KAZALO

Predgovor 7
Uvod: navodila za starše in skrbnike 8
Znaki sramežljivosti pri otrocih 9
Kako uporabljati to knjigo 10
Kako uporabljati to knjigo: navodila za otroke 11
Pošastko Jem 12

PRVI DEL: SRAMEŽLJIVOST IN JAZ 13

Vaja: Vse o meni 14
Vaja: Edinstven/-a sem, tako kot moj prstni odtis 16
Kaj pomeni, če smo sramežljivi? 18
Poiščimo znake 21
Vaja: Kaj pogum pomeni meni? 22
Kako sramežljivost vpliva name? 24
Vaja: Kako občutim sramežljivost? 26
Vaja: Kviz »vse o meni« 28
Vaja: Predstavljaj si sebe, če bi bil/-a zelo pogumen/-na 31

DRUGI DEL: STVARI, KI MI KREPIJO POGUM 32

Kaj je čuječnost? 33
Poslušaj svoje telo 34
Vaja: Kako se počutiš v tem trenutku? 35
Vaja: Sledi svojemu razpoloženju 36
Vaja: 5, 4, 3, 2, 1 38
Vaja: Sledi obliki zvezde 40
Vaja: Kako se hitro umiriti 42
Vaja: Je tvoje telo napeto ali sproščeno? 43
Kaj pomeni pogovor s seboj? 45
Vaja: Poveži besede 46
Vaja: Čas za odmor 48

Vaja: Tri različne zgodbe 49
Vaja: Pogumen/-na sem bil/-a, ko … 50
Vaja: Čarobne besede 52
Vaja: Pantomima 54
Vaja: Nariši svoj mogočni glas 56
Vaja: Hura zate! 57

TRETJI DEL: V REDU JE BITI TO, KAR SEM 58

Nisi sam 59
Vaja: Moje vrline 60
Vaja: Stoj vzravnano 61
Vaja: Všeč sem si 62
Vaja: Govori o svojih občutkih 64
Nauči se reči ne 66
Vaja: Igri, ki se ju lahko igraš, kadar se ti je težko pogovarjati 68
Ne primerjaj se z drugimi 70
Razvijaj empatijo, namesto da se primerjaš z drugimi 72
Vaja: Moja hiša poguma 74
Popolnosti ni 77
Vaja: Hrani svoj um z dobrimi stvarmi 78
Vaja: Moj strah pravi to, moj pogum pravi tisto … 80

ČETRTI DEL: KAKO BITI POGUMEN 82

Vaja: Stvari, ki mi jemljejo pogum 83
Vaja: Pripravi si načrt 84
Koraki do poguma 85
Prvo orodje: Vsi občutki so normalni 86
Vaja: Zavedaj se svojih občutkov 87
Drugo orodje: Nariši strip 88
Tretje orodje: Vaja, vaja, vaja 90
Četrto orodje: Vzemi si čas 92
Peto orodje: Katere so tvoje strategije za obvladovanje stresa? 94
Izberi zdrave strategije 95
Vaja: Nariši svoje korake 96

Kaj je izogibanje? 98
Kako se tvoji možgani učijo 99
Ko nam pogum jemljejo ljudje 100
Kako se postaviti zase 103
Sramežljivost glede svojega telesa 104
Vaja: Spremeni svoje misli 106
Bodi to, kar si 108
Zgodbe o pogumu 110

PETI DEL: SKRB ZASE 112

Čas za sprostitev 113
Vaja: Izdelaj svoje žogice za sproščanje 114
Varnost na spletu 115
Spanje je zelo pomembno 116
Vaja: Čas za igranje 117
Zdrava prehrana 119
Vaja: Ustvari zdrav obrok 120
Gibanje 121
Vaja: Zapleši besede 122
Vaja: Tvoj prostor 124
Odklopi se 126

ŠESTI DEL: PRAZNUJ SEBE 128

Vaja: Kaj sem se naučil/-a 129
Vaja: Naredi si načrt delovanja 130
Vaja: Piši dnevnik 131
Vaja: Širi pogum! 132

KONEC 136

Za starše: kaj lahko naredite, da pomagate otroku postati pogumnejši 138
Viri 141

PREDGOVOR

Amanda Ashman-Wymbs, svetovalka in psihoterapevtka z akreditacijo Britanskega združenja za svetovanje in psihoterapijo

Sama sem mama, že več kot deset let pa delam tudi z otroki in najstniki kot terapevtka v šolah in zasebnem sektorju, zato vem, da ima ogromno otrok težave s sramežljivostjo in tesnobo, ki ju ne znajo obvladovati (njihovi starši pa tudi ne). Pomembno je, da otrok čuti, da ga drugi spoštujejo in cenijo takega, kot je, in da mu vse tehnike za izboljšanje samozavesti podajamo na topel, razumevajoč in zanimiv način.

V tej knjigi bomo našli natanko to. Je odličen priročnik za otroke in njihove starše, ki otrokom predstavi preproste načine za izboljšanje samozavesti. Napisana je njihovim letom primerno in jasno, ob branju, zabavnih vajah in igrah pa jih spremlja prijazni pošastko Jem. Vaje bodo otroku pomagale, da bo začel ceniti svojo edinstvenost in edinstvenost drugih. Z njihovo pomočjo se bo začel bolj zavedati svojih misli, spoznal pa bo tudi tehnike za pozitivno mišljenje. Prav tako mu bodo pomagale razumeti njegova čustva in se o njih pogovarjati ter preizkusiti nove načine, kako biti pogumen. Dodan je tudi uvod v tehnike čuječnosti, ki otroku omogočajo, da se začne bolj zavedati sebe, in spodbujajo prepoznavanje njegove povezanosti s svetom okrog sebe, njegovimi čuti in notranjim mirom – čemur naravno sledita občutek svobode in samozavesti. Knjiga uporablja informativen in holističen pristop; otroku prijazno približa pomembnost zdrave prehrane, spanja in gibanja, hkrati pa ga nauči preprostih psiholoških tehnik za uvajanje koristnih sprememb.

To dragoceno knjigo, ki otroke spodbuja, naj bodo to, kar so, in jim omogoča, da se naučijo, kako se spet počutiti udobno v svojem telesu in življenju, vsem toplo priporočam.

UVOD: NAVODILA ZA STARŠE IN SKRBNIKE

Bodi pogumen je praktičen vodnik, ki bo otroku pomagal postati pogumnejši in premagati sramežljivost. S pomočjo vaj in idej, ki temeljijo na tehnikah, ki so jih razvili otroški psihologi, bo vašemu otroku pomagal, da bo svojo sramežljivost in pogum zagledal v drugačni luči – s tem pa se bo osvobodil pretirane sramežljivosti, ki ga ovira.

Z besedo »sramežljivost« opisujemo številna vedenja in lastnosti – introvertiranost, socialno anksioznost, redkobesednost – zato je pomembno poudariti, da z ljudmi, za katere pravimo, da so sramežljivi, ni nič narobe. Uživanje v samoti in pazljivo izbiranje, kdaj bomo spregovorili, sta lahko zelo pozitivni lastnosti. Po drugi strani pa lahko sramežljivost kaže, da oseba v družabnih situacijah, ob poskušanju česa novega ali ob želji, da bi bila pristna, doživlja tesnobo.

Morda vaš otrok težko sklepa prijateljstva ali se v družbi umakne vase. Morda je bil žrtev vrstniškega nasilja ali zbadanja ali pa se izogiba izzivom, ker ga je strah, da bi bil neuspešen ali da bi se postavil zase. Toda pri pogumu ne gre za to, da smo neustrašni – gre za to, da neprijetna čustva občutimo, ampak kljub temu vztrajamo.

Ta knjiga je namenjena strokom, starim od sedem do enajst let, saj je to obdobje, ko se začnejo bolj zavedati medosebnih odnosov – kar pomeni, da postane zanje pomembno, kaj si o njih mislijo drugi. Skupaj s prvimi znaki pubertete in novimi pritiski v šoli ni nič čudnega, če se v tem obdobju otrok umakne vase ali začne skrivati svoj pravi jaz, da bi se vključil v družbo sovrstnikov. Če to opažate tudi pri svojem otroku, niste edini. Z vašo podporo in potrpežljivostjo lahko spet najde pogum in zaupanje vase, da se bo lahko spopadel z izzivi, bil to, kar v resnici je, in odrastel v samozavestnega, zadovoljnega in uravnoteženega mladega človeka.

Znaki sramežljivosti pri otrocih

Bodite pozorni na naslednje znake, ki lahko kažejo na to, da sramežljivost vašega otroka ovira:

- ne želi poskusiti novih stvari,
- ne želi se pridružiti novim dejavnostim,
- če je v skupini ljudi, ne govori naglas,
- zdi se, da ima doma, v šoli in v družbi različne osebnosti,
- ko govori o sebi kot o odrasli osebi, svoje življenje opisuje kot samotarsko,
- s težavo sklepa prijateljstva,
- ob misli, da v kaki situaciji ne bo skupaj z vami, postane živčen ali zaskrbljen,
- v preteklosti je bil žrtev vrstniškega nasilja ali zbadanja.

Te znake si lahko zapisujete v dnevnik, da boste dobili boljši vpogled v to, kako močno njegova sramežljivost vpliva na njegovo življenje. Včasih nam to pomaga poiskati povezavo med na videz nepovezanimi vedenji.

Opazovati otrokovo duševno in čustveno zdravje utegne biti težko – včasih kot starši ali skrbniki pri tem odkrijemo načine, kako tudi sami pripomoremo k njegovim težavam. Bodite prijazni do sebe in vedite, da otroku dajete veliko darilo, ker ga podpirate. Do tega, kako postati pogumen, ne vodi nobena bližnjica; to je vseživljenjska navada, kar pa obenem pomeni, da ni nikdar prepozno, da jo začnemo usvajati.

Kako uporabljati to knjigo

Ta knjiga je namenjena vašemu otroku, zato je stopnja vašega sodelovanja odvisna od tega, koliko ga od vas želi ali potrebuje otrok. Nekateri otroci vaje radi delajo sami, medtem ko drugi potrebujejo malce več vodstva in spodbude.

Tudi če želi vaš otrok vse vaje narediti sam, je dobro, da pokažete zanimanje in se z njim pogovarjate o knjigi – o tem, kaj se je naučil ali spoznal, in o tem, kateri deli knjige so se mu zdeli dolgočasni in nekoristni. Eden od načinov, kako mu lahko pomagate postati pogumnejši, je, da ga umirjeno poslušate, ko iskreno govori o knjigi, ki ste mu jo podarili.

Vaje so zasnovane tako, da začne otrok razmišljati o delovanju svojih čustev in uma, zato mu zatrdite, da ni napačnih odgovorov in da jih lahko rešuje v lastnem ritmu. Upam, da bo knjiga obema pomagala, da še poglobita svoj odnos in odkrijeta, kako delujeta sramežljivost in pogum. Toda če vas duševno zdravje vašega otroka skrbi, je najbolje, da se za nadaljnje nasvete obrnete na njegovega osebnega zdravnika.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO: NAVODILA ZA OTROKE

Ali so ti kdaj rekli, da si »sramežljiv«? To je beseda, ki jo zelo pogosto uporabljamo. Morda se nisi želel s kom igrati ali česa početi … ali pa včasih ne želiš govoriti. Vse to je v redu.

Včasih pa nas lahko občutki sramežljivosti ovirajo pri tem, da bi bili to, kar v resnici smo, in se zabavali. Tukaj je nekaj znakov, da se to morda dogaja tebi:

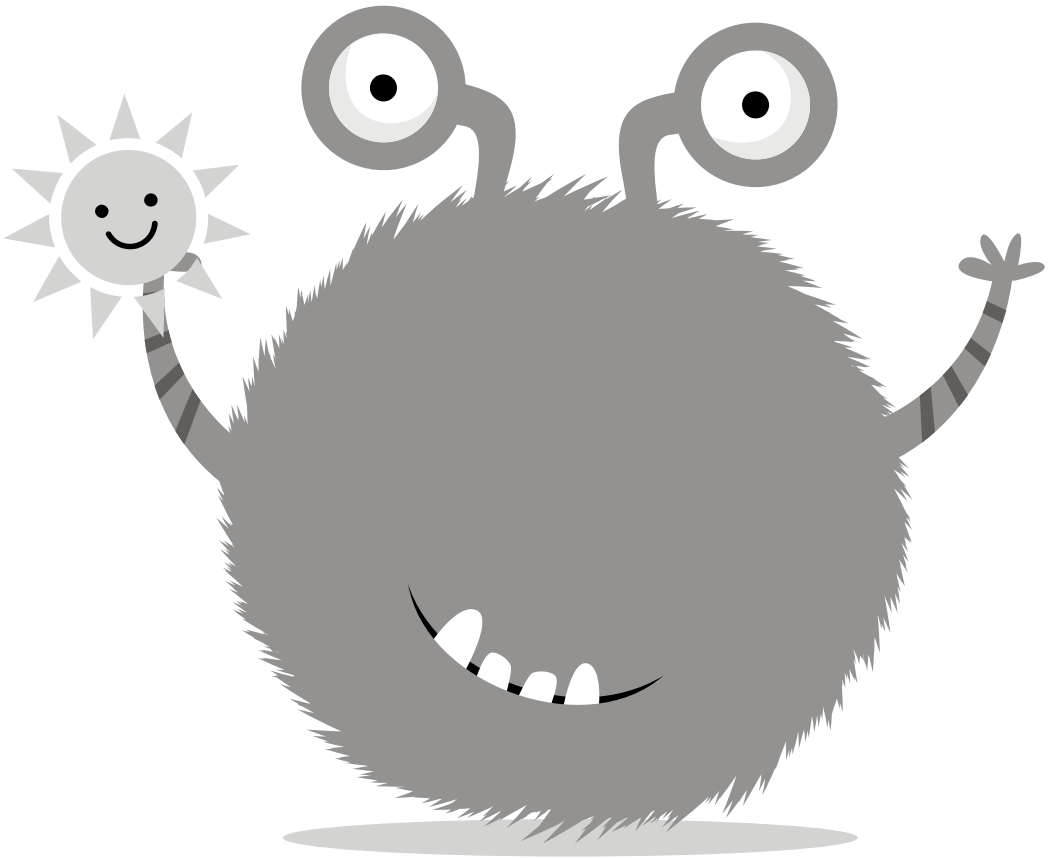
- včasih česa ne rečeš, ker si preveč živčen,
- v zadrego te spravljata tvoj videz ali osebnost,
- zdi se ti, da ti stvari ne gredo tako dobro od rok kot drugim,
- stežka se postaviš zase.

Če se ti to kdaj zgodi, nisi edini! Mnogo otrok se počuti tako – le da na zunaj to vsak pokaže drugače. Ta knjiga ti bo pomagala, da se boš laže izrazil in da boš pogumen, kadar bo treba, hkrati pa boš še vedno ostal to, kar si.

V njej boš našel številne vaje in ideje, ki ti bodo pomagale, da boš izvedel več o svojih mislih, čustvih, sramežljivosti in pogumu. Rešuješ jih lahko v svojem ritmu, kadarkoli pa lahko za pomoč prosiš tudi odraslega. Morda boš v knjigi našel kaj, o čemer bi se rad pogovoril z odraslo osebo. Ta knjiga je namenjena tebi in je o tebi, zato ni napačnih odgovorov –strokovnjak si ti!

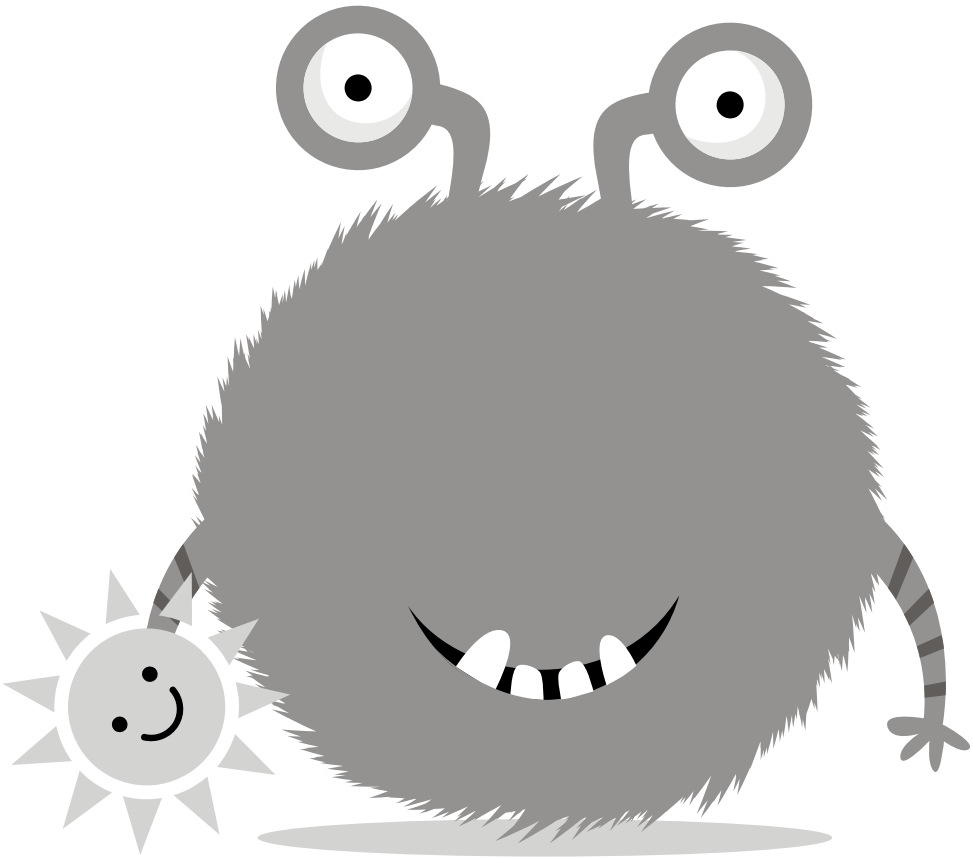
POŠASTKO JEM

Hej! Lepo te je spoznati. Sem Jem in te bom vodil skozi knjigo.
Ali se kdaj počutiš sramežljivo? Jaz zagotovo se … in to je v redu. Če pa se ti zdi, da te sramežljivost včasih ovira pri tem, da bi se dobro počutil, prihaja pomoč. V knjigi je ogromno kul idej in zabavnih vaj. Si pripravljen? Pa začniva!



PRVI DEL: SRAMEŽLJIVOST IN JAZ

V tem poglavju bomo izvedeli vse o tebi in sramežljivosti. Če želiš odrasti v pogumno osebo, je zelo pomembno, da se poznaš in veš, kako sramežljivost vpliva na tvoje življenje.



VAJA: VSE O MENI

Najprej odkrijmo več o tebi!

Ime mi je ...

Star/-a sem

_____

let.

Moji družinski člani so ...

Moja najljubša hrana je ...

Moj idealni konec tedna bi bil ...

Dober/-ra sem v ...

Dober/-ra prijatelj/-ica sem, ko ...