

Anna Jankowska

Kiedy w grupie trafia się bardzo nieśmiałe dziecko, warto zawalczyć o łagodne wprowadzenie go do przedszkolnej rutyny. Wiele razy podczas konsultacji pedagogicznych pada pytanie, jak pomóc dziecku pozbyć się nieśmiałości. Staram się wtedy uświadamiać dorosłym, że przedszkolakowi trudno się jej pozbyć jak np. niepotrzebnej zabawki. Czasem nie trzeba się jej pozbywać, bo jest częścią osobowości.

Jak wesprzeć nieśmiałego przedszkolaka?

Tak, nieśmiałość bywa utrudnieniem życia. Pozbycie się jej to długi proces. W wielu wypadkach powiedziałabym też, że pozbywanie się jej na siłę jest zupełnie niepotrzebne. To trochę tak, jakby ktoś do mnie powiedział: *Pozbądź się swojego zamykania do porządku. Nauczę cię pracować w bałaganie. Nie będzie ci przeszkadzało wieczne zagrazone biurko i sterta niewypranych ubrań na środku pokoju.* Wiem, że są osoby, którym to nie przeszkadza. Wręcz przeciwnie – w chaosie czują się jak ryba w wodzie. Ale to nie jest zgodne z moją naturą. Pewnie zmuszona, w konkretnej sytuacji, pracowałabym też w bałaganie. Tylko czy chętnie i tak samo wydajnie jak w warunkach, które mi bardziej odpowiadają?

Odcinanie zdrowej gałęzi drzewa

Pozbywanie się za wszelką cenę nieśmiałości bywa czynem na kształt odcinania zdrowej gałęzi drzewa – bo krzywo rośnie i lepiej dla wszystkich byłoby, gdyby to drzewo roślo inaczej, podobnie jak reszta drzew. Jednak drzewo przecież czuje, a ślad po odciętej gałęzi może zostać na zawsze. Natura stworzyła je właśnie w ten sposób. I takie jest piękne.

Czy da się odciąć konar, który komuś przeszkadza? Wiele zależy od narzędzi, drzewa i grubości gałęzi. Teoretycznie da się to zrobić. W praktyce jednak czasem warto po prostu zostawić to drzewo w spokoju. Podobnie jest z nieśmiałością. Zrozumieć, zaakceptować – tak. I postarać się, by korona tego małego drzewa rozkwitała w piękny sposób, ale po swojemu. Bez wycinania jakiegokolwiek części.

Brzmi poetycko, lecz w rzeczywistości nieśmiałe dziecko ma pod górkę. Trudno mu funkcjonować w grupie. Zwłaszcza w nowej grupie, np. trzylatków. Kiedy jednak opadnie już kurz po pierwszych tygodniach adaptacji, widać jak na dłoni, z jakimi typami charakterów mamy do czynienia wśród dzieci. Bywają przywódcy, bywają wycofani, bywają też nieśmiali. Oni nie chcą uczestniczyć w grupowych zabawach, rzadko (lub wcale) się odzywają, wolą samotność. Najbardziej kuszące jest dla nauczyciela ośmielenie dziecka, które z pewną tęsknotą spogląda na grupki bawiących się wspólnie, głośnych, śmiałych dzieci. Nie mają one problemu z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami.

Zanim jednak spróbujemy zadziałać, warto sprawdzić, o jaki rodzaj nieśmiałości chodzi. Jak może wyglądać nieśmiałość? Jakie zachowania towarzyszą jej na co dzień i jakie emocje przeżywa nieśmiałe dziecko?



Pierwszy rodzaj nieśmiałości

Część dzieci z niej wyrasta. Trzy-, czterolatki mają prawo być trochę wycofane. To czas, kiedy narasta w nich wiele lęków, ale też okres poznawania zupełnie nowych sytuacji. Zwłaszcza dla trzylatków chodzenie do przedszkola może być stresującym przeżyciem. Nie trzeba tego nikomu tłumaczyć. W tym momencie dobrym pomysłem jest zapoznanie dziecka z przedszkolem i rutyną oraz po prostu spokojne przeczekanie. Czas i rówieśnicy mogą okazać się najlepszym lekarstwem na tego rodzaju nieśmiałość.

Jak rozpoznać, czy jest to dziecko, które być może wyrośnie ze swojej nieśmiałości? Jednym z ważniejszych tropów jest rozmowa z rodzicami i dowiedzenie się, jak maluch zachowuje się w domu. Jeśli poza przedszkolem jest radosnym, głośnym dzieckiem, bez zahamowań czy wycofania podczas rówieśniczych zabaw, to pewnie pozbycie się nieśmiałości jest kwestią czasu i poznania nowego miejsca.

Jednak kiedy rodzice mówią również o wycofaniu w domu, w znanym, przyjaznym środowisku, to już inna sprawa. Jeśli mówią o nieśmiałych zachowaniach wśród przyjaciół, od urodzenia, to możemy mieć do czynienia z dzieckiem, które nie wyrośnie z nieśmiałości.

Drugi rodzaj nieśmiałości

Jakieś 20% dzieci nigdy nie wyrasta z nieśmiałości. Są zapewne w każdej grupie przedszkolnej, da się takie osoby łatwo wskazać. Tutaj nie ma sensu „czekać, aż wyrośnie”, bo z pewnych cech charakteru czy temperamentu nigdy się nie wyrasta. Można nad nimi popracować, pewne aspekty uwypuklić, wzmocnić, ale nieśmiały człowiek zawsze pozostanie w jakimś stopniu nieśmiały. Taki po prostu jest. Na pewno nie jest to „element do przepracowania” wyłącznie w wieku przedszkolnym. To bardzo długi proces.

Być może wydaje się dziwne, że (statystycznie) 20% grupy powinno być nieśmiałe. Jednak najczęściej tego nie widać, ponieważ wielu rodziców na siłę próbuje zmienić dziecko, uważając, że nieśmiałość jest znacznym utrudnieniem. Może przeszkadzać w dorosłym życiu, więc robią wiele, próbując się jej pozbyć.

Jak? Przez zapisywanie dziecka na różne warsztaty, wypychanie na scenę, zmuszanie do działania w miejscach publicznych. Nawet kiedy maluch nie jest na to gotowy i najczęściej o tym komunikuje na różne sposoby. To może sprawić, że dziecko zamknie się w sobie. Może też spowodować, że przedszkolak zacznie się zachowywać niezgodnie z wrodzoną naturą, np. zamieni się w klasowego błazna lub pojawią się zachowania agresywne, przeklinanie itd.

Nieśmiałe dziecko może (dziwnym trafem) zamienić się w dziecko trudne do zrozumienia i opanowania. Dzieje się tak, kiedy maluch czuje, że ma za dużo na głowie. Wymagania rodziców i świata są zbyt wielkie. Nie ma innego wyjścia, jak wyrzucić z siebie emocje w sposób, który jako pierwszy przychodzi do głowy i wydaje się najłatwiejszy: płacz, krzyk, agresja, wygłupy. To wszystko maskowanie uczuć, z który-

mi trudno sobie poradzić, i niemocy w stosunku do zadań, przed którymi dorośli stawiają nieśmiałego przedszkolaka. Wygłupianie się czy tzw. pyskowanie, może być rolą, która gra, by się obronić.

Ucz powoli

Ktoś może się zastanawiać, czy rzucanie na głęboką wodę ma sens? Czy wypchnięcie raz i drugi na scenę, lub zmuszenie do zabaw w dużym gronie rówieśników sprawią, że dziecko przezwycięży nieśmiałość? W przypadku kruchej jeszcze i zdecydowanie niedojrzałego układu nerwowego przedszkolaka nie ma to najmniejszego sensu. Więcej można zdziałać, szanując stres dziecka i **przygotowując** je do konkretnych sytuacji.

Jedną z najbardziej pomocnych spraw w przypadku dziecka nieśmiałego jest **wcześniejsze uprzedzenie i wyjaśnienie**, co się będzie działo w najbliższej przyszłości. Jeśli np. przed dzieckiem są występy z okazji jakiegoś przedszkolnego święta, warto opowiedzieć, jak takie spotkanie będzie wyglądało.

Najczęściej przychodzą rodzice (dziadkowie itd.) i dzieci występują z piosenkami, wierszami, przedstawieniami. To bardzo ogólne nakreślenie sytuacji, które dla nieśmiałego dziecka może być powodem do pogłębienia stresu. Nieśmiałe dzieci potrzebują nieco innego opowiedzenia, co będzie się działo. Chodzi o wyjaśnienie niemal **krok po kroku**, minuta po minucie, jak będą wyglądały przygotowania, gdzie dzieci będą się przebierały i w co, jak będzie przebiegało samo przedstawienie itd.

Dobrym pomysłem jest **pobawienie się w przedstawienie**, kiedy to część grupy jest publicznością, a druga część np. recytuje ulubione wierszyki lub śpiewa piosenki. Dziecko nieśmiałe zdecydowanie podczas tej zabawy powinno być w grupie publiczności. Jeśli zechce potem zamienić się rolami, to świetnie. Jeśli nie, to tylko znak dla dorosłego, że sytuacja jest dla przedszkolaka jeszcze nadal bardzo stresująca.

Zaufaj decyzji dziecka

Warto pozwolić dziecku **zdecydować**, czy chce występować i mówić wiersz przed publicznością. Jeśli maluch zdecydowanie odmawia, ja bym nie nalegała – nie za pierwszym i drugim razem. Nie przy pierwszych przedszkolnych wystąpieniach. Wiem, że rodzicom bardzo zależy na tych apelach i cieszą się (co rozumiem), mogąc okłaskiwać swoje pociechy na scenie. Ale ta chwila radości nie jest warta długiego, głębokiego stresu nieśmiałego dziecka. Żaden występ przedszkolny nie jest tego wart.

Dziecko nieśmiałe można wzmocnić przez **szanowanie jego uczuć**. Kiedy grupa przedszkolna zdaje sobie sprawę – dzięki wielu rozmowom z nauczycielem na ten temat – jak różni są ludzie, wtedy łatwiej akceptuje odmienności. Choć nieśmiałość wcale za taką nie musi być uważana. To właśnie cel tych wszystkich rozmów o sza-

cunku do drugiego człowieka. Nieśmiałość, wybuchowość czy np. okulary to elementy wyróżniające człowieka z tłumu. Nie są ani lepsze, ani gorsze. Nie muszą być postrzegane jako dziwactwo lub odmienność, skoro każdy ma coś, co go wyróżnia.

Przedszkolaki powoli dochodzą do wieku, w którym nie lubią się wyróżniać, za to chętnie przyklejają sobie wzajem etykiety. Tym większa jest rola nauczyciela w ich objaśnianiu – tak po prostu, bo wydaje mi się, że uniknąć ich nie można. Przynajmniej nie wszystkich. Skoro więc wszyscy są „jacyś”, wyjątkowi, nikt się nie wyróżnia.

W pokonywaniu nieśmiałości pomagają też czasem możliwości **decydowania o sobie**, wycofania się z raz podjętej decyzji. To znaczy, że nawet jeśli nieśmiałe dziecko zgodziło się mówić wiersz podczas przedszkolnego przedstawienia, warto mu pozwolić wycofać się w ostatniej chwili. Właśnie dlatego, że maluch może jeszcze nie zdawać sobie do końca sprawy z tego, jak wiele nerwów kosztuje go publiczne przedstawienie. I może zrozumieć to tuż przed wyjściem na scenę. Jeśli nauczyciel jest na to przygotowany i rodzice też (nie będą mieli pretensji, że ich dziecko nie wystąpiło), warto pozwolić mu na podjęcie takiej decyzji.

Wtedy ważne są reakcje dorosłych. Żadnego: *no trudno; chociaż spróbuj; rodzice się ucieszą, jak wystąpisz* czy *wyjdź na scenę, pani dyrektor patrzy*. Pełna akceptacja decyzji dziecka w tym wypadku może bardzo pomóc. Słyszac namawiania i zachęcanie, nieśmiałe dziecko, które jednak nie zdecydowało się wystąpić, może poczuć, że zawiodło lub jest tchórzem. Dla małego organizmu, nieradzącego sobie z emocjami, takie postrzeganie siebie może okazać się zgubne i poczucie zawodu może zostać z przedszkolakiem (potem dorosłym) na całe życie.

O wiele lepiej powiedzieć: *Nie ma sprawy, rozumiem. Taki tłum może być tremujący. To nie jedyne nasze przedstawienie. Jeśli następnym razem się zdecydujesz, to daj znać*. Oprócz wsparcia ze strony dorosłego dziecko wtedy czuje, że nie jest do niczego zmuszane. Nie czuje się po prostu terroryzowane, szantażowane. Możliwość wyboru to naprawdę wielki ukłon w stronę szanowania emocji malucha.

Co dwie głowy, to nie jedna

I tak naprawdę przy trzecim czy czwartym przedstawieniu może się okazać, że nieśmiałe dziecko zdecyduje o wystąpieniu publicznym. Samodzielnie. Do tej pory warto je też wzmacniać w **budowaniu relacji z rówieśnikami**. Nie tylko podczas przedstawień, ale właśnie w codziennych sytuacjach. Nie ma nic gorszego dla nieśmiałego dziecka niż nachalne zapraszanie do uczestniczenia w zabawie czy zajęciach, przydzielanie na siłę do grupy „tych śmiałych dzieci”, żeby trochę się podszkoliło i poobserwowało. Z moich doświadczeń wynika, że o wiele lepiej spróbować **zachęcić nieśmiałe dziecko do pracy z innym nieśmiałym dzieckiem**.

Spokój, milczenie (na początku) i własne tempo pracy, bez porównywania się z „tymi głośnymi i szybkimi”, może przynieść wspaniałe rezultaty. Dzieci nieśmiałe czasem uważane są za mniej inteligentne, tylko dlatego, że się nie zgłaszają, nie wypowiadają często, nie rozmawiają z innymi. A przecież nieśmiałość nie ma wpływu na stan wiedzy dziecka (nie mówię o chorobliwej nieśmiałości wymagającej specjalistycznego leczenia). Wręcz przeciwnie. Często nieśmiałe maluchy mają swoje ulubione tematy, których poznanie i pogłębianie sprawia im nieskrywaną przyjemność. Może warto podążyć za tymi zainteresowaniami? Może nieśmiałe dziecko zechce przygotować jakieś informacje dla całej grupy na ulubiony, konkretny temat?

Wrywanie, zachęcanie na siłę do odpowiedzi nie pomaga walczyć z nieśmiałością. Wręcz przeciwnie. Wiedząc, że dla dziecka nieśmiałego sytuacja nieprzećwiczonej i nieznaną jest trudna do przepracowania, nie trzeba do tych odpowiedzi zmuszać. Lepiej zlecić właśnie przygotowanie jakiegoś tematu, który zdecydowanie odpowiada dziecku i dać czas na przygotowanie się, poprosić o krótką prezentację dla grupy. To może być książka, plakat, lapbook, zdjęcie, mapa, kolekcja... cokolwiek, co jest bliskie nieśmiałemu dziecku. **Znany temat i znana grupa**, małe kroki i szanowanie chęci (lub niechęci) dziecka są też sposobem uczenia radzenia sobie z nieśmiałością.

Jeśli dziecku spodoba się ta forma aktywności, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby podążać właśnie tą ścieżką. Można malucha wspierać (wykorzystać sympatię) też przyjaźnią, o której wspomniałam wcześniej. Warto od początku celować w tworzenie takich grup, które nie spotęgują nieśmiałości, ale sprawią, że dziecko nauczy się z nimi współpracować i edukować. O wiele łatwiej zaprzyjaźnić się nieśmiałemu dziecku z innym cichym, spokojnym dzieckiem. Choćby podczas wspólnej pracy nad tematem, który oboje interesuje. Przedstawienie go potem na forum grupy razem z przyjacielem to kolejny krok do współpracy, ale też do radzenia sobie z nieśmiałością. Co dwie głowy... wiadomo. Poza tym wsparcie przyjaciela może zdziałać cuda. Dla jednej i drugiej strony.

Pozostaje jeszcze kwestia porozmawiania z rodzicami. Oni bardzo często stresują się nieśmiałością dziecka i – zwłaszcza, jeśli sami tacy nie są – nie wiedzą, jak sobie poradzić z przedszkolakiem i zachęcić go do większej aktywności. W domu sprawdzą się te wszystkie metody, które są skuteczne w przedszkolu. Nie jest tajemnicą, że wspólne działania na polu rodziny i placówki to klucz do sukcesu, nie tylko w kwestii nieśmiałości. ■



Anna Jankowska – pedagog, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli, trenerka szkoleń pedagogicznych. Prowadzi blog dla rodziców www.tylkoddlamam.pl oraz konsultacje pedagogiczne – indywidualne i w placówkach edukacyjnych.