

ORIENTACIONES PARA SUPERAR LA TIMIDEZ

Consideraciones

Como consideración previa debemos evitar etiquetas, por ejemplo: “no sabe hacer amigos”, “nunca juega con los niños “. Esto sólo consigue afianzar en el niño/a una sensación de incapacidad para relacionarse con sus iguales y una pérdida de confianza en sí mismo/a.

Orientaciones

- Conviene conversar con el niño/ y hablar sobre las cualidades que posee y que debe utilizar.
- Se deben favorecer las situaciones en que el niño/a se encuentre con otros niños en un ambiente libre y atractivo como pueden ser los parques infantiles, los patios de juegos, la realización de trabajos manuales en equipo.
- No presionar al niño/a para que establezca cualquier tipo de relación ni obligarla a acudir a determinados lugares comunes de los niños. Deberíamos favorecer el que se den situaciones en que son posibles estos contactos y la niña decide con quien.
- Reforzar cualquier conducta de acercamiento o contacto hacia los demás.
- Planificación y realización de actividades de relación, apoyándose para ellas en los alumnos a los que la niña muestra cierta simpatía o aquellos otros que suelen ser los animadores del grupo. A nivel familiar esto puede plantearse con vecinos o familiares hacia los que la niña presenta cierta atracción.

En el ámbito escolar:

- Organización de actividades colectivas en las que los capitanes de los equipos tengan que elegir a varios niños, debiendo ser los alumnos más retraídos los capitanes.
- Realizar juegos en las que la niña tenga que hacer de árbitro o de cualquier otro personaje que tenga que intervenir necesariamente.
- Responsabilizar a la niña de llevar a cabo tareas en beneficio del grupo y que implica necesariamente ciertos niveles de relación (p. Ej: llevar el control de los que van a hacer determinada actividad).
- Encargar a uno de los líderes de la clase de que le dé participación en los juegos a esta niña, animándola y apoyándola en su participación.

Apunte de programa:

- Definir qué conductas se desea que haga: jugar con otros compañeros, responder a situaciones de grupo, mirar fijamente a los ojos del compañero...
- Debe conseguirse la participación de un amigo o compañero de su confianza.
- Entrenar al alumno a dar respuestas asertivas al amigo o compañero de confianza. Pueden utilizarse las técnicas del entrenamiento conductual cognitivo, condicionamiento encubierto y técnicas asertivas.
- Aplicar las técnicas del Role-playing o representación de las conductas a realizar en una situación favorable y fácil de resolver (junto con su compañero y el profesor). Repetir varias veces la representación proporcionando refuerzo social (“lo estás haciendo muy bien”, “ así, estupendo...”) por las siguientes conductas asertivas:
 - Dirigir y mantener la mirada.
 - Iniciar la conversación.
 - Formulación de preguntas y contestación adecuada.

- Expresar una opinión.
 - Expresar sentimientos de enfado, alegría, enojo, etc., a través de una expresión verbal socialmente útil y deseable.
 - Entablar una discusión.
 - ...
- El profesor moldeará mediante instrucciones y facilitación de modelos (el propio profesor y el amigo del alumno).
 - En la medida en que se obtengan logros en la aplicación del ensayo de conducta podría participar otro alumno de su confianza en la sesión. No pasar a una fase o situación posterior si previamente no se han consolidado ciertas habilidades asertivas.
 - Generalizar los logros obtenidos en el ensayo a situaciones controladas diseñadas con criterios de jerarquización de dificultad para “aproximar” al alumno paulatinamente a ellas, y que estas situaciones formen parte de la propia dinámica escolar:
 - Grupo de trabajo
 - Equipo de deportes
 - Grupo de debate y discusión
 - Grupo de encargados
 - Grupo de juegos
 - Otros
 - Proporcionar refuerzos por la realización de conductas asertivas. Una situación óptima sería la siguiente: El alumno explica a dos o tres, cuatro o determinado número de compañeros un tema que domina mucho: los cromos de un álbum, una película que vio ayer, un partido de fútbol...
 - El alumno podría observar a otro compañero asertivo cómo se relaciona con los demás.
 - Entrenar al alumno a autoreforzarse por haber realizado un pequeño “progreso”. Podría verbalizar encubiertamente: “Lo he hecho muy bien”, “He dicho lo que debía”, “He expresado lo que pensaba adecuadamente”, “Me encuentro mucho mejor cuando actúo así”.
 - Reforzar cada acción del alumno que se considere como interactiva: dialogar con alguien, saludarle, responder, colaborar juntos, pedir una cosa, llamar a un compañero.
 - Prestar especial atención a cada vez que el alumno se dirija al profesor para hablarle.
 - No es recomendable que nadie (ni profesor ni alumnos) le dirijan comentarios iguales o parecidos a los siguientes: “Es que no juegas nunca con nosotros”. “Mira que eres tímido”, “¿No te da vergüenza estar solo?”, etc.
 - Evitar situaciones que puedan provocar respuestas de ansiedad, tales como:
 - Algunos o muchos compañeros lo miran.
 - La clase espera una respuesta suya.
 - El profesor le hace una pregunta en público aún a sabiendas de que resulta una situación embarazosa.
 - Juegos colectivos en los que haya que poner de manifiesto cierta habilidad “relacional”.
 - El alumno podrá imaginar que está jugando con otros compañeros o que está hablándoles al grupo de trabajo y, a continuación, imaginar que le expresan su satisfacción por estar con ellos, los cuales le toman en consideración y le estiman (refuerzo positivo encubierto).
 - Involucrar a los padres para que sigan las mismas pautas de actuación en el contexto familiar.