

## **Wskazówki dla rodziców dzieci nieśmiałych:**

### **MAMO, TATO, JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMU NIEŚMIAŁEMU DZIECKU ?**

- Kiedy dziecko wstydzi się obcych, ma trudności w nawiązywaniu kontaktów z nowymi dziećmi, może to być oznaką nieśmiałości.
- nieśmiałości świadczy to, że dziecko wstydzi się włączać do zabawy innych dzieci, nie podchodzi do nich samo, nie odpowiada na pytania, chowa się za rodzicem.
- Czasami dziecko ma zahamowania tylko w określonych sytuacjach.
  -
- Dziecko nieśmiałe ma niskie poczucie własnej wartości, nie wierzy, że uda się mu coś zrobić. Dlatego należy stworzyć dla niego okazję do samodzielnego działania – tak, aby mogło odnieść sukces. Zauważ ten sukces.
- *Ucz dziecko umiejętności społecznych jak najwcześniej. Ćwicz zachowania społeczne także podczas zabawy.*
- Zapewnij dziecko o swojej miłości, przytulaj je, okazuj jak ważne jest dla Ciebie.
- Uświadamiaj mu, że nie tylko ono popełnia błędy. Publicznie przyznawaj się do swoich błędów – dziecko uczy się przede wszystkim na przykładach.
- **Rzeczą niedopuszczalną jest winienie dziecka za objawy nieśmiałości, publiczne ośmieszanie go, bez udzielenia mu wsparcia.**

- **Powtarzając dziecku, że jest nieśmiało spowodujesz, że wejdzie ono w przypisaną rolę.**
- Nigdy, ale to nigdy nie należy komentować przy dziecku problemów z onieśmieleniem i brakiem odwagi.
- *Im więcej uwagi poświęcamy zachowaniu, tym bardziej je wzmacniamy. Jednak nie lekceważ niepokojów dziecka, dodawaj otuchy, nie zmuszaj do angażowania się w trudne dla niego sytuacje.*
- Każde dziecko ma w sobie coś, co można w nim zauważyć, docenić, wzmocnić, i o tym należy głośno rozmawiać również z innymi.
- Warto wziąć pod uwagę to, że wszelkie dobrze prowadzone zajęcia artystyczne (teatr, taniec itp.), treningi sportowe pomagają uwierzyć w siebie.
- Wakacje to doskonały czas, aby ćwiczyć pokonywanie nieśmiałości - można zachęcić dziecko, aby samo kupiło sobie lody, zapoznało się z towarzyszem zabaw, zapytało o coś przewodnika, oddało klucze w recepcji itp. A kiedy już uda mu się nawiązać kontakt z nowo poznaną osobą powinniśmy go pochwalić.
- *Tak naprawdę nie ma nieśmiałych dzieci, są tylko takie, które potrzebują więcej czasu, aby zebrać się na odwagę, a wstydzić powinny się złych rzeczy, nie siebie samego względem innych.*

- **NAUCZ SWOJE DZIECKO POKONYWAĆ  
NIEŚMIAŁOŚĆ**

- Ucz dziecko poszukiwania rozwiązań (w codziennych sytuacjach), aż znajdzie właściwe.
- Młodszym dzieciom można pokazać jak zapoznać się z innym dzieckiem, jak przyłączyć się do grupy np. „Cześć mam na imię Jola, mogę się z Wami pobawić?”.

- Należy pozwolić dzieciom dokonywać zmian małymi krokami, by częściej mogły doświadczać sukcesów.
- Dzieci nieśmiałe często mają niskie poczucie własnej wartości, aby spróbować je podwyższyć, wzmocnić wiarę w siebie, warto opowiadać im historyjki, w których są bohaterami pomagającymi innym ludziom, łatwo zawierającymi znajomości itd.. Można zachęcić dziecko do tego by samo snuło opowieści o sobie (w krainie fantazji wszystko się może zdarzyć).
- Dobrze byłoby, gdyby w otoczeniu nieśmiałego dziecka znalazło się drugie dziecko, które mogłoby stanowić wzorzec do naśladowania (odważny brat, siostra, koleżanka czy kolega z klasy, którzy łatwo nawiązują kontakty).
  - Pomóż dziecku odkryć jego zdolności i umiejętności, którymi mogłoby się wykazać przed innymi.
  - Dzieci nieśmiałe często bardzo boją się występować na scenie, przed publicznością. Żeby więc powoli zmniejszać olbrzymi poziom lęku należy próbować prowokować okazje do „występowania na scenie”, ale w sytuacjach pozbawionych ryzyka np. powiedzenie wierszyka rodzicom, dziadkom, koleżankom i kolegom z podwórka.
  - Nie można w pracy z nieśmiałym dzieckiem zapomnieć o pokazaniu mu, że zrobiło postępy.

- Im więcej okazujesz wyrozumiałości w stosunku do innych, tym bardziej dzieci będą wyrozumiałe wobec siebie.
- Zwróć się po profesjonalną pomoc, gdy uznasz, że jest to konieczne.

Jeśli Wasza pociecha nie będzie słyszała na swój temat komentarzy, że jest nieśmiała, dzika, wstydliwa, bojąca - nie powie o sobie: „Jestem nieśmiała”.

Jest subtelna różnica, kiedy dziecko ma świadomość, że często brakuje mu odwagi, ale pracuje nad tym, aby w różnych sytuacjach mieć jej coraz więcej, a kiedy jest zaszufiadkowane jako strachliwe i bojące się innych.

Trzeba pomóc dziecku odkryć jego mocne strony, zachęcać do „pokazania siebie”.

Wszystkie wysiłki w pracy z dzieckiem nieśmiałym mogą nie wyleczyć dziecka z nieśmiałości, ale pomogą mu w funkcjonowaniu wśród innych, w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Nieśmiałość niesie ze sobą ryzyko bycia w przyszłości nieszczęśliwym: odsunięcia się od innych, odizolowania, kłopotów w miłości, problemów ze znalezieniem pracy, a później utrzymaniem się w niej. Dążmy do tego, aby powiększyć strefę bezpieczeństwa dziecka, pomóc mu akceptować siebie, czuć się pewnym siebie, zdobywać podstawowe umiejętności społeczne.

Być może dziecko pozostanie nieśmiałe, ale będzie się starało podejmować ryzyko w granicach rozsądku i dzięki temu doświadczać radości i sukcesów.

Opracowanie : Joanna Błaszka