

29 Μαρτίου 2023

Δειλό παιδί: 6 τρόποι να το βοηθήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΔΕΙΛΙΑ

Ναι, το δειλό παιδί είναι δειλό 12 μήνες το χρόνο, χωρίς εξαίρεση το καλοκαίρι! Οι γονείς φοβούνται ότι η δειλία είναι κάτι πολύ κακό για το παιδί τους, και το παιδάκι αγχώνεται επειδή οι γονείς του είναι αγχωμένοι! Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που χρειάζεται να σπάσει.



Δειλία σημαίνει ότι το παιδί έχει υπερβολικό άγχος όταν αντιμετωπίζει νέες εμπειρίες, καταστάσεις, άτομα ή περιβάλλον . Το κάθε παιδί έχει και λίγο διαφορετικό τρόπο να εκφράζει τη δειλία του: σας αρπάζει από το πόδι και κρεμιέται πάνω σας, δε θέλει να συμμετάσχει σε ομαδικές δραστηριότητες που του αρέσουν, δε χαιρετάει ή δεν απαντάει όταν του απευθύνουν το λόγο, κρύβεται όταν έρχονται επισκέπτες, δυσκολεύεται να κάνει καινούργιους φίλους ή να ευχαριστηθεί σε έναν καινούργιο παιδότοπο ή την πρώτη φορά που δοκιμάζει μια νέα εμπειρία (η οποία στη συνέχεια είναι πολύ πιθανό ότι θα του αρέσει).

Να θυμάστε ότι η δειλία έχει γενετικό υπόβαθρο: αυτό σημαίνει ότι κάποιος στο άμεσο οικογενειακό σας περιβάλλον επίσης χαρακτηρίζεται από δειλία (ή ήταν δειλός όταν ήταν μικρός, αλλά τώρα το ξεπέρασε!).

Πώς να Βοηθήσετε το Δειλό Παιδί το Καλοκαίρι

Καταρχήν σταματήστε να αποκαλείτε το παιδί σας «δειλό». Το μόνο που κάνει αυτή η ταμπέλα είναι να ωθεί το παιδί σας να κλειστεί ακόμα περισσότερο στο καβούκι του και του δίνει 'άδεια' να συνεχίσει την δειλή συμπεριφορά του.

Ø Μην περιμένετε ότι επειδή είναι καλοκαίρι, είστε σε διακοπές, χαλαροί, με αγαπημένους φίλους, κλπ ότι το παιδί σας θα αλλάξει και θα γίνει πιο κοινωνικό. Είναι πιθανό ότι η αλλαγή ρουτίνας και σκηνικού θα αγχώσει περισσότερο το παιδί σας και η δειλία του θα είναι εντονότερη.

Ø Σταματήστε να υπερ-προστατεύετε το παιδί σας. Μην ορμάτε να απαντήσετε

στη θέση του ή να το βοηθήσετε όταν βρίσκεται σε δύσκολη θέση -τύπου το ρωτάνε στο ξενοδοχείο πώς το λένε ή πόσο χρονών είναι. Αντί να απαντήσετε στη θέση του, ενθαρρύνετέ το να δώσει μια απάντηση, έστω και μέσα από τα δόντια του. Θυμίστε του να κοιτάξει τον συνομιλητή του στα μάτια και επαινέστε την προσπάθεια, ΟΧΙ το τελικό αποτέλεσμα (δηλαδή λέτε «μπράβο, πολύ καλή προσπάθεια!» ακόμα και αν μουρμούρισε το όνομά του χωρίς να κοιτάει τον συνομιλητή του).

Ø Δώστε μικρή ώθηση στο δειλό παιδί. Για παράδειγμα, στο εστιατόριο ωθήστε το να ζητήσει κάτι που επιθυμεί το ίδιο από τον σερβιτόρο. Εν ανάγκη, κάντε εσείς την αρχή λέγοντας «ο γιος μου θέλει να παραγγείλει κάτι..». Οι περισσότεροι ενήλικες έχουν την ευαισθησία να χαμογελάσουν και να βοηθήσουν το δειλό παιδί.

Ø Αφιερώστε χρόνο στο δειλό παιδί: χτίστε μαζί του ένα κάστρο στην άμμο, κάντε αποτυπώματα των σωμάτων σας, στείλτε το να μαζέψει λευκά βότσαλα, κοχύλια, κλπ. Συγχαρείτε το για την προσπάθεια και τα 'κατορθώματά' του: φωτογραφίστε αυτά που έφτιαξε, μοιραστείτε τις φωτογραφίες με συγγενείς και φίλους, κάντε το παιδί σας να νιώσει σημαντικό!

Ø Κάντε την αρχή! Η μεγάλη μου κόρη όταν ήταν μικρή -και δειλή!- μου ζητούσε στην παιδική χαρά «μαμά, σε παρακαλώ κάνε μου εσύ την αρχή» όταν έβλεπε άλλα κοριτσάκια να παίζουν κάτι που της άρεσε. Έτσι, πήγαινα κοντά τους και έκανα τις συστάσεις και βοηθούσα την κόρη μου να μπει στην ομάδα. Λίγα λεπτά αργότερα είχαν γίνει καλύτερες φίλες! Δοκιμάστε αυτή τη μέθοδο στην παραλία!

Ø Δείξτε με τη συμπεριφορά σας την κοινωνικότητά σας: να θυμάστε ότι τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τους γονείς τους και το περιβάλλον τους. Αδράξτε την ευκαιρία να μιλήσετε με σερβιτόρους, υπαλλήλους στο ξενοδοχείο, σε κάποιο μαγαζί, ή άλλα άτομα που συναντάτε στις διακοπές: μιλήστε για τον καιρό, για το φαγητό, για κάτι ανώδυνο, ώστε να δείξετε στο παιδί ότι η ψιλοκουβέντα και οι νέες γνωριμίες δεν είναι και τίποτα τρομερό! Επίσης, μπορείτε να κάνετε ένα κομπλιμέντο τύπου «δες τι ωραίο κοκαλάκι φοράει στα μαλλιά της η κυρία, θα σου ταίριαζε κι εσένα», ώστε να συμπεριλάβετε το παιδί στη συζήτηση, χωρίς όμως να πρέπει να απαντήσει άμεσα στη συγκεκριμένη κυρία.

Ø Επίσης, μη χάνετε ευκαιρίες να συζητάτε για κοινωνικές σχέσεις, να του λέτε πώς κάνατε εσείς οι ίδιοι φίλους, τι κάνατε εσείς όταν ήσασταν παιδί. Βάλτε μια δόση 'διδασκαλίας', δηλαδή φροντίστε οι ιστορίες σας να έχουν κάποιο θετικό μήνυμα που μπορεί να πάρει το παιδί.

Ø Διδάξτε στο παιδί σας τρόπους να δαμάσει το άγχος του: «καταλαβαίνω ότι μερικές φορές ντρέπεσαι πολύ. Θα σε βοηθήσει αν πάρεις μερικές βαθιές ανάσες έτσι» και του δείχνετε.

Ø Αποκτήστε την καλή συνήθεια να αποδέχεστε το συναίσθημα της δειλίας αλλά να το συγκρίνετε με το τελικό αποτέλεσμα της προσπάθειας του παιδιού: «καταλαβαίνω ότι στην αρχή ήσουν λιγάκι ντροπαλή, αλλά μετά όταν μπήκες στην

ομάδα των παιδιών και παίξατε κρυφτό φαινόταν ότι περνούσες τέλεια»!

Θα χαρώ να ακούσω τις απόψεις σας και να κουβεντιάσουμε στο <http://anelanda.gr/liza/epikoinwnia/>

Θυμηθείτε επίσης να επισκεφθείτε την επαγγελματική μου σελίδα στο Facebook

<https://www.facebook.com/lvarvogli> και να κάνετε like!

Διαλέξτε Αγάπη, Ηρεμία, Χαρά!

Δρ Λίζα Βάρβογλη

Πηγή: boro.gr