



Data wpływu/Received: 15.05.2019
Data przyjęcia do druku/Accepted for printing: 16.12.2019
Data publikacji/Published: 29.12.2019
Licencja/License: CC BY-SA 4.0

JOANNA WRÓTNIAK 

Trudności w pracy z dzieckiem nieśmiałym w perspektywie nauczycieli

Difficulties in Working with a Shy Child, in the Eyes of Teachers

ORCID: 0000-0002-0492-4396, doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Teorii Wychowania, Polska

Streszczenie

Problem nieśmiałości wydaje się być pomijany w szerokiej dyskusji dotyczącej problematyki wychowania. Wiedza wychowawców dotycząca tej tematyki warunkuje w pewnym zakresie efektywność podejmowanych działań edukacyjnych. Celem badań było poznanie opinii nauczycieli na temat trudności w pracy z dzieckiem nieśmiałym. Materiał empiryczny zebrano wykorzystując kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji zawierający pytania z kafeterią pół-otwartą oraz otwartą.

Słowa kluczowe: dziecko nieśmiałe, trudności, nauczyciel

Abstract

The problem of shyness seems to have been overlooked in the broad discussion of the issue of upbringing. The knowledge of educators on this issue determines to some extent the effectiveness of the educational activities undertaken. The aim of the research was to discern the teachers' opinions on the difficulties in working with a shy child. Empirical material was collected using a self-created questionnaire containing semi-open-ended and open-ended questions.

Keywords: shy child, difficulties, teacher

Wstęp

Misją nauczyciela jest zapewnienie każdemu uczniowi poczucia bezpieczeństwa i zadowolenia w szkole, klasie. Nie jest to zadanie łatwe, ponieważ w grupie zawsze znajdują się dzieci o różnych osobowościach, na różnym etapie rozwoju. Obok uczniów aktywnych, głośnych, łatwo nawiązujących kontakty w ich cieniu pozostają dzieci nieśmiałe, zahamowane, bierne, dla których funkcjonowanie w zespole jest dużym problemem (Hurło, Kijowska, Sorokosz, 2017).

Nieśmiałość bywa lekceważona przez nauczycieli, wychowawców przede wszystkim ze względu na brak niedogodności dla otoczenia. Uczeń nieśmiały jest „wygodniejszy” w procesie wychowania. Nie zadaje kłopotliwych pytań, z reguły jest to osoba cicha, bezkonfliktowa. Starannie wykonuje swoje obowiązki, jego zachowanie nie budzi większych zastrzeżeń, jest pozytywnie oceniane przez nauczycieli. Niemniej uczeń nieśmiały z obawy przed krytyką czy oceną najczęściej stawia sobie duże wymagania, ciągle dąży do doskonałości, co może sprzyjać występowaniu u niego objawów silnego zmęczenia, niemożności odprężenia, poczucia presji czasu (Bandelow, 2011).

Uczeń nieśmiały ze względu na przejawianą skłonność do izolacji i unikania kontaktów z rówieśnikami bywa określany jako *odludek* lub *milczek*. Nie przejmuje on inicjatywy podczas działań w grupie, jest uległy i podporządkowany. Gdy czegoś nie rozumie, najczęściej nie prosi o wyjaśnienie (Kusiak, 2016).

Nieśmiałość jest złożoną przypadłością, która niesie ze sobą całą gamę konsekwencji – od lekkiego uczucia skrępowania, przez lęk przed ludźmi bez wyraźnego powodu, aż do paniki i chęci natychmiastowej ucieczki. Jest rodzajem postawy składającej się z przykrych uczuć, myśli na swój temat oraz gotowości do wycofania się z trudnych sytuacji (por. Zimbardo, 2007; Gromelska, 2009).

Można wyróżnić m.in.: nieśmiałość publiczną i prywatną. *Nieśmiałość publiczna* przejawia się w dezorganizacji zachowania zewnętrznego. Opisywana jest przez trzy kategorie zachowań: unikanie kontaktów społecznych; niepowodzenie we właściwym funkcjonowaniu w sytuacji kontaktów społecznych; niezgrabne zachowanie biorące się np. z podejmowanych prób zabrania publicznie głosu. Osoby takie nie potrafią mówić o swoich lękach, niepewnościach, również o swoich zaletach i pragnieniach. Izolują się od świata, od wszelakich kontaktów interpersonalnych. *Nieśmiałość prywatna* przejawia się w swoistych doznaniach wewnętrznych, głównie lękowych. Osoby takie nazywane są nie-

śmiałyymi ekstrawertykami, nikt poza nimi samymi nie wie o ich lękach i obawach. Nieśmiałość prywatna charakteryzuje się takimi kategoriami zachowań, jak: dyskomfort w sytuacjach społecznych, tj. zakłócenie emocjonalne i fizjologiczne jako symptomy; poczucie lęku; negatywna samoocena (por. Staniek, 2013; Zimbardo, 2007). Nieśmiałość, najczęściej w literaturze określana jest jako „złożony zespół objawów wiążący się z zaburzeniami w zakresie sfery behawioralnej, emocjonalnej i samoorientacyjnej” (Zabłocka, 2012, s. 15). W aspekcie behawioralnym za źródło nieśmiałości uważa się obecność innych osób, które pochłaniają uwagę jednostki nieśmiałej, co utrudnia jej skoncentrowanie się na wykonywaniu czynności. Uczniowie nieśmiali w tej sferze mają trudność z przekazaniem wyuczonego materiału przed klasą i nauczycielem. Odznaczają się małym nasileniem aktywności, nie podejmują działań z własnej inicjatywy, nie zgłaszają się samodzielnie do odpowiedzi. Nie wiedzą, jak się zachować w czasie zabawy, w relacjach koleżeńskich podporządkowują się inicjatywie większości. Zaburzenia w sferze emocjonalnej dotyczą przede wszystkim wrażliwości psychicznej jednostki. Nieśmiałość przejawia się w tym obszarze skłonnością do odczuwania niepokoju w obecności innych, uczuciem zażenowania w sytuacjach społecznych. Jednostkom towarzyszy poczucie osobistego zagrożenia w sytuacjach kontaktu społecznego oraz strach przed kontaktami z innymi osobami. Zaburzenia w aspekcie samoorientacji osadzone są w głębokiej naturze samoświadomości jednostki. Obejmują przede wszystkim skłonność do marzycielstwa, zakłócenie procesów myślenia, poczucie niższości i brak pewności siebie w stosunkach z innymi. Osobom nieśmiałym nieustannie towarzyszy obawa przed kompromitacją, krytyką, wyśmianiem, doznaniem porażki i przykrości. Jednostka nieśmiała wyolbrzymia opinię innych o sobie, stając się świadomością niższą (Zabłocka, 2012; Harwas-Napierała, 1995).

Rozwinięcie

Badania miały charakter sondażu diagnostycznego. Ich celem było poznanie opinii nauczycieli na temat trudności w pracy z dzieckiem nieśmiałym. Problem główny zawierał się w pytaniu: *Jakie są opinie badanych nauczycieli na temat trudności w pracy z dzieckiem nieśmiałym?* Z tak sformułowanego problemu głównego wynikają następujące problemy szczegółowe: *Jak definiują pojęcie ucznia nieśmiałego badani nauczyciele? Jakie symptomy typowe dla ucznia nieśmiałego wymieniają badani nauczyciele? Jak postrzegają sytuację szkolną ucznia nieśmiałego badani nauczyciele? Jakiego rodzaju trudności w pracy z dzieckiem nieśmiałym doświadczają badani nauczyciele? Jakie metody nauczania i wychowania wobec uczniów nieśmiałych stosują badani nauczyciele? Jakie rodzaje wsparcia wobec uczniów nieśmiałych wskazują badani nauczyciele?*

Badania przeprowadzono w 2019 r. wśród nauczycieli w jednej ze szkół podstawowych w Lublinie. Narzędziem służącym zebraniu materiału badawczego była ankieta zawierająca pytania półotwarte i otwarte. Ogółem przebadano 42 nauczycieli. Niemal wszystkie badane osoby to kobiety (39 kobiet, tj. 92,9%). Wśród badanych nauczycieli znalazło się jedynie 3 mężczyzn. Staż pracy badanych w zawodzie nauczyciela zawierał się w następujących przedziałach: 10–20 lat (28,6%), 21–30 lat (52,4%), powyżej 30 lat (19%).

W toku realizacji przyjętego programu badawczego zebrano materiał empiryczny, dzięki któremu możliwe stało się udzielenie odpowiedzi na postawione pytania.

Na początku badani nauczyciele zostali poproszeni o wyjaśnienie pojęcia *uczeń nieśmiały*. Odpowiedzi badanych w tym aspekcie były dość podobne. Wynika z nich, że uczeń nieśmiały jest mało aktywny, cichy, niepodejmujący działania na tle grupy. Nie lubi zwracać na siebie uwagi, wypowiadać się przy innych. To osoba, która nie lubi głośno wyrażać swojego zdania, unika publicznych wypowiedzi, niechętnie przedstawia swoje poglądy. Nie podejmuje samodzielnie działań mu powierzonych. Jest wycofana, wrażliwa, skromna, cicha. Dziecko, które charakteryzuje się wrażliwością, delikatnością, skromnością, raczej bezkonfliktowością. Unika towarzystwa, zabaw klasowych, wyjazdów integracyjnych. Ma trudność w zawieraniu nowych znajomości. Przykładowe definicje badanych nauczycieli były następujące: „*Uczeń niechętnie (może z pozoru) włącza się w działania na forum grupy (publiczności); mówi cicho (nawet szeptem), rumieni się gdy jest speszony, łatwiej pracuje mu się i odkrywa swoje zdolności, emocje w dialogu czy relacji z jedną osobą; sytuuje się na uboczu grupy*”; „*Uczeń, który wstydzi się, staje z boku, mówi cicho. Nie inicjuje żadnych działań, nie wypowiada się, ma poczucie niższości, boi się reakcji innych*”; „*Uczeń ten nie jest pewny siebie i swoich racji, unika kontaktu wzrokowego*”; „*Uczeń cichy, wycofany, chowający się, z problemami w swobodnym komunikowaniu się*”; „*Długo waha się, czy zabrać głos. Wywołany do odpowiedzi, spuszcza wzrok, łamie mu się głos. Jest pewien, że to, co mówi, jest błędne*”; „*Uczeń ten ma problemy z nawiązywaniem kontaktów, z wystąpieniami przed klasą lub inną grupą. Jest bardzo wrażliwy, jeśli chodzi o uwagi krytyczne pod swoim adresem*”; „*Dziecko wycofane, które wywołuje wrażenie spokoju, uległości, często izoluje się, nie przejmuje inicjatywy, nie zwraca się z prośbami*”; „*Uczeń zamknięty w sobie, unikający publicznych wystąpień, mający problemy z autoprezentacją*”.

Drugie pytanie skierowane do badanych nauczycieli dotyczyło wskazania przez nich konkretnych symptomów charakterystycznych dla dzieci nieśmiałych. Informacje na ten temat zamieszczono w tabeli 1.

Tabela 1. Przejawy charakterystyczne dla ucznia nieśmiałego w opinii badanych

Symptomy charakteryzujące ucznia nieśmiałego	N	%
Brakuje im swobody w mówieniu Izolują się od grupy Często spuszczaają wzrok, gdy są o coś pytane	29	69
Nie wierzą w swoje możliwości Unikają kontaktu wzrokowego z nauczycielem	20	47,6
Niechętnie uczestniczą w zadaniach grupowych Unikają wyzwań Nie bronią swoich racji	17	40,5
Wypowiadają się negatywnie na własny temat	4	9,5
Mają problemy z koncentracją uwagi Zaprzeczają własnym zdolnościom	3	7,1

Wyniki nie sumują się do 100 ze względu na możliwość zaznaczenia kilku odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne.

Z danych zamieszczonych w tabeli 1 wynika, że w opinii 29 ankietowanych (69%) najczęściej uczniowie nieśmiali izolują się od grupy, często spuszczaają wzrok, gdy są o coś pytani, oraz brakuje im swobody w mówieniu. Zdaniem 20 respondentów (47,6%) dzieci nieśmiałe unikają kontaktu wzrokowego z nauczycielem oraz nie wierzą w swoje możliwości. Według 17 ankietowanych (40,5%) nie bronią swoich racji, unikają wyzwań oraz niechętnie uczestniczą w zadaniach grupowych. 4 ankietowanych wskazało, iż uczniowie nieśmiali wypowiadają się negatywnie na własny temat. W opinii 3 badanych nauczycieli mają oni problemy z koncentracją uwagi oraz zaprzeczają własnym zdolnościom. Żaden ankietowany nie wskazał własnych objawów typowych dla ucznia nieśmiałego. Poproszono również badanych o podanie wskaźnika procentowego, jaki stanowią dzieci nieśmiałe. Odpowiedzi badanych nauczycieli zawierały się w przedziałach 10–15% (14 ankietowanych) oraz 15–25% (28 ankietowanych). Na powszechność nieśmiałości wskazuje również Carducci (2008, s. 11), który szacuje, że połowę populacji stanowią osoby nieśmiałe, natomiast 95% wie, co znaczy być nieśmiałym w określonych sytuacjach.

Na pytanie, jak postrzegają sytuację szkolną ucznia nieśmiałego, wszyscy badani nauczyciele zadeklarowali, iż sytuacja ucznia nieśmiałego jest trudniejsza w porównaniu z innymi dziećmi. Z wypowiedzi badanych wynika, iż uczniowie nieśmiali przeżywają dodatkowe stresy, niepewność i poczucie bycia negatywnie ocenianym przez nauczyciela i rówieśników. Mają problem z właściwą komunikacją, nie odkrywają własnych talentów, z obawy nie ujawniają swoich możliwości. Przeżywają wiele emocji wewnątrznie, brakuje im strategii na odregulowanie stresu, mają zaniżoną samoocenę, „gorzej się sprzedają”, są łatwym obiektem „ataków” innych uczniów, nie prezentują praw, często nie są w stanie przedstawić swoich myśli, wiadomości, umiejętności. Izolują się od rówieśników, trudniej znoszą porażki, nie podejmują się zadań, szybko blokują się. Uważani są

za mniej towarzyskich, mają problemy ze zdobywaniem kolegów/koleżanek, nie zawsze eksponują swoje zdolności i mogą być niedoceniani. Muszą ciągle pokonywać pewne ograniczenia i zmuszać się do działania. Trudniej wchodzi w relacje z rówieśnikami i nauczycielami. Nie ujawniają swoich problemów i możliwości. Zmagają się z własnymi obawami, lękami. Nie potrafią dzielić się swoją wiedzą i jej przedstawiać innym. Są mniej zauważalni mimo swoich zdolności.

Na pytanie, czy wobec uczniów nieśmiałych badani stosują specyficzne metody nauczania i wychowania, wszyscy ankietowani odpowiedzieli twierdząco. Najczęściej nauczyciele deklarowali, iż angażują dzieci nieśmiałe do zadań, w których osiągną sukces. Poprzez zabawę ułatwiają im pokonywanie barier komunikacyjnych, dowartościowują je, chwalą i pomagają podczas wypowiedzi. Badani wskazywali ponadto stosowanie wzmocnień pozytywnych na forum klasy, angażowanie nieśmiałych jednostek do pracy w grupie. Podkreślali dodatkowo walory indywidualnej rozmowy z uczniami, tworzenie atmosfery spokoju i przyjaźni, umożliwienie im prezentacji swojej wiedzy w sprzyjających warunkach (cisza, skupienie klasy, brak rozmów i negatywnych komentarzy). Przykładowe wypowiedzi w tym obszarze były następujące: „Zapewnienie życzliwości i bezpieczeństwa, integrowanie z klasą, motywowanie, stwarzanie sytuacji dodających pewności siebie, wzmacnianie poczucia własnej wartości”; „Indywidualne podejście: więcej czasu, cierpliwości, zachęt, wzmocnień”; „Metody aktywizujące, ocenianie poza środowiskiem klasowym, wspieranie poprzez rozmowę”.

Zapytano również ankietowanych, jakiego rodzaju trudności doświadczają w pracy z uczniami nieśmiałymi. Z odpowiedzi badanych wynika, że dzieci nieśmiałe są niechętnie do wykonywania i prezentowania efektów swojej pracy, mają wolniejsze tempo pracy, przy ustnej odpowiedzi bardzo się denerwują. Nie zgłaszają się do odpowiedzi pomimo bycia przygotowanymi. Przykłady trudności, które zadeklarowali badani nauczyciele, były następujące: „trudno jest poznać często bardzo wartościowe osoby”; „należy z nimi dłużej rozmawiać, zachęcać, znaleźć dla nich czas”; „niekiedy odmawiają odpowiedzi przy całej klasie”; „zdarza się, że nieśmiałość przyjmuje postać patologiczną, uczeń nie chce podejść do tablicy, odczytać pracy domowej”; „skrytość, co utrudnia właściwą pomoc dziecku”.

Na pytanie, czy uczeń nieśmiały powinien być objęty szczególnym wsparciem pedagogicznym i psychologicznym w szkole, zdecydowana większość badanych (95,2%) odpowiedziała twierdząco. Według ankietowanych wskazane jest monitorowanie funkcjonowania dziecka nieśmiałego w grupie, wspomaganie go w rozwijaniu takich cech, jak pewność siebie, odwaga, poczucie własnej wartości, pomaganie mu w przełamywaniu barier komunikacyjnych oraz wspieranie go w rozwoju i wydobywaniu z niego cennych zdolności i umiejętności, rozmawianie z nim o technikach pokonywania stresu i wstydu, akcentowanie

znaczenia i walorów autoprezentacji, by łatwiej mógł on funkcjonować w grupie. Tylko 2 ankietowanych nie zajęło stanowiska w tym aspekcie.

Poproszono badanych o wskazanie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje uczeń nieśmiały. Nauczyciele zwracali uwagę m.in. na uczenie asertywności, warsztaty rozwijające zainteresowania, uczące komunikacji, zajęcia rozwijające pewność siebie, włączanie ucznia do pracy grupowej, dostrzeganie jego najdrobniejszych sukcesów czy też wyakcentowanie jego mocnych stron, akceptację i zrozumienie. Przykłady wypowiedzi badanych: „ze strony nauczycieli potrzebuje budowania bazy jego mocnych stron, ze strony rówieśników – zrozumienia i akceptacji, ze strony rodziców – cierpliwości, miłości, akceptacji”; „wsparcia emocjonalnego, wiary w jego możliwości, rozumienia empatycznego ze strony nauczyciela”; „otwartości, wzmacniania mocnych stron, rozmów wspierających ze strony pedagoga szkolnego bądź psychologa”.

W odpowiedzi na pytanie, kto powinien współpracować z nauczycielem w pracy z uczniem nieśmiałym, nauczyciele wymieniali: rodziców, psychologów, pedagogów, wychowawców, innych nauczycieli (np. pracujących w świetlicy) jako osoby wspierające i pomagające im w pracy z uczniami nieśmiałymi.

Podsumowanie

Z uwagi na małą grupę badawczą uzyskane wyniki badań nie upoważniają do ich generalizowania. Mogą one stanowić jedynie punkt wyjścia do przeprowadzenia badań na większej próbie badawczej. Niemniej można je traktować jako podłoże do szerszej dyskusji na temat problemu nieśmiałości wśród uczniów i opracowania konkretnych wskazań ułatwiających nauczycielom, wychowawcom pracę z tą grupą uczniów.

Z przeprowadzonych analiz wynika, że wszyscy badani nauczyciele w podobny sposób postrzegają ucznia nieśmiałego, tj. jako osobę wycofaną, mało aktywną, niepokazującą w pełni swoich możliwości. Wśród symptomów najbardziej charakterystycznych dla jednostek nieśmiałych ankietowani wskazywali: izolowanie się od grupy, spuszczone wzrok, brak swobody w mówieniu. Wszyscy badani zadeklarowali, iż sytuacja ucznia nieśmiałego jest trudniejsza w porównaniu z innymi dziećmi. Z analizy materiału wynika, iż uczniowie nieśmiali przeżywają dodatkowe stresy, niepewność. Mają poczucie bycia negatywnie ocenianymi przez nauczyciela i rówieśników. Dzieci nieśmiałe mają problemy z właściwą komunikacją, nie odkrywają własnych talentów oraz ze względu na obawy nie mają sposobności sprawdzenia swoich możliwości. Wszyscy ankietowani wskazali na potrzebę stosowania wobec jednostek nieśmiałych specyficznych metod nauczania i wychowania, m.in. angażowanie ich do zadań, w których osiągną sukces, stosowanie wzmocnień pozytywnych na forum klasy, integrowanie z klasą. Ponad 95% badanych wskazuje na konieczność objęcia ucznia nieśmiałego szczególnym wsparciem psychologicznym i pedagogicznym

w szkole. Dla uczniów nieśmiałych bowiem szkoła często bywa miejscem trudnym do zniesienia, wywołującym zakłopotanie i poczucie niezręczności. Carducci (2008, s. 227–229) wyszczególnia określone wskazówki, których uwzględnianie ułatwia pracę z uczniami nieśmiałymi, m.in. zadbanie o bezpieczne otoczenie, by dziecko mogło przewidzieć, co może się nagle wydarzyć w klasie; utrzymywanie kontaktu z rodzicami, by informować ich o problemie, którego mogą być nieświadomi; nabycie umiejętności rozpoznawania podstawowych symptomów nieśmiałości, by dać uczniowi czas na przystosowanie się do pewnych zmian; rozpoznawanie i wzmacnianie mocnych stron osoby nieśmiałej; wprowadzanie do programu nauczania treningu umiejętności społecznych; organizowanie zajęć w podgrupach, by dzieci nieśmiałe miały okazję modelować zachowania osób otwartych i towarzyskich.

Zdaniem Staniek (2013, s. 248) w procesie pomagania osobie nieśmiałej istotny jest szacunek dla jej wolności ujmowanej jako możliwość samodzielnego kierowania własnym życiem. Pozwalanie jej na to, by była taka, jaka chce być, nawet jeśli uzna, że chce być nadal nieśmiała.

W pracy z uczniem nieśmiałym nauczyciel powinien zauważać problem, ale go nie wyolbrzymiać; rozmawiać z uczniem o trudnościach tylko w cztery oczy; nie wywoływać go do odpowiedzi jako pierwszego, ale też nie zostawiać go na koniec – by nie potęgować zdenerwowania; dopasowywać zadania do jego umiejętności; nie przyklejać mu etykiety „nieśmiały” – może to wywołać stereotypizację; nie stosować wobec niego taryfy ulgowej oraz pozostawać w stałym kontakcie z innymi nauczycielami, pedagogiem, psychologiem szkolnym oraz rodzicami ucznia nieśmiałego (Staniek, 2013, s. 251–252; por. Dzwonkowska, 2009, s. 47).

Pod skrzydła nauczycieli trafiają różni uczniowie: mniej lub bardziej zdolni, tacy, którzy dobrze radzą sobie z trudnościami, i ci, dla których nawet drobne niepowodzenia pozostawiają trwałe ślady. Istotne jest, by środowisko szkolne sprzyjało dziecku, nie stwarzało mu problemów, które wykraczają poza jego zdolność adaptacyjną i umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Osoby nieśmiałe powinny być obdarzone bezwarunkową miłością, akceptacją, by mogły zaakceptować siebie, próbując jednocześnie stać się kimś więcej (Zimbardo, 2007; Zabłocka, 2008). Uznając odrębność każdego dziecka, pomagamy mu rozwijać poczucie własnej wartości, popieramy jego próby rozwijania się, motywujemy go do tego, by stawał się kimś szczególnym.

Powyższe wyniki badań potwierdzają wiedzę nauczycieli, wychowawców w omawianym zakresie. Niemniej z opinii badanych wynika, iż trudno jest im nawiązać właściwy kontakt z uczniami nieśmiałymi, trudno jest im w pełni poznać ich możliwości i talenty, a tym samym przyczynić się do pełnego ich rozwoju. Przede wszystkim z powodu ich skłonności do izolowania się i niekomunikowania własnych potrzeb. Pomimo licznych opracowań teoretycznych i wielu

wskazówek dla nauczycieli, wychowawców, jak pracować z uczniem nieśmiałym, w praktyce nieśmiałość stanowi nadal poważny problem, z którym musi zmagać się zarówno uczeń nieśmiały, jak i towarzyszący mu nauczyciel, wychowawca.

Literatura

- Bandelow, B. (2011). *Nieśmiałość: czym jest i jak ją pokonać*. Sopot: GWP.
- Carducci, B. (2008). *Nieśmiałość. Nowe odważne podejście*. Kraków: Znak.
- Dzwonkowska, I. (2009). *Nieśmiałość a wspierające i trudne relacje z ludźmi*. Kraków: Impuls.
- Gromelska, A. (2009). Nieśmiałość – jak uczyć dziecko pewności siebie? *Życie Szkoły*, 7, 19–22.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych: geneza, diagnostyka, terapia*. Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Hurlo, L., Kijowska, I.M., Sorokosz, I. (2017). *Psychospołeczne wyznaczniki funkcjonowania ucznia we współczesnej szkole*. Elbląg: Wyd. PWSZ w Elblągu.
- Paszkiewicz, A., Łobacz, M. (2013). *Uczeń o specjalnych potrzebach wychowawczych w klasie szkolnej*. Warszawa: Difin.
- Staniek, M. (2013). *Nieśmiałość. Zmień myślenie i odważ się być sobą*. Warszawa: Edgard.
- Zabłocka, M. (2012). *Zrozumieć nieśmiałość. Aspekty diagnostyczne i terapeutyczne*. Bydgoszcz: Wyd. UKW.
- Zimbardo, P.G. (2007). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.