

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Moje Dziecko Jest Ciche i Nie Chcę Go Naprawiać

Jak wspierać spokojne, nieśmiałe lub introwertyczne dziecko,
rozwijać pewność siebie i nie zmuszać go do bycia wodzirejem



Mamy problem. Ale spokojnie.

Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Moje Dziecko Jest Ciche i Nie Chcę Go Naprawiać

Jak wspierać spokojne, nieśmiałe lub
introwertyczne dziecko, rozwijać pewność
siebie i nie zmuszać go do bycia
wodzirejem

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-577-7

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Cisza nie jest diagnozą, czyli co naprawdę mówi nam spokojne dziecko	11
Rozdział 2 - Kto powiedział, że trzeba być przebojowym, żeby sobie poradzić?.....	21
Rozdział 3 - Chciałem tylko pomóc, czyli jak dobre intencje zamieniają się w presję	31
Rozdział 4 - Rodzic mówi za dwoje, czyli kiedy pomaganie odbiera dziecku głos.....	40
Rozdział 5 - Za głośno, za szybko, za dużo, czyli kiedy to otoczenie powinno trochę zwolnić	50
Rozdział 6 - Dwóch przyjaciół to nie katastrofa, czyli jak wspierać relacje bez organizowania castingu na popularność.....	60
Rozdział 7 - Nie musisz opowiadać mi wszystkiego, czyli jak rozmawiać z dzieckiem, które woli milczeć	70
Rozdział 8 - Grzeczne, samodzielne, niewidzialne, czyli kiedy spokojne dziecko dostaje najmniej miejsca.....	79
Rozdział 9 - Odwaga nie przychodzi z megafonem, czyli jak budować ją małymi próbami.....	89
Rozdział 10 - Mam coś do powiedzenia, czyli jak znaleźć słowa bez wygłaszania przemówienia	98
Rozdział 11 - Ciche dziecko w głośnej klasie, czyli jak dogadać się ze szkołą bez organizowania rewolucji	108
Rozdział 12 - Nowa grupa, stare napięcie, czyli jak pomóc dziecku odnaleźć się wśród nieznanymych	118

Rozdział 13 - Nie każdy sukces potrzebuje publiczności, czyli jak budować pewność siebie na własnych osiągnięciach.....	129
Rozdział 14 - Wszyscy już odpisali, czyli jak wspierać ciche dziecko w świecie grupowych czatów	139
Rozdział 15 - Kiedy cisza zaczyna boleć, czyli jak rozpoznać trudność, której nie warto przeczekać	149
Rozdział 16 - Wczoraj potrafił, dziś nie chce, czyli co zrobić, kiedy postępy nagle znikają	159
Rozdział 17 - Ciche dziecko też potrafi wybuchnąć, czyli co zrobić ze złością, której nikt się nie spodziewał.....	170
Rozdział 18 - Już nie muszę stać obok, czyli jak wspierać samodzielność bez ciągłego sprawdzania postępów	180
Rozdział 19 - Znowu pytam, dlaczego nie mówi, czyli jak nie wrócić do starych rodzicielskich odruchów.....	190
Rozdział 20 - Nie wychowujesz wodzireja, tylko człowieka, czyli jak pozwolić dziecku żyć po swojemu	201

INTRO

Rodzinne spotkanie. Przy stole dwanaście osób, cztery rozmowy jednocześnie, ciocia opowiada historię, której zakończenie wszyscy znają, a wujek właśnie postanowił sprawdzić, czy najmłodsze pokolenie potrafi jeszcze prowadzić normalną konwersację. Twoje dziecko siedzi spokojnie, obserwuje otoczenie i odpowiada na pytania oszczędnie. Nagle pada wyrok: „Ale ono jest nieśmiałe! Trzeba je trochę rozruszać!”. Ciocia proponuje występ przed rodziną, wujek zachęca do opowiedzenia dowcipu, a babcia przypomina, że w tym wieku ona już recytowała wiersze przed całą szkołą. Twoje dziecko wygląda, jakby rozważało przeprowadzkę do kraju, w którym nikt nie wynalazł rozmów przy stole. Ty natomiast zastanawiasz się, czy naprawdę trzeba interweniować, skoro jeszcze pięć minut temu wszyscy doskonale się bawili. Nawet dziecko. Tylko trochę ciszej.

Bycie rodzicem spokojnego dziecka bywa zaskakująco głośnym doświadczeniem. Nie dlatego, że dziecko robi hałas, ale dlatego, że otoczenie ma mnóstwo pomysłów na to, jakie powinno być. Powinno częściej się odzywać, śmieiej odpowiadać, szybciej zawierać znajomości, bez wahania występować przed grupą i najlepiej jeszcze spontanicznie organizować zabawy na każdym przyjęciu. Jeśli natomiast woli obserwować, zastanowić się przed odpowiedzią albo spędzić popołudnie z jednym przyjacielem zamiast z dwunastoosobową ekipą, pojawia się podejrzenie, że coś wymaga poprawy. Jakby osobowość dziecka była ustawieniem fabrycznym, które przypadkowo przestawiono na tryb oszczędzania energii. Wystarczy znaleźć

odpowiedni przycisk, a uruchomi się funkcja „dusza towarzystwa”.

Tymczasem cisza sama w sobie nie jest usterką. Spokojny temperament, nieśmiałość i introwersja mogą wyglądać podobnie z zewnątrz, ale nie oznaczają tego samego. Jedno dziecko mówi niewiele, ponieważ lubi słuchać. Drugie potrzebuje więcej czasu, żeby oswoić nowe osoby. Trzecie pragnie dołączyć do zabawy, lecz obawia się odrzucenia. Czwarte po intensywnym dniu zwyczajnie potrzebuje odpoczynku od ludzi, nawet tych bardzo sympatycznych. Bywa również, że dziecko milczy w określonych sytuacjach z powodu silnego lęku albo trudności, których nie powinno się bagatelizować. Wszystkich tych doświadczeń nie da się wrzucić do jednego worka z napisem „nieśmiałe” i rozwiązać za pomocą polecenia „No idź, pobaw się z innymi”.

To nie znaczy, że rodzicielskie obawy są bezpodstawne. Patrzysz na swoje dziecko i myślisz o przyszłości. Czy będzie potrafiło poprosić nauczyciela o pomoc? Powiedzieć „nie”, kiedy ktoś przekroczy jego granice? Zgłosić niesprawiedliwe traktowanie? Nawiązać przyjaźń, zabrać głos podczas ważnej rozmowy albo poradzić sobie w sytuacji, w której nie można po prostu schować się za książką? To rozsądne pytania, ponieważ życie rzeczywiście wymaga czasem odwagi społecznej. Problem zaczyna się wtedy, gdy troska o te umiejętności zmienia się w przekonanie, że dziecko powinno stać się kimś zupełnie innym. Jakby jedyną drogą do pewności siebie była przemiana spokojnego obserwatora w prowadzącego teleturniej.

Rodzice często wpadają w jedną z dwóch pułapek. Pierwsza polega na nieustannym zachęcaniu, poprawianiu i

wypychaniu dziecka na środek wydarzeń. „Powiedz coś”, „Nie wstydź się”, „Przecież umiesz”, „Zobacz, inne dzieci potrafią”. Intencje bywają dobre, ale rezultat może być odwrotny. Dziecko zaczyna odczuwać, że jego naturalny sposób reagowania rozczarowuje dorosłych, a każda sytuacja społeczna jest egzaminem, do którego niewyraźnie nie przygotowało się wystarczająco. Druga pułapka polega na usuwaniu wszystkich trudności. Rodzic odpowiada za dziecko, załatwia każdą rozmowę, rezygnuje z nowych doświadczeń i chroni je nawet przed niewielkim dyskomfortem. Wtedy dziecko może nie otrzymać okazji, by przekonać się, że potrafi poradzić sobie samodzielnie. Obie strategie wyrastają z troski. Obie mogą niechcący odbierać dziecku przestrzeń do rozwoju.

Istnieje jednak ważna różnica między wspieraniem odwagi a wymuszaniem ekstrawersji. Dziecko może nauczyć się przedstawiać swoje potrzeby bez zostawiania najbardziej rozmowną osobą w klasie. Może mieć przyjaciół, nie potrzebując imponującej liczby kontaktów. Może występować publicznie, kiedy sytuacja tego wymaga, i nadal nie lubić być w centrum uwagi. Pewność siebie nie oznacza przecież, że człowiek zawsze mówi pierwszy, najgłośniej i najdłużej. Czasem przejawia się właśnie w spokojnym stwierdzeniu: „Wolę inaczej”. To umiejętność znacznie bardziej przydatna niż opowiadanie dowcipów na żądanie wujka, który sam od piętnastu lat powtarza dokładnie te same trzy.

Najtrudniejsze w rodzicielskim wspieraniu cichego dziecka może okazać się zaakceptowanie tempa, którego nie da się przyspieszyć samą siłą przekonywania. Wyobraź sobie pierwszą wizytę na zajęciach dodatkowych. Pozostałe dzieci wbiegają do sali, a twoje zatrzymuje się przy

drzwiach. Możesz uznać to za porażkę i rozpocząć intensywną kampanię motywacyjną, która potrwa dłużej niż same zajęcia. Możesz też zauważyć, że dziecko potrzebuje najpierw zrozumieć sytuację: kto prowadzi spotkanie, co będzie się działo i gdzie można usiąść. Krótkie przedstawienie planu, możliwość przyjrzenia się grupie i życzliwe wsparcie prowadzącego mogą pomóc mu zrobić pierwszy krok. Nie chodzi o obietnicę, że każdy problem zniknie po pięciu minutach. Chodzi o sprawdzenie, co rzeczywiście stoi na przeszkodzie.

W tej książce przyjrzymy się również temu, jak ogromny wpływ na zachowanie dzieci mają nasze słowa. Określenie „on już taki jest, nikogo się nie odezwie” wypowiedziane przy dziecku może z czasem zacząć brzmieć jak opis jego możliwości, a nie chwilowej reakcji. Z kolei „ona jest naszą małą gwiazdą, tylko musi się przełamać” potrafi zamienić zwykłą wizytę gości w casting do programu rozrywkowego. Nauczmy się mówić o trudnościach bez przyklejania etykiet, rozmawiać o emocjach bez przesłuchiwania i proponować nowe doświadczenia bez traktowania odmowy jak osobistej klęski wychowawczej. Będzie też miejsce na współpracę ze szkołą, rodziną i innymi dorosłymi, którzy czasami potrzebują delikatnego przypomnienia, że dziecko nie jest atrakcją zaplanowaną w programie spotkania.

Nie będziemy przy tym udawać, że każda cisza jest oznaką wyjątkowej dojrzałości, a każda nieśmiałość uroczą cechą charakteru. Jeśli dziecko bardzo cierpi, stale unika ważnych sytuacji, pragnie kontaktu, ale lęk uniemożliwia mu uczestnictwo, albo jego funkcjonowanie wyraźnie się pogarsza, potrzebuje uważniejszej oceny i niekiedy profesjonalnego wsparcia. Szczególnie istotna może być konsultacja z psychologiem dziecięcym lub innym

odpowiednim specjalistą, gdy trudności utrzymują się i ograniczają codzienne życie. Szacunek dla temperamentu nie oznacza ignorowania cierpienia. Ta książka nie zastępuje diagnozy ani indywidualnej pomocy, ale pozwoli lepiej rozróżniać sytuacje wymagające cierpliwości od tych, w których samo czekanie nie wystarczy.

Najważniejsze jednak, że nie musisz wybierać między akceptacją dziecka a przygotowaniem go do świata. Możesz kochać jego spokojną naturę i jednocześnie pomagać mu ćwiczyć trudne rozmowy. Możesz uszanować potrzebę samotności, dbając również o możliwość budowania bliskich relacji. Możesz przestać porównywać je z najbardziej przebojowym kolegą z klasy i nadal wspierać rozwijanie nowych umiejętności. Nie potrzebujesz również zostać rodzicem idealnym, który zawsze reaguje właściwie. Czasem sam odruchowo powiesz „Nie wstydź się”, bo od trzydziestu lat słyszysz to zdanie i dopiero po chwili zorientujesz się, że właśnie próbujesz wyłączyć emocję za pomocą polecenia głosowego. Ważniejsze od bezbłędności będzie zauważanie takich momentów i stopniowe zmienianie sposobu działania.

Być może twoje dziecko nigdy nie zostanie osobą, która pierwsza chwyta mikrofon podczas rodzinnego przyjęcia. Być może zostanie. Żadna z tych możliwości nie jest miarą twojego rodzicielskiego sukcesu. Znacznie ważniejsze będzie to, czy nauczy się rozpoznawać własne potrzeby, ufać swoim możliwościom, szukać wsparcia i podejmować wyzwania bez poczucia, że za każdym razem musi porzucić część siebie. A ty możesz nauczyć się towarzyszyć mu bez ciągłego poprawiania jego charakteru. Bo dziecko, które mówi mniej, wcale nie musi mieć mniej do powiedzenia. Czasami potrzebuje tylko kogoś, kto przestanie mówić za

nie, przestanie domagać się występu i da mu przestrzeń, by odezwało się własnym głosem.

Rozdział 1 - Cisza nie jest diagnozą, czyli co naprawdę mówi nam spokojne dziecko

Na placu zabaw trwa coś, co z perspektywy dorosłego przypomina nieautoryzowany eksperyment z przeciążeniem układu nerwowego. Dzieci biegają, krzyczą, negocjują zasady zabawy i zmieniają je częściej niż politycy obietnice wyborcze. Pośrodku tego zamieszania siedzi twoje dziecko. Obserwuje konstrukcję ze zjeżdżalnią, przygląda się innym, od czasu do czasu przesuwając kamyczek czubkiem buta. Nie wygląda na smutne. Nie płacze. Nie prosi o powrót do domu. A jednak w twojej głowie uruchamia się niewielkie centrum zarządzania kryzysowego. Dlaczego nie biegnie do innych? Czy się boi? Czy ktoś go odrzucił? Czy powinienem coś zrobić? Po kilku minutach dziecko wstaje, podchodzi do jednej dziewczynki i zaczyna z nią budować tunel z piasku. Kryzys zostaje odwołany, chociaż dyrektor centrum zarządzania, czyli ty, zdążył już przygotować trzy scenariusze interwencji.

Ta scena pokazuje coś, o czym łatwo zapominamy: zachowanie dziecka widziane przez dorosłego jest tylko fragmentem większej historii. Widzimy, że nie podchodzi do grupy, ale nie wiemy jeszcze dlaczego. Możemy obserwować milczenie, lecz nie mamy bezpośredniego dostępu do myśli, które mu towarzyszą. Jedno dziecko analizuje zasady zabawy, drugie czeka na znajomą twarz, trzecie czuje się całkiem dobrze poza centrum wydarzeń, a czwarte rzeczywiście chciałoby dołączyć, tylko nie potrafi znaleźć odpowiedniego momentu. Z zewnątrz wszystkie mogą wyglądać podobnie. Gdybyśmy oceniali ich sytuację

wyłącznie na podstawie liczby wypowiedzianych zdań, otrzymalibyśmy diagnozę równie dokładną jak określanie jakości filmu po głośności ścieżki dźwiękowej.

Pierwszym krokiem do sensownego wspierania spokojnego dziecka jest więc zrozumienie, że cisza nie stanowi jednej, uniwersalnej cechy. Temperament, introwersja, nieśmiałość, ostrożność i trudności społeczne mogą się ze sobą łączyć, ale nie są synonimami. Temperament odnosi się między innymi do względnie trwałych różnic w sposobie reagowania na otoczenie. Niektóre dzieci szybko angażują się w nowe sytuacje, inne wolą najpierw przyrzeć się temu, co się dzieje. Te drugie niekoniecznie mają mniejszą odwagę. Mogą po prostu potrzebować więcej czasu, żeby poczuć się swobodnie. Rodzic, który zna tę różnicę, przestaje traktować pierwsze trzy minuty każdego spotkania jako ostateczny egzamin z umiejętności społecznych. A to już ogromna ulga dla wszystkich zainteresowanych.

Introwersja dotyczy przede wszystkim preferowanego sposobu funkcjonowania społecznego i poziomu stymulacji. Introwertyczne dziecko może bardzo lubić przyjaciół, rozmowy i wspólne aktywności, ale po intensywnym kontakcie potrzebować odpoczynku. Może świetnie odnajdywać się w rozmowie z jedną osobą, a czuć przeciążenie w grupie, w której pięć osób jednocześnie próbuje ustalić, kto ma rację. Nie oznacza to automatycznie lęku przed ludźmi ani braku kompetencji społecznych. Introwersja nie jest również obowiązkiem kochania książek, szachów i samotnych spacerów po lesie. Dziecko może być introwertyczne i uwielbiać sport zespołowy, pod warunkiem że po treningu nikt nie oczekuje od niego jeszcze dwugodzinnego omówienia wszystkich podań.

Nieśmiałość wiąże się częściej z napięciem lub skrępowaniem pojawiającym się w sytuacjach społecznych, szczególnie wtedy, gdy dziecko czuje się oceniane. Nieśmiałe dziecko może bardzo pragnąć kontaktu, ale jednocześnie obawiać się, że powie coś niewłaściwego, zostanie wyśmiane albo nie będzie wiedziało, jak rozpocząć rozmowę. Właśnie dlatego pytanie „Czy moje dziecko lubi ludzi?” jest znacznie mniej użyteczne niż „Czy coś powstrzymuje je przed kontaktem, którego samo chce?”. Jeśli dziewięcioletek marzy o wspólnej zabawie, lecz przez całe popołudnie stoi niedaleko grupy i wraca rozczerowany, zasługuje na inne wsparcie niż dziewięcioletek, który świadomie wybiera spokojną aktywność i wraca zadowolony. Identyczne zachowanie może wymagać zupełnie innej reakcji rodzica.

Jest jeszcze zwyczajna spokojność, którą współczesny świat traktuje momentami jak podejrzaną działalność. Niektóre dzieci nie odczuwają potrzeby komentowania każdej obserwacji. Potrafią długo zajmować się jednym zadaniem, słuchać uważnie i odzywać się wtedy, gdy rzeczywiście mają coś do przekazania. Nie musi za tym stać ani introwersja, ani nieśmiałość. Bywa, że spokojne dziecko jest bardzo pewne siebie, doskonale rozumie swoją pozycję w grupie i nie potrzebuje nieustannie jej potwierdzać. Jeśli zapytasz je, dlaczego nie uczestniczyło w głośnej dyskusji o wyborze drużyn, może odpowiedzieć: „Bo było mi wszystko jedno”. To odpowiedź trudna do zaakceptowania dla dorosłego, który spędził ostatnie dwadzieścia minut na analizowaniu głębokich społecznych przyczyn tego milczenia.

Dodatkowe zamieszanie powoduje fakt, że zachowanie dziecka zależy od sytuacji. Ten sam człowiek może być

rozmowny podczas wspólnego przygotowywania kolacji, milczący na szkolnym korytarzu, swobodny podczas treningu i niezwykle ostrożny w obecności nowych dorosłych. Zmiana nie musi oznaczać udawania ani niespójnej osobowości. Każde środowisko stawia inne wymagania. W jednym dziecko zna zasady, ludzi i przewidywany przebieg wydarzeń. W drugim musi jednocześnie rozpoznawać oczekiwania, kontrolować własne zachowanie i reagować na nieznane bodźce. Dorostym także zdarza się mówić zupełnie inaczej podczas rozmowy z przyjacielem niż podczas spotkania z przełożonym. Nikt rozsądny nie organizuje im wtedy rodzinnej interwencji pod hasłem „Przywróćmy prawdziwego Krzysztofa”.

Zamiast szukać jednej etykiety, warto przez pewien czas przyglądać się konkretnym okolicznościom. Zauważ, kiedy dziecko odzywa się spontanicznie, z kim czuje się swobodnie i co dzieje się tuż przed wycofaniem. Istotne jest również to, co następuje później. Czy wraca zadowolone i opowiada o ciekawych obserwacjach? Czy jest rozdrażnione, wyczerpane, a może przygnębione? Czy samo mówi o poczuciu osamotnienia? Taki obraz daje znacznie więcej informacji niż ogólne stwierdzenie „jest nieśmiały”. Możesz nawet przez tydzień zapisywać krótkie, neutralne obserwacje: sytuacja, zachowanie, samopoczucie dziecka. Bez ocen w rodzaju „znowu nie dało rady”. To nie kartoteka podejrzanego, lecz sposób na zauważenie wzorców, które w codziennym pośpiechu łatwo przeoczyć.

Ważnym źródłem informacji jest oczywiście samo dziecko, choć tutaj rodzice potrafią wykazać się imponującą kreatywnością w zadawaniu pytań sugerujących odpowiedź. „Nie poszedłeś do chłopaków, bo się wstydziłeś, prawda?”

brzmi bardziej jak gotowy protokół niż ciekawość. Znacznie lepiej rozpocząć od prostego: „Jak ci się tam podobało?” albo „Co myślałeś, kiedy wszyscy zaczęli tę zabawę?”. Dziecko może odpowiedzieć jednym zdaniem, może opowiedzieć całą historię, a może nie wiedzieć. Nie trzeba każdej ciszy natychmiast wypełniać kolejnymi pytaniami. Jeśli rozmowa staje się przesłuchaniem z obowiązkową analizą emocji, nawet najbardziej rozmowny człowiek zacznie rozważać skorzystanie z prawa do odmowy zeznań.

Szczegółnej uwagi wymagają sytuacje, w których dziecko odczuwa wyraźną rozbieżność między tym, czego chce, a tym, co potrafi zrobić. Wyobraź sobie dziewczynkę, która od kilku tygodni interesuje się szkolnym kołem plastycznym. Ogląda prace uczestników, zna terminy zajęć i chętnie przygotowuje rysunki w domu. Gdy jednak przychodzi moment zapisania się, wycofuje się, ponieważ boi się odezwać do prowadzącej. Stwierdzenie „widocznie nie chce” byłoby zbyt pochopne. Tutaj warto pomóc jej rozłożyć trudność na mniejsze elementy: dowiedzieć się, jak wyglądają zapisy, przeciwłożyć jedno pytanie, znaleźć dogodny moment rozmowy. Nie trzeba przy tym ogłaszać wielkiego programu przezwyciężania nieśmiałości. Celem jest umożliwienie dziecku realizacji własnego zamiaru, nie udowodnienie całej szkole, że rodzic skutecznie wychowuje przebojowego człowieka.

Z drugiej strony istnieją sytuacje, w których dorosły widzi problem przede wszystkim dlatego, że sam wybrałby inaczej. Dziecko ma dwóch bliskich kolegów, regularnie z nimi rozmawia, uczestniczy we wspólnych zajęciach i nie zgłasza poczucia osamotnienia. Rodzic martwi się jednak, że nie organizuje większych spotkań i nie należy do najbardziej widocznej paczki. Warto wtedy sprawdzić, czy rzeczywiście

próbujemy rozwiązać trudność dziecka, czy raczej uspokoić własne wyobrażenia o udanym dzieciństwie. Duża liczba znajomych nie gwarantuje bliskości, a mała nie dowodzi izolacji. Znaczenie ma jakość relacji, możliwość otrzymania wsparcia i to, czy dziecko jest zadowolone ze swojego życia społecznego.

Nie oznacza to, że rodzic powinien ignorować umiejętności komunikacyjne. Spokojne dziecko nadal potrzebuje wiedzieć, jak poprosić o pomoc, zgłosić dyskomfort, odmówić niechcianego kontaktu albo wyjaśnić nieporozumienie. Te kompetencje nie wymagają jednak zmiany temperamentu. Można nauczyć dziecko krótkiego, stanowczego zdania „Nie chcę, żebyś zabierał moje rzeczy” bez oczekiwania, że od tej chwili zacznie dominować we wszystkich rozmowach. Można również ćwiczyć przedstawianie własnej opinii, pozwalając wcześniej zebrać myśli. Czasem pewność siebie objawia się w trzydziestosekundowej wypowiedzi przygotowanej z namysłem. Jeżeli przynosi pożądaný efekt, nie ma potrzeby wydłużać jej do pięciu minut tylko dlatego, że ktoś pomylił odwagę z liczbą słów.

Przy rozpoznawaniu potrzeb dziecka trzeba również pamiętać, że nie wszystkie trudności społeczne wynikają z temperamentu. Zdarza się, że wpływają na nie wcześniejsze przykre doświadczenia, konflikty z rówieśnikami, przeciążenie bodźcami, trudności językowe, komunikacyjne lub zdrowotne. Dziecko, które zaczęło milczeć po zmianie szkoły, może potrzebować czegoś innego niż dziecko od zawsze preferujące spokojne aktywności. Istotna jest zmiana względem wcześniejszego funkcjonowania. Jeśli ktoś dotąd swobodnie rozmawiał z kolegami, a następnie wyrażnie się izoluje, nie warto tłumaczyć wszystkiego

charakterem. Szczególnie gdy pojawiają się smutek, silny stres, niechęć do szkoły albo skargi na zachowanie innych dzieci. Określenie „taki już jest” może wówczas zasłonić problem, zamiast pomóc go zrozumieć.

Podobnie uporczywe trudności z mówieniem w określonych sytuacjach, mimo swobodnego komunikowania się w innych, mogą wymagać specjalistycznej oceny. Nie należy zakładać, że dziecko celowo odmawia współpracy albo wystarczy je zawstydzić, żeby zaczęło odpowiadać. Silny lęk społeczny i mutyzm wybiórczy to kwestie, których nie rozwiązuje konkurs na najbardziej przekonujące rodzicielskie zachęty. Jeżeli milczenie znacząco utrudnia naukę, relacje czy codzienne funkcjonowanie, warto porozmawiać ze specjalistą pracującym z dziećmi. Konsultacja nie oznacza automatycznie przypisania diagnozy. Może pomóc ustalić, co się dzieje i jakie wsparcie będzie adekwatne. Akceptowanie spokojnej natury dziecka nie wymaga rezygnacji z reagowania na rzeczywiste cierpienie.

Ciekawych informacji może dostarczyć również obserwacja tego, jak dziecko zachowuje się w relacjach, w których nie musi walczyć o uwagę. Nie każde dziecko najlepiej pokazuje swoje możliwości w grupowej dyskusji. Niektóre podczas wspólnego budowania modelu, przygotowywania projektu czy wykonywania konkretnego zadania okazują się pomysłowe, dowcipne i bardzo komunikatywne. Różnica polega na tym, że rozmowa ma wtedy jasny cel, a uwaga nie skupia się nieustannie na samym mówieniu. Jeśli dziecko chętnie współpracuje w takich okolicznościach, dostajesz ważną wskazówkę: kontakt społeczny nie musi być jego problemem. Trudny może być określony rodzaj sytuacji, na przykład

spontaniczne zabieranie głosu w dużej grupie. A to znacznie bardziej precyzyjny punkt wyjścia do wspierania rozwoju.

Czasem nasze obserwacje komplikują oczekiwania związane z wiekiem. Czterolatek, który potrzebuje bliskości rodzica podczas spotkania z obcymi, nie funkcjonuje według tych samych zasad co dwunastolatek. Również między dziećmi w podobnym wieku występują znaczne różnice w gotowości do samodzielności. Nie chodzi o zniesienie wszystkich wymagań rozwojowych, lecz o dobieranie ich do rzeczywistych możliwości. Dobrze jest sprawdzać, czy dziecko stopniowo zdobywa potrzebne umiejętności, zamiast porównywać każdy jego krok z najszybszym uczestnikiem grupy. W przeciwnym razie rodzicielstwo zaczyna przypominać wyścig, w którym nie wiadomo, gdzie znajduje się meta, ale wszyscy bardzo intensywnie komentują tempo zawodników.

Przydatne bywa rozróżnienie trzech pytań: co dziecko lubi, co potrafi i co sprawia mu trudność. Może lubić spędzać czas samotnie, potrafić rozmawiać z nieznanymi dorosłymi, ale nie lubić tego robić. Może pragnąć nowych znajomości, lecz potrzebować pomocy w inicjowaniu kontaktu. Może też umieć przedstawić swoje zdanie, a mimo to wybierać milczenie, gdy temat nie jest dla niego ważny. Kiedy rodzic wrzuca te trzy obszary do jednego worka, próbuje poprawiać preferencje, ćwiczyć umiejętności już opanowane i pomijać prawdziwe przeszkody. Rozdzielenie ich pozwala uniknąć wielu niepotrzebnych interwencji. W końcu człowiek, który nie lubi tańczyć, niekoniecznie potrzebuje korepetycji z tańca. Być może po prostu woli posiedzieć.

Zdarzy się również, że dziecko samo zacznie mówić o sobie: „Jestem beznadziejny w rozmowach” albo „Nikt mnie

nie lubi, bo jestem cicha". Wtedy warto potraktować jego odczucia poważnie, nie potwierdzając automatycznie negatywnej oceny. Możesz powiedzieć: „Widzę, że trudno ci było dzisiaj zacząć rozmowę. To nie znaczy, że nie potrafisz się zaprzyjaźniać. Zastanówmy się, co było najtrudniejsze". Takie podejście pomaga oddzielić pojedyncze doświadczenie od obrazu całej osoby. Nie wymaga przekonywania dziecka, że jest absolutnie wspaniałe w każdej sytuacji. Wystarczy pokazać, że trudność jest konkretna, można ją zrozumieć i ewentualnie nad nią pracować. Dzieci zwykle dość szybko wyczuwają różnicę między wiarygodnym wsparciem a entuzjazmem rodzica, który właśnie postanowił zostać ich osobistym działem marketingu.

Warto też zauważać mocne strony spokojnego sposobu funkcjonowania, lecz bez budowania nowego stereotypu. Ciche dzieci nie są automatycznie bardziej inteligentne, empatyczne, kreatywne czy dojrzałe od rozmownych. Takie pochwały brzmią sympatycznie, ale zastępują jedną szufladkę drugą, tym razem ozdobioną złotą kokardą. Konkretnie dziecko może umieć znakomicie słuchać, dostrzegać szczegóły albo wytrwale pracować nad zadaniem. Jeśli tak jest, warto to docenić właśnie dlatego, że rzeczywiście obserwujesz te umiejętności. Nie potrzebujesz przedstawiać spokojnego temperamentu jako tajnej supermocy. Dziecko ma prawo być zwyczajne, czasem uważne, czasem rozkojarzone, czasem uprzejme, a czasem niezadowolone. Dokładnie tak samo jak jego bardziej rozmowni rówieśnicy.

Najbardziej użyteczna zmiana zaczyna się wtedy, gdy przestajesz traktować ciszę jako odpowiedź i zaczynasz traktować ją jako informację wymagającą kontekstu. Zanim

zareagujesz, sprawdź, czy dziecko jest bezpieczne, czy doświadcza trudności, czy czegoś pragnie i czy potrzebuje twojej pomocy. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi od razu. Być może okaże się, że rzeczywiście warto poćwiczyć rozpoczynanie rozmów. Być może potrzebna będzie rozmowa z nauczycielem, dodatkowy czas na oswojenie sytuacji albo profesjonalne wsparcie. A być może twoje dziecko po prostu dobrze się bawi, tylko bez obowiązkowej ścieżki dźwiękowej. Wówczas najlepszą interwencją będzie pozwolić mu dokończyć to, co robi, zamiast naprawiać coś, co od początku działało całkiem dobrze.

Rozdział 2 - Kto powiedział, że trzeba być przebojowym, żeby sobie poradzić?

Na wywiadówce nauczycielka rozdaje rodzicom kartki z oceną postępów uczniów. Przy nazwisku twojego dziecka pojawiają się bardzo dobre wyniki z matematyki, solidna praca na lekcjach, terminowo wykonywane zadania i poprawne relacje z rówieśnikami. Wszystko wygląda znakomicie, dopóki nie docierasz do rubryki „Aktywność”. Tam widnieje zdanie: „Uczeń powinien częściej zgłaszać się do odpowiedzi i bardziej angażować w dyskusje”. Patrzysz na opis i zastanawiasz się, czy dziecko rzeczywiście ma problem z nauką, czy po prostu nie prowadzi własnego programu publicystycznego podczas lekcji przyrody. Nauczycielka zapewnia, że uczeń wszystko rozumie, ale byłoby dobrze, gdyby wykazywał większą inicjatywę. Brzmi rozsądnie. Tylko co właściwie oznacza ta inicjatywa i dlaczego jej najważniejszym dowodem ma być uniesiona ręka?

Żyjemy w kulturze, która często nagradza widoczność. Osoba szybko zabierająca głos sprawia wrażenie zaangażowanej, zdecydowanej i kompetentnej. Ktoś, kto potrzebuje chwili na przemyślenie odpowiedzi, może zostać uznany za niezainteresowanego albo niepewnego. Ten mechanizm nie ogranicza się do szkoły. Dorośli również znają sytuacje, w których podczas spotkania największe uznanie zdobywa człowiek mówiący najdłużej, nawet jeśli jego wypowiedź dałoby się podsumować zdaniem „Musimy jeszcze to przemyśleć”. W przypadku dzieci problem staje się szczególnie istotny, ponieważ sposób oceniania zachowania może wpływać na to, jak postrzegają własne

możliwości. Jeżeli często słyszą, że powinny być bardziej widoczne, mogą dojść do wniosku, że ich aktualny sposób funkcjonowania jest niewystarczający.

Nie ma nic złego w uczeniu dziecka zabierania głosu. Szkoła ma prawo oczekiwać uczestnictwa w zajęciach, współpracy i rozwijania umiejętności komunikacyjnych. Warto jednak zapytać, czy oceniamy konkretną kompetencję, czy preferowany styl jej prezentowania. Dziecko, które rzadko zgłasza się spontanicznie, może świetnie rozumieć materiał i potrafić wyjaśnić go podczas spokojnej rozmowy. Inne rzeczywiście potrzebuje ćwiczeń w formułowaniu odpowiedzi na forum grupy. W pierwszym przypadku częstsze podnoszenie ręki niekoniecznie świadczyłoby o większej wiedzy. W drugim warto stworzyć warunki do stopniowego rozwijania umiejętności. Jeśli potraktujemy oba przypadki identycznie, zaczniemy mierzyć rozwój dziecka głośnością zamiast rzeczywistym postępem.

Skąd jednak bierze się przekonanie, że przebojowość jest tak ważna? Częściowo z własnych doświadczeń dorosłych. Wielu rodziców pamięta chwile, kiedy zabrakło im odwagi, żeby o coś poprosić, zaprotestować albo wykorzystać nadarzającą się okazję. Patrząc na spokojne dziecko, nie widzą wyłącznie jego aktualnego zachowania. Widzą także dawne rozczarowania, niewypowiedziane zdania i wszystkie sytuacje, w których sami chcieliby zachować się inaczej. Powstaje zrozumiała myśl: „Nie chcę, żeby miało tak trudno jak ja”. Kłopot polega na tym, że dziecko nie jest młodszą wersją rodzica wysłaną w przeszłość z misją naprawienia rodzinnej historii. Ma własne potrzeby, możliwości i doświadczenia, które nie muszą powtarzać naszych.

Inni rodzice sami są bardzo towarzyscy i trudno im wyobrazić sobie, że ktoś może autentycznie preferować