



Часть четвертая

Он застенчив

Мама держит малыша на руках, вы подходите к ним для того, чтобы пообщаться, ласково обращаетесь к малышу, а он отворачивается, прячет лицо... Вы понимаете, что ребенок смущается. Вы тоже ощущаете волну этой эмоции, переключаясь на маму. Поразительно, но большинство детей начинают обнаруживать мимическую реакцию смущения примерно с 4-х месячного возраста. Реакция практически сохраняется неизменной, но особенно наглядно она проявляется на 2-м году жизни. Застенчивый ребенок при приближении постороннего человека, как правило, прячется за маму или утыкается лицом в ее юбку. Хорошо, когда реакция легко проходит, ребенок справляется со смущением и уже смотрит на другого человека и вступает в контакт.

Однако некоторые дети реагируют на незнакомого человека чрезвычайно интенсивной эмоцией смущения, они не только прячут лицо и отводят взгляд, но и крепко-накрепко вцепляются в родителя. Такому ребенку надо гораздо больше времени, чтобы оправиться от смущения, и его очень трудно вовлечь в игру и общение.

Что с ним в этот момент происходит?

Малыш прячет глаза, отворачивается или опускает голову — он смущается. У него появляется чувство незащищенности в самых разных ситуациях социального взаимодействия. В этот момент он остро чувствует, что уязвим.

У вашего малыша такой тип реактивности вегетативной нервной системы. Не будем вдаваться в тонкости этой не самой простой темы, но обязательно обозначим, как важно внимательно относиться к таким малышам. А именно к здоровью сердечно-сосудистой системы. Речь идет о чрезвычайно робких детях. Если ваш малыш крайне скован перед лицом неведомого, то по сравнению с более

решительными детьми у него отмечается учащенный и более стабильный сердечный ритм в ответ на предъявление какой-то новой ситуации, любого изменения.

Надо сказать, что застенчивость малыша, которому от года до двух, напрямую связана с застенчивостью мамы, ее низкой общительностью. Хорошо ли быть застенчивым? Во-первых, легкая застенчивость не воспринимается окружающими как психологическая проблема. Более того, смущение ребенка вызывает умиление взрослого и расценивается как свидетельство скромности. Даже у взрослых людей эта черта может рассматриваться как привлекательная. Значит, малыш вырастет и все у него будет хорошо?

Застенчивые люди

Застенчивые люди отличаются особой чувствительностью и высокой возбудимостью нервной системы, которая особо уязвима для социального стресса. Робкий человек часто ищет способы уклонения от тревожащих его контактов. Он хочет общаться, даже получает удовольствие от общения, но для этого нужно соблюдать определенные условия.

Смущение становится реальной проблемой, когда нужно вступать в контакт с незнакомыми людьми или людьми, в которых он видит угрозу его интересам. Он в них видит источник критики, предчувствует смущение, неловкость и дискомфорт.

Застенчивые люди описывают себя как неуклюжих, неадекватных, говорят о том, что боятся злых языков, не умеют настаивать на своем и обречены на одиночество. Застенчивые тянутся к людям, но мучимы вопросом — а произведут ли должное впечатление? Они не уверены, что смогут эффективно поддерживать разговор и оставить благоприятное впечатление о себе. Переживание смущения — это переживание интереса к людям и страха перед контактом с другими людьми.

О воспитании чувств

Это о взрослых застенчивых людях, но ваш малыш еще спит в кроватке, а это значит... Это значит, что многое у него еще впереди. Давайте вспомним, что мамы и папы — это отчасти волшебники. Тем более, если они способны развиваться и внимательны к своему малышу. Согласна, природу не обманешь — у смущения есть биологическая предрасположенность. Но, поверьте, так много зависит от типа семейных отношений.

От того, как малыш будет взрослеть, входить в мир взрослых отношений.

С чем приходится справляться психологическими методами, работая с родителями застенчивых малышей? Здесь важно сказать о том, что нереалистично высокие ожидания родителей могут породить у ребенка чувство несостоятельности, неспособности соответствовать требованиям родителей. Ведь смущение всегда связано с чувством неуверенности. Реакции родителей раз за разом могут приводить к чувству неадекватности и неловкости. Со временем ребенок чувствует, что не в состоянии эффективно общаться. Вы можете понять это уже потому, как ваш ребенок старается держаться подальше от ситуаций, где надо активно общаться. Как он боится позвонить в незнакомое место или смущается в магазине, в кафе.

У смущения есть положительная сторона: оно как бы ограждает вашего ребенка от контакта с незнакомыми людьми. Мы понимаем, что такой контакт может таить опасность. Но оно отражает также реальный дефицит навыков общения.

Поговорим о социальной адаптации

Надо сказать, что частое переживание смущения обременительно для человека. Может даже нарушить психическое здоровье. Очевидно, что крайняя степень застенчивости предельно затрудняет адаптацию. Постепенно, шаг за шагом застенчивый человек лишает себя радости общения и идет к некоторой изоляции, говоря, что ему так удобнее и спокойнее. Но время от времени депрессия настигает его. Поддержка, дружеский совет или одобрение так нужны нам в жизни, но застенчивый подросток лишен этого, а потому более уязвим для стресса: ему сложно учиться и быть успешным.

Застенчивые люди, не имея опыта искреннего общения, склонны думать о себе как уязвимых. Им неуютно на вечеринках и неформальных встречах. Всюду, где требуются навыки спонтанного общения, где важно проявлять инициативу. Они не подозревают, что и у других есть слабости, и они испытывают смущение — чувство неловкости изнуряет и опустошает эмоционально.

Да, застенчивому подростку легче следовать за лидером, чем брать инициативу. Они чувствительны к критике и зависимы от мнения окружающих, поэтому нередко под давлением сверстников начинают пить и употреблять наркотики. Их алкоголизм и боязнь выделиться «быть не таким, как все», обусловлена страхом социальной

изоляции.

Так что же делать? Если у вас застенчивый ребенок, то важно осознать это и помогать ему адаптироваться. Учить его общению с другими людьми, пониманию себя и своих чувств. Учить ПРЕОДОЛЕНИЮ. Мы же волшебники?