



FamilyBoost vinkkaa:

# MITEN TUKEA UJOA LASTA?

## KANNUSTA, ÄLÄ PAKOTA

Lempeä, hyväksyvä kannustaminen auttaa lasta onnistumaan sosiaalisissa tilanteissa. Onnistuneista sosiaalisista kokemuksista lapsi pikkuhiljaa oppii, miten toimia ujouden tunteen kanssa. Anna lapselle aikaa, sillä ujous liittyy uusiin sosiaalisiin tilanteisiin ja menee ajan kanssa ohi. Älä vertaa lasta muihin, vaan anna hänen edetä omassa tahdissaan. Pakottaminen saa lapsen lukkiutumaan entistä enemmän, mutta hyväksyvässä ilmapiirissä lapsi voi pikkuhiljaa rohkaistua muiden seuraan.

## HYVÄKSY

Nyky-yhteiskunta korostaa sosiaalisuuden hyviä puolia, minkä vuoksi ujouden hyväksyminen voi olla vaikeaa. Vanhempi saattaa esimerkiksi olla huolissaan lapsen menestymisestä sosiaalisissa suhteissa tai työelämässä. Ujous ei kuitenkaan automaattisesti liity sosiaaliseen eristäytyneisyyteen aikuisuudessa. Myönteinen itsetunto ja muiden hyväksyvä suhtautuminen auttavat lasta löytämään keinoja toimia siten, ettei ujous estä häntä tekemästä elämässä haluamiaan asioita. Ujouteen liittyy paljon hyviä puolia, kuten empaattisuus.

## SANOILLA ON VÄLIÄ

Vältä yksiselitteisiä määritelmiä, kuten ”sinä olet ujo” ja puhu sen sijaan piirteistä. Yhden kuvauksen määritelmät ovat hankalia, sillä ketään ei todellisuudessa voi kuvata vain yhdellä sanalla. Vaikka lapsi olisi ujo, on hänellä myös joukko muita ominaisuuksia, piirteitä, mielenkiinnonkohteita ja taitoja, jotka kuvaavat häntä aivan yhtä tarkasti.

## UJOLLAKIN VOI OLLA HYVÄT SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisuus (eli muiden seuraan aktiivisesti hakeutuminen) ja sosiaaliset taidot (eli kuinka hyvin tulee toimeen muiden kanssa) ovat kaksi eri asiaa. Sosiaalisuus on osa temperamenttia, kun taas sosiaaliset taidot opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ujouteen taipuvalla lapsella saattaa olla jopa keskimääräistä paremmat sosiaaliset taidot. Ujous mahdollistaa sen, että lapsi voi tarkkailla muita ja oppia näin taitavaksi tunnistamaan muiden tunteita ja havainnoimaan sosiaalista ilmapiiriä. Ujo lapsi kaipaa usein muiden seuraa siinä missä muutkin lapset eikä välttämättä nauti yksinolosta yhtään muita enempää.