



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

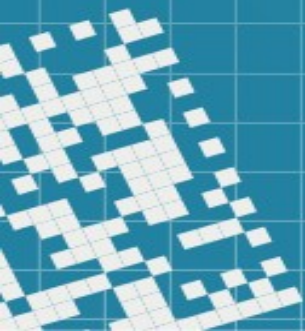
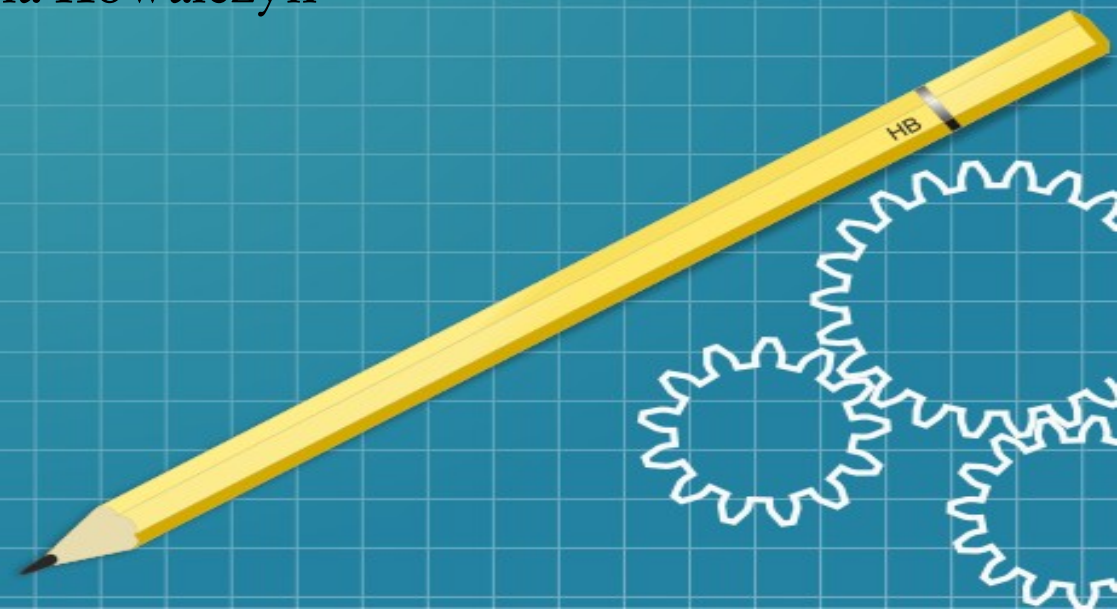


Projekt „**Czas na rodzinę**” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020

# Dziecko nieśmiałe

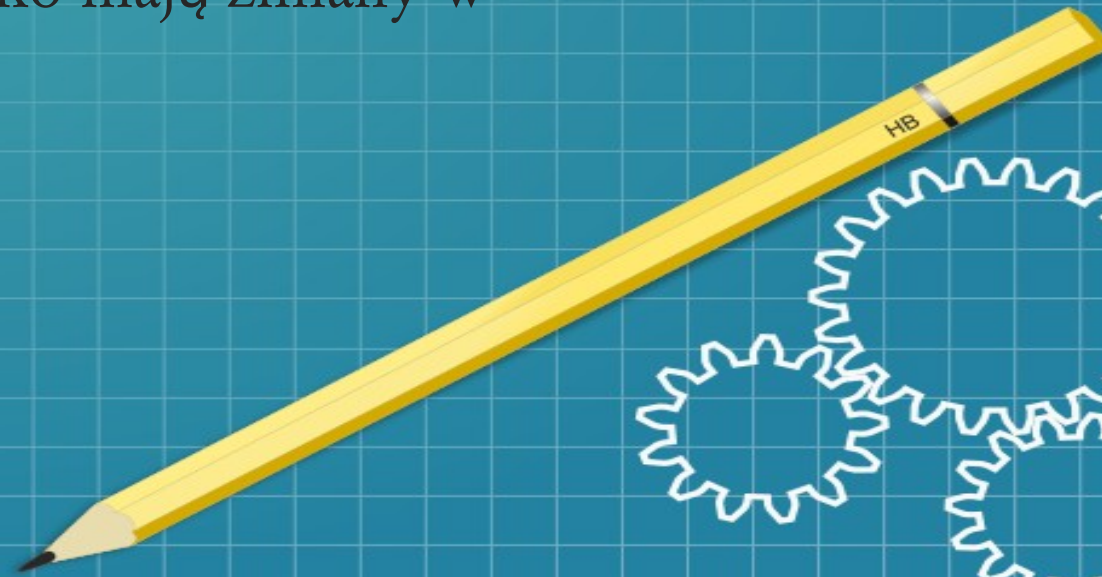
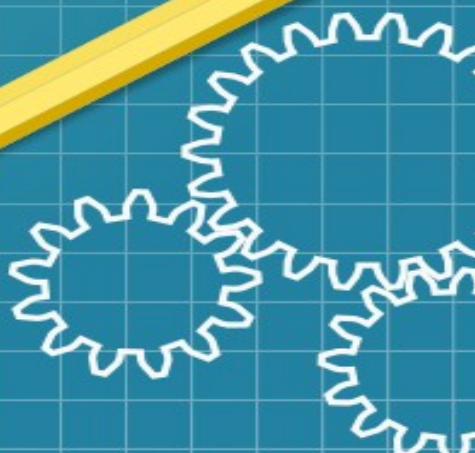
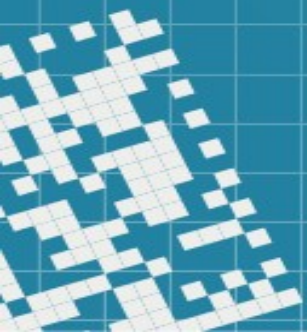
## Wpływ zmian w domu na funkcjonowanie dziecka

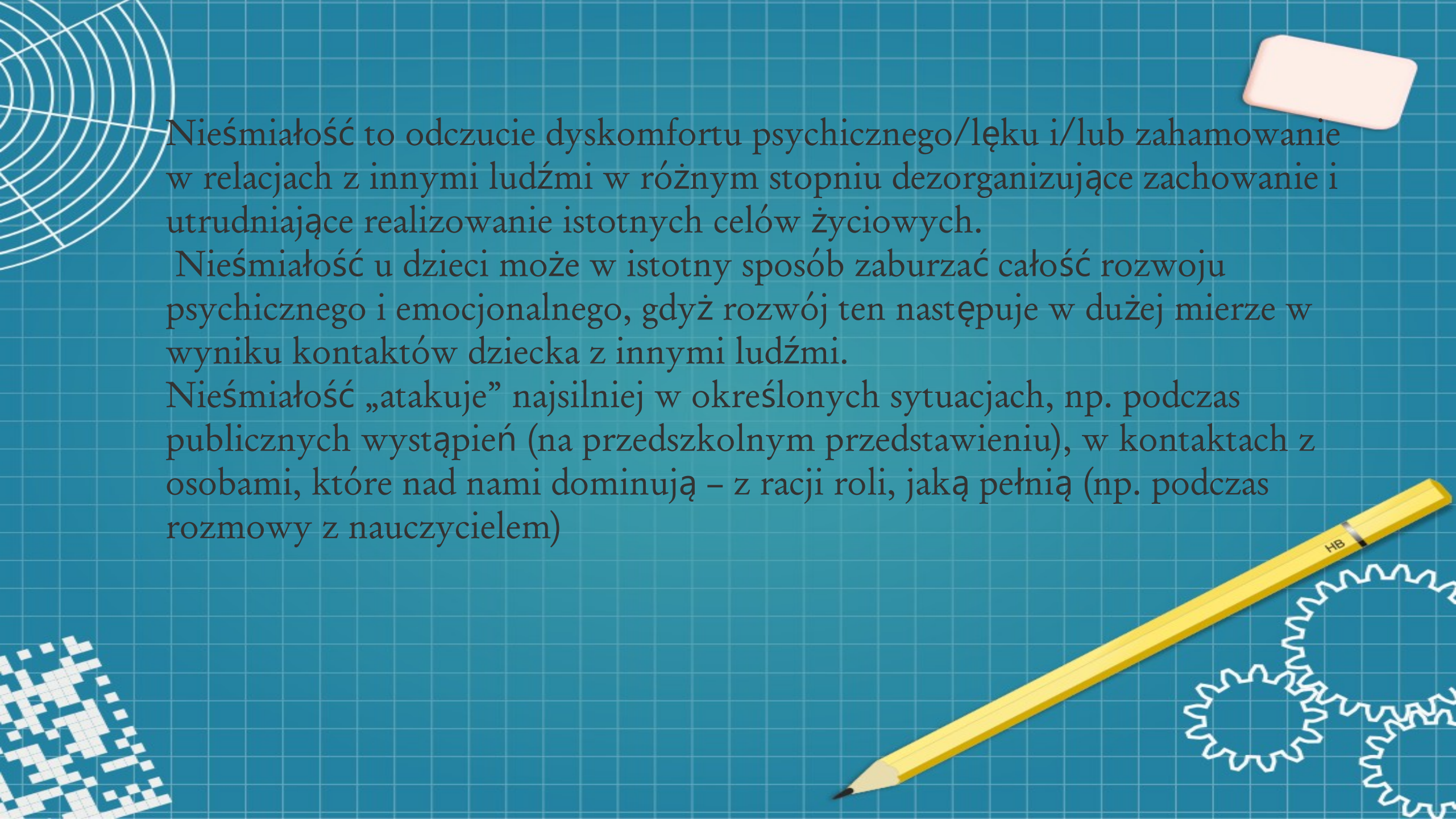
Prowadzenie: pedagog Sylwia Kowalczyk





# WITAM

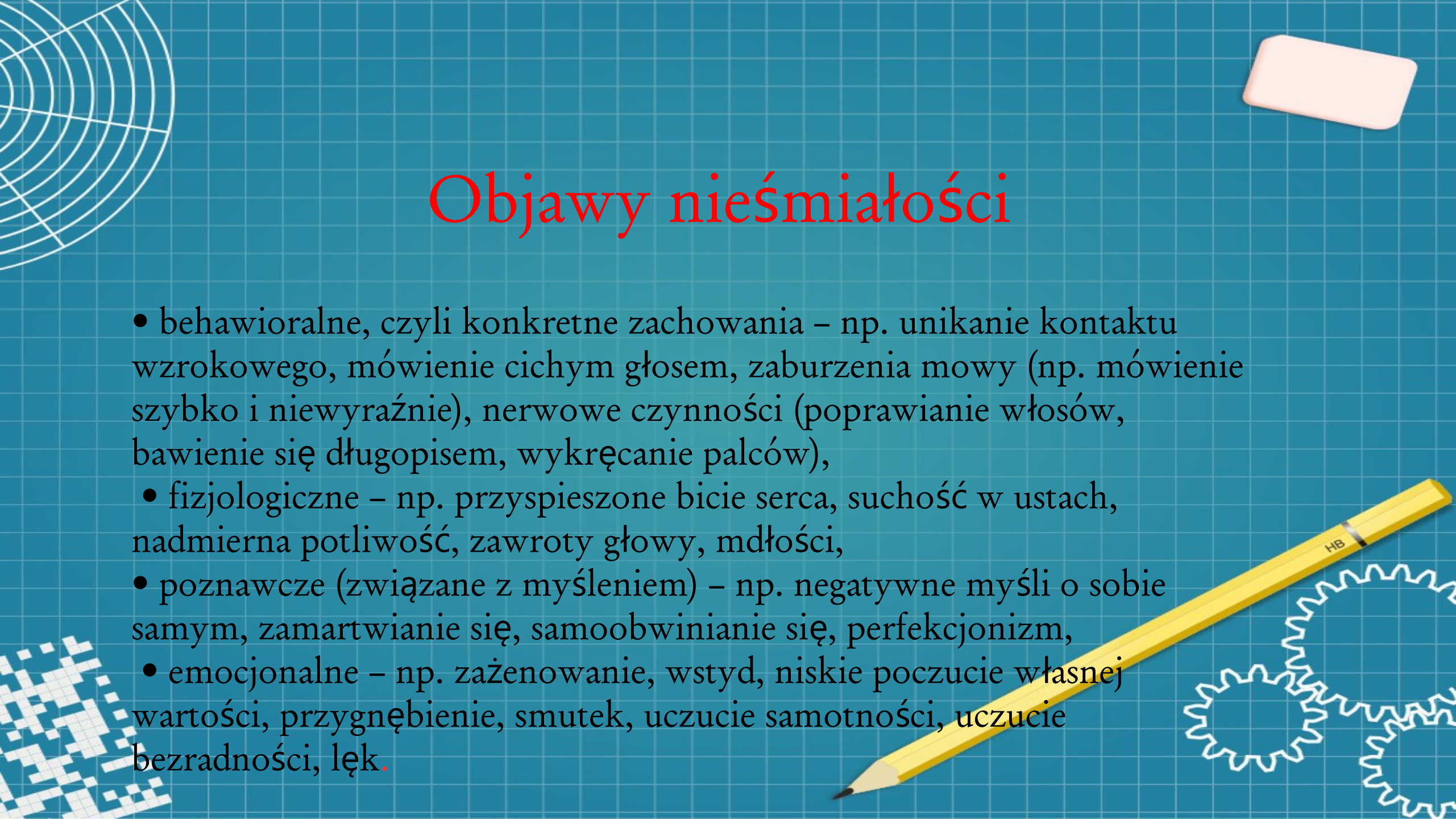
- 1. Powitanie i wprowadzenie do tematu
  - 2. Mini wykład – prezentacja
  - 3. Ćwiczenia- praca plastyczna
  - 4. Dyskusja na temat Jaki wpływ na dziecko mają zmiany w funkcjonowaniu domu.
  - 5. Praca w grupach-rozsypanka
  - 6. Podsumowanie i zakończenie
- 
- 
- 



Nieśmiałość to odczucie dyskomfortu psychicznego/lęku i/lub zahamowanie w relacjach z innymi ludźmi w różnym stopniu dezorganizujące zachowanie i utrudniające realizowanie istotnych celów życiowych.

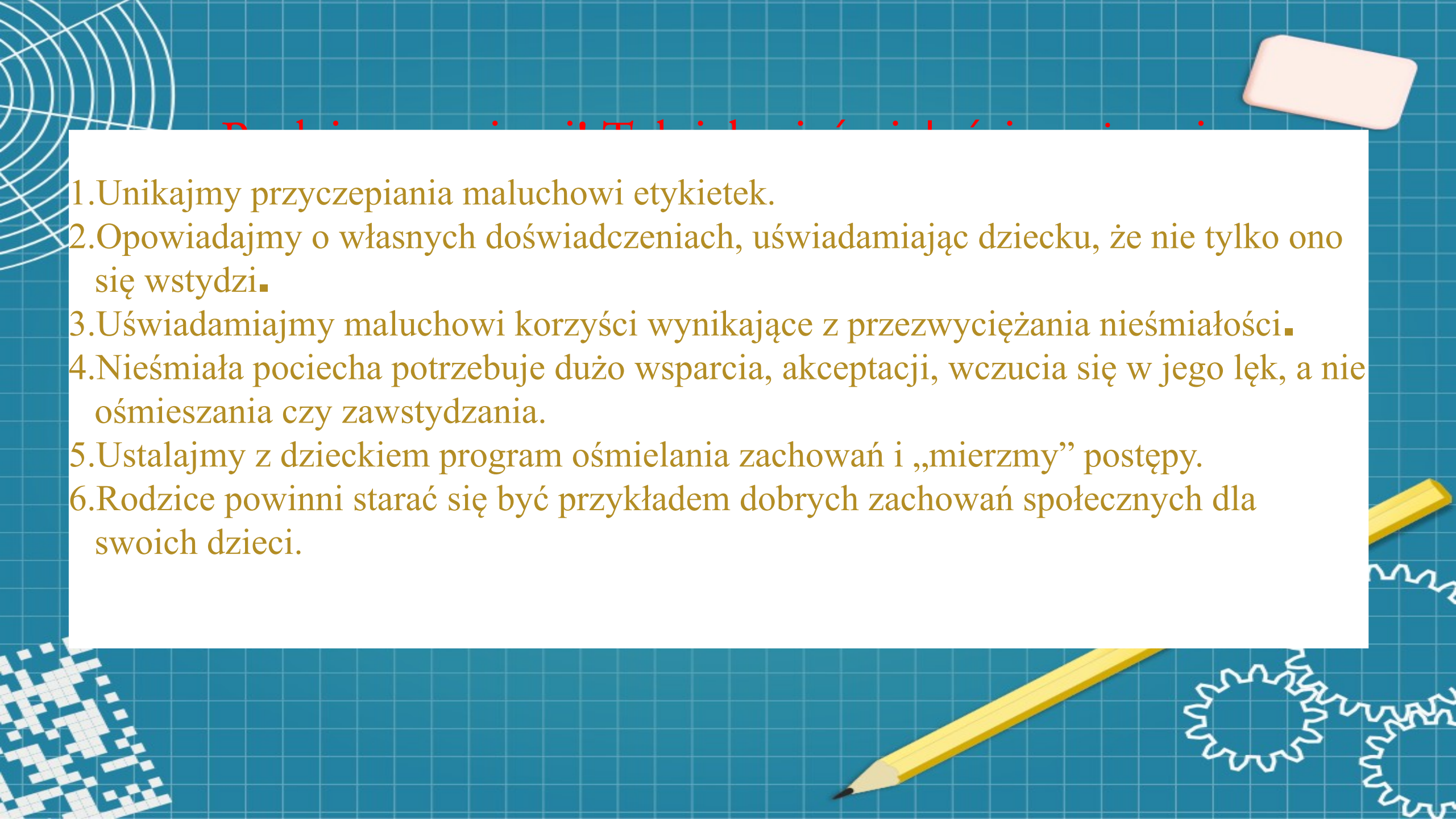
Nieśmiałość u dzieci może w istotny sposób zaburzać całość rozwoju psychicznego i emocjonalnego, gdyż rozwój ten następuje w dużej mierze w wyniku kontaktów dziecka z innymi ludźmi.



Nieśmiałość „atakuję” najsilniej w określonych sytuacjach, np. podczas publicznych wystąpień (na przedszkolnym przedstawieniu), w kontaktach z osobami, które nad nami dominują – z racji roli, jaką pełnią (np. podczas rozmowy z nauczycielem)



# Objawy nieśmiałości

- behawioralne, czyli konkretne zachowania – np. unikanie kontaktu wzrokowego, mówienie cichym głosem, zaburzenia mowy (np. mówienie szybko i niewyraźnie), nerwowe czynności (poprawianie włosów, bawienie się długopisem, wykręcanie palców),
  - fizjologiczne – np. przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, nadmierna potliwość, zawroty głowy, mdłości,
  - poznawcze (związane z myśleniem) – np. negatywne myśli o sobie samym, zamartwianie się, samoobwinianie się, perfekcjonizm,
  - emocjonalne – np. zażenowanie, wstyd, niskie poczucie własnej wartości, przygnębienie, smutek, uczucie samotności, uczucie bezradności, lęk.

- 
1. Unikajmy przyczepiania maluchowi etykietek.
  2. Opowiadajmy o własnych doświadczeniach, uświadamiając dziecku, że nie tylko ono się wstydzi.
  3. Uświadamiajmy maluchowi korzyści wynikające z przewyciężania nieśmiałości.
  4. Nieśmiała pociecha potrzebuje dużo wsparcia, akceptacji, wczucia się w jego lęk, a nie ośmieszania czy zawstydzania.
  5. Ustalajmy z dzieckiem program ośmielania zachowań i „mierzymy” postępy.
  6. Rodzice powinni starać się być przykładem dobrych zachowań społecznych dla swoich dzieci.



Chwalmy dobre zachowania innych dzieci w obecności naszego dziecka.  
Pomóżmy dziecku ćwiczyć „na sucho” kontakty z innymi ludźmi.  
Starajmy się w każdym nowych okolicznościach połączyć w parę dziecko nieśmiałe i pewniejsze siebie.

Czytajmy ze wstydliwym dzieckiem książki, których bohaterowie przezwyciężają swoją nieśmiałość.



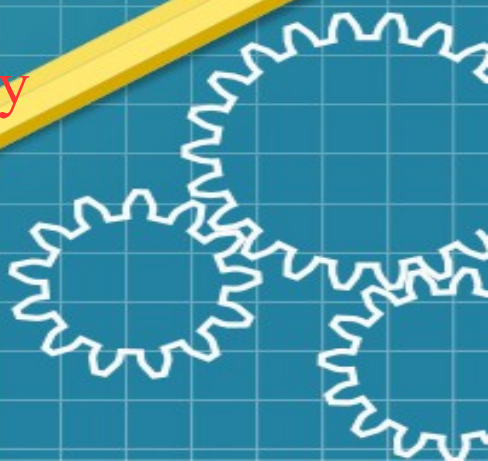
Uczmy nasze maluchy identyfikować emocje i nazywać, opisywać je słowami.

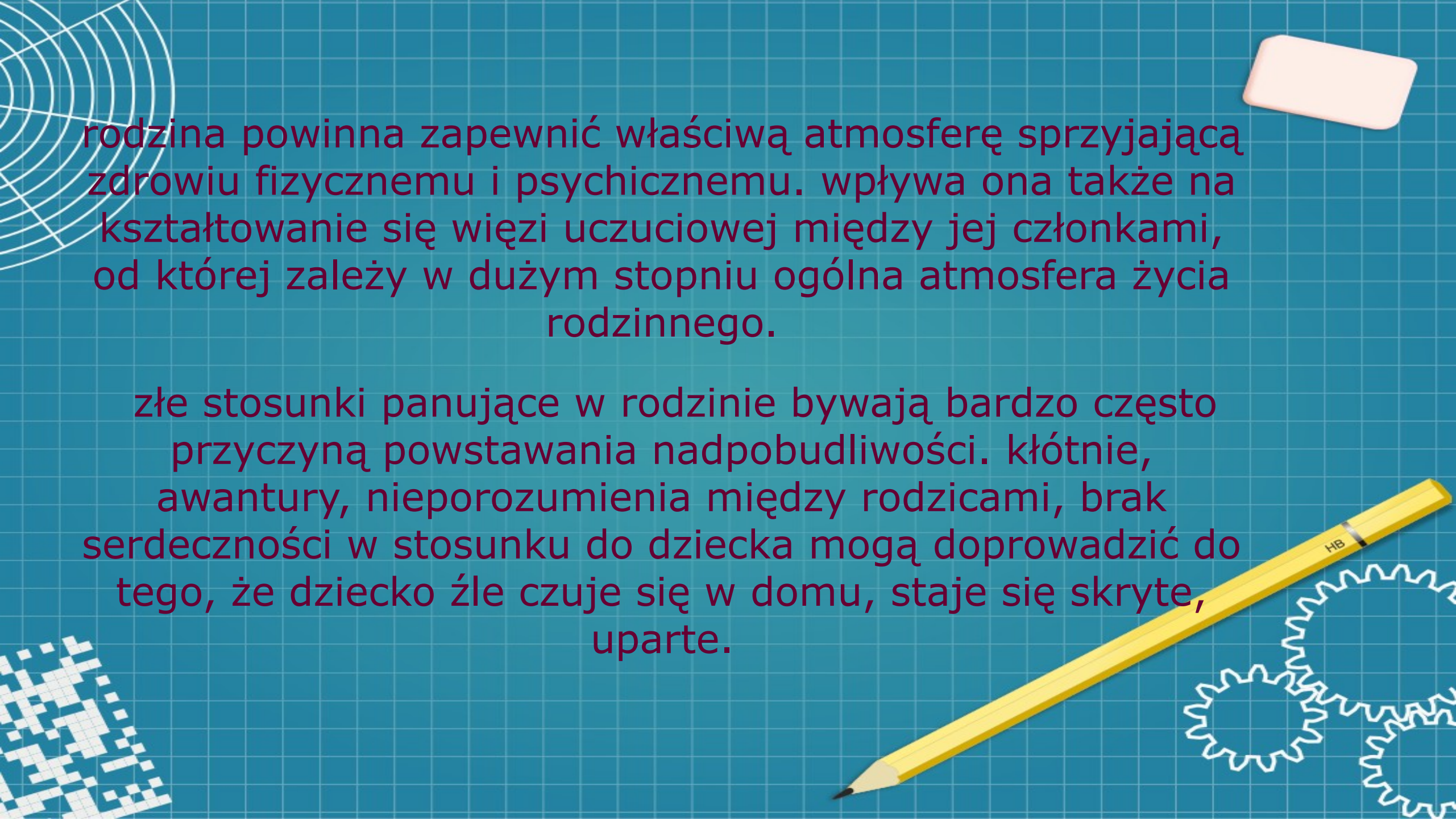
Skoordynujmy nasze wysiłki z działaniami innych osób, np. nauczycieli.

Zachęcajmy dziecko do kontaktów, do mówienia, przyłączania się do grupy („Powiedz dzień dobry”, „Przedstaw się” itp.).

Nagradzajmy dziecko za każde śmiałe zachowanie. Spodziewane nagrody mogą stanowić bardzo silną motywację.

Stwórzmy dziecku okazje do spotykania się z nieznanymi osobami i warunkami.



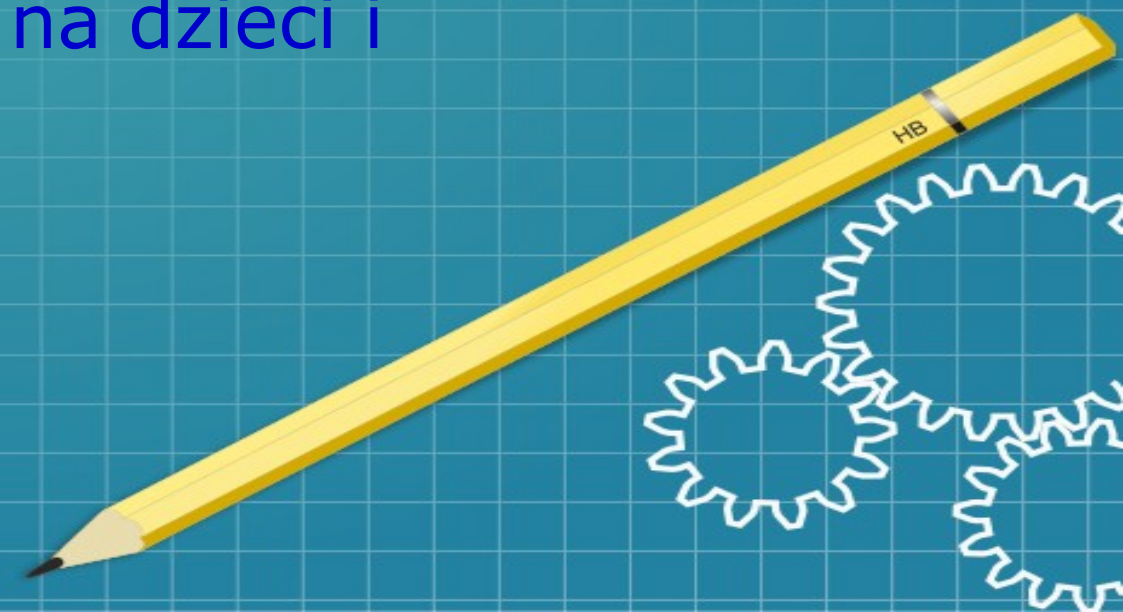


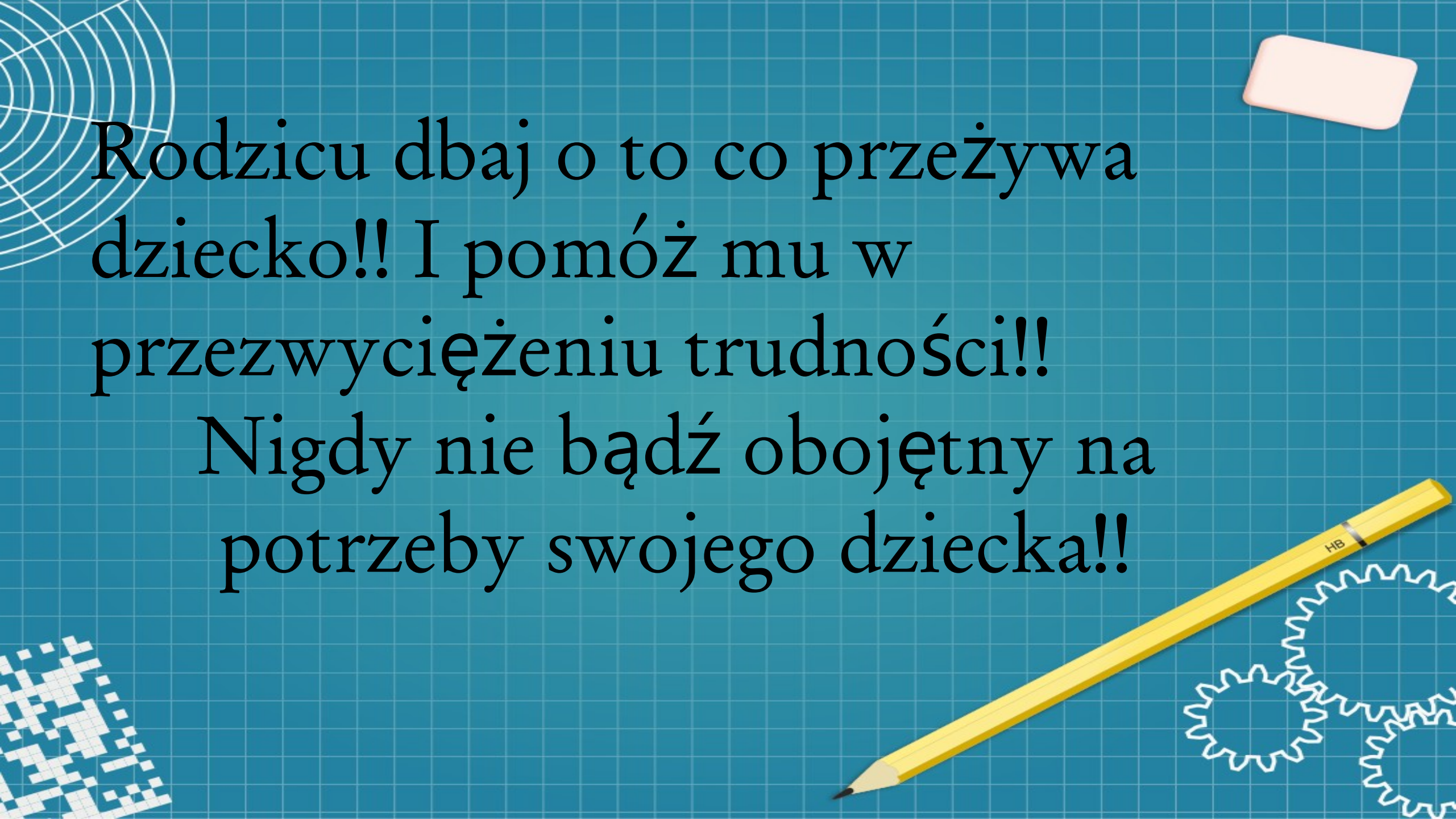
rodzina powinna zapewnić właściwą atmosferę sprzyjającą zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. wpływa ona także na kształtowanie się więzi uczuciowej między jej członkami, od której zależy w dużym stopniu ogólna atmosfera życia rodzinnego.

złe stosunki panujące w rodzinie bywają bardzo często przyczyną powstawania nadpobudliwości. kłótnie, awantury, nieporozumienia między rodzicami, brak serdeczności w stosunku do dziecka mogą doprowadzić do tego, że dziecko źle czuje się w domu, staje się skryte, uparte.



Dziecko czuje się w domu dobrze i chętnie w nim przebywa, jeżeli w rodzinie panuje zgoda, wzajemne przywiązanie, życzliwość, jeżeli rodzice odnoszą się do siebie serdecznie i z szacunkiem, a nieporozumienia między sobą załatwiają bez kłótni czy awantur. Serdeczny i troskliwy stosunek do dziecka, jednakowe traktowanie wszystkich dzieci w rodzinie pozwalają rodzicom wywierać większy wpływ na dzieci i wzmacniają zaufanie.





Rodzicu dbaj o to co przeżywa  
dziecko!! I pomóż mu w  
przewyciężeniu trudności!!

Nigdy nie bądź obojętny na  
potrzeby swojego dziecka!!