¿CÓMO VENCER LA TIMIDEZ?

La timidez se puede definir como tener miedo a las personas y comporta baja estima, inseguridad, dificultades en las relaciones, vivencia de incapacidad, dependencia...

A la timidez se suele llegar por dos caminos: por el de la sobreprotección, en el que al niño o a la niña se le cuida en exceso y no se le permite que haga su propio proceso; y por el de "marcarle en demasía", por lo que, con frecuencia, se siente desacertado, muy controlado y que necesita renunciar a sí mismo para que lo quieran sus progenitores.

Conviene tener en cuenta que algunos niños pequeños precisan más tiempo que otros para relacionarse con naturalidad. Si no se fuerzan las situaciones se puede comprobar que, cuando tienen la seguridad suficiente, el problema de su silencio se resuelve, simplemente respetando su ritmo madurativo.

A la hora de abordar el problema de la timidez se requiere que los padres y madres no cataloguen a su hija o hijo de tímido. No existen niñas o niños tímidos, sino niñas o niños que en determinadas situaciones tienen conductas de timidez. Esto me parece muy importante, puesto que si un hijo escucha de sus padres que "es tímido" se comportará como tal y no colaborará en la solución de esa dificultad.

Además los padres necesitan evitar comentarios en los que, de alguna manera, se refuerza la timidez de su hijo. Por ejemplo: contestar por él cuando le preguntan algo, pues están quitando la oportunidad de afrontar su miedo; tampoco va bien censurarle, amenazarle o castigarle por mostrarse tímido, ni hacer alusiones a sus comportamientos de timidez delante de él, ni razonarle o aconsejarle en exceso sobre la conducta que debería tener, ni compararle con sus hermanos o con algún amigo o compañero de clase.

Por el contrario, un niño que muestra timidez necesita escuchar las felicitaciones de sus padres por sus avances y, además, procurarán que él mismo se los reconozca. A la vez le dirán otras valoraciones positivas de su personalidad, de lo que hace..., evitando hacer alusión alguna a la timidez.

También los padres buscarán situaciones variadas en las que su hijo se maneje con cierta facilidad, para que así pueda ganar confianza y seguridad en sí mismo: invitar a niños a su casa, incluirse en algún grupo para compartir aficiones o practicar deportes...