LA TIMIDEZ Y LA INFANCIA

La timidez es algo que todas las personas sienten en ocasiones, pero algunos niños son más tímidos que otros y les cuesta más relacionarse. Aunque la timidez suele ir desapareciendo a medida que el niño adquiere mayor confianza en sí mismo, puede convertirse en un problema si aumenta en intensidad o aparece con mayor frecuencia y restringe su vida social.

Cuando el niño tímido consigue superar la barrera inicial, se relaciona bien y disfruta de la amistad como cualquier otro niño.

El niño tímido deja de serlo a medida que se siente aceptado y se convence de que los demás confían en él.

La timidez en el niño ha de preocupar cuando se acompaña de otros comportamientos que complican la situación: tartamudeo, fobias, conductas de aislamiento excesivas o cambios en su carácter que modifican su conducta, haciéndole más irritable o apático.

Qué contribuye a que los niños sean menos tímidos

- Un buen apego a los padres incrementa la facilidad para relacionarse con los demás y da mayor seguridad para descubrir el mundo.
- El acceso a la autonomía de forma progresiva y con el apoyo de los padres.
- Unos padres que fomentan en sus hijos las ganas de relacionarse.
- Acostumbrarles a conocer gente y lugares nuevos.
- El juego y la comunicación sincera en casa entrenan a los niños y les hace sentir competentes frente a los demás.
- Estimular y valorar la espontaneidad en la comunicación.
- Animarles a cantar, recitar, disfrazarse, etc.

Cómo les pueden ayudar los padres

Los padres son el punto de referencia para cualquier hijo, pero para el tímido su apoyo es crucial. Es básico que los padres no riñan o censuren a su hijo por ser tímido porque él no tiene esas dificultades por gusto, ni puede eliminarlas fácilmente.

Cuando los padres animan a sus hijos a relacionarse con los demás han de tener en cuenta que ninguna actitud extrema es buena. Ponerle al hijo/a la etiqueta de tímido y hablar por él es tan nocivo como forzarle a enfrentarse a situaciones que le angustian y para las que no dispone de recursos.

En general, conviene darles "un empujoncito" para que se lancen a conocer a otras personas y ofrecerles nuevas ocasiones que les ayuden a perder el miedo.

Para facilitarle la relación de un niño de su edad es útil empezar invitando a un solo niño/a a casa y que sea elegido por él mismo.

Promocionar la participación en actividades es también útil. Hay que ver qué actividades le gustan para que disfrute realizándolas en compañía de otros niños. Si es hábil en la actividad elegida mucho mejor porque experimentará la satisfacción de ser valorado y mejorará su amor propio. Es bueno seleccionar de entrada, un centro donde no todos sean desconocidos y posteriormente estimular encuentros entre los niños.

Es importante que los padres valoren positivamente las conductas en que el niño actúa sin timidez, como saludar espontáneamente, mirar a la cara de la persona con quien habla, invitar a jugar a un amigo, etc.

Los padres han de enseñarles y practicar con ellos habilidades sociales, como saludar, sonreír, mostrarse amable, preguntar, etc. Alabándoles y valorando sus pequeños progresos, estos niños se sienten más seguros y competentes, aunque persista su timidez.

Conviene empezar pactando con el niño/a unos mínimos que pueden ser decir “hola”, “adiós” o “gracias”. La felicitación de los padres cada vez que el niño tímido espontáneamente se dirija a los demás va a ser la mejor gratificación para él.

Lo que no ayuda a un niño/a tímido/a

- Enfadarse con él porque reacciona con miedo ante personas o situaciones nuevas.
- Dejarle al cuidado de personas desconocidas.
- Forzarle a hacer actividades que no desea y para las que no está preparado.
- Infravalorarle porque no actúa como los demás niños de su edad.
- Dejar que se aísle.
- Rechazarle cuando busca refugio.
- Consentirle para que no se inquiete.

Por último no nos queda más que agradeceros vuestra atención y ponernos una vez más a vuestra disposición para cuantas consultas necesitéis hacer.

Departamento de Psicopedagogía y Orientación
del C.I. Ausiàs March