

Застенчивость: замкнутость, осторожность, подозрительность

Застенчивость является результатом реакции на эмоции страха, возникающей в определенный момент при взаимодействии малыша с другими людьми, которая впоследствии закрепляется. Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться можно, если начать заниматься ею своевременно.



Психологи характеризуют застенчивость как внутреннюю позицию человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Другими словами, человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми. Отсюда — желание избегать людей или ситуаций, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в свой адрес. Как следствие, человек предпочитает оставаться в тени, избегает общения с людьми, которое может привлечь внимание к его персоне.

Иногда же робкое застенчивое поведение продиктовано боязнью причинить неудобство другим, повести себя так, что собеседник может себя почувствовать униженным или обиженным. Обычно застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Стеснительные люди умеют ценить некоторые свои качества или способности, в большинстве случаев они — самые строгие самокритики. Как это ни парадоксально, одна из причин заниженной самооценки — слишком высокие требования, которые застенчивые люди, как правило, предъявляют к самому себе.

Гораздо сложнее справиться с другой причиной низкой самооценки — чувством неуверенности. Чаще всего оно возникает тогда, когда человек попадает в новую и необычную для него ситуацию. Именно поэтому застенчивость так часто встречается у детей — практически любая ситуация для них становится новой. По мере взросления у детей развивается память на лица, места и появляется знание о том, как вести себя, чтобы не попасть впросак и избежать неприятностей. Но пока они еще маленькие, это чувство служит неким естественным защитным механизмом, позволяющим оценить возможные последствия того или иного своего поступка, прежде чем совершать его. При встрече с новыми, незнакомыми людьми, пребывание в новых, непривычных условиях, когда правила игры не до конца ясны и известны, такой осторожный подход к собственному поведению становится наиболее заметным. Даже самый общительный ребенок станет с испугом жаться к своим родителям, когда толпа приехавших в гости родственников с громкими восклицаниями начнет обнимать и целовать его.

В такие моменты важно не допускать, чтобы за малышом закрепилась репутация робкого ребенка: ни в коем случае нельзя говорить о его застенчивости и тем более упрекать в этом. Говоря о нем, надо высказываться словами, защищающими малыша, к примеру: "Вы знаете, ему нужно время, чтобы лучше вас узнать, ведь когда вы приезжали к нам в последний раз, ему было всего несколько месяцев от роду".

Что же чувствует человек, которого принято считать застенчивым? Проводимые исследование и опросы среди людей застенчивых и не очень показали, что существует целый ряд различных реакций и чувств, которые испытывают робкие и неуверенные в себе люди. Это может быть: легкая неуверенность в общении с другими людьми; очень сильная робость; беспокойство и самый настоящий страх перед общением с людьми; избегание социальных контактов — самый печальный вариант поведения застенчивого человека. Такой индивид становится очень уязвимым и испытывает естественное желание скрыть это от окружающих, замыкается в себе и отворачивается от

окружающих. Как результат, подобная самоизоляция не только усиливает застенчивость, но и лишает человека возможности потренироваться в общении с другими людьми.

"Страх" — это слово, которое появляется снова и снова в процессе обсуждения застенчивости. Чаще всего застенчивые люди боятся:

- негативной оценки со стороны окружающих;
- растеряться и не знать, что сказать или сделать в данной ситуации;
- отказа в чем-либо;
- близости (необходимости открывать другим свои чувства и переживания).

Все эти страхи, как правило, сопровождаются физическим напряжением, повышением адреналина в крови, учащением пульса, повышением кровяного давления, неприятным ощущением в животе, усиленным потоотделением и выступающим румянцем.



Кроме того, застенчивого человека просто обуревают неприятные мысли и ощущения, он начинает слишком преувеличивать, оценивая реальность, ему все видится в черных тонах.

Некоторые психологи считают, что человек может быть генетически предрасположен к застенчивости. В качестве подтверждения своей теории они приводят такое свидетельство: уже в течение первых недель жизни дети отличаются друг от друга в эмоциональном плане. Некоторые из них все время плачут, у них очень быстро портится настроение. К тому же младенцы изначально отличаются по темпераменту и потребности в общении. Позднее эти особенности могут укорениться и превратиться в устойчивые поведенческие модели. Дети со слишком "чувствительной" нервной системой очень интенсивно реагируют на угрозы и все принимают близко к сердцу. Осторожный подход и постоянная готовность отступить в случае опасных

социальных ситуаций впоследствии могут стать основной моделью поведения.

Это свидетельство врожденного происхождения застенчивости — косвенное и не очень убедительное. Дети действительно отличаются друг от друга по своим эмоциональным и коммуникативным качествам. Между тем, не было доказано, что именно более "чувствительные" дети становятся со временем застенчивыми, в то время как их "толстокожие", вечно улыбающиеся ровесники становятся напористыми и самоуверенными людьми. Приобретенный социальный опыт позволяет дооформить генетически обусловленные поведенческие модели.

Гипотеза о генетическом происхождении застенчивости породила широко распространенное мнение о том, что застенчивость передается по наследству. И действительно, эта точка зрения, как правило, подтверждается на практике; по крайней мере, один из родителей робкого и стеснительного ребенка тоже является застенчивым человеком. При этом, совсем не обязательно, что другие дети в этой семье тоже будут застенчивыми. Проблема заключается в том, что порой бывает очень сложно отличить наследственную предрасположенность к застенчивости и другие факторы, которые сами по себе могли повлиять на возникновение застенчивости у ребенка, такие как семья, школа, работа, а также культурные традиции и нормы. Результаты исследований показали, что существует целый ряд причин возникновения застенчивости, которые берут свое начало в детстве и детских переживаниях, а также в том, как эти переживания воспринимаются и трактуются каждым отдельным индивидом. Среди них можно выделить:

- Неумение наладить общение с окружающими людьми. Такая проблема может возникнуть у детей, чьи родители не умеют собственным примером научить их быть

общительными и успешно контактировать с другими людьми. Плохо находят контакт с окружающими и дети, не имеющие опыта социального общения. Жизнь в изоляции и воспитание в ограниченном кругу людей делает их неловкими в социальных контактах и прививает им боязнь новизны. Кроме того, бывает, что ребенок легко находит общий язык с взрослыми, но не умеет общаться со сверстниками. Такими бывают одаренные или единственные дети в семье, опережающие в физическом развитии ровесников или, наоборот, плохо развитые (особенно мальчики), а также дети, считающие, что они тем или иным отличаются от других.

- Сравнение со старшими сестрами и братьями, другими родственниками или ровесниками.

- Утрата привычного социального окружения, когда, например, семья постоянно переезжает с места на место или же в связи с разводом родителей, смертью кого-то из близких, просто переводом в другую группу, школу и т. д.

Помимо страха, застенчивость почти всегда сопряжена с чувством стыда. Список причин, по которым люди обычно испытывают стыд, бесконечен: неудовлетворение собственными внешними данными, вредные привычки, чудаковатые родственники — это лишь немногие из них. Стыд делает людей неуверенными и заставляет их все время что-то скрывать от окружающих.

Таким образом, стеснительность определяется низкой самооценкой, чувством стыда и страха. Когда все эти факторы наличествуют и достигают высшей степени своего выражения, последствия могут быть по-настоящему разрушительными.

Дети часто запоминают ситуацию или человека, из-за которых их стали считать застенчивыми. Иногда они безропотно соглашаются с такой характеристикой, если этот ярлык на них вешает авторитетный взрослый человек (например, папа или учитель), который, конечно же, все знает лучше других.

Некоторые ситуации могут вызвать беспокойство даже у вполне уверенных в себе людей. Но они воспринимают беспокойство лишь как сигнал к более активным действиям, направленным на контролирование ситуации. Зачастую стеснение и чувство неловкости возникает под воздействием стереотипных представлений о реакции окружающих на те или иные ситуации. Поэтому одним из методов избавления от застенчивости является замена подобных представлений на другие, побуждающие человека к более конструктивным действиям.

Застенчивость вызывает огромное количество неприятных последствий, как для взрослых, так и для детей:

- боязнь общения с новыми людьми, вследствие чего человек лишается потенциально приятного опыта;

- неумение бороться за свои права, выражать свое мнение и декларировать свои ценности;

- неспособность бороться с деспотизмом, застенчивые люди — конформисты по натуре;

- необъективная оценка сил и возможностей застенчивого человека со стороны окружающих;

- эгоизм, когда человек занят исключительно собой, своими переживаниями и не уделяет внимания окружающим его людям;

- неумение четко мыслить и излагать свои мысли;

- негативные переживания — депрессия, беспокойство, низкая самооценка и одиночество;

- подверженность влиянию со стороны сверстников. (Особенно когда речь идет о молодых людях. Именно под давлением ровесников они начинают курить, пить, употреблять наркотики, становятся неразборчивыми в своих связях или даже вступают в различные секты.);

■ склонность к сдерживанию эмоций, что, во-первых, лишает стеснительного человека теплоты и близости, которыми окружающие люди могли бы поделиться, а во-вторых, может в конце концов привести к серьезному взрыву эмоций, иногда даже застенчивости;

■ нелюбознательность: застенчивые дети не любят задавать вопросы, они нелюбопытны и никогда не просят помощи у взрослых и сверстников, если у них возникнут проблемы;

■ недопонимание со стороны окружающих (нередко возникает ощущение, что застенчивых людей не интересуется мнение окружающих или что они ведут себя недружелюбно, порой им не доверяют, поскольку они всегда прячут глаза от собеседника. Кроме того, кажется, что такие люди как бы снисходят до общения с другими) заканчивающемуся рукоприкладством;

Застенчивость достигает своего апогея, когда человек начинает испытывать стеснение при одном только воспоминании о прошлых событиях, тем самым как бы предвосхищая их повторение в будущем. В таких случаях настоящее — с его потенциальной возможностью насладиться моментом — перестает существовать. Около 10% стеснительных людей испытывают застенчивость и робость даже в полном одиночестве.

Общение с застенчивыми детьми требует осторожности и деликатности, так как их реакция на вмешательство взрослого может быть совершенно неожиданной. А для этого необходимо решить следующие задачи:

■ создать для ребенка атмосферу безопасности;

■ понимать и принимать его мир;

■ поощрять выражение эмоционального мира дошкольника;

■ создать ощущение рамок дозволенности, позволять делать выбор;

■ привить навыки эффективного межличностного общения со сверстниками и взрослыми;

■ облегчить принятие решений;

■ обеспечить возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля;

■ обеспечить благоприятный микроклимат в группе; я снизить уровень тревожности, используя психологические методы;

■ привлекать ребенка к участию в различных видах детской деятельности, предоставляя возможности проявить свои способности и творческую инициативу, с целью повышения самооценки.

Рекомендации для родителей застенчивого ребенка

1. Если к ребенку кто-то обратился с вопросом, не спешите говорить за него, надо предоставить ему возможность самому пойти на контакт.

2. Важно проигрывать с ребенком ситуации общения с другими людьми, используя ролевые игры и кукольный театр.

3. При чтении стихов и их заучивании необходимо предлагать ребенку проигрывать их это по очереди за всех героев,

4. Желательно чаще приглашать домой хорошо знакомых детей и понаблюдать, как ваш ребенок играет с гостями.

5. Выбирать игры и упражнения надо соответственно темпераменту ребенка.

6. В присутствии других людей не стоит отчитывать своего ребенка и сравнивать его с другими детьми (можно только с его собственными результатами).

7. Необходимо создать ребенку комфортные условия дома, чтобы он чувствовал себя уютно и спокойно.

8. Надо организовывать совместное проведение досугов, свободного времени, чаще отправляться на прогулки всей семьей.