חשוב לציין שלביישנות יש היבטים חיוביים, כפי שיתואר בהמשך, והיא אינה נחשבת למאפיין שלילי שיש לשנותו. נוסף על כך, יש לתת את הדעת גם על הצורך בשינוי תפיסות בסביבתם של אנשים ביישנים ולקידום היכולת של החברה להכיל את התופעה, בפרט בתקופה הנוכחית.

ביישנות בילדות המוקדמת נמצאה קשורה ל-children's reports על בדידות.

ביישנות עלולה להיות קשורה לבעיות בילדות, משום שההתנהגויות המאפיינות אותה מנוגדות לנורמות החברתיות ולציפיות של קבוצת השווים למעורבות.

ואכן, נמצא שמתבגרים צעירים המאופיינים בביישנות חווים יותר מצוקות במישור החברתי, יותר victimization והם פחות פופולריים מאשר their counterparts. הדבר עלול לפעול באופן מעגלי: דחייה חברתית קשורה ב-poorer self-perceptions, ואלו עלולות להחריף קיומן של בעיות חברתיות.

נמצא שבנים מתבגרים המאופיינים בהומור וביכולת אתלטית מוגנים יותר מפני victimization.

היבט נוסף הוא סוג ה-coping strategies המאפיין shy individuals. נמצא שילדים ביישנים נוטים לעשות שימוש ב-internalizing coping strategies (התמודדות רגשית עם ה-stressor, כגון דאגה והאשמה עצמית), ושהדבר עלול להגביר אצלם את הסיכון לפתח socioemotional difficulties. החוקרים מעלים את האפשרות שבקרב ילדים ביישנים הנוקטים ב-problem-solving coping strategies (התמודדת ישירה עם ה-stressor באמצעות נקיטת פעולה) יהיה ביטוי מופחת ל-socioemotional difficulties.

X טוענים שמורים הם הדמויות המקצועיות professional בחיי ילדים ויש להם הזדמנות מיוחדת לראות את הילד בכללותו; הם מציינים שעניין זה לא קיבל דגש מספיק ביצירה של school-based social intervention וכי יש לכלול בהתערבויות אלו באופן שיטתי את עמדת היתרון של המורה.

X ביצעו סיכום של מחקרים בנוגע ליעילותן של אסטרטגיות תמיכה בביישנים. הם מסכמים בכך שאסטרטגיות ה-exposure ו-social skill training הראו שיפור בטווח הקצר, אך טרם ידועות היכולת ל-generalization ושימור השיפור בטווח הארוך. לפיכך, הם מדגישים את הצורך בפיתוח, refinement ו-evaluation של אסטרטגיות התמיכה.

כפי שמציינים X, חלק מהאסטרטגיות אינן ייחודיות לתלמידים ביישנים אלא הן מאפיינות good teaching practice in general. היבט זה הוא חשוב, משום שמשמעותו היא שתמיכה בתלמידים ביישנים יכולה להוות חלק מהרוטינה של עשייה חינוכית.

כך, למשל, כאשר תלמידים נדרשים להקריא טקסט בפני תלמידים אחרים, המורה יכול להמליל את הרגשות המתלווים לחוויה, למשל: "לפעמים זה קצת מביך לדבר בפני קהל, זה מאד טבעי להרגיש כך".

בעשייה חינוכית ניתן לייצר תחושה של שליטה בסיטואציה חברתית באמצעות אסטרטגיות שונות. למשל, לאפשר לתלמידים..

כך, למשל, כאשר מורה מפנה לכיתה שאלה, הוא יכול לומר: "תנסו, לא יקרה כלום אם התשובה לא נכונה, הדבר החשוב הוא שמקדישים לכך מחשבה ומנסים".

**Peer-mediated interventions**-Greco ו-Morris (2001) סוקרים מחקרים בהם נעשה ניסיון לתמוך בילדים המאופיינים ב-social withdrawal באמצעות שילוב ה-peers בתהליך; הם מסכמים בכך שדרך זו מסתמנת כיעילה בעבור ילדים מסטטוס נמוך, אולם יש להביא בחשבון שבוצעו מעט מחקרים ועם מעט משתתפים. כך, למשל, בקרב ילדים צעירים נמצא ש-peer-pairing intervention שבוצעה במשך ארבעה הניבה שיפור בסטטוס של socially neglected children וכן חלה עליה במינון של התנהגות פרו-חברתית בקרבם. אחד המנגנונים דרכם הציעו החוקרים להסביר את השינוי שחל אצל הילדים הוא שהאינטראקציות היוו סוג של exposure למצבים חברתיים, ולפיכך הן הפחיתו את רמות ה-anxiety בקרב הילדים. גם בהקשר של מתבגרים המאופיינים ב-social anxiety נמצא שעבודה עם peer assistants (תלמידים חברותיים ועוזרים הלומדים בבית הספר ומייצרים עבור עמיתיהם חוויה חברתית חיובית) כאחד הרכיבים של school based intervention הניבה בקרבם ירידה במאפיינים של חרדה. הרציונל לשילוב ה-peers באסטרטגיות התמיכה הוא שילדים מכירים טוב יותר ממבוגרים את הנורמות המקובלות בסיטואציות חברתיות והם יכולים להציע הצעות מושכלות באשר להתנהגות המקובלת בקבוצת השווים. כמו כן, פעילות בסביבתו הטבעית של התלמיד מגבירה את האפשרות ל-generalization של התנהגויות חדשות. במאמר של X מופיעות אסטרטגיות תמיכה נוספות של מורים המבוססות על הכיתה כקבוצה חברתית.

***פיתוח הומור.***נמצא שהומור מגן על מתבגרים ביישנים (בפרט בנים) מפני victimization; לפיכך, הומלץ לסייע לביישנים באמצעות פיתוח humor skills; היבט זה עשוי גם לסייע לתלמידים ביישנים להתמודד באופן סתגלני יותר עם תחושות של לחץ במצבים חברתיים.

בנוסף, נמצא שיכולת אתלטית מגנה על בנים מתבגרים המאופיינים בביישנות מפני victimization, ככל הנראה משום שהם נתפסים כחזקים פיזית. לפיכך, יש מקום לבחון שילוב של פעילות ספורטיבית בתהליך של תמיכה בתלמידים ביישנים.

לסיום, מאמר זה חתר לערוך אינטגרציה של הידע על טבעה של הביישנות, ובהתבסס עליה, להציע דגשים מושכלים לתמיכה בתלמידים ביישנים במסגרות חינוך.

אני תקווה כי סקירה זו תתרום ליצירת מסגרת חשיבה..