

## WYCHOWYWANIE LĘKLIWEGO DZIECKA

na podstawie: Shaw M.A. *Dziecięce lęki*. Wyd. Moderski i S-ka, Poznań 1999

Wszystkie dzieci przejawiają zwykle takie zachowania, jakich - ich zdaniem - oczekuje od nich otoczenie (przynajmniej do czasu, aż zaczynają dorastać). Gdy zmuszamy dziecko, aby postępowało niezgodnie z własnym temperamentem, często budzi się w nim gniew lub zaczyna odczuwać paniczny strach, ponieważ nie czuje się na siłach, by sprostać naszym oczekiwaniom. Nie powinniśmy więc wymagać od lękliwego dziecka, aby było stanowcze i odważne, można jednak nauczyć je radzić sobie w sytuacjach tego wymagających.

Oto kilka uwag dotyczących właściwego postępowania z lękliwym dzieckiem:

1. Zaobserwuj, w jakich sytuacjach najczęściej cię nie słucha. Spróbuj określić jego temperament.
2. Nie zapominaj, że dziecko nie robi nic „na złość”, ale prawdopodobnie odziedziczyło pewne cechy charakteru po tobie.
3. Nie próbuj zmieniać temperamentu dziecka tylko dlatego, że kiedyś byłeś taki sam i teraz wiesz, co ono czuje. Jeśli jest nieśmiałe, nie możesz wymagać, by nagle stało się otwarte i bezpośrednio w kontaktach z innymi.
4. Nie stwarzaj sytuacji, które wymagają od dziecka, by postępowało wbrew swojej naturze.
5. Określ, które sytuacje są dla niego najbardziej stresujące, i rozmawiaj o nich wcześniej. W miarę jak dzieci dorastają, kształtuje się ich zdolność analizowania i na różnych etapach rozwoju inaczej postrzegają problemy.
6. Zachęcaj dziecko, aby ponawiało próby, jeśli coś mu się nie powiedzie. Postępuj tak, by nie bało się popełniać błędów.
7. Niech twoje reakcje będą adekwatne do sytuacji. Nie krzycz za każdym razem, gdy dziecko zachowa się nie tak, jak chciałbyś. Oszczędzaj nerwy na rzeczywiście poważne przewinienia.
8. Nie pozwól na dokuczanie w swojej rodzinie. Naśmiewanie się z lękliwego dziecka wpływa negatywnie na sposób, w jaki postrzega siebie, i jest przyczyną bardzo niskiej samooceny. Zachęcaj członków rodziny, by próbowali żartować z samych siebie i z własnych wad, ale nie dopuść, by wyprowadzali dziecko z równowagi, często nawet w okrutny sposób.
9. Postaraj się nie używać wyrazów „musisz” i „powinieneś”.
10. Uważnie dobieraj słowa. Nie mów wprost: „nie”, „przestań”, „nie rób tego”.
11. Zmniejszysz również lęki dziecka, gdy wspólnie z rodziną będziecie spędzać z nim jak najwięcej czasu, np. uczestniczyć razem w uroczystościach szkolnych. Możecie też brać udział w różnych imprezach środowiskowych wraz z innymi rodzinami, które mają dzieci w tym samym wieku, co wasze.