

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ



«Мама, мне стыдно!» — этих слов мама грудничка не услышит, но маленький человек постигает стыд уже с 4–5 месяцев. Да, способность к стыду у вашего малыша развивается вместе со способностью отличать родное лицо мамы от лица постороннего. В 6 месяцев человеческое лицо вызывает у ребенка радость и бурное возбуждение. Еще раньше, в 5 месяцев — улыбку. Но вот парадокс — проходит несколько месяцев, и взгляд на лицо другого человека, ранее так радовавшего младенца, становится связан с переживанием стыда. Свой первый опыт ребенок выносит из детства, из взаимоотношений с родителями. Об этом мы и поговорим.

Позже, когда малыш научится говорить, он еще долго не сможет определить, а что же он чувствует? Такова природа эмоций: рассуждают о них специалисты, но наделены ими от рождения все люди. Мамы слышат чаще: «Мне больно», но переживание стыда для малыша может быть более длительным и сильным. Конечно, внимательная мама отметит переживания на лице ребенка, другой вопрос: как с этим быть? Как реагировать?

Стыд сопровождает нас всю жизнь, и, чем мы старше, тем сложнее в этом признаваться. Появляется предательский румянец, он выдает нас с головой. Стыд смешивается с чувством вины, смущением — целая гамма эмоций. Как справляемся с этим мы — взрослые? Мы защищаемся от стыда и застенчивости, взращивая самомнение. В нас растет гордыня, когда мы всеми способами стараемся избежать стыда. Стыд для нас связан с острым чувством униженности. Когда мы стыдимся, мы полностью погружаемся в себя. Вдруг осознаем, что нечто, что мы скрывали, вдруг вышло наружу, или стыдливо обнаруживаем в себе черты, которые нам кажутся неадекватными.

Предательство стыда в том, что в тот момент мы и в самом деле теряем присутствие

духа. Говорим нелепые вещи, заикаемся, гримасничаем — становимся неуклюжими. Стыд накрывает нас ощущением поражения и отчужденности. Картинка, скажите вы, знакомая. Но это как бы мы — взрослые. А что же малыши? Малыши чувствуют то же самое, дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки. Вспомните, как вы делали с малышом какое-либо задание, ругая его, высмеивая. Обращали ли вы внимание, что ребенок начинает забывать слова, начинает делать неверные движения? Как и взрослый в ситуации стыда, он чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение и отвергнутым.

Если взрослый человек, переживающий стыд, ощущает себя объектом презрения и насмешки, чувствует себя смешным, униженным, маленьким, то что говорить о малыше? Он беспомощен, его слабость поставлена на всеобщее обозрение. Позже, и взрослый, и маленький будут искать (и обязательно найдут!) нужные слова, будут представлять, как они могли бы сказать, когда стыд лишил их дара речи. Но чувство провала, неудачи еще долго будут терзать душу. Для малыша стыд порождает особого рода отчужденность: он очень одинок, не в силах спрятаться от пронзительного взгляда совести со строгими лицами мамы и папы.

Сначала была радость

Прежде, чем холодный душ стыда накроет нас, мы испытываем самые положительные эмоции — радость, удовольствие. Стыд накрывает как сознание собственной неумелости, непригодности и неадекватности при исполнении какого-либо задания. Мы уже отмечали, что малыш может испытать стыд, когда уже сможет отличать собственное «Я» от других. Такая способность появляется в 4-месячном возрасте. Но также стыд базируется на чем-то вроде знания о себе. У ребенка должен быть сформирован образ себя, с которым ему надо научиться соотносить себя. Только после этого ребенок будет способен пережить стыд. Например, интерес и радость ребенка от участия в делах взрослых может снизиться из-за фокусирования на нем внимания и ощущения, что он неадекватен. Причиной для тяжелого переживания стыда может стать неудача или поражение.

Я — сам!

Хочу вспомнить пример из детства уже взрослой молодой женщины. Воспоминание довольно болезненное, как постоянный отголосок неудачи в ее жизни. Ей было 5 лет, когда самым любимым выражением ее было: «Я сама!». Вот однажды она очередной раз пыталась сделать сама не самое простое действие, а именно — переставить тяжелый таз с грязной мыльной водой. Таз предательски выскользнул из детских рук, наша маленькая героиня упала, оказавшись в луже мыльной воды, на глазах у мамы и папы. Смех, крики... К этому стоит добавить родившуюся тогда присказку мамы на каждый

похожий случай, когда девочка говорила «Я сама».

Другой маленький пример из французской жизни этим летом. Скоростной поезд Тижави Париж-Марсель. Все взрослые хорошо знают, что сумки, рюкзаки надо держать на верхней специальной полке над окном. Мое внимание привлек мальчик лет пяти. Они сидели с мамой друг против друга за столиком. Сначала он рисовал и раскрашивал фломастерами, что ему быстро надоело. Фломастеры стали нервно скрипеть, протирая дыру в листе. Дойдя до точки, он сложил их в рюкзачок и, встав на кресло, стал пытаться по-взрослому закинуть его на верхнюю полку. Попытки продолжались довольно долго, рюкзак никак не хотел с размаху улечься на место. Маленький француз падал на кресло, но продолжал. Терпение мамы поражало. Мама не реагировала, давая сыну возможность выполнить все самому. Вот тут и подумалось, что наш ребенок уже давно выслушал бы несколько «нельзя»: не вставай в обуви на кресло, не маши рюкзаком, дядю ударишь, ты не достанешь все равно (!), сядь на место. Тогда мне очень мешала мысль: вот так и обрывается инициатива на корню, наш ребенок вынужден смириться, а тот пробует себя до последнего. Можно предугадать, кто будет в будущем самостоятельнее и инициативнее. Примеров, думаю, и вы можете привести множество, но вернемся к чувству стыда. О чем это?

О том, что здоровый ребенок активен и любознателен. У него исследовательское поведение. Это нормально! Однако реакции ребенка в различных ситуациях будут неизбежно приводить к поведению, которое покажется родителям, другим взрослым несоответствующим или ошибочным. Если встать на позицию ребенка, то его поведение нельзя расценить как неприличное, он просто следует за позывами естественного самовыражения; но с позиции взрослого его поступки постыдны. Дети переполнены эмоциями радости, возбуждения, но их активность увеличивает вероятность порицаемого поведения. Очевидно, насколько важным и актуальным становится доброе и некарательное отношение взрослых.

Разговор с волшебниками

Как всегда, обращаюсь к вам, дорогие мамы и папы. Ведь вы творите волшебство, участвуя в формировании Человека, выводя его в Жизнь. Да, способность переживать стыд появляется в самом нежном возрасте и сохраняется до самой смерти. Пройти этот путь суждено и вашим детям. Хорошо бы без потерь.

В детстве ребенок стремится угодить родителям и заслужить их похвалу, это становится для него постоянным источником возбуждения и радости. Но если его усилия

будут встречены с неудовольствием и нареканиями, то интерес ребенка к активности подобного рода угаснет и, скорее всего, уступит место стыду. Особенно это касается родителей-перфекционистов, родителей спортивного склада, когда ребенка по-тренерски подстегивают на удачу и результат, который всегда за горизонтом его сегодняшних возможностей.

Мамам и папам стоит обращать внимание на так называемые источники стыда их ребенка. В сложных ситуациях обращаться за помощью к специалистам. Это не стыдно! Один из самых распространенных способов избегания стыда — подавление. Люди стараются не думать о самих смущающих ситуациях, так поступают и малыши. Но подавление может иметь последствия для адаптации и психологического благополучия.

Работа по восстановлению Я, надломленного стыдом, может идти несколько недель. Но даже месяцы спустя, ситуация «напоминает» о себе. Расстройства настроения или депрессия — вот крайняя мера переживания стыда. Причем, депрессия часто является прямым следствием непроработанного стыда. Понятно, что и взрослым, и детям важно уметь извлекать пользу из переживаний. Это позволит уйти от самообвинений и спасти собственное Я.