



I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o nieśmiałości. Dzieci oswajały bajkowego przestraszonego pieska, który potrzebował czasu, żeby przestać się ich wstydzić. Zastanawialiśmy się z dziećmi, co mogłoby mu pomóc, żeby przestał się bać i mógł do nich wyjść, zacząć się z nimi swobodnie bawić.

Nieśmiałość to na pewnym etapie rozwoju naturalne zachowanie dziecka. Idąc do przedszkola po raz pierwszy, trudno mu się rozstać z rodzicem, bo to nowa dla niego sytuacja. Poznawanie świata jest dużo bezpieczniejsze, gdy dziecko może wrócić do rodzica i się za niego schować, żeby nabrać ponownie odwagi przed kolejną przygodą. To tak jak ten piesek, który jeszcze dzieci nie zna i nie od razu wybiegnie do nich, radośnie merdając ogonkiem. Problem pojawia się jednak, gdy nieśmiałość się powtarza i utrwała, utrudniając dziecku funkcjonowanie.

Nieśmiali są spokojni i pozornie nie stwarzają problemów wychowawczych. Jednak dla rodziców wstydliwego dziecka jest to istotny i ważny kłopot, gdy widzą, że brak mu jest beztrudnej radości i spontaniczności, a w jego życiu dominują negatywne emocje takie jak: lęk, poczucie niższości, niechęć i zazdrość.

Nieśmiałość ma swój cel. Onieśmielenie to bowiem instynktowny opór przed bliskością z nieznaną osobą. W początkach cywilizacji onieśmielenie służyło ochronie życia i zdrowia. Po dziś dzień ważne jest, żeby dzieci zachowywały czujność i wiedziały, komu ufać.

Drodzy rodzice, co możecie zrobić, gdy wasze dziecko jest na co dzień nieśmiałe? Najważniejsze, żeby nie nadawać dziecku etykiety „nieśmiały”. Może ono bowiem zidentyfikować się z tą postawą i uznać, że to jego stała cecha, na którą jest skazane. Bardziej pomocne jest opisowe określenie sytuacji – „Ono potrzebuje czasu, żeby się dobrze bawić”. Pokazuje to tymczasowość tego stanu i sygnalizuje nadzieję na zmianę.

Oswajanie dziecka z trudnymi dla niego sytuacjami najlepiej przeprowadzać metodą małych kroczków. Jeśli pojawi się stresowa sytuacja, to po prostu bądźmy przy dziecku i dajmy mu czas na oswojenie się z nią, nie poganiajmy, nie wywierajmy presji. Jeśli na przykład wstydzi się przywitać z cicią, nie nalegajmy. Jeśli na koniec wizyty poda jej rączkę na do widzenia, to będzie to już duże osiągnięcie. To nie wielkie przełomy, a właśnie drobne kroczki są podstawą przezwyciężania wstydliwości. Dostrzeżone przez rodziców i nazwane pozwolą dziecku uwierzyć we własne możliwości oraz zwiększą jego aktywność. Pokonywanie w ten sposób lęków i zahamowań podnosi samoocenę, a także daje nadzieję, że w kolejnych sytuacjach dziecko będzie mogło aktywniej uczestniczyć w zadaniach, które wcześniej były dla niego trudne.

Kolejne zadania powinny być tworzone na miarę możliwości dziecka. Najważniejsza jest obecność rodzica, który widzi jego starania. Niech to będą najdrobniejsze czynności domowe, byle zauważone i docenione. To właśnie poczucie satysfakcji z własnych dokonań buduje samoocenę i pozwala wyjść ze strefy nieśmiałości. Pochwała i radość najbliższych, a przede wszystkim duma z samego siebie to motywacja do dalszych wysiłków.

To, co nie jest pomocne, to porównywanie z innymi, ponieważ podcina skrzydła i odbiera wiarę w siebie. Można zamiast tego zauważyć pozytywne zachowanie innego dziecka i powiedzieć:

„Podobał mi się sposób, w jaki ten chłopiec podszedł do ciebie i zaprosił cię do wspólnej zabawy”.

Nie zawiera to oceny, a pokazuje, że takie zachowanie jest możliwe.

Wiara w siebie wykształca się w bezpiecznym klimacie szacunku i akceptacji. Poziom lęku maleje i pojawia się przestrzeń do wzmocnienia samooceny i wiary we własne siły w obliczu sytuacji, które kiedyś budziły lęk, a teraz ze spokojną asekuracją bliskich osób stają się wyzwaniem do pokonania.