

JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI!

Kilka porad dla rodziców i opiekunów dzieci przejawiających trudności w kontaktach społecznych.

Czym jest nieśmiałość?

Na nieśmiałość składa się wiele uczuć, do których można zaliczyć lęk, wstyd, zakłopotanie i bolesną świadomość siebie w obecności innych. Doświadczają jej w jakimś stopniu prawie wszystkie dzieci, kiedy przechodzą przez zawirowania i trudy dorastania.

Nieśmiałe dzieci na ogół w takim samym stopniu jak ich bardziej otwarci rówieśnicy posiadają umiejętności społeczne, mają jednak trudność z ich praktycznym wykorzystaniem. Mogą odczuwać opór przed rozmawianiem z dorosłymi, bać się nieznajomych, czuć się nieswojo w sytuacjach, z jakimi się wcześniej nie zetknęły. A przede wszystkim nie znoszą zwracać na siebie uwagi czy być w centrum zainteresowania.

W rezultacie nieśmiałe dzieci często nie chcą uczestniczyć w klasowych dyskusjach nawet, jeśli są pilnymi uczniami. Raczej unikają wystąpień publicznych, na przykład ról w szkolnych przedstawieniach (*lub się nadmiernie denerwują przed wystąpieniem*), i odrzucają zaproszenia na przyjęcia (*zwłaszcza, jeśli będzie tam większa liczba osób i w dodatku jakieś nieznanym*) czy propozycje nocowania w domach przyjaciół. Chociaż dzieci te mogą lubić towarzystwo pojedynczych przyjaciół, na ogół uciekają od zajęć grupowych i wolą trzymać się na uboczu.

Dzięki przemyślanej interwencji można w dużym stopniu pomóc dziecku w pokonaniu tego problemu. Chociaż nieśmiałe dzieci mogą nadal być ostrożne w kontaktach z dorosłymi, w nowych sytuacjach i w dużych grupach ludzi, rodzice i inne osoby mogą z całą pewnością pomóc im złagodzić ich niepokoje i obawy, nieprzyjemne wyobrażenia oraz pokonać lęk przed porażką, ośmieszeniem, przed odrzuceniem i krytyką.

Jak wspierać dziecko – porady dla rodziców i opiekunów:

1. Ułatw dziecku kontakty z innymi dziećmi, na przykład, jeśli to możliwe wybierając do zamieszkania miejsce, gdzie będziesz sąsiadować z wieloma rodzinami z dziećmi. Od najmłodszych lat zapewniaj dziecku wiele kontaktów z dorosłymi i rówieśnikami (*spacery, boiska, wyjścia do miejsc publicznych, place zabaw, sale zabaw, sklepy itp.*).
2. Wprowadź zwyczaj chodzenia do pobliskich parków i na place zabaw. Przyniesie to niezliczone okazje do spontanicznych kontaktów z innymi dziećmi i ich rodzicami. Zabieraj znane dziecku zabawki, które ułatwią nawiązanie kontaktu z dziećmi i rozmowy z dorosłymi. Staraj się by zabawy i rozmowy zachodziły naturalnie, ale jeżeli tak się nie dzieje, pomóż dziecku, inicjując zabawę, która może przyciągnąć uwagę innych dzieci, na przykład grę w piłkę. Kiedy podchodzi do was inny malec, postaraj się,

by mógł w sposób jak najbardziej naturalny do was dołączyć, i delikatnie ułatw dzieciom rozpoczęcie wspólnej zabawy. Potem pozwól, by twoja pociecha radziła sobie sama.

3. Organizuj dziecku spotkania z rówieśnikami, z którymi wcześniej dobrze się bawiło. Spotkania te mogą odbywać się zarówno w domu, jak i w innym znanym otoczeniu. Kiedy dziecko przyzwyczai się już do pewnych osób i sytuacji, możesz zacząć oswajać je z nowymi miejscami. Możecie najpierw o nich porozmawiać (*przeczytać opowiadanie na podobny temat*), obejrzeć zdjęcia, jeśli to możliwe i wreszcie wybrać się tam w towarzystwie dobrej koleżanki czy kolegi twojego malucha. Później wykorzystaj zdobytą wiedzę i umiejętności i podkreśl przyjemne strony wyprawy, mówiąc na przykład: „Które zwierzę w zoo najbardziej Ci się podobało?”, „Tak świetnie bawiłeś się na tej wodnej zjeżdżalni, że sam miałem ochotę pojechać”. (*W przewyciężani lęku przed nowymi osobami i miejscami są książeczki tematyczne dla dzieci. Pomocne mogą okazać się serie opowiadań o Franklinie i Martynce.*)
4. Zapewnij dziecku kontakt z twoimi przyjaciółmi, o których wiesz, że lubią dzieci. Włączaj je do rozmów z dorosłymi gośćmi, sprzedawcami i zaprzyjaźnionymi sąsiadami. Przekazuj dziecku wiadomości od znajomych skierowane do niego, powiedz mu, na przykład, że pani Sadowiska pyta, jak idą rozgrywki w lidze tenisa stołowego. Jeśli, dziecko nie zechce rozmawiać z dorosłymi, być może zdecyduje się od pomachania ręką lub innych niewerbalnych form komunikacji, takich jak gest uniesionego do góry kciuka lub obrazka, który narysuje. W taki sposób można zmniejszyć nacisk kładziony na słowne porozumiewanie się. (*Młodsze dzieci miewają trudność w budowaniu spontanicznych wypowiedzi, łatwiej im np. opowiedzieć, co jest na obrazku niż samemu bez pomocy zbudować wypowiedź. Gesty niewerbalne pomagają przełamać pierwsze lody.*)
5. Pomóż dziecku mniej koncentrować się na sobie i myśleć raczej o rozmówcy niż o własnym dyskomforcie. *Można w takiej sytuacji zwrócić uwagę na emocje rozmówcy oraz na panujące zwyczaje. Na przykład mówiąc: „Wydaje mi się, że pani X ucieszyła się z tego spotkania, już dawno się nie widzieliśmy. Myślę, że sprawiliśmy jej przyjemność, że zatrzymaliśmy się i przywitaliśmy. Ona bardzo lubi dzieci i rozmowy z sąsiadami.”*
6. Wszelkie zwierzęta domowe mogą okazać się szczególnie pomocne dziecku w przekroczeniu nieśmiałości. Miłość dziecka do zwierząt oraz troska o nie może zmniejszyć koncentrację na sobie, a to pozwoli na bardziej spontaniczne kontakty z ludźmi. Podczas spacerów, zwierzęta mogą być pretekstem do nawiązania rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, którzy zechcą podzielić się z dzieckiem informacjami o własnych zwierzętach – ich imionach, pochodzeniu i wyjątkowych cechach. Następuje wówczas rozmowa nieskoncentrowana na dziecku.
7. Włącz dziecko w zajęcia grupowe. Aby zwiększyć szansę powodzenia, wybierz takie, które są zgodne z jego zdolnościami i naturalnymi preferencjami. Jeśli malec nie bardzo

chce brać udział w takich zajęciach, na przykład w treningach piłki nożnej, to powiedz: „Możesz siedzieć na ławce i się przyglądać. To dobry sposób, by zapoznać się z grą. Za kilka dni będzie Ci łatwiej się przyłączyć” W ten sposób pokazujesz mu, że wierzysz, iż potrafi się uporać ze swym onieśmieleniem. *Jeśli dziecko przeżywa silne lęki na początek lepsze są małe grupy na przykład 4-6 osobowe połączone z zabawą, w których może uczestniczyć razem z rodzicem lub inną dobrze znaną sobie osobą – grupy zabawowe; zajęcia metodą ruchu rozwijającego wg Sherborne itp.*

8. Nie zmuszaj dziecka do odzywiania się czy angażowania w kontakty z ludźmi, gdyż mimo dobrych chęci możesz osiągnąć odwrotny skutek. Próba sił pomiędzy dzieckiem, a zmuszającym je do czegoś dorosłym może dodatkowo nasilać u tego pierwszego potrzebę wycofania się. Co więcej, namawianie go do większej otwartości może zwiększyć jego poczucie winy i przekonanie, że coś jest z nim nie w porządku.
9. Pamiętaj, że w większości przypadków nieśmiałe dzieci znajdują sposoby na radzenie sobie z uczuciami i związkami z ludźmi. Czasem mając delikatne wsparcie, zaczynają być pewniejsi siebie i przystosowują się na swój sposób. Rodzice zazwyczaj dobrze znają swoje pociechy i rozumieją, co może ograniczać je w określonych sytuacjach. Rozmawiaj z dzieckiem łagodnie i staraj się zorientować, co przeszkadza mu poczuć się swobodnie. Nie zapominaj, że pytanie rozpoczynające się od „Dlaczego?” często sprawia, że twój malec zamyka się w sobie. Zamiast ich możesz na przykład powiedzieć dziecku: „Być może martwisz się, że nie dość ładnie rysujesz na lekcjach plastyki, ale nauczyciel po prostu chce, żeby rysowanie sprawiało Wam przyjemność i abyście cieszyli się sztuką. Nie ma dobrego i złego sposobu rysowania”. *(Pytanie „Dlaczego?” często wiąże się z zarzutem i poczuciem winy. Nieśmiałe dzieci i przeżywające większy niepokój mają często trudność w wyrażaniu swych myśli. Próba okazania im zrozumienia oraz nazwania towarzyszących im emocji są pomocne w zachęceniu ich do rozmowy. W trakcie rozmowy obserwujmy dziecko i pozwólmy mu wypowiedzieć się czy dobrze interpretujemy jego zachowanie i towarzyszące mu emocje).*
10. Jeżeli nieśmiałość twojego dziecka wydaje się czymś więcej niż określoną fazą jego rozwoju, jeśli się nasila lub przeszkadza mu w normalnym życiu, jeśli zakres aktywności dziecka zawęża się (*dziecko rezygnuje z zajęć, które do tej pory sprawiały mu przyjemność*), powinieneś zwrócić się o pomoc do terapeuty. Pomocy trzeba szukać jak najwcześniej, bo jeśli nieśmiałość utrzyma się przez dłuższy czas, może poważnie ograniczać dziecko.

Opracowano na podstawie materiałów z książki „Chyba jestem nieśmiały” Cain Barbara

Komentarz i opracowanie: Psycholog – mgr Sylwia Wysocka