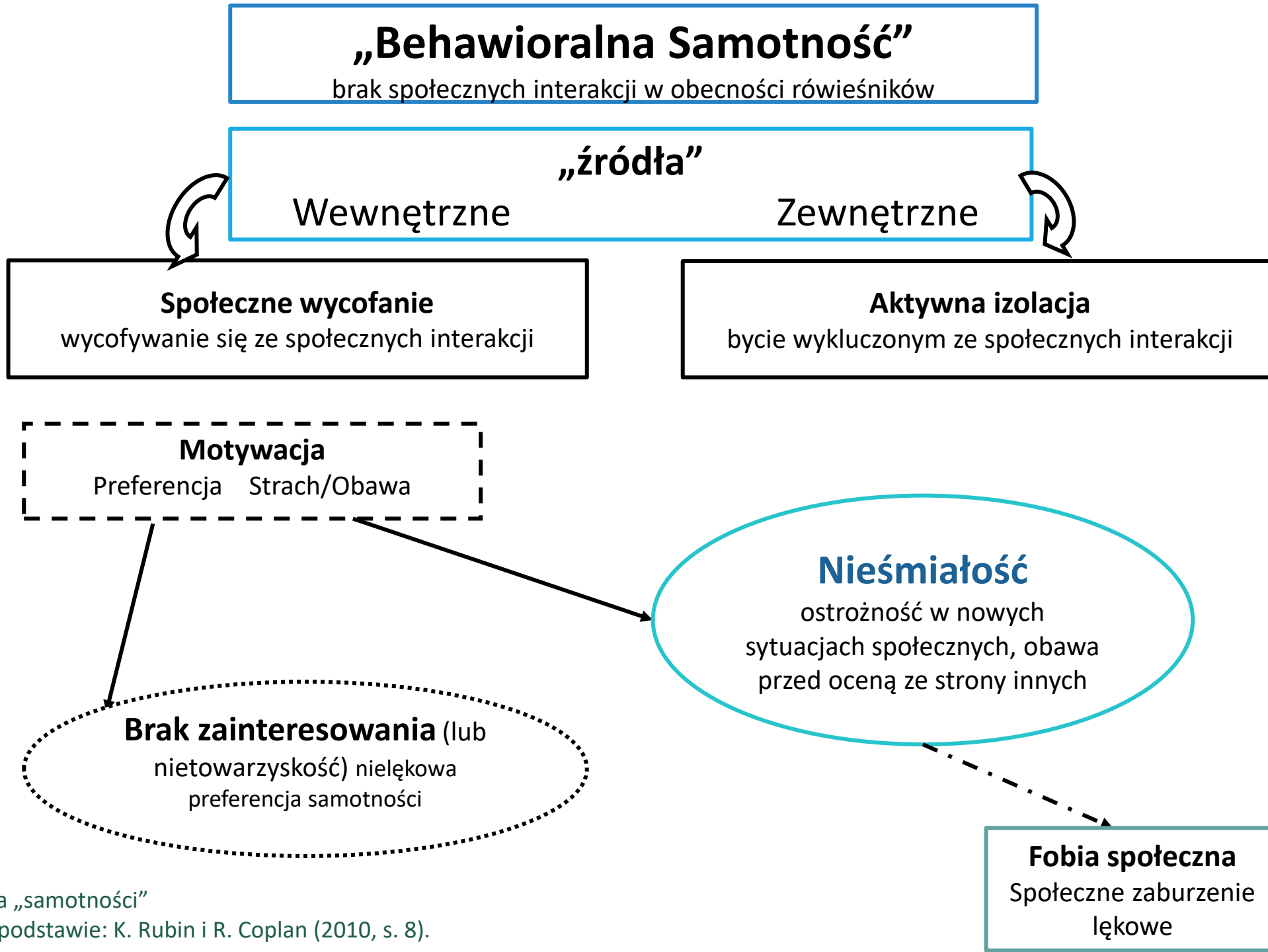


Nieśmiałość jest zjawiskiem dość powszechnym.

Jeżeli weźmiemy pod uwagę te wszystkie osoby, które:

- ✓ aktualnie postrzegają siebie jako dyspozycyjnie nieśmiałe,
- ✓ te, które były nieśmiałe w przeszłości oraz
- ✓ te, które odczuwają nieśmiałość w pewnych sytuacjach

pozostanie około 5-10% populacji, która nie jest i nigdy nie była nieśmiała (Zimbardo, Henderson 2001)



**Ryc. 1.** Taksonomia „samotności”

**Źródło:** Oprac. na podstawie: K. Rubin i R. Coplan (2010, s. 8).

# Dzieci nieśmiałe jako grupa ryzyka

---

Z badań (przegląd: Zabłocka 2010) wynika, że zasoby, z których, ludzie czerpią odporność są w przypadku dzieci nieśmiałych zagrożone. Dotyczy to:

- myślenia o sobie (obszar: „ja jestem”),
- możliwości uzyskiwania wsparcia od innych. osób (obszar: „ja mam”),
- umiejętności (obszar „ja mogę”).

## Wypowiedzi osób nieśmiałych



„Zostawiono mnie w drugiej klasie, ponieważ mój nauczyciel myślał, że nie umiem czytać. Właściwie to umiałem czytać, ale przerażała mnie wizja czytania na głos” (Carducci, 2008, s. 112).

„Myślę, że nieśmiałość miała wpływ na moje szkolne osiągnięcia. Bez niej potrafiłbym prosić o pomoc, kiedy miałem trudności czy też uczestniczyć w zajęciach dodatkowych” (Carducci 2003, s. 6).

„Zawsze tak się zachowywałam. Nawet kiedy byłam bardzo mała, rozmowa zawsze sprawiała mi wiele trudności. Nagle czułam pustkę w głowie i nie wiedziałam, co powiedzieć” (Carducci 2008, s. 49).

# Dzieci nieśmiałe jako grupa ryzyka

---

Dzieci nieśmiałe nie zawsze są postrzegane jako grupa ryzyka i często nie otrzymują pomocy, dopóki ich społeczne problemy nie doprowadzą do znaczących klinicznych zaburzeń.

Być może to, iż objawy nieśmiałości są mniej widoczne i uciążliwe dla otoczenia niż objawy zaburzeń eksternalizacyjnych stanowi przyczynę ich niezauważania zarówno przez naukowców jak i pedagogów, psychologów oraz lekarzy.

# Program

---

Program adresowany jest do dzieci w wieku 10 – 12 lat.

Obejmuje 15 dwugodzinnych spotkań z dziećmi.

Prowadzenie zajęć wg rekomendowanego programu jest możliwe po ukończeniu szkolenia.

# Szkolenia realizatorów

---

**Moduł 1** Tworzenie uczestnikom warunków sprzyjających pogłębianiu wiedzy na temat specyfiki funkcjonowania dzieci nieśmiałych oraz przyczyn tego zjawiska:

- pojęcie i przyczyny nieśmiałości,
- behawioralny, emocjonalny i poznawczy aspekt nieśmiałości
- możliwości diagnozy



# Szkolenia realizatorów

---

**Moduł 2** Tworzenie uczestnikom warunków sprzyjających rozwijaniu kompetencji ważnych dla budowania dobrych relacji z dziećmi nieśmiałymi:

- język nieakceptacji czyli zachowania niesprzyjające pracy z dziećmi nieśmiałymi (blokady komunikacyjne)
- rozwijanie umiejętności empatycznego rozumienia dziecka (słuchanie odzwierciedlające),
- rozwijanie umiejętności bycia autentycznym w kontakcie z dzieckiem i przekazywania mu akceptacji.

# Szkolenia realizatorów

---

**Moduł 3** Tworzenie uczestnikom warunków rozwijaniu umiejętności prowadzenia zajęć z dziećmi nieśmiałymi według rekomendowanego programu.

- charakterystyka programu (założenia teoretyczne, cele szczegółowe i sposoby ich osiągnięcia, metody i formy pracy),
- wybór dzieci nieśmiałych z zespołów klasowych; transfer umiejętności.
- analiza trudności, jakie mogą pojawić się w trakcie pracy z dziećmi nieśmiałymi (czas, brak aktywności, cisza, poruszanie intymnych problemów, nie słuchanie siebie, „błaznowanie”) i sposobów radzenia sobie z nimi
- prowadzenie poszczególnych scenariuszy przez uczestników szkolenia „na grupie”.

# Teoretyczne podstawy programu

---

u podstaw nieśmiałości  
leżą niewłaściwe  
„nawyki” myślenia (o  
sobie, o zadaniach, o  
innych ludziach)



nawyki te kształtują się  
pod wpływem  
swoistych doświadczeń  
uksztaltowanych  
zazwyczaj w  
dzieciństwie



zmiana sposobu  
myślenia jest możliwa  
dzięki stworzeniu  
dzieciom warunków  
umożliwiających  
nabywanie odmiennych  
od dotychczasowych  
doświadczeń

# Teoretyczne podstawy programu

## *Teoria rozbieżności informacyjnej W. Łukaszewskiego*

---

Informacje niezgodne z dotychczas posiadanymi powodują **doświadczenie rozbieżności** pomiędzy tym co dziecko wie i potrafi a tym czego od niego oczekuje otoczenie i jakie mu stawia zadania.

Rozbieżność ta jest podstawowym czynnikiem uruchamiającym proces rozwoju, kończący się zdobyciem nowych kompetencji.

**Wielokrotne (uporczywe) udzielanie, przez prowadzącego zajęcia i/lub dzieci uczestniczące w zajęciach, informacji rozbieżnych ze standardami regulacji już posiadanymi może zapoczątkować proces zmiany tych standardów.**

# Teoretyczne podstawy programu

## *Teoria społecznego uczenia się A. Bandury*

---

Nabywanie nowych umiejętności i wzorów zachowań odbywać się może poprzez **obserwację zachowań własnych i innych** osób oraz ocenę skutków, jakie one przynoszą.

Obserwacja wzorów skutecznych umiejętności społecznych może przynieść korzyści w postaci spostrzeżenia pomyślnych skutków czyjegoś zachowania i chęci jego naśladowania.

# Cele programu

*Tworzenie dzieciom nieśmiałym warunków do:*

---

kształtowania wyższej i  
bardziej adekwatnej  
samooceny

kształtowania  
optymistycznego stylu  
wyjaśniania przyczyn  
zdarzeń

rozwijania kompetencji  
społecznych

podejmowania  
aktywności społecznej

# Aktywność społeczna

Tworzenie warunków do:	Scenariusze														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
wypowiadania się lub podejmowania innej aktywności na forum grupy	C2 C4 C5	C3 C4 C7	C1 C2 C4 C5	C1 C3 C5	C1 C2 C3 C4 C6 C7 C8	C1 C2 C4 C5	C1 C2 C3 C5	C2 C4 C5	C3 C4 C6	C2 C3 C4 C5 C6 C7	C2 C4	C1 C3	C1 C2 C4 C6	C1 C2 C4	C1 C2
współdziałania z innymi dziećmi		C4 C6 C7	C5	C4 C6	C1	C3 C5 C6	C1 C2	C6	C5	C5 C7 C8	C4 C5	C2 C4 C5	C2 C3 C4 C5	C1 C3	
kształtowania przekonania o możliwości osobistego wpływania na bieg zdarzeń	C3 C6	C2 C3	C1 C2 C5 C7		C2	C5	C2 C6		C1	C1 C7	C4 C6	C1 C2 C7	C4 C6		C3

# Cele programu

*Dodatkowym celem jest tworzenie warunków do:*

---




wzajemnego poznania się

powstania poczucia  
bezpieczeństwa w grupie

zmniejszania napięcia  
towarzyszącego uczeniu



# Ewaluacja:

Etap Grupa	Etap II	Etap III	Etap IV	Etap V	Etap VI
E1 N = 11	<b>I pomiar zmiennych</b>	oddziaływania osoby A	<b>II pomiar zmiennych</b>		<b>III pomiar zmiennych</b>
E2 N = 8		oddziaływania osoby A			
K1/E3 N = 10				oddziaływania osoby B	
K2/E4 N = 8				oddziaływania osoby C	
K N = 43					

# Ewaluacja:

---

Korzystne zmiany zaszczyły w zakresie:

- aktywności społecznej dzieci,
- samooceny oraz
- stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń

# Wnioski

- Dzieci nieśmiałe można postrzegać jako dzieci, których zdrowie psychiczne jest zagrożone.
- Wzrost (po pandemii) liczby dzieci z lękiem społecznym, szukających pomocy specjalistów.
- Wzrost liczby specjalistów (psychologów, pedagogów, nauczycieli) szukających narzędzi do pracy z dziećmi nieśmiałymi (300 osób na liście rezerwowej).
- Szkolenie realizatorów programu profilaktycznego pozwala im pogłębić nie tylko umiejętności przydatne w pracy z dziećmi nieśmiałymi ale i umiejętności ważne dla budowania wspierających relacji ze wszystkimi uczniami.

# Bibliografia

---

Carducci B. (2008) *Nieśmiałość. Nowe odważne podejście*. Kraków, Wydawnictwo Znak.

Greco L.A., Morris T.L (2001) Treating Childhood Shyness and Related Behavior: Empirically Evaluated Approaches to Promote Positive Social Interactions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol 4, No 4, s. 299-318.

Zabłocka (2010) Nieśmiałość zagrożeniem dla zdrowia psychicznego dzieci. W: K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.) *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce*. Część II. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 219- 238.

Zabłocka (2012) *Zrozumieć nieśmiałość. Aspekty diagnostyczne i terapeutyczne*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.

Carducci B.J. (2003) *The Shyness Breakthrough*. USA, Rodale.



Dziękuję za uwagę