

POMÓŻ MAŁEMU NIEŚMIAŁKOWI

Początkowo jest to cecha dziecka, którą traktujemy jako zaletę. Łatwiej jest postępować z dzieckiem, które się podporządkowuje, nie wyraża sprzeciwu, nie okazuje złości. W momencie jednak zderzenia z grupą rówieśniczą w przedszkolu cecha ta zaczyna przeszkadzać. Rodzice zaczynają się obawiać - czy moje dziecko poradzi sobie w dzisiejszym świecie, gdzie liczy się rozpychanie łokciami.

W sytuacjach społecznych dzieci nieśmiałe często wzbraniają się przed kontaktami z innymi. Czują niepokój i wydaje się im, że są gorsze od rówieśników. Nie bronią własnych praw, nie wyrażają swojego zdania. Posiadają wysoki poziom samokontroli i zaniżone poczucie własnej wartości. Nie doceniają swoich zalet i są nadmiernie wrażliwe na krytycyzm. Często wahają się, czy podjąć próbę poznania czegoś nowego; nie robią niczego z własnej inicjatywy, nie potrafią się obronić ani dodać sobie otuchy. Często się zniechęcają. Na skutek słabej zdolności komunikacji oraz pasywnego języka ciała źle prezentują się na tle innych dzieci. Dziecko nieśmiałe często wpada w pułapkę samospelniającej się przepowiedni. Jego postawa i sposób bycia sygnalizują, że spodziewa się ono odrzucenia ze strony innych, co sprawia, że odrzucenie staje się bardziej realne.

Na pewnych etapach rozwoju, okresy nieśmiałości są czymś normalnym: 5-8 miesiąc życia dziecka, a następnie około 2 roku życia. Etap ten nie trwa jednak długo, a w przypadku dziecka nieśmiałego staje się cechą stałą. Dzieci nieśmiałe należy odróżnić również od małych indywidualistów, zadowolonych z życia. Te pierwsze martwią się tym, że zostają na uboczu. Chciałyby cieszyć się przyjaźniami i zajęciami w grupie, ale blokuje ich wewnętrzny lęk oraz brak pewności siebie. Im częściej dziecko się wycofuje bądź jest odrzucane, tym bardziej prawdopodobne jest, że na skutek braku treningu oraz pozytywnego wzmocnienia pozostanie nieśmiałe. Pamiętajmy, że potrzeba czasu, by dziecko przełamało barierę nieśmiałości. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, skąd bierze się nieśmiałość - czy jest to cecha o podłożu genetycznym, efekt dziedziczenia społecznego, czy też efekt programowania we wczesnym dzieciństwie.

Co możemy zrobić, by pomóc dziecku: * pomóżmy mu znaleźć jego mocne strony (pisemnie wypunktujemy zdolności i zalety), często je podkreślamy; * pracujemy nad poprawą samooceny, często chwalmy dziecko, aby również ono zaczęło pozytywnie oceniać siebie; niech wie, że jest kimś wartym poznania, wartym przyjaźni; * okazujemy dziecku, że je akceptujemy takie, jakie jest; * uczymy odpowiednich zachowań społecznych i zachęcamy do podejmowania praktycznych prób w życiu codziennym; * stopniujemy trudność

i czas trwania sytuacji, kiedy to dziecko ma znaleźć się w grupie - najpierw niech to będzie np. trójka znajomych dzieci; * zaplanujmy z dzieckiem różne sytuacje „na sucho” i zapewniamy, że potrafi sobie poradzić (sami uwierzmy w to, że potrafi!); obserwujmy dziecko, wykażmy się cierpliwością - nie poganiajmy, niech we własnym tempie oswoi się z sytuacją - zauważajmy nawet niewielkie postępy; * mówmy dziecku, jakie jest dzielne i nagradzajmy wszelkie przejawy śmiałości; * zachęcajmy do mówienia, do kontaktów, (jeśli dziecko nie chce się odezwać, niech na początek pomacha rączką na pożegnanie); * czytamy z dzieckiem książki, których bohaterowie przewyżniają nieśmiałość; * uczymy dziecko odmawiania, dajmy mu prawo do mówienia „nie”; * zachęcajmy do wyrażania uczuć, również negatywnych (niech śmiało mówi, że się z nami nie zgadza; że czuje złość itp.), niech opowiada również o swoich obawach - szukajcie razem rozwiązań; * przytulajmy dziecko - fizyczna bliskość to dowód, że jest wart miłości; * dawajmy dziecku dobry przykład, niech wie, że również dla nas niektóre sytuacje są trudne i niech pozna, w jaki sposób można sobie z nimi poradzić; * podpowiedzmy sprawdzone sposoby radzenia sobie; * przed nowymi sytuacjami, porozmawiaj z dzieckiem o tym, co się będzie działo i co będzie robić; * przedstawiamy alternatywy i pozwólmy dziecku wybierać; * uświadamiamy korzyści wynikające z przewyżniania nieśmiałości; * włączmy w nasze działania opiekunki z przedszkola czy wychowawcę.

Czego nie wolno robić: * nie porównujmy dziecka z innymi, w niczym mu to nie pomoże; * nie stawiamy mu zbyt wysokich wymagań; * nie mówmy wszystkim, że ono jest wstydlive - taka etykieta jeszcze bardziej utrudnia przełamywanie oporu w kontaktach z ludźmi; * nie rzucajmy dziecka na „głęboką wodę”, np. nie wręczajmy nagle mikrofonu, by coś powiedziało czy zaśpiewało - to tylko spotęguje lęk, a nie oswoi; * nie zaskakujmy; * nie stawiamy nieśmiałego malucha w sytuacji konieczności bawienia się z nieznaną dużą grupą dzieci; * nie wyręczajmy dziecka w sytuacjach społecznych; * nie bądźmy nadopiekuńczy - trzymanie pod kloszem, żeby oszczędzić stresu, pogłębi tylko poczucie bycia „innym”; * nie wyśmiewajmy i nie zmuszajmy do pewnych zachowań; * nie zawstydzajmy; * nie zwracajmy niepotrzebnie uwagi na nieśmiałość dziecka, nie podkreślamy tej cechy; * nigdy nie mówmy: „no, nie wstydz się” - nawet odważne dziecko wtedy się spieszy, „jesteś taki biedny” - czasem to, co my bierzemy za wstydlivość dla dziecka jest zwykłym zdystansowaniem się, „on nic nie powie, taki jest nieśmiały, po ojcu”.

Istnieją oczywiście plusy nieśmiałości, niektóre z nich to: bardziej rozwinięta zdolność do analizowania

sytuacji i autorefleksji, bogate życie wewnętrzne i większa niż przeciętna wrażliwość; podejmowanie wyważonych decyzji, doskonale opanowana technika maskowania np. swojego niezadowolenia; działanie ostrożne i w sposób przemyślany; bezkonfliktowość.

Średnio 40 % nastolatków i osób dorosłych określa siebie, jako ludzi nieśmiałych. Kolejnym razem, kiedy my lub nasze dziecko poczujemy się onieśmieleni, rozejrzyjmy się wokół siebie; powinna pocieszyć nas świadomość, że prawie połowa ludzi, którzy są obok, czuje to samo, co my, choć nie pokazuje tego po sobie. Dzieci nieśmiałe często pozostają niezauważone i cierpią w samotności. Z nieśmiałością łączą się frustracje, smutek i niewykorzystywanie swoich możliwości. Bądźmy zatem uważni, bo możemy wiele zrobić, by nasze pociechy uwierzyły w siebie i budowały zadowalające relacje z ludźmi.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
87-720 Ciechocinek
tel. 783 133 336



POMOC dla WIKTORKA

Prosimy o pomoc w zbieraniu plastikowych nakrętek dla 7-letniego Wiktora z Przedszkola Samorządowego Nr 1 „Bajka” w Ciechocinku.

Całkowita ilość nakrętek zostanie przekazana na Fundację „Bez Tajemnic” z siedzibą w Krakowie, która pomoże nam sfinansować zakup nowego wózka rehabilitacyjnego.

Wszystkim, którzy dołączą do akcji zbierania nakrętek serdecznie dziękujemy.

Dzięki Waszej pomocy mamy szansę zapewnić Wiktorowi dalszy rozwój i poprawienie jego sprawności, co jest dla nas sprawą najważniejszą.

wychowawczynie grupy integracyjnej