

“Przybij piątkę a nie chowaj się za mamą”.

Jak nie zachęcać nieśmiałego dziecka do kontaktu na siłę

Magdalena Trzewik

Chyba każdy z nas chciałby, aby jego syn czy córka wyrosli na dorosłych ze zdrowym poczuciem własnej wartości i pewnych siebie. Co to właściwie znaczy i jaki my - rodzice mamy na to wpływ?

„Nie ma się czego wstydzic”

„Taka duża dziewczynka, a nic nie mówi”, „Przybij piątkę, nie chowaj się za mamą” – nieśmiałość często utożsamiana jest brakiem pewności siebie, a nawet z niskim poczuciem własnej wartości. Niektórzy obawiają się, że ich dziecko wyrośnie na „aspołecznego” dorosłego, część chciałaby być postrzegana jako rodzice sukcesu, wychowujący lidera grupy, a jeszcze inni mają poczucie, że skoro kogoś znają i czują się dobrze w jego towarzystwie, to nie ma uzasadnienia, dla którego ich dziecko miałoby czuć inaczej. Powodów jest wiele, najczęściej jednak łączą się w rodzicielskiej motywacji wzmocnienia dziecka.

Spółeczny układ odpornościowy

Jesper Juul napisał, że poczucie własnej wartości jest społecznym układem odpornościowym. Dzięki niemu możemy być odporniejsi na traumę podczas doświadczania straty, np. rozvodu czy śmierci. Mając zdrowe poczucie własnej wartości, łatwiej nam nawiązywać relacje z innymi ludźmi, mamy stabilną bazę do rozwoju intelektualnego, fizycznego lub uczuciowego. Potocznie często myli się poczucie własnej wartości z pewnością siebie, a pewność siebie utożsamia się z odwagą, czy byciem śmiałym. **Tymczasem pewność siebie jest związana z umiejętnościami, podczas gdy poczucie własnej wartości jest informacją na temat tego, kim jestem i jaki mam do siebie stosunek. Można być bardzo pewnym siebie, mając jednocześnie niskie poczucie własnej wartości.** Mogę świetnie grać w piłkę i być liderem na boisku, a po powrocie do domu czuć przygnębienie, złość, być bardziej wyrozumiałym dla innych niż siebie. To wszystko kielkuje w rodzinie, w naszych pierwszych relacjach. Dzięki tym relacjom dowiadujemy się najpierw, że jesteśmy osobną jednostką, a następnie uważnie obserwujemy, co myślą o nas rodzice, i często sami zaczynamy o sobie myśleć podobnie.

Oswajanie nieśmiałości

Onieśmienie to bardzo powszechne zjawisko. W międzynarodowych badaniach prof. Zimbardo (1994) tylko 7% ankietowanych stwierdziło, że nigdy nie doświadczyli takiego stanu. Co więcej, jest to emocja, która może ułatwić współpracę w grupie, a z kolei jej brak może być postrzegany jako antyspołeczny (Izard, Hyson, 1986). Nie jest jednak pożądana w świecie sukcesu, rozmów o pracę, przemów motywacyjnych, firmowych imprez. Nic więc dziwnego, że budzi tyle niepokoju u rodziców, którzy chcieliby ochronić dzieci przed społeczną “niekompetencją”.

Możemy spróbować wzmocnić dziecko dzięki pracy nad poczuciem własnej skuteczności w sytuacjach społecznych. Świetnym sposobem jest zabawa w scenki. Czasem rodzic może być nieśmiałym pluszakiem – wtedy dziecko ma okazję stać po drugiej stronie i być mentorem. **W takiej zabawie maluch może nam pokazać strategie, które mogłyby go wesprzeć w realnych sytuacjach, a o których trudno mu jeszcze mówić bezpośrednio.** Z drugiej strony, możemy wcielić się w zabawkę, która ma różne pomysły na nawiązanie relacji i poprzez śmiech oswoić temat. Dobrą metodą są też małe kroczyki – najpierw kontakt inicjowany przez rodzica, na znanym sobie terenie, jeden na jeden, potem stopniowo wsparcie dorosłego jest coraz mniejsze wraz ze wzrostem umiejętności dziecka. **Tym, co na pewno nie wspiera, jest zmuszanie dziecka.** Często lepiej odpuścić i spróbować innym razem. Nieśmiałość może być też związana z etapem rozwoju, który wkrótce minie.

Kim jestem i jak mi z tym?

Zdarza się, że osoba śmiała, z wysoką pewnością siebie, ma wyuczone strategie wchodzenia w relacje z innymi, np. rozśmieszanie, zabawianie. Jest to natomiast cecha niezależna od poczucia własnej wartości. Dziecko, którego uczucia są wspierane i odzwierciedlane, często ma poczucie: *„Wstydę się, gdy jestem wśród nieznanym, ale wiem, że pomaga mi bliskość mamy lub taty. Potrzebuję czasu, żeby oswoić się z sytuacją”*. **Świadczy to o jego kontakcie z emocjami oraz wysokiej samoświadomości.** Takie dziecko zna swoje mocniejsze i słabsze strony, wie, jak może sobie pomóc.

Przeciwieństwem nieśmiałości jest zaufanie do siebie w sytuacjach społecznych, a nie ekstrawersja (Cheek, Briggs, 1990), a to znaczy, że osoba nieśmiała to niekoniecznie osoba mało towarzyska. Znając tę część siebie, możemy, np. realizować potrzebę kontaktu z innymi w stałej, zaufanej grupie społecznej. **Nie ma w tym nic złego, jeśli dziecko ma kilkoro przyjaciół, z którymi najbardziej chce się bawić i wśród których czuje się bezpiecznie.** Moment, w którym warto skonsultować się ze specjalistą, przychodzi wtedy, gdy zaobserwujemy, że dziecko zawsze wybiera spędzanie czasu w samotności.

Co możemy zrobić, żeby wzmocnić poczucie własnej wartości i pewność siebie naszego dziecka?

Przede wszystkim przyjmować wszystkie jego emocje i unikać oceniania oraz wartościowania. Dzięki temu dziecko dowie się, jak może nazwać stany, które przeżywa, a także poznać strategie radzenia sobie z nimi. Gdy powiem: *„Widzę, że bardzo chcesz siedzieć mi na kolanach, gdy jesteśmy u cioci, i potrzebujesz czasu, zanim pójdziesz się bawić z innymi dziećmi”* – pozostawiamy przestrzeń na rozwój, nie wkładamy dziecka w ramy nieśmiałości. *„Dzisiaj potrzebuję dziesięciu minut, jutro w ogóle nie będę miał ochoty na kontakt, a pojutrze po dwóch minutach poczuję się bezpiecznie. W każdej z tych sytuacji wiem, że mogę liczyć na moich rodziców, w każdej jestem dla nich tak samo wartościowy”*.

„Mamo, czy kochasz mnie nawet wtedy, gdy nie umiem mówić llllyyyy?” – zapytała kiedyś córka. Ta wzruszająca bezbronność, wrażliwość, poruszyła mnie i wzbudziła pokłady czułości i refleksji.

Doszłam do tego, że kwintesencją rodzicielstwa jest dla mnie zdanie „*Nie jesteś w stanie zrobić nic, bym przestała cię kochać*”. Niesamowicie wzmacniające przekonanie i wspaniały prezent na całe życie! Można zaryzykować stwierdzenie, że to przepis na wysokie poczucie własnej wartości i jednocześnie ogromne wyzwanie, aby żyć tak, by nie były to tylko puste słowa, a postawa, którą dziecko zinternalizuje.

Za: Magdalena Trzewik dla dziecisawazne.pl

Opracowanie: Elżbieta Maciejowska