

## **SPOSOBY ODDZIAŁYWANIA NA NIEŚMIAŁE DZIECKO** (wskazówki dla rodziców)

### **Drodzy rodzice!**

Pamiętajcie o tym, że nieśmiałe dzieci tak bardzo (jeśli nie jeszcze bardziej!) jak inne dzieci potrzebują miłości i poświęcenia im uwagi. Wykorzystujcie każdą okazję, by przytulić, pogłaskać i podziwiać Wasze zalęknione maleństwa. Stwarzajcie okazje do odnoszenia sukcesów. Wzmacniajcie wiarę w pokonywanie trudności oraz poczucia własnej wartości. Bądźcie realistami w waszych oczekiwaniach dotyczącym zmian u waszego dziecka.

► Rozmawiamy z dzieckiem o problemie – robimy to w sposób świadczący o chęci zrozumienia. Próbujemy zorientować się, co dziecko rozumie pod pojęciem nieśmiałości. Trzeba uświadomić im jak powszechna jest nieśmiałość oraz jak wielu ludziom udało się ją przezwyciężyć. Dzieci poczują się dużo pewniej, gdy zrozumieją, że wiele osób czuje to samo, co one.

► Nic nie wymuszamy – akceptujemy początkowo milczenie jako mechanizm obronny i nie wywieramy presji. Dajemy im czas na zdobycie zaufania. Dzieci nieśmiałe mimo najlepszych chęci nie mogą tego natychmiast zmienić. Silne wzorce i wiele wytrwałych ćwiczeń pomogą im wychylić się ze swojej „skorupki”.

► Unikamy mówienia do dziecka, że jest nieśmiałe. Nie przyczepiamy mu etykietek. Prosimy innych, by też tego nie robili. Opisując jego zachowanie starajmy się nazwać je inaczej. Np. zamiast powiedzieć: „Ona jest taka nieśmiała, gdy widzi kogoś pierwszy raz”, lepiej powiedzieć: „Ona potrzebuje czasu, żeby się dobrze bawić”. Staramy się zniechęcić – ale taktownie – swe dziecko do mówienia o sobie, że jest nieśmiałe. Zachęcamy dziecko, by określało siebie za pomocą zwrotów skupiających się na jego mocnych stronach, zamiast na widzianych przez siebie słabościach.

► Używamy identycznych sposobów, zniechęcając dzieci do wypowiadania samospełniających się przepowiedni: „Nigdy nie dam sobie z tym rady”, „Jak zwykle wszystko zepsuję”. Zamiast tego, jako rodzice zachęćcie dziecko do

działania, podjęcia ryzyka nawet, gdyby się nie udało. Podsuńcie mu pozytywne słowa, którymi będzie mógł później sam się posługiwać np.: ” Nie zawsze uda się za pierwszym razem”.

► Nie ośmieszamy i nie omawiamy problemów nieśmiałości swojego dziecka w jego obecności, gdyż zrodzi się w nim przekonanie, że coś jest z nim nie w porządku i że nie jest warte miłości. To potęguje zwątpienie w siebie i pogłębia dodatkowo nieśmiałość. Przesłanie: „Kochamy cię takim, jaki jesteś” wzmacnia poczucie własnej wartości i działa jak nawóz na delikatną roślinkę, dodaje odwagi, która kiełkuje w każdym powściągliwym i nieśmiałym dziecku.

► Rozmawiamy ciałem – np. w nieprzyjemnych sytuacjach gestem głaskania po włosach czy ramieniu, pokazujemy dziecku: „Moi rodzice popierają mnie”.

► Wskazujemy sposoby szukania rozwiązań, które pozwolą uporać się z trudnościami. Nie rozwiązujemy problemów za dziecko.

► Ćwiczymy z dzieckiem pewne czynności (ściskanie rąk na powitanie), a także niektóre typowe pozdrowienia, zdania rozpoczynające i kończące rozmowę („Dzień dobry”, „Cześć”, „Jak się masz?”, „Do widzenia”, „Na razie”, „Co robicie?”, „Zacznę tutaj budować”, „Ja będę strażakiem”, itp.). Róbmy to nawet wtedy, gdy szanse na to, że dziecko rzeczywiście się tak zachowa, są nikłe. Gdy dziecko nie chce absolutnie nic powiedzieć, zachęmy je do wykonania chociaż odpowiedniego gestu mówiąc: „Pomachaj koledze\koleżance”. Nie zmuszamy do wypowiedzenia kwestii, które mu się nie podobają.

► Czytamy książki, bajki terapeutyczne, w których bohaterowie przezwyciężają swoją nieśmiałość nawiązując z dzieckiem rozmowę o jego zachowaniu. Można tutaj wykorzystać bajki terapeutyczne takie jak: „Kucyk Kartofel”, „Czy lew może się bać?“, itp.

► Bawimy się z podziałem na role – fantazjujemy z dziećmi w najróżniejszych sytuacjach. Tworzymy historyjki, w których to ono jest bohaterem rozwiązującym tajemnicze zagadki, ocalającym świat, uwalniającym księżniczkę, księcia czy kogokolwiek. Pozwalamy, by dziecko samo kierowało historią. W świecie fantazji wszystko może się przydarzyć!

► Bawimy się razem w sklep poprzez zamianę ról prezentując pośrednio reguły prowadzenia rozmowy, sformułowań, poszerzając dziecięcy repertuar zachowań.

► Uczymy patrzenia ludziom prosto w oczy. Np. wychodząc ze sklepu zadajcie pytanie: "Jakiego koloru oczy miał sprzedawca?"

► Przyzwyczajamy dziecko do kontaktu z nieznanymi osobami i warunkami. Miejscem takim może być osiedlowy sklep, piekarnia, gdzie dziecko po raz pierwszy samodzielnie zapłaci za zakupy np. batonika.

► Ćwiczymy rozmowy telefoniczne „na sucho” lub z kolegą\koleżanką znajomych. Niektórym dzieciom łatwiej jest rozmawiać przez telefon niż stanąć twarzą w twarz.

► Pomagamy w nawiązaniu przyjaźni między dwójką dzieci. W „dwuosobowych” przyjaźniach często jest im łatwiej, mogą się lepiej poznać np. podczas wspólnej wycieczki do ogrodu zoologicznego z rodzicami. Staramy się połączyć w parę dziecko nieśmiałe i pewniejsze siebie. Do zabawy możemy zaprosić także młodszego dziecko, aby to nieśmiałe poczuło się bardziej doświadczone, podziwiane, o większych umiejętnościach.

► Sami okazujemy pewność siebie w sytuacjach społecznych poprzez głośne i wyraźne mówienie oraz serdeczne witanie się z innymi ludźmi. Dzieci dokładnie obserwują, ucząc się w ten sposób. Trudno liczyć na to, że będą śmiałe, że będą wiedziały co robić, kiedy rodzice nie dają im wzorca do naśladowania.

► Opowiadamy o własnych doświadczeniach, uświadamiając dziecku, że nie tylko ono się wstydzi, że każdy z nas zna to uczucie. Zarówno dorośli jak i małe dzieci mogą odczuwać podobne emocje. Uczymy tolerancji dla własnych niedoskonałości. Jako rodzice opowiadamy o tym np. co zrobiliśmy źle, gdy byliśmy w ich wieku czy później jako nastolatki.

► Stwarzamy dziecku sposobność do niesienia pomocy. Pomaganie innym sprawia, że celem zainteresowania staje się dla waszego potomka osoba, której

pomaga. Nawet tak drobne rzeczy jak: "Dziadek zostawił okulary na ławce. Zaniesiesz mu?".

► Wystrzegamy się w obecności dziecka nazbyt krytycznych uwag o innych ludziach – wrażliwość dziecka na krytykę nakazuje mu przewidywać równie pogardliwe wypowiedzi na jego temat.

► Pielęgnowujemy kulturę rozmowy – dajemy dziecku możliwość wypowiedzenia się, gdy rodzice pytają je o zdanie, które jest dla nich ważne oraz nie ośmieszają, ani nie upiększają stanowiska dziecka.

► Bardzo szczególnie wspieramy rozwój zainteresowań np. ulubiony sport, taniec, gra na fortepianie. Jest to dobra baza dla przyjaźni i nowych znajomości. Dziecko staje się wtedy specjalistą w swojej dziedzinie, a to dodaje mu pewności siebie, pomaga ustanawiać sobie cele i osiągać je. Rozwijanie zainteresowań pozwala mu na obniżenie lęku.

► Organizujemy przyjęcie niespodziankę. Bardzo nieśmiałe dzieci nie mają odwagi zaprosić swoich kolegów i koleżanki na przyjęcie. Wspólnie z dzieckiem możecie wykonać m.in. kolorowe zaproszenia. Przedstawmy dziecku wszystkie pozytywne korzyści wynikające z podjęcia takiego wysiłku np. wszyscy moi przyjaciele przyjdą do mnie.

► Uczymy większego luzu i swobody. Im większa jest swoboda w podejściu rodziców do nieśmiałości dziecka, tym bardziej czuje się ono zaakceptowane i może łatwiej poskromić w sobie wewnętrznego cenzora. Np. na placu zabaw rodzice mogą zachęcić dziecko do zabawy słowami: „Dzisiaj nie miałeś jeszcze odwagi dołączyć do pozostałych dzieci, ale nie szkodzi”. Następnym razem znowu spróbujesz i uda ci się”. W ten sposób dzieci koncentrują się na pozytywnej przyszłości.

► Zachęcamy dziecko do występów na scenie w sytuacjach pozbawionych ryzyka. Takie małe formy sceniczne pozwalają wprowadzić dziecko w świat ról i nastrojów, często odmiennych od rzeczywistości, w której przebywa na co dzień. Pomaga to dziecku wyrażać skrywane dotąd uczucia.

► Wykorzystajmy techniki relaksacyjne , które mają bardzo korzystny wpływ na dzieci. Gdy nasza pociecha stoi przed szczególnie trudnym zadaniem, niech spróbuje wizualizacji przyjemnego, bezpiecznego miejsca, po czym zobaczy siebie zachowującego się spokojnie w sytuacji, której się boi.

► Darujemy sobie wyrzuty. Żądania i ponaglenia typu: „No, pobaw się wreszcie z nimi”, „Weź się w garść i idź do dzieci” albo „Oni cię nie pogryzą” narażają na presję i stawiają nieśmiałość dziecka w złym świetle, jako wadę. Potem dziecko najczęściej jeszcze bardziej zamyka się w sobie.

► Wystrzegamy się sytuacji, w których dziecko może być narażone na wykpienie lub zawstydzenie dorosłych.

► Unikamy frazesów. Frazesy takie jak : „To nie nasza sprawa”, „Co cię to obchodzi”, „Tak nie można” zniechęcają do rozmowy tak samo jak dewiza: ”Kiedy ciastko mówi, okruszek ma milczeć”.

► Unikamy przesady w nagradzaniu, aby dziecko nie miało wrażenia natychmiastowego klasyfikowania jego zachowań jako bardzo dobrych lub bardzo złych. Częste wychwalanie może sprawić, że chwilowy brak akceptacji zostanie uznany za ocenę krytyczną.

► Wykonajmy z dzieckiem tablicę sukcesów zaznaczając poczynione postępy dziecka. Dzieci często lubią wstawiać symbole samodzielnie (uśmiechnięta buźka, plusy), a to motywuje ich do działania. Wyznaczone cele powinny być realistyczne, stanowić wyzwanie.

► Uświadamiamy maluchowi korzyści wynikające z przezwyciężania nieśmiałości. Warto uświadomić dziecku, że wychodząc do ludzi można mieć przyjaciół, odczuwać większą radość z życia, cieszyć się czasem spędzonym z dziećmi w przedszkolu lub szkole.

► Pokazujemy dziecku, że poczyniło postępy. Przypominamy: „Niedawno nie było ci łatwo powiedzieć dzień dobry do sąsiadki, a teraz radzisz sobie doskonale”.

► Jeśli zauważymy, że dziecko przez wiele tygodni czy miesięcy nie potrafi wy dostać się z językowej izolacji, powinniśmy szukać pomocy u specjalisty psychologa, pedagoga, terapeuty, logopedy.

Starania rodziców mogą pomóc dziecku w przezwyciężaniu nieśmiałości. Dzięki nim dziecko może spróbować zmierzyć się z własnymi słabościami i je pokonać odnosząc sukcesy. Rodzice powinni pomóc nieśmiałemu dziecku powiększać własną strefę bezpieczeństwa, akceptować siebie, czuć się pewnym siebie.

Każde dziecko jest inne i każde będzie reagować indywidualnie na opisane wyżej metody. Jednak dzięki systematycznej pracy pełnej wzajemnej miłości, ciepła, szacunku i zrozumienia, można wykształcić u dziecka umiejętność samodzielnego, lepszego radzenia sobie z własną nieśmiałością w kontaktach społecznych.

opracowała Katarzyna Kaczmarczyk – Gaffke

### **Bibliografia:**

- Borwin Bandelow, *Nieśmiałość – czym jest i jak ją pokonać*
- Joanna Gładyszewska- Cylulko, *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*
- Anna Kozłowska, *Zaczarowane bajki, które leczą*
- Sabine Laerum, *Małe dzieci – duży kłopot? Właściwe rozpoznawanie problemów u dzieci w wieku od 3-6 lat.*
- Erika Meyer-Glitza, *Jakub pogromca strachu*
- Janet Poland, *Wrażliwe dziecko*
- Ruth Searle, *Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed ludźmi*
- Artykuł: [www.nieśmiałość](http://www.nieśmiałość) - *Mamo, wstydzę się*