

JAK WSPIERAĆ NIEŚMIAŁE DZIECKO?

1. Baw się z dzieckiem wykorzystując m.in.:

- gry planszowe;
- techniki plastyczne (np. wycinanki, wydzieranki, farby, kredki, kolorowani, plastelina, orgiami, witraże, masa solna, malowanie palcami);
- rebusy, krzyżówki, labirynty odpowiednie do wieku;
- czytanie książek, bajek terapeutycznych (np. *Wstyd i latający śpiwór* – W. Kotyżko) ich opowiadanie;
- obrazki do ich opisu i przewidywania, co się dalej stanie;
- śpiew, muzykę taniec dla zwiększenia relaksacji;
- zabawy ruchowe;
- odgrywanie scenek z bajek, filmów;
- zabawy w teatr np. z kukiełkami, pacynkami;
- recytowanie wierszy, czytanie dialogów na role z odpowiednią intonacją.

2. Przyjrzyj się specyfice nieśmiałości swojego dziecka. Zwróć uwagę, czy twoje dziecko jest nieśmiałe w kontakcie z jedną osobą czy w grupie; czy tylko w nowych, nieznanach czy wszystkich sytuacjach społecznych; czy dziecko ma zahamowania tylko w bardzo określonych sytuacjach (np. telefonowanie, jedzenie w miejscu publicznym, zabawa) czy we wszystkich. Zbadanie specyfiki trudności społecznych dziecka pozwoli określić, jakich umiejętności powinno ćwiczyć.

3. Modeluj pewność siebie w sytuacjach społecznych. Modelowanie to najbardziej naturalny sposób uczenia się u dzieci. Zatem:

- pierwszy mów: „Dzień dobry” znajomym i przedstawiaj się;
- bądź przyjazny do ludzi;
- praw innym komplementy;
- pomagaj innym, gdy widzisz taką potrzebę;
- podejmuj ryzyko i komentuj, jak to ważne (np. „Myślałam, że będzie trudniej”, „Myślałem, że pójdzie mi lepiej, ale przynajmniej wiem co robić następnym razem”);
- chwal dobre zachowania innych dzieci w obecności twojego dziecka np. "podołał mi się sposób, w jaki ten chłopiec podszedł do nas i zapytał o drogę".

4. Ćwicz w domu sytuacje społeczne trudne dla dziecka (uścisk ręki, patrzenie w oczy, rozmowy z innymi dziećmi i dorosłymi, przedstawianie się itp.). Ustal z dzieckiem program ośmielania zachowań i "mierz" postępy w tym zakresie. Wyznaczone cele powinny być realne do osiągnięcia i jednocześnie stanowić wyzwanie. Dla wielu nieśmiałych dzieci takim zadaniem jest wypowiedzenie każdego dnia przynajmniej jednego słowa do nowej osoby. Inne zadania mogą polegać na powiedzeniu czegoś do kolegi na podwórku, włączeniu się do zabawy z innym dzieckiem, zadaniu pytania, itp.

5. Unikaj:

- publicznego ośmieszania dziecka;
- publicznego krytykowania ludzi;
- poniżania siebie, gdy Ci coś nie wyjdzie;

- poniżania dziecka, gdy mu coś nie wyjdzie.
- etykietowania - np. "on jest nieśmiały"

6. Ucz umiejętności społecznych jak najwcześniej:

- organizuj spotkania z innymi dziećmi w domach;
- ucz, jak wchodzić w grupę i jak z niej wychodzić;
- tłumacz, na czym polega przyjaźń;
- całą rodziną ćwiczcie bycie w dobrym kontakcie (np. uśmiechanie się, komplementowanie wzajemne, uściski rąk);
- proponuj zabawy w ćwiczenie zachowań społecznych poza domem, np. w proszenie o pomoc w sklepie, pytanie o drogę, zakupy w lokalnym sklepie, uśmiechanie się do ludzi, mówienie „dzień dobry” itp.

Warto zwrócić uwagę, jaką zmianę może przynieść dziecku nauczenie go tak prostego zachowania jak uśmiechanie się!

7. Ucz, że istnieje więcej niż jeden sposób patrzenia na sprawy, więcej niż jedno rozwiązanie problemu.

- porażka uczy, czego mamy nie robić, by osiągnąć to, co chcemy.
- ucz dziecko poszukiwania rozwiązań, aż znajdzie właściwe (ćwicz w sytuacjach życia codziennego).

8. Zachęcaj do zmian małymi kroczkami. Duże kroki mogą bardzo zniechęcić nieśmiałych. Metoda głębokiej wody (np. wysłanie dziecka na kolonie/obóz) jest dobra tylko wtedy, gdy jesteś pewny pozytywnego rezultatu. Gdy nie – pozwól dziecku wchodzić wolno! Najpewniejszym sposobem pokonania nieśmiałości u dzieci jest pozwolenie im na robienie tak małych kroczków, by częściej doświadczały sukcesu niż porażki, a jest to najbardziej prawdopodobne w zadaniach, w których są dobre.

9. Pomóż dziecku odkryć zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym. Rozpoznaj zdolności dziecka – najpierw te, które może realizować w samotności. Następnie, stopniowo, pozwól mu się wykazać najpierw w gronie wspierających dorosłych, a potem wśród rówieśników.

10. Pomóż dziecku nauczyć się radzić sobie z emocjami. Słuchaj dziecka z empatią, staraj się pomóc w rozpoznaniu jego emocji. Nie krytykuj i nie oceniaj za odczuwanie konkretnych uczuć. Pomagaj w znalezieniu sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

11. Ucz tolerancji i szacunku dla innych. Nieśmiałe dzieci są zwykle bardzo krytyczne wobec siebie i innych. Dlatego pokazuj, że ludzie nie muszą być idealni, by być wartościowymi. Im więcej okazujesz wyrozumiałości w stosunku do innych, tym bardziej dzieci będą wyrozumiałe wobec siebie... (i Ciebie).

12. Używaj uśmiechu (szerzej: POCZUCIA HUMORU) jako sposobu na zwiększenie dystansu do własnych problemów i jako dobrej techniki na rozładowanie napięć w kontaktach z ludźmi.

13. Podkreślaj jak najczęściej mocne strony nieśmiałego dziecka, koncentruj się na jego zaletach, stosuj pochwały opisowe bez oceniania, nagradzaj dziecko za każde śmiałe zachowanie, chwal dobre zachowania innych dzieci w obecności dziecka nieśmiałego. Stosuj ogólną zasadę: podkreślaj te zachowania, które chcesz, żeby się powtórzyły. Mów do dziecka tak, jakbyś chciał, żeby o sobie myślało, np. zamiast mówić: „No widzisz, a jednak potrafisz” – powiedz: „Jestem dumny, że tak świetnie sobie poradziłeś

14. Zachęcaj do rozwijania zainteresowań (np. sport, taniec, teatr, śpiew).

Wymienione wyżej sposoby są tylko zarysem działań, które można wdrożyć w pracy z dzieckiem nieśmiałym. Czasami diagnozujemy zaburzenie lęku społecznego i bardzo niską samoocenę, a to sprawia, że trudno jest pomóc dziecku „domowymi sposobami”. Co zrobić gdy te sposoby nie działają? Może to być sygnał, że problem jest głębszy i wymaga wsparcia psychoterapeuty.

Kiedy zgłosić się do psychologa?

1. Jeśli dostajesz sygnały z przedszkola lub szkoły, że Twoje dziecko jest wycofane i płaczliwe w sytuacjach społecznych.
2. Jeśli rozmowa z dzieckiem nie przynosi rezultatów i nadal nie wiadomo, czego obawia się dziecko
3. Jeśli Twoje dziecko nie chce chodzić do nowych miejsc, trzyma się na uboczu i to się nie zmienia niezależnie co zrobisz.
4. Jeśli nie wiesz jak pomóc dziecku, a powyższe propozycje nie działają lub działają tylko trochę.

Zachęcam do wizyty w MZPPP i kontaktu ze specjalistami. Im wcześniej zaczniemy pracę z nieśmiałym dzieckiem, tym łatwiej będzie mu pomóc.