

Дебора Макнамара, преподаватель Института Ньюфелда и автор книги
“Покой, игра, развитие”
Перевод Надежды Шестаковой.

ПОЧЕМУ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ У ДЕТЕЙ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ ИЛИ НЕДОСТАТКОМ

Детскую застенчивость часто считают отрицательным качеством, особенно в тех культурах, где ценится общительность и экстравертность. Практически отсутствует понимание того, что застенчивость – это инстинкт привязанности, препятствующий тому, чтобы ребёнок слушался кого-то, кроме своих близких. Мало кто радуется застенчивости. Её не видят частью природного замысла, гарантирующего, что самое большое влияние на ребёнка будет у тех, кто является его ближайшими привязанностями.

При идеальном развитии впервые инстинкт застенчивости появляется у ребёнка в 6-7 месяцев в виде боязни незнакомцев. Теперь уже не так легко передать младенца с рук на руки, он начинает явно предпочитать любимых людей и показывать огорчение при разделении с ними. Привязанность ребёнка к другим людям приобретает чёткую поляризацию – мир разделяется на тех, с кем он стремится быть рядом, и на тех, кого он сторонится. Иными словами, застенчивость ребёнка не является недостатком, на самом деле это стратегический шаг природы, обеспечивающий близость ребёнка с теми людьми, которые за него отвечают.

Также застенчивость часто путают с социальной тревожностью – страхом или избеганием социальных и межличностных взаимодействий. Испытываемая при этом тревога интенсивна, постоянна, неотступна и должна присутствовать более 6 месяцев, чтобы можно было поставить такой диагноз. И лишь половина людей с диагнозом социальной тревожности утверждают, что они застенчивы. С другой стороны, застенчивость рассматривается как черта личности, которая проявляется в разной степени у разных людей. Может быть и так, что человек застенчив, но это его не волнует.

◆ Почему одни дети более застенчивы, чем другие?

Исследования показывают, что существует генетическая предрасположенность к более сильному проявлению инстинктов

застенчивости у одних детей по сравнению с другими. Джером Каган, профессор психологии Гарвардского университета, в своём 30-летнем исследовании обнаружил у детей различия в реакции на окружающий мир в зависимости от характера уже в 4-месячном возрасте. Приблизительно 15-20% детей рождаются замкнутыми по характеру. Они сильнее реагируют на своё окружение, что приводит к большей застенчивости. В младенческом возрасте их больше беспокоили громкие звуки, они активнее двигали ручками и ножками, и частота их сердцебиения была выше по сравнению с другими детьми. К двум годам такие дети были более склонны прятаться за ногами родителя при появлении незнакомого человека в том месте, где они играли, а к семи годам они чаще были заняты свободной игрой в одиночестве. Таких детей родители и учителя чаще называли застенчивыми, но лишь один из четырёх сохранял эти черты характера и во взрослом возрасте.

Это исследование перекликается с моим родительским опытом заботы о двух застенчивых дочерях. Когда им было 4 и 2 года, в магазине к нам подошла доброжелательная пожилая женщина. Она улыбнулась моим дочкам. Затем она спросила, как их зовут, и сказала, что они очень милые и хорошенькие. Моя старшая тут же показала ей язык, а младшая закричала, и они обе поскорее спрятались за моими ногами. Женщина была потрясена, она сказала: “Ах, как нехорошо!” Я повернулась к ней и, продолжая успокаивать детей, ответила: “Они застенчивые и не разговаривают с незнакомыми людьми”. Когда позже я размышляла об этом случае, в глубине души мне хотелось, чтобы я тогда сказала: “Дети рождаются с естественным инстинктом сторониться людей, которые не принадлежат к их деревне привязанностей и не были одобрены самыми близкими. С застенчивыми детьми всё в порядке – в отличие от общества, которое ожидает, что дети будут слушаться, вступать в контакт, охотно разговаривать и быть дружелюбными с людьми, которых они не знают”.

❖ Каково решение для проблемы застенчивости?

Из года в год я слышу от учителей, что в классе мои дети слишком тихие или застенчивые. Как правило, учителя просят, чтобы я уговорила детей почаще высказываться и поднимать руку. Обычно мне советуют средство от их застенчивости (как будто это первостепенная проблема) – больше играть со сверстниками. Однажды я пошутила в ответ на такой совет от учительницы дочки, что, если она встретится поиграть с ребятами, это определённо поможет ей привыкнуть к новому учебному году.

Родители детей с сильным инстинктом застенчивости иногда сравнивают своих детей с более общительными ровесниками. Застенчивый ребёнок может казаться менее контактными и более настороженным, когда оказывается в новой ситуации. Он может предпочитать наблюдать поле деятельности со стороны, а также отказываться от участия, когда чувствует какую-то угрозу или переизбыток впечатлений. Многим родителям застенчивых детей приходится бороться с сепарационной тревожностью в начале каждого учебного года, и они рассказывают мне, как им хотелось бы, чтобы их ребёнок активнее участвовал во всём и меньше беспокоился. Как можно предположить, родители застенчивых детей помнят собственную болезненную застенчивость в детстве и хотят избавить своих детей от тех же переживаний.

Хорошая новость заключается в том, что есть естественное решение для проблемы застенчивости. Как утверждает Каган, генетика – это не судьба. Хотя у некоторых детей генетическая предрасположенность к застенчивости сильнее, здоровое развитие независимой, социальной и адаптивной личности – вот конечное решение, чтобы перерасти проблему. На самом деле, инстинкты застенчивости никогда не покидают нас, зато проходит такая сильная потребность действовать исходя из них.

Решение находится в усилиях по созданию условий для здорового роста, спонтанно раскрывающегося в ребёнке. Для этого необходима глубокая привязанность со взрослыми и свобода для игры. Сочетание покоя и игры создаст внутреннюю силу в ребёнке для становления самостоятельной личностью и для выражения своего “я” в этом мире. К 4-5 классу (приблизительно к 9-10 годам) застенчивый ребёнок может совершить заметный скачок вперёд и стать более смелым и предприимчивым. Чем более развитыми становятся его идеи, замыслы, намерения, интересы, предпочтения и желания, тем сильнее ему хочется выйти в мир под их управлением.

К концу четвертого класса одна из моих дочерей объявила, что хочет поехать на две недели в летний лагерь, где она никого не знает, и участвовать там в постановке пьесы. Через две недели я сидела в тёмном зале и смотрела, как она поёт и танцует на сцене, полная жизни. Та же самая застенчивая девочка, которая в полтора года кричала на незнакомцев, чтобы они не смотрели на неё, теперь улыбалась и сияла перед 200 незнакомцами. Я была тронута до слёз, а она, казалось, стала немного выше в тот день, стала смелее,

деятельнее и стала уверенной в том, что риск, которым сопровождается выход из зоны комфорта, того стоит.

◆ Как мы можем поддержать застенчивого ребёнка?

Когда ребёнок действует исходя из своих инстинктов застенчивости, это даёт подсказку взрослым, что нужно учитывать окружающую обстановку. Привязан ли ребёнок к людям, с которыми его оставляют? Считает ли он их частью своей деревни привязанностей? Инстинкты застенчивости присутствуют в каждом ребёнке и способствуют сохранению законной ведущей роли за ближайшими привязанностями. Каждому ребёнку, когда он застенчив, совершенно необходим взрослый, который поймёт его и примет во внимание следующие стратегии:

1. Нестыдящий подход. Когда ребёнок чувствует, что с ним что-то не так, потому что он не общительный или не вовлечённый, это может вызывать чувство стыда. Нестыдящий подход может потребовать терпения, пока ребёнок не воодушевится и не обвыкнется в новом месте. Это значит не подталкивать его, а поддерживать в шагах вперёд, когда он будет готов сделать их. Когда мои дочери были маленькими, на редких днях рождения им требовалось посидеть у меня на руках некоторое время, прежде чем они чувствовали себя достаточно комфортно, чтобы принять участие в играх с другими приглашёнными детьми.

2. Позвольте ребёнку играть. Чем более развитой становится личность, тем больше у неё появляется сил, чтобы самовыражаться и пробиваться сквозь инстинкт застенчивости. Развитие личности происходит во время игры, где ребёнок может свободно исследовать, открывать и слушать, как эхо его “я” резонирует в окружающем мире. Для того чтобы играть, детям необходимо пространство, свободное от организованных занятий, от школьного обучения и указаний, от устройств, которые развлекают их или дают информацию, и от давления по поводу результатов и производительности. Дети могут играть, когда их жажда контакта и близости утолена и когда они могут считать само собой разумеющимся, что взрослые позаботятся о них. Также поможет, если родители терпеливо разговаривают ребёнка и выслушают его видение окружающего мира. Слишком часто застенчивый ребёнок уступает более разговорчивым детям, перехватывающим внимание взрослых. Если уделить время тихим детям, у которых тоже богатый внутренний мир, это поспособствует процессу их индивидуации как независимых личностей.

3. Сватайте их взрослым из деревни привязанностей. Сватовство – это ритуал привязанности, служащий для представления ребёнка взрослым из его “деревни”, которые будут заботиться о нём. Родителям необходимо взять на себя ведущую роль в установлении отношений между своими детьми и их бабушками и дедушками, тётями и дядями, учителями, тренерами, стоматологами и педиатрами. Когда стоматолог сказал моей маленькой дочке открыть рот, ответом ему был ледяной взгляд, сжатые губы и руки, скрещённые на груди в знак отказа. Я сказала дочке, что “мамочке нравится этот доктор, и мамочка попросила его помочь поухаживать за её зубками”. Я сказала ей открыть ротик, чтобы он мог почистить её зубки, и она послушалась, хотя и не без сомнений. Детям необходимо ощущать, что существует невидимая матрица взрослых, окружающая их с целью заботы, но именно родители должны возглавить строительство этой “деревни” для них.

Застенчивость – это естественный инстинкт привязанности, который часто рассматривают как недостаток ребёнка, а не как стратегический шаг природы, чтобы сохранить его привязанным к заботящимся взрослым. Несмотря на то, что инстинкт застенчивости никогда не покидает нас, конфликт, который мы ощущаем по этому поводу, вместе со здоровым ростом и развитием являются конечным решением для обретения способности выражать себя более полно. Если мы действительно хотим помочь своим детям справиться с застенчивостью, нам стоит начать с того, чтобы перестать их стыдить за то, что естественно. У природы есть решение, нам же остаётся быть терпеливыми и способствовать условиям для хорошего роста.