

*Scientific Bulletin of Chełm*  
*Section of Pedagogy*  
*No. 1/2022*

## JAK WSPIERAĆ NIEŚMIAŁE DZIECKO W WIEKU PRZEDSZKOLNYM?

### HOW TO SUPPORT THE TIMID CHILD OF PRESCHOOL AGE?

WIOLETA BITNER

*Non-Public Integration Kindergarten Mini-Oxford in Chełm (Poland)*

*e-mail: wiolabitner@gmail.com*

*ORCID: 0000-0002-3177-4856*

**ABSTRACT:** *The author's task is to reflect on research rarely undertaken in pedagogy from the theoretical and research perspective: How to support for the timid child in the perception of pre-school education teachers? The article analyzes the image of a shy preschool child and the scope of help provided by a kindergarten teacher. like bibliotherapy.*

**KEY WORDS:** *early childhood shyness, timid child, pre-school education teacher, bibliotherapy*

---

## **WPROWADZENIE**

Problem nieśmiałości na tle innych zaburzeń bywa pomijany, bo wydaje się mało istotny, szczególnie dla nauczycieli, natomiast dla dzieci i ich rodziców staje się bardzo ważny. Nieśmiałość utrudnia dziecku funkcjonowanie w społeczeństwie i w grupie rówieśniczej, zaburza rozwój poznawczy i psychospołeczny. Dziecko skupia się na swoich emocjach, które zaburzone są przez nieśmiałość. To myśl o tym, co inni powiedzą lub pomyślą staje się dla niego najważniejsze. Takie skoncentrowanie się na swoich emocjach utrudnia dziecku zdobywanie umiejętności, nie pozwala na uczucie satysfakcji z doświadczania nowych rzeczy i zamyka możliwość nawiązania relacji rówieśniczych. W konsekwencji dziecko nieśmiałe może czuć się inne, gorsze, odrzucone i nieakceptowane przez ludzi, tracąc wiarę w siebie i swoje możliwości.

W środowisku pedagogów i psychologów za skuteczną metodę pracy z dzieckiem nieśmiałym uznaje się bajkoterapię, która wspomaga rozwój społeczny, poznawczy i emocjonalny dziecka. Zaleca się właściwy dobór literatury, która może pomóc dziecku w zaakceptowaniu siebie, a nawet pokonaniu pewnych trudności wynikających z nieśmiałości (Gulińska-Grzeluska, 2011, p. 157). Stąd zapotrzebowanie na programy terapeutyczne wspierające dzieci nieśmiałe za pomocą literatury adresowanej do najmłodszych, dzięki której nauczą się postawy samoakceptacji i zrozumienia dla swoich zachowań, będą rozwijać swoje kompetencje społeczne, aby zyskać poczucie bezpieczeństwa w towarzystwie innych osób, rówieśników i dorosłych.

W niniejszym artykule postaram się odpowiedzieć na pytania, czym jest nieśmiałość i jaka jest jej geneza? Jak definiuje się spektrum nieśmiałości? Jak nieśmiałość wpływa na życie dziecka w wieku przedszkolnym? A także jakie formy wsparcia dziecka nieśmiałego może stosować nauczyciel i wychowawca przedszkola?

## **POLE ZNACZENIOWE I SEMANTYKA POJĘCIA „NIEŚMIAŁOŚĆ” W LITERATURZE PRZEDMIOTU**

Nieśmiałość opisano w literaturze przedmiotu w różny sposób, ale co do jednego naukowcy są zgodni, iż jest to zjawisko ujawniające się w sytuacjach problemowych, w kontaktach społecznych, nasilające się przy dużym natężeniu stresu, jak np. w trakcie wystąpień publicznych czy w innych

sytuacjach ekspozycji społecznej. Samo pojęcie 'nieśmiałość' pojawiło się już w 1000 roku, użyte w anglosaskim wierszu, rozumiane wówczas jako uczucie zażenowania, wstydu i skrępowania w obecności innych osób, ograniczające swobodę osoby zawstydzonej (Kucharska, 2022, p. 11). Taka interpretacja jest zgodna ze współczesnym opisem, zarówno tym słownikowym (w Słowniku języka polskiego PWN człowiek nieśmiały to „niemający pewności siebie, wstydliwy; też: będący wyrazem zażenowania, braku pewności siebie”), jak i tym naukowym, np. Barbary Harwas-Napieralskiej, która definiowała osoby nieśmiałe jako „niepewne siebie i swoich posunięć, [które] często się peszą, funkcjonowanie w grupie sprawia im trudność, i często konsekwencją tego jest wycofanie się z kontaktów, nie lubią być centralnym punktem zainteresowania, protestują gdy proponuje im się publiczne wystąpienia (...) zapominają, co miały powiedzieć, jękają się, czerwienią. Dezorganizacja ich zachowań obejmuje nawet sferę motoryczną” (1975, p. 3).

Philip G. Zimbardo opisywał nieśmiałość jako „pojęcie nieostre”, twierdząc, że nie można jednoznacznie nazwać tego pojęcia, ponieważ dla każdego oznacza ono coś innego i w związku z tym zachęcał, aby w swoich badaniach pozwolić każdemu przyjąć własną definicję nieśmiałości. Sam definiował to pojęcie jako „doświadczenie pospolite, szeroko rozpowszechnione i uniwersalne” (2008, p. 21). W swoich badaniach wykazał, że ponad 80% osób było nieśmiałych w jakimś okresie swojego życia, ale tylko połowa z nich nadal uważała się za nieśmiałe, w tym około 25% badanych widziało się jako ludzi „chronicznie nieśmiałych”, podczas gdy większość uznała, że etap nieśmiałości ma już za sobą.

W odróżnieniu od Zimbardo, Joanna Gładyszewska-Cylulko przedstawiła nieśmiałość jako względnie stałą cechę osobowości, „wpływającą na radzenie sobie przez dziecko ze swoimi emocjami w sytuacjach społecznych, a co za tym idzie funkcjonowanie we wszystkich sferach (2010, p. 18). Zwróciła również uwagę na najczęstsze objawy tego zaburzenia, podkreślając ich zróżnicowanie i to, że nie muszą występować łącznie. Przykładowo: niektóre dzieci mogą być wycofane społecznie, inne unikają kontaktu wzrokowego, a jeszcze inne tylko z pozoru są pewne siebie, co pozwala im na ukrycie danego kompleksu. Powyższe stwierdzenia uzupełnia Ruth Searle w książce *Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed ludźmi*, definiując zjawisko tak: „jest to obawa, lęk i brak zaufania do siebie w różnych sytuacjach społecznych” (2011, p. 13). Searle określa nieśmiałość jako brak samokontroli – człowiek nie może panować nad własnymi emocjami

i zachowaniami. Determinująca rola sytuacji społecznych, jak np. konieczność wystąpienia na forum publicznym, powoduje, iż nawet osoby, które nie uważają się za nieśmiałe, odczuwają pewne onieśmienie. Zaś typowe osoby nieśmiałe, zdaniem Searle, mogą funkcjonować swobodnie w znanej sobie grupie społecznej. Mało tego, może okazać się, że osoba ta ma poczucie humoru, jest elokwentna i pomysłowa, hojna, empatyczna i wyrozumiała, a nawet gadatliwa, pod warunkiem przebywania w sytuacji swobodnej. Jej zachowanie uzależnione jest od sytuacji, w jakiej w danej chwili się znajduje.

Hanna Hamer również podkreśla determinującą rolę sytuacji społecznych przy zachowaniach nieśmiałych. Dla autorki jest to bardziej złożone zjawisko i o wiele trudniejsze dla osoby nią dotkniętej. Badaczka przy opisie nieśmiałości używa określenia spektrum psychologiczne, a samopoczucie osoby nieśmiałej jako „psychiczny paraliż”. Według niej, to „rodzaj postawy składającej się z zespołu przykrych uczuć, obezwładniających myśli na swój temat i gotowość do wycofania się z trudnych sytuacji” (2000, p. 26). Zwraca również uwagę na sposób widzenia siebie, swojej sytuacji i okoliczności, które z perspektywy osoby nieśmiałej wydają się szczególnie trudne, chociaż wcale takimi nie są.

Na stale odczuwany „dyskomfort i zahamowanie behawioralne w obecności innych” przez osoby nieśmiałe zwrócił też uwagę kolejny badacz tego zjawiska, Bernardo Carducci, opisując towarzyszące temu zewnętrzne symptomy, jak: „milczenie, zakłopotanie rumieniec, jękanie się, lęk” (2008, p. 17). Z jednej strony, zdaniem autora, nieśmiałość jest na tyle powszechna, że dotyka większości ludzi i nie powinno się jej traktować jako choroby społecznej. Już od wczesnego dzieciństwa uczucie to towarzyszy nam podczas nowych sytuacji, jak rozpoczęcie przedszkola czy szkoły, potem studiów i pracy, zawsze w sytuacji konieczności wejścia w nieznanne środowisko czy nawiązanie nowych znajomości. Większość osób w sytuacjach nowych czuje się niekomfortowo. W tym kontekście uczucie to jest naturalne i jako cecha osobowości zmienia się z wiekiem – uzależniona od wyzwań na życiowej drodze. Zdaniem Carducciego, osoby nieśmiałe nie muszą być nietowarzyskie, po prostu potrzebują więcej czasu na poznanie się, a osoba towarzyska, czyli lubiąca przebywać z ludźmi, może być jednocześnie nieśmiała. Badacz przyznaje, że jest to pewnego rodzaju wewnętrzny konflikt, nieśmiali ludzie lubią towarzystwo, ale ich kontakty społeczne hamuje nieśmiałość (Ibidem).



Z drugiej jednak strony ważna jest postawa akceptacji zarówno wobec siebie, jak i odczuwanych emocji. Carducci podkreśla, że wszędzie tam, gdzie takiej samoakceptacji nie ma, a człowiek poddaje się wewnętrznemu krytykowi i negatywnym myślom na swój temat (swoich relacji z innymi, wypowiedzi i zachowań), próbując poddać je kontroli, może to właśnie spowodować zahamowanie behawioralne i wykluczenie z aktywnego życia społecznego. Autor ma na to jedną, wydawałoby się prostą radę, mianowicie poleca zaprzyjaźnić się z tym uczuciem i „żyć pozytywnie nieśmiałym życiem” (Ibidem).

### **SPEKTRUM PSYCHOLOGICZNE ZJAWISKA NIEŚMIAŁOŚCI – NOWA PERSPEKTYWA**

Ta złożoność zjawiska nieśmiałości w najnowszych opracowaniach na ten temat zaczęła być określana jako „spektrum psychologiczne”, szczególnie w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Badaczka amerykańska zjawiska nieśmiałości, Heidi Gazelle, w większości swoich publikacji używa tego pojęcia ze względu na jego zakres znaczeniowy i uporządkowanie wewnętrzne pojęć składowych, co pozwala m.in. na terapię behawioralną czy profilaktykę zaburzeń lękowych dzieci nieśmiałych (Kucharska, 2022, p. 31). Punktem wyjścia badań Gazelle jest rozróżnienie: czy nieśmiałość jest tymczasowa, czy trwała; czy można ją zaobserwować w odniesieniu do dorosłych, czy do rówieśników; czy powoduje alienację (izolację przez grupę), czy objawia się niechęcią do interakcji rówieśniczych, a może jej efektem staje się wiktymizacja. Tak szeroka perspektywa oglądu złożonej problematyki nieśmiałości stała się punktem wyjścia do stworzenia przez badaczkę profili behawioralnych dzieci nieśmiałych, spokojnych i niespokojnych, mniej lub bardziej osamotnionych, po to, aby przewidywać „trajektorie [ich] relacji społecznych w przyszłości” (Ibidem).

W odniesieniu do tych ustaleń, grupa badaczy – Denise A. Chavira, Murray B. Stein oraz V.L. Malcarme – opracowali obszar nasilenia cech nieśmiałości, w różnym ich natężeniu, od onieśmienia przez lęk, aż do fobii społecznych, co nazwali modelem spektrum nieśmiałości (2002, p. 585-598). Określenie spektrum nieśmiałości zaczęło pojawiać się coraz częściej w Polsce wśród terapeutów, psychologów i arteterapeutów. W języku polskim, gdzie pole semantyczne „spektrum” jest dość szerokie, to „zakres i zasięg jakiegoś zjawiska”, ale to też „uporządkowany zbiór jakiś zjawisk, pojęć, rozpatrywanych w całości”.

Takie też podejście pozwala na szerszy ogląd problematyki nieśmiałości, ale też nie pomijanie jej istotnych elementów, na które zwracali uwagę też wcześniej omawiani badacze nieśmiałości. Popularność pojęcia wiąże się też z dostępnością na polskim rynku wydawniczym publikacji adresowanych do osób pracujących z dziećmi nieśmiałymi, jak: Philipa Kendalla *Program Zaradny Kot: zeszyt ćwiczeń*, autorstwa terapeutki Huebner Dawn *Co robić, gdy się martwisz: poradnik dla lękliwych dzieci czy Nie strach się bać: jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa* Lawrence'a J. Cohena, gdzie mówi się o spektrum psychologicznym nieśmiałości i lękom, które jej towarzyszą.

### **DZIECKO NIEŚMIAŁE I „BŁĘDNE KOŁO” W JEGO TRZECH SFERACH ŻYCIA**

Zabłocka opisuje dziecko nieśmiałe w trzech sferach życia. Jej zdaniem problemy w strefie behawioralnej powodują zakłócenia w obrębie aktywności dziecka podczas ekspozycji publicznej oraz nowych sytuacji. Determinuje to nie tylko jakość relacji rówieśniczych, ale też osiągnięcia szkolne. Nieśmiały uczeń ma trudności w prezentowaniu zdobytej wiedzy w obecności nauczyciela i rówieśników, jego wypowiedzi są chaotyczne i nieskładne, często się myli lub jąka, w efekcie – dziecko wycofuje się z kontaktów społecznych, pozostaje z dala od rówieśników, nie udzielając się w życiu społeczności rówieśniczej. Ma trudności z samooceną, a ciągły strach przed oceną innych nie pozwala na prawidłowe funkcjonowanie w swojej grupie społecznej. W wyniku nieśmiałości ma mniejsze efekty, np. niższe oceny w szkole, co z kolei przekłada się na ocenę samego siebie. W efekcie tego błędnego koła dzieci nieśmiałe unikają wszelkiej aktywności społecznej, nie podejmują tematów w dyskusjach, nie udzielają się na rzecz klasy, nie wypowiadają się bez pytania. Często też unikają kontaktów interpersonalnych w swojej grupie wiekowej, bo nie wiedzą jak zachować się podczas spotkań koleżeńskich i uczestniczą w nich tylko wtedy, gdy zostaną do tego wezwane lub przymuszone. Ich wypowiedzi są skromne, głos jest cichy, a swoje zdanie uzależniają od większości (2008, p. 81-90).

W sferze emocjonalnej nieśmiałość przejawia się poprzez doświadczanie lęku, który spowodowany jest strachem przed oceną i postrzeganiem przez innych. Lęk ten to „antycypowanie przez jednostkę zagrożenia w formie negatywnej oceny społecznej” (Borecka-Biernat, 2001, p. 16). Aspekt

samoorientacji rzutuje na sposób samooceny dziecka, które nie wierzą w siebie ani w swoje możliwości, mają poczucie niższości. „Nieustannie towarzyszy im obawa przed kompromitacją, krytyką, wyśmiewaniem, doznaniem porażki i przykrości. Nieśmiali przewidują, że inni oceniają ich negatywnie, zanim dostrzegą jakiegokolwiek podstawy mogące być zapowiedzią tej oceny” – wyjaśnia Zabłocka (2008, p. 13). Zaleca przede wszystkim działania wspierające takiego ucznia. Jej zdaniem dziecko nie rodzi się nieśmiałe ani nie przychodzi na świat z umiejętnością komunikacji interpersonalnych, wszystko to jest efektem nabywania umiejętności podczas wzrastania i interakcji społecznych.

O błędnym kole nieśmiałości pisała również wspomnianą już wcześniej Heidi Gazelle, która wyakcentowała sytuację osamotnienia dzieci nieśmiałych, by na tej podstawie omówić dwa typy – spokojnych samotników i niespokojnych samotników (anxious solitary). Interesujące wydaje się to rozróżnienie, bo nie pozwala zamknąć problemu nieśmiałości w ramach stereotypu cichego, spokojnego, lęklivego dziecka z problemem nieśmiałości. Powody samotności obu typów nieśmiałych dzieci są podobne – niska samoocena, nadmierny krytycyzm i analizowanie, negatywne przewidywanie i lęk przed odrzuceniem, brak wystarczająco pozytywnych doświadczeń z relacji rówieśniczych, by przełamać wewnętrzne opory przed podjęciem inicjatywy. Różni je sposób reagowania na wewnętrzną frustrację. Niespokojny samotnik jest mniej przewidywalny, a przez to częściej wykluczany, co potwierdzają opracowane przez Gazelle wzorce wykluczenia rówieśniczego. Reakcje „spokojnego samotnika” są w pewien sposób zrozumiałe dla jego otoczenia, chociaż nie zawsze znajdują pokrycie w stanie rzeczywistym, np. nieśmiałe dziecko może nie odczuwać zadowolenia z relacji koleżeńskiej, ale tego nie zakomunikuje, uczestnicząc w działaniach mu narzuconych, na co by raczej nie pozwolił „niespokojny samotnik”. „Spokojny samotnik” to często dziecko wysoko wrażliwe, ale jego delikatna emocjonalna natura jest też łatwiej dostrzegalna dla otoczenia, niż równie wysoka wrażliwość drugiego typu samotnika, którego często postrzega się jako samowolnego i ekscentrycznego.

### **GENEZA NIEŚMIAŁOŚCI DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

Wielu badaczy, psychologów i socjologów, próbowało odkryć przyczyny nieśmiałości. Zimbardo pisał, iż badacze osobowości przedstawiają

nieśmiałość jako cechę, którą się dziedziczy, jak wzrost czy inteligencję. Behawioryści twierdzili, że osoby te nie potrafią komunikować się z innymi, ponieważ nie przyswoiły sobie umiejętności społecznych. Psychoanalitycy z kolei twierdzili, że nieśmiałość to tylko symptom głębszych problemów w psychice. Socjologowie zaś przedstawiali to w kategoriach programowania społecznego, wiążąc tę cechę ze środowiskiem życia, dzięki któremu wiele osób nabywa nieśmiałości (Zimbardo, 2008, p. 50).

Ogromny wpływ na zachowanie dziecka na pewno ma środowisko, w którym się wychowuje. Nieprawidłowo funkcjonująca rodzina wpływa negatywnie na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. W rodzinie nadmiernej opiekuńczej dziecko nie może się wykazać, nie ma okazji do spotkań z nowymi osobami, nie może samodzielnie podejmować żadnych decyzji, nie ma okazji przebywać w obcym dla siebie środowisku. Rodzice kochają swoje dziecko silną, wręcz nadmierną miłością, akceptują swoje dziecko bez względu na wszystko. Taka rodzina nie daje dziecku poczucia samokontroli, bezpieczeństwa ani nie daje okazji nauczenia się kontaktów interpersonalnych.

Natomiast rodzina zaniedbująca nie daje dziecku poczucia bezpieczeństwa, a jego więzi z rodzicami pozostają zimne czy neutralne – niewiele wymaga się od dziecka, gdy rodzice podążają za karierą i pieniędzmi, oczekując tylko spokoju. Wówczas dziecko ma ogromną swobodę, nie jest w żaden sposób kontrolowane, jego sprawy i jego środowisko życia nikogo z dorosłych nie zajmuje. Rodzice zapewniają tylko byt pozbawiony inwestycji w uczucia. Każdy człowiek, a w szczególności dziecko, potrzebuje akceptacji, miłości oraz poczucia przynależności. W tym przypadku nie ma żadnych z tych wytycznych w obszarze wychowania, co skutkuje sytuacją, w której dziecko odczuwa zagrożenie i lęk, ma niskie poczucie własnej wartości. Zdarza się, że dziecko wyraża przekonanie, iż nie zasługuje na bliskie relacje z rodzicami ani na ich miłość. Dziecko z takiego środowiska czuje się samotne, odizolowane, wykazuje bierność społeczną, unika wszelkich kontaktów, bywa lękliwe. To też jeden z powodów rodzącej się nieśmiałości.

Innym przypadkiem rodziny zaniedbującej wychowawczo najmłodszych są rodzice nadmiernie wymagający i ambitni. Ich oczekiwania wobec swoich dzieci wywołują w nich poczucie niespełnienia, frustracji, a w konsekwencji niepewność i nieśmiałość w relacjach interpersonalnych. Psycholodzy zazwyczaj jako źródło takiej postawy rodzicielskiej wskazują osobiste frustracje opiekunów,

zwracając uwagę na ich negatywne doświadczenia z przeszłości, np. z dzieciństwa. Swoje niezrealizowane marzenia, pragnienia i plany nieświadomie próbują wcielić w życie poprzez swoje dzieci. Rzadko są świadomi swoich motywów, dlatego tak często są nadmiernie krytyczni i dyscyplinujący. To z kolei niesie za sobą kolejne konsekwencje, o których pisała Barbara Harwas-Napierała, mianowicie „wymagania rodziców wobec dzieci ograniczają ich aktywność i samodzielność” (1975, p. 76). Dzieci niejako stają się instrumentem w realizacji osobistych zamierzeń swoich rodziców, przyjmując postawę bierności i niesamodzielności jako naturalne zachowanie w kontaktach z innymi ludźmi. Wychowanie zbyt rygorystyczne generuje w młodym człowieku zaburzenia emocjonalne, lęki, przygnębienie, osamotnienie oraz nieśmiałość. Dyscyplinowanie, karcenie czy nadmierny dryl wychowawczy zawsze ogranicza dziecko, ale też buduje w nim przekonanie, iż swobodne, spontaniczne zachowanie wywołuje niezadowolenie dorosłych i zasługuje na karę. To z jednej strony hamuje jego aktywność, z drugiej zaś – nie pozwala dziecku na odkrycie swoich predyspozycji, na kreatywność i naturalne relacje międzyludzkie.

Dziecko izolowane w pierwszych latach rozwoju i przy braku doświadczeń z interakcji rówieśniczych, nie nabywa potrzebnych kompetencji, dlatego jedynacy czy też dzieci wychowywane w towarzystwie tylko brata lub siostry, często mają mniejsze potrzeby bycia w grupie niż dzieci, które od wczesnych lat swego życia w tej grupie funkcjonowały (np. doświadczenie ze żłobka czy przedszkola, to panaceum na nieśmiałość). Model wychowania determinuje zdrowy rozwój, zaś wszelkie zaburzenia w wychowaniu wywierają wpływ na dziecko. Wszelkie specyficzne zachowania rodziców mogą stanowić źródło problemów swoich dzieci takich jak nieśmiałość.

Kolejnym źródłem nieśmiałości mogą być wyuczone zachowania. Z badań przeprowadzonych przez Zimbardo wynika, że „na 90 nieśmiałych dzieci, około 70% ma nieśmiałych rodziców”. Naukowiec stwierdza poza tym, że postawa nieśmiałości rzadko się zdarza w rodzinach, gdzie oboje rodziców wykazuje się aktywnością, otwartością i śmiałością w relacjach międzyludzkich. Odwrotna sytuacja ma miejsce, „jeśli oboje z rodziców są nieśmiali znacznie zwiększa się prawdopodobieństwo nieśmiałości u dziecka” (Zimbardo, p. 64-65). Widzimy więc, że dziecko wychowywane przez rodziców zachowujących się w określony sposób determinuje przyjmowaną przez niego postawę, zarówno wobec samego siebie jak i innych. Zimbardo wskazuje również, że wpływ na występowanie

nieśmiałości ma kolejność narodzin i sytuacja wyższych wymogów stawianych najstarszemu dziecku, które – zdaniem badacza – ma zazwyczaj trudniejszą sytuację wychowawczą niż jego młodsze rodzeństwo. Pierworodni jako pierwsi muszą spełnić określone wymagania rodziców, to w interakcji z nimi rodzice uczą się swojej roli społecznej. W przypadku później urodzonych dzieci, rodzice zazwyczaj zachowują się nieco inaczej i bardziej ustępliwie, bo już nabyli pewnego doświadczenia, z kolei pierworodni stają przed kolejnymi wyzwaniami, jakim jest interakcja z młodszym rodzeństwem i nowymi wymaganiami, które stawiają przed nimi rodzice jako najstarszymi braćmi i siostrami. Świadomość konsekwencji tej sytuacji bycia najstarszym z dzieci pozwala na dodatkowy czynnik potencjalnie warunkujący postawę nieśmiałości.

Kolejną wskazywaną przyczyną nieśmiałości obok kwestii genetycznych (dziedziczenia nieśmiałości, jak dowodził Zimbardo) są kwestie temperamentu i tu większość badaczy jest zgodna, że niektóre typy temperamentu – jak melancholik czy flegmatyk – wręcz predestynują do bycia osobą mniej lub bardziej nieśmiałą. Chociaż temu stereotypowemu myśleniu przeczy z kolei opis samotnictwa choleryka autorstwa Gabriele Dietrich (2008, p. 33-40), który wydaje się podobny do charakterystyki typu niespokojnego samotnika w wydaniu Gazelle.

### **JAKIE FORMY WSPARCIA MOŻE ZASTOSOWAĆ NAUCZYCIEL- WYCHOWAWCA W PRZEDSZKOLU?**

Dziecko nieśmiałe często żyje w swoim świecie z problemem niewidocznym dla innych. Może odczuwać trwałą niepokój, a lęk tłumić w mniej lub bardziej niekorzystny sposób dla swego rozwoju. Dlatego trzeba działać i nieść pomoc, co przyniesie pozytywny wpływ na samopoczucie, samorealizację oraz funkcjonowanie dziecka. Do takiej konsekwencji w przeciwdziałaniu nieśmiałości zachęca Tyszkowa, przekonując, że „zapobieganie trwałej postaci nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości wychowanków, a przede wszystkim dbałość o to, aby wpajane im ideały osobowe były możliwe do osiągnięcia (1993, p. 458). Dlatego konieczna jest dokładna obserwacja dziecka, ocena problemu, a w przypadku nasilenia zaburzeń – niezwłoczne zastosowanie odpowiednio opracowanej i dedykowanej terapii. Próba pomocy dziecku nieśmiałemu jest z jednej strony sposobem na wzmocnienie poczucia własnej

wartości, z drugiej zaś – kierowanie nim tak, aby jak najczęściej było w stanie występować lub chociażby przebywać z innymi ludźmi. W ten sposób z czasem przyzwyczai się do życia w społeczeństwie, co znacznie ułatwia mu funkcjonowanie w przyszłym dorosłym życiu.

Ważną rolę w przezwycięzeniu problemu nieśmiałości powinni pełnić rodzice, zgodnie współpracujący w tym zakresie z nauczycielami i terapeutami. Rola rodziców jest dlatego tak ważna, że właściwa stymulacja i wzmocnienie komunikatów pozytywnych kierowanych przez pedagogów powinna mieć miejsce w domu, szczególnie w przypadku najmłodszych dzieci. Rodzice muszą być świadomi walki, jaką będzie musiało stoczyć dziecko – ze sobą, swoimi wewnętrznymi lękami, nawykiem wstydliwych zachowań i przyzwyczajeniem do wycofywania się ze wszelkich trudniejszych interakcji z i innymi, głównie z rówieśnikami – i co równie ważne, będą musieli go do tej walki zachęcać, szczególnie jeśli sami jako dorośli mają problem z zachowaniami lękliwi w relacjach interpersonalnych. Wydaje się to sytuacją dość trudną dla rodziny, dlatego warto część zajęć dedykować również dorosłym opiekunom nieśmiałego dziecka, nie tyle poddając ich swoim terapeutycznym zabiegom, co angażując ich w działania skierowane do dzieci.

Walka z nieśmiałością nie jest prostym zadaniem, szczególnie gdy jest to wiek przedszkolny, trzeba bardzo dobrze opracować plan działania. Dokładnie dobrać metody, formy oraz czas działania. Jest to złożone zadanie, będące częścią wszechstronnego programu wychowawczego i terapeutycznego. Są one często tworzone przez pedagogów, psychologów czy nawet socjologów. To, jak zadziałamy na daną osobę, jest ustalane indywidualnie i opracowywane wielokrotnie dla konkretnego dziecka lub grupy, której potrzeby również zostały rozpatrzone pod kątem jej indywidualnych potrzeb i predyspozycji. Wszystko to wymaga dokładnego rozpoznania poprzez obserwację oraz szczegółowej diagnozy. Takie działanie jako konieczne opisywała B. Harwas-Napierała, wskazując, iż terapia powinna zgadzać się z założeniami podejścia syndromalnego i dotyczyć trzech podstawowych obszarów, określającego stosunek do siebie, sferę zadań oraz stosunek do innych (1975, p. 90-94). Nie jest jednak możliwe, aby całkowicie pozbyć się nieśmiałości, ponieważ nikt nie jest w stanie „ulożyć” od nowa całą osobowość dziecka. Pewne cechy nieśmiałości pozostają, natomiast wszelkie działania wspierają dziecko w radzeniu sobie z problemem.

Najczęściej stosowanymi metodami pracy z dziećmi nieśmiałymi jest: desensytyzacja i modelowanie, metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne oraz Neurolingwistyczne Programowanie. Desensytyzacja i modelowanie to dwie techniki z podejścia behawioralnego, które zakładają „wytwarzania u wychowanków pozytywnych lub zahamowanie negatywnych nawyków”. Technika desensytyzacji wykorzystuje rozluźnienie, relaksację i wyciszenie dziecka. Modelowanie zaś to technika, która uczy odpowiednich zachowań w danych sytuacjach. Można wykorzystać w tym przypadku nagrania różnych sytuacji i uczyć prawidłowego postępowania (Gładyszewska-Cylulko, 2007, p. 27). Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne wykorzystywany jest nie tylko w pracy z dziećmi nieśmiałymi, ale jest powszechnie stosowany w przedszkolach i szkołach. Wspiera rozwój psychoruchowy oraz wspomaga terapię różnych zaburzeń rozwojowych, wykorzystując proste ćwiczenia i zabawy wzmacniające w dziecku poczucie własnej wartości, odpowiedzialności, kreatywności, świadomości swojego ciała oraz nawiązywanie bliskich kontaktów z innymi. „Przynosi pozytywne rezultaty w terapii dzieci z zaburzeniami rozwoju intelektualnego, motorycznego, emocjonalnego i społecznego. Jest też stosowany w integrowaniu klas szkolnych czy grup przedszkolnych” (Sherborne, 1999, p. 83-199). Jest to metoda pozytywnie wpływająca na rozwój dzieci nieśmiałych, pod warunkiem, że otworzą się na tyle aby uczestniczyć w tych zajęciach. Często dzieci nieśmiałe nie podejmuje aktywności ruchowej i terapia nie daje żadnych skutków.

Neurolingwistyczne Programowanie budzi sporo kontrowersji w środowisku pedagogicznym. Metoda ta zakłada, iż „każdy człowiek posiada wszelkie niezbędne zasoby osobiste potrzebne do zmiany na lepsze” (Ibidem), a jej celem jest przedstawienie różnych możliwości działania w sytuacjach trudnych, czy też w kontaktach społecznych. Główną formą tej terapii jest „przeprogramowanie” dzieci nieśmiałych na prawidłowy odbiór, czyli akceptację, a celem ma być jego dobro. To sprawia, że czuje się ono bezpieczne, aktywne i skupione na pozytywnym obrazie otoczenia (Tyszkowa, 1993, p. 458).

Kolejną opisywaną przeze mnie techniką jest wizualizacja, która – według Patricka Fanninga – stanowi „świadome i zależne od twojej woli, tworzenie wrażeń zmysłowych, aby się zmienić” (2001, p. 90-94). Jest to tworzenie obrazów i przekształcanie ich w mózgu na takie, które chcemy zobaczyć. Ludzki mózg potrafi przedstawić nam najbardziej twórcze i fantastyczne wyobrażenia. Metoda



wizualizacji uświadamia, że to oni mają w sobie potencjał twórczy i to oni sami potrafią znaleźć rozwiązanie każdego problemu. Wizualizacja nie tylko wspomaga terapię, ale także diagnozę poprzez poznanie doświadczeń z przeszłości. Lazarus uważa, że „wizualizacja może odgrywać rolę łącznika pomiędzy bodźcem a reakcją” (2000, p. 28). Dzięki temu można poznać przyczyny lęku, który powstał w przeszłości, a ujawnia się później. Dzięki wizualizacji można wyobrazić sobie potencjalne efekty swojego zachowania i je zmienić na skuteczne, albo popatrzeć na nie z dystansem (Gładyszewska-Cylulko, 2010, p. 46). Wizualizacji nie można stosować wyłącznie do relaksacji czy wyobrażania sobie tego, co mówi terapeuta. Najważniejsze jest to, aby badany opowiedział swoje wizualizacje, a terapeuta następnie zdecyduje czy pozostawić je w takim stanie czy należy je przekształcić. Na tym właśnie polega ta metoda, aby to co jest prawidłowe zostawić, a te wizualizacje, które są do poprawy, przekształcić w takie, które są odpowiednie.

Innym modelem postępowania podczas wizualizacji jest strategia mindfulness, czyli treningu uważności posługującego się elementami medytacji, właściwego oddychania i właśnie wizualizacją. Niesłusznie postrzegana jest jako joga dla dzieci (choć i ta obecnie jest postrzegana jako niezwykle skuteczna w zajęciach terapeutycznych dla dzieci nieśmiałych). Mindfulness to coś więcej – to nauka zyskiwania wewnętrznego spokoju i zadowolenia, uspokojenia myśli i odpędzenia negatywnych emocji, to wewnętrzne wzmocnienie i umiejętność zyskania silnego odczucia radości poprzez kontakt z naturą. W Polsce szczególnie popularna stała się koncepcja mindfulness adresowana do najmłodszych dzieci zatytułowana jako trening uważności z żabą Fredem. Autorką szeregu zabaw i ćwiczeń, połączonych z krótkimi historiami z żabką w roli głównej, jest Eline Snel, która na gruncie treningu uważności dla dorosłych stworzyła program zajęć terapeutycznych i ogólnorozwojowych dla dzieci (Snel, 2019). Żabka jest uważna i skoncentrowana, rozumie siebie i swoje emocje, jest świadoma swojego ciała i jest z siebie zadowolona. Trening, który początkowo proponowano przede wszystkim dzieciom nadpobudliwym i agresywnym, sprawdził się też znakomicie z dziećmi zalęknionymi, nieśmiałymi, wyalienowanymi społecznie, mającymi negatywne doświadczenia z relacji z innymi ludźmi. Ważnym aspektem tego zestawu ćwiczeń jest nauka samoakceptacji i w krótkim czasie (co zwykle zaskakuje terapeutów) zyskania zadowolenia z bycia sobą. Dzieci wykazujące wcześniej różne lęki społeczne w wyniku treningu stają się spokojne i jednocześnie

swobodne w wyrażaniu swoich myśli – to ważny etap i osiągnięty zazwyczaj po wielu staraniach w dłuższym okresie czasu niż przy innych metodach terapeutycznych.

Następna metoda, która w ostatnich latach cieszy się dużą popularnością, jest arteterapia. Wita Szulc definiuje: „arteterapia polega na wykorzystaniu różnych środków artystycznych, które ułatwiają pacjentowi ekspresję emocji” (2001, p. 126). Wytwory arteterapii nie podlegają żadnym zasadom, nie muszą podlegać założonym kanonom. Mają za zadanie stworzyć sytuacje do pokazania emocji oraz zmiany w postępowaniu wobec siebie i innych. Jest to forma terapii dla osób w trudnych sytuacjach. Według Szulc arteterapia wykorzystywana jest do pracy z dziećmi z różnorodnego rodzaju dysfunkcjami, problemami rozwojowymi, zaburzeniami emocjonalnymi, zahamowaniami społecznym etc. Arteterapia, według Skornego, działa szczególnie skutecznie w przypadku dzieci nieśmiałych oraz biernych społecznie (1989, p. 24). Jak wynika z opisów, zastosowanie arteterapii jest uzasadnione, sprawdza się w pracy z różnymi zaburzeniami, wyzwala ukryte emocje, które można wyrazić za pomocą sztuki. Często trudno jest wyrazić siebie słowami, zaś arteterapia jest alternatywą i początkiem do prowadzenia dalszej terapii, kontynuowanej w terapii sztuką.

W ramach arteterapii znajdzie się zarówno muzykoterapia, teatro- i dramoterapia, biblioterapia (i jej pochodne, jak poezjoterapia, bajko- i baśnioterapia, mitoterapia, terapia przez narracje). Wśród tych różnych artystycznych aktywności na szczególną uwagę zasługuje terapia muzyką, która sprawdza się w pracy z dziećmi nieśmiałymi. Muzykoterapia wzmacnia poczucie wartości, buduje wzajemne zaufanie, oraz wyzwala emocje i uczucia. Daje możliwość ekspresji poprzez niewerbalne metody komunikacji, co w przypadku dziecka nieśmiałego jest bardzo korzystną metodą.

### **PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ DZIECI NIEŚMIAŁYCH**

Podczas przeglądu możliwych sposobów radzenia sobie z nieśmiałością dotarłam do kilku programów, które proponują metody pracy biblioterapeutycznej z dziećmi nieśmiałymi. Jednym z nich jest *Program socjoterapeutyczny dla dzieci nieśmiałych „Jestem niepowtarzalny”* autorstwa Kamili Jochymek, skierowany do dzieci w wieku 7 lat. Jest przewidziany jest

na 22 spotkania, w każdym tygodniu po 90 minut. W grupie znajduje się do 9 osób. Opracowane zajęcia mają na celu „samopoznanie, budowanie pozytywnego obrazu siebie, podwyższenie swojej samooceny, ograniczenie lęków w kontaktach społecznych, aktywizacja społeczna, nauka otwartości do innych, wyrażanie własnych potrzeb” (Jochymek, 2020). Zajęcia są tak skonstruowane, aby osiągnąć założone cele. Pierwszym etapem jest diagnozowanie dzieci, które przeprowadzają: pedagog, psycholog szkolny i wychowawca. Na podstawie ich obserwacji zostają wybrane dzieci do udziału w programie.

Program zawiera scenariusze zajęć, w których zastosowano metody pracy, jak: rundki, burza mózgów, wywiad, rysowanie, bajki terapeutyczne, scenki, zdania niedokończone, gry i zabawy, inscenizacje, relaksacja, zabawy ruchowe. Każdy ze scenariuszy zakłada inny cel, inne sfery są przez niego omawiane, jednocześnie jest częścią składową celu głównego. Zajęcia początkowe skupione są na porozumiewaniu się i integracji, co daje pewne bezpieczeństwo i integralność w grupie. Jest to początkowa faza wzmacniania poczucia własnej wartości. W sytuacji, gdy dziecko poczuje się bezpiecznie w swojej grupie, może się otworzyć i intensywnie uczestniczyć w dalszych zajęciach. Dalsza część zajęć skupia się na sferze uczuć. Wdraża dzieci do poznania znaczenia uczuć, do uczenia się własnych uczuć, oraz do wyrażania ich. Kolejna część zajęć skupia się na rodzinie i jest to bardzo ważna część, ponieważ rodzina to podstawa funkcjonowania dziecka. Autorka zapoznaje dzieci z funkcją rodziny w życiu dziecka, opowiada o członkach rodziny oraz zadaniach poszczególnych członków. Wskazuje także dziecku, że ono również jest członkiem rodziny i wywiera na nią wpływ, jest też ważnym elementem tej społeczności. Wszystkie scenariusze odwołują się do rodziny „Parpusiów”, która swoimi przygodami i opowiadaniem „oprowadza” dzieci po świecie emocji. Dzieci „tworzą” tę rodzinę Parpusiów, muszą nazwać bohaterów oraz narysować ich portrety. Dla potrzeby wizualizowania Parpusiów, nauczyciel pokazuje dzieciom rodzinę misiów, która będzie przedstawiała bohaterów programu. Należy się z nimi przywitać, pobawić się z nimi, a na koniec pożegnać ze wszystkimi. I tak na każdym spotkaniu. W dalszych częściach – rodzina ta jest przedstawiana jako wzór do naśladowania, pokazując przebieg rozmowy (nawet na najtrudniejsze tematy), właściwe (i nieprawidłowe) sposoby okazywania uczuć, prezentując dobre sposoby interakcji w grupie, godne naśladowania oraz zabawy.

W efekcie zaplanowanych w programie działań dzieci uczą się rozpoznawania uczuć. Zajęcia te wspierają w tym dzieci, a także uświadamiają dziecku, że każdy ma inne uczucia, a same uczucia bywają zmienne i każdy ma prawo je okazywać na swój sposób. Dzieci uczą się szanować uczucia innych. Prowadzący poprzez dokończanie zdań inicjuje rozmowę z dziećmi, nakłania je do wypowiedzania się na forum grupy oraz do wyrażania swoich uczuć.

Dalej scenariusze programu przewidują rozmowy o rodzinie, o swoich obowiązkach jakie mamy w rodzinie, o pomaganiu oraz o przyjaźni. Kładziony jest także nacisk, aby dobrze traktować swoich przyjaciół, dobrze o nich się wyrażać, pielęgnować przyjaźń. Wszystkie te elementy nakładają się na siebie. Rodzina i przyjaźń połączona jest również bagażem emocjonalnym. Dlatego na zakończenie każdej jednostki zajęciowej prowadzący zadaje pytania, typu: „w jakim nastroju kończę zajęcia?”. To kolejna okazja do wypowiedzenia się przez uczestników na forum.

Rodzina Parpusiów „pomaga” prowadzącemu w opowiedzeniu o trudnych sytuacjach, np. o złej ocenie w szkole i samopoczuciu, jakie temu towarzyszy, o złości lub o nieśmiałości. Nieśmiałość jest tu przedstawiona w formie scenki, nauczyciel naśladuje dziecko, które występuje na scenie, robi gesty, miny i zachowuje się tak jakby był nieśmiały. Następnie prowadzący rozpoczyna dyskusję, zadaje pytania: jak można pomóc w takiej sytuacji? jak temu zapobiegać? Następnie dzieci odgrywają scenki, które przedstawiają różne możliwości rozwiązania tych sytuacji. Jochymek przedstawia sposoby na wzmocnienie poczucia własnej wartości. Wykorzystuje do tego różne zabawy, pogadanki, rundki oraz uzupełnianie zdań. Pomocna jest również rodzina Parpusiów, która opowiada o sobie, o swoich problemach i radościach. Mówienie o sobie jest bardzo trudne, szczególnie w sytuacji opowiadania o sobie z wyakcentowaniem najlepszych stron czy tym bardziej superlatywów. W przypadku dzieci nieśmiałych jest to jeszcze trudniejsze, ponieważ osoby takie mają bardzo zaniżoną samoocenę i odszukanie w sobie pozytywnych cech wydaje się prawie niemożliwe.

W programie tym wykorzystano elementy pantomimy, która daje możliwość przekazania swoich emocji poprzez ruch i mimikę. Autorka – oprócz wzmocnienia samooceny dziecka – dąży do wzbudzenia w dziecku nieśmiałym poczucia bycia wyjątkowym i niepowtarzalnym wśród innych dzieci. We wszystkich zadaniach uczestniczą misie Parpusie będące pośrednikami

w proponowanych zabawach. To one przyjmują różne role. Przed nimi łatwiej się otworzyć dziecku i szczerze opowiedzieć o nurtujących je sprawach, o kłopotach i radościach. Misiowi pośrednicy i powiernicy dziecięcych tajemnic okazały się trafnym rozwiązaniem metodycznym i cieszyły się dużą sympatią wśród małych uczestników zajęć.

Parpusie uczą współpracy, szacunku i odpowiedzialności za powierzone zadanie. Po każdym spotkaniu przeprowadzona jest ewaluacja i jest to zazwyczaj klasyczne dopowiedzenie rozpoczętego zdania, typu „dzisiaj najbardziej podobało mi się...”, pożegnania misiów piosenką lub przeprowadzona jest zabawa. Na ostatnim spotkaniu następuje podsumowanie. Jest to też czas pożegnania Parpusiów piosenką pt. *Pluszowy miś*. W programie przewidziane są dodatkowe zabawy i ćwiczenia, które można wykorzystać, gdy istnieje taka potrzeba. Jest to obszerny zestaw zabaw i gier.

Odnosnie całości koncepcji prezentowanego programu, chciałabym podkreślić, że autorka wykazała się dużą starannością w doborze metod i technik pracy, propozycji zabaw i gier. Cykl spotkań wydaje się być obszerny, jednak trochę za krótki, aby wypracować stałe zmiany osobowości, szczególnie jeśli chodzi o nieśmiałość, która wymaga długich i bardzo konkretnych działań.

## **PODSUMOWANIE**

Wciąż za mało jest programów skierowanych do pracy z dziećmi nieśmiałymi, szczególnie tych najmłodszych. Zaś w świetle przytaczanych wcześniej ustaleń badaczy zajmujących się problemem nieśmiałości, należy przypomnieć, że to właśnie wiek przedszkolny jest najlepszym czasem, w którym taką pracę należy rozpocząć. Jako nauczyciel przedszkola mam okazję zaobserwować, jak duży problem stanowi nieśmiałość i jak często występuje w grupie przedszkolaków. Dlatego też uważam, że jest duże zapotrzebowanie na tego typu programy adresowane do dzieci nieśmiałych.

## **BIBLIOGRAPHY:**

- Carducci B., *Nieśmiałość – nowe odważne podejście*, tłum. M. Sekerdej, Kraków 2008.
- Cohen L.J., *Nie strach się bać: jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa?*, tł. A. Rogozińska, Warszawa 2015.
- Dietrich G., *Typologia osobowości, czyli słów kilka o cholerykach i innych temperamentach*, tł. M. Głowacka, Warszawa 2008.
- Fanning P., *Wizualizacja zmiany*, tł. E. Korszewska-Owczarczyk, Poznań 2001.
- Gładyszewska-Cylulko J., *Wspomaganie dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2010.
- Gulińska-Grzeluszka D., *Metody pracy z dzieckiem nieśmiałym w szkole*, in: Przygońska E., *Praca z dzieckiem wymagającym*, Toruń 2011.
- Hamer H., *Ta obezwładniająca nieśmiałość*, „Charaktery” nr 6, 2000.
- Harwas- Napierała B., *Nieśmiałość dziecka*, Poznań 1975.
- Hubner D., *Co robić, gdy się martwisz: poradnik dla dzieci*, tł. A. Kmieciak, Warszawa 2011.
- Jochymek K., *Program socjoterapeutyczny Jestem niepowtarzalny*, s.1, <http://sp3olkusz.pl/data/files/program-socjoterapia.pdf>, [dostęp 18-12-21]
- Kendall P., *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci: program Zaradny Kot: zeszyt ćwiczeń*, tł. i adaptacja A. Ćwiklińska-Zaborowicz, J. de Flassilier-Popławska, M. Kiełtyka-Czech, Gdańsk 2018.
- Kucharska B., *Trudne sytuacje w klasie. Scenariusze zajęć biblioterapeutycznych dla nauczycieli wczesnoszkolnych*, Warszawa 2022, s. 29-30.
- Lazarus A., *Wyobrażenia w psychoterapii*, tł. M. Przyłipiak, Gdańsk 2000.
- Porębska M., *Co warto wiedzieć o procesie rozwoju człowieka- gdy próbujemy ingerować w jego przebieg?*, in: Czipiga A., *Psychospołeczne problemy rozwoju dziecka. Aspekty diagnostyczne i terapeutyczne*, Toruń 2003.
- Rapee R.M., Wignall A., Spence S.H., Cobham V., Lyneham H., *Lęk u dzieci: poradnik z ćwiczeniami*, tł. P. Zarawska, Kraków 2017.
- Searle R., *Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed ludźmi*, tł. R. Zajączkowski, Kielce 2011.
- Sherborne W., *Ruch Rozwijający*, tłum. M. Bogdanowicz, Warszawa 1999.
- Skorny Z., *Arteterapia a zaburzenia emocjonalne*, [w:] „Arteterapia”. Zeszyt Naukowy, nr 48, Wrocław 1989.
- Snel E., *Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness*, Warszawa 2019.

- Snel E., *Uważność i spokój żabki. Ćwiczenia dla dzieci i ich rodziców*, Warszawa 2019.
- Strelau J., *Temperament, osobowość, działanie*, Warszawa 1985; tegoż, *Psychologia temperamentu*, Warszawa 1998.
- Szulc W., *Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu*, Poznań 2001.
- Tyszkowa M., *Aktywność i działalność dzieci i młodzieży*, Warszawa 1993.
- Zimbardo P.G., *Nieśmiałość*, tł. A. Sikorzyńska, Warszawa 2008.