

О СТЫДЕ И ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Дошкольное детство – яркий момент в жизни каждого человека. Для нас, взрослых, это короткий промежуток времени. В соизмерении со всей жизнью миг, момент, эпизод. Когда мы становимся взрослыми и принимаем различные социальные роли, то на свое давно прошедшее детство смотрим по-разному. Что мы вспоминаем? Обычно самые яркие события. Кто-то часто вспоминает себя маленьким, когда ему было уютно и комфортно, кто-то прячет себя ребенка далеко внутри души с огорчением и разочарованием, для кого-то детство вообще не является значимой сущностью. А тогда, в детстве, мы жили, и нам нужно было очень многому научиться – двигаться, говорить, познавать, чувствовать... Мы играли в библиотеку, магазин, школу, семью, но по сути это была детская жизнь в игре с повышенной чувствительностью ко всему происходящему и особыми социальными оценками, установлением своих правил и своих порядков

Народная мудрость гласит: «Если ты хочешь навести порядок в своей стране, наведи порядок в своем городе. Если ты хочешь навести порядок в своем городе, наведи порядок в своем доме. Если ты хочешь навести порядок в своем доме, наведи порядок в своей семье. Если ты хочешь навести порядок в своей семье, то начни, пожалуй, с себя». Вот так – просто и вместе с тем сложно! А для начала нужно принять свое Я, вспомнить себя в детстве, увидеть в настоящем и взглянуть в свое будущее.

Ребенок – взрослый – мудрец – старец – это путь развития личности. Истоки детства не могут быть забыты. Это основа, это закон жизни. Современный мир взрослых должен хоть на минуту остановиться, взглянуть на себя, найти себя. Трудная, порой невыполнимая задача принять себя таким, каков ты есть, задуматься о том, что хотел бы изменить. Проще дать оценку другому: члену семьи, сослуживцу, прохожему, – и постараться переделать его.

Беззащитными перед оценкой являются дети. Они не могут нам возразить. Положительная оценка расправляет крылья, негативная вызывает переживание. В детстве ребенок открыт, он видит себя, видит других, но никогда не дает оценку, он принимает жизнь как дар. А взрослый? Он чаще всего не видит себя, но дает оценку другим. Значит, главное приобретение взрослого – умение оценивать?

Эмоциональная раздражительность, утомляемость, разочарование в себе у взрослых приводят к эмоциональному истощению. В последнее время усилилась дисгармония эмоционального развития ребенка: способы эмоциональной регуляции у детей слабы, а эмоциональная депривация повышается, ребенок в семье, как правило, предоставлен собственным волнениям и переживаниям. Родители требуют послушания, выполнения правил, что приводит к появлению модели поведения, связанной с усугублением некоторых эмоциональных проявлений: дети становятся вялыми, они тихо плачут, редко смеются, неуверенно улыбаются. Стеснительность и застенчивость становятся основной формой их поведения. Низкий уровень общения в сочетании с тревожностью и неуверенностью в себе является предпосылкой того, что застенчивость и робость, страх ошибки могут стать определяющей чертой характера ребенка.

Особенности проявлений эмоционального поведения и повышенной чувствительности к оценке анализировалось многими психологами. Так, американский психолог К. Изард характеризует застенчивость, стыд и вину, которые проявляются в дошкольном возрасте, а в дальнейшем являются проявлениями одной и той же эмоции. Описывая застенчивость и стыд, автор отмечает, что это самые тягостные социальные эмоции, надстроенные над страхом. Застенчивый, стыдящийся ребенок боится осуждения своего поведения, испытывает неудовлетворение собой, что может привести к длительным страданиям и переживаниям.

Стыд начинается с интенсивного усиления осознания своего Я или с постоянно повторяющейся негативной оценкой взрослых. Стыд в отличие от страха меняет отношение ребенка к себе, делает его Я маленьким, беспомощным и несоответствующим тому, что от него ожидают.

Стыд обычно возникает в присутствии других людей. Застенчивые дети часто центрируются на производимом ими впечатлении и социальных оценках. Отмечается связь между стыдом и состоянием эмоциональных межличностных связей: возникая, стыд разрушает или сильно затрудняет социальное общение и межличностные контакты ребенка. Предшественниками стыда и застенчивости считается разочарование в себе, ощущение своей неуместности, изоляции, отверженности, потерянности, одиночества. Следствиями стыда выступает робость, смущение, чувство неадекватности.

Американский психолог Ф. Зимбардо подробно освещает поведение застенчивого человека, рассматривает причины застенчивости и связывает их прежде всего с такими ситуациями, как общение, человек в центре внимания, его хвалят и др. Следствием застенчивости являются робость, смущение; чувство одиночества, изоляции, отверженности; не-уверенность в себе, тревожность.

Все эти эмоции находятся в диапазоне проявления модели поведения, связанной с социальной робостью. Эта модель поведения у дошкольников выглядит так: возникают трудности в общении, которые определяются такими отрицательными эмоциями, как застенчивость, робость, смущение, наблюдаются излишняя сдержанность, боязнь и неумение представить себя.

Итак, можно сказать, что понятие «социальная робость» тесно связано с рядом личностных особенностей дошкольников. Их неуверенность в себе и своих действиях обязательно сопряжена с повышенной чувствительностью к социальным оценкам любого рода.

Психологи находятся в активном поиске методов и форм оказания помощи родителям, которые увидели проблемы своих детей и пытаются разобраться в своем отношении к себе и ребенку, т.е. выстроить позитивные партнерские родительско-детские отношения. Значимыми в их становлении являются детско-родительские тренинги, методы игровой терапии, позволяющие снять жесткие социальные оценки и создать безопасную обстановку группового взаимодействия.

Ф. Зимбардо показал, что застенчивость, робость, низкую самооценку можно изменить, если дать детям возможность выразить себя, играя роль другого, говоря чужим голосом (либо в маске, либо работая с куклой). Использование ручной куклы является полифункциональным средством для снижения эмоциональной чувствительности и зависимости у дошкольников от оценок его поведения взрослым.

Перевоплощение является важным условием перестройки эмоциональной сферы старшего дошкольника. Действуя в воображаемой ситуации за другого, ребенок присваивает его черты и испытывает его чувства и переживания, которые он на самом деле испытывал и которые так мешали ему в жизни. Повышенная чувствительность отодвигается на второй план, создается почва для адекватной оценки себя и утверждения в своих, пусть маленьких, но достижениях.

В игре-драматизации ребенок лепит образ, одновременно преобразуя самого себя. Глядя на персонажа со стороны, радуется и вместе с тем обнаруживает определенное к нему отношение. При организации совместной деятельности родителей и детей на игровых тренингах использование кукол имеет большое значение для формирования взаимодействия и понимания друг друга.

Детско-родительские тренинги укрепляют семью и способствуют развитию личности ребенка. Семья для дошкольника – жизненно необходимая социальная среда, определяющая путь развития его личности. Оценка поведения собственного ребенка и ситуаций, которые он переживает, должна происходить не с позиции опыта взрослого человека, а с позиции «как бы я, взрослый, чувствовал себя на месте сына или дочери».

Любовь родителей обеспечивает ребенку эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору. Родительская любовь, как ничто другое, способствует возникновению и укреплению чувства собственного достоинства и самоуважения у ребенка. Однако от родителей требуются значительные усилия, чтобы упрочить любовь к ребенку; научиться проявлять ее наиболее полезным для него образом, вызывая ответные чувства ребенка. Хорошо если в процессе коррекции собственного родительского отношения к ребенку родители обращаются к квалифицированной помощи воспитателей, психолога.

Рекомендации

Именно от родителей требуется умение говорить с детьми, понимать язык их жестов и эмоций, терпеливо, доступно, но без сюсюканья объяснять суть явлений, значение слов и поступков, удовлетворяя как можно полнее жажду ребенка понимать и осознавать сложный мир человеческих отношений.

Переживания лучше выражаются словами (вербализируются): «Я страдаю», «Я обижен». Появляются чувства сопереживания, сочувствия («Мне больно, и тебе больно»), жалости и сострадания («Мама, тебе будет больно за меня и ты будешь переживать»). Родителям необходимо быть искренними в отношениях с детьми, правдивыми в словах и чувствах, выполнять обещания. Все это укрепляет веру детей в искренность отношений. Отсутствие физических наказаний, угроз и жестоких моральных предписаний способно породить чувство доверия к взрослым и их нравственно-этическим ценностям. В этом случае ребенок не будет бояться быть откровенным, рассказывать о своих проступках и делиться своими переживаниями, заботами, неудачами. Другими словами, он будет испытывать чувства безопасности, уверенности и благодарности за отзывчивость взрослых, за умение понять его, а стыд, обида, разочарование, робость постепенно уйдут.

При формировании у ребенка сочувствия важны не столько слова и призывы, сколько реальное, повседневное соответствие взрослых своим требованиям и характеру обращения с детьми. А доверие и сочувствие как раз и являются основами эмпатии, т.е. способности сопереживания, сострадания, понимания эмоционального состояния другого человека, его мыслей и чувств. Тем самым создается гуманистическая направленность личности, и основы ее закладываются в дошкольные годы.

Тогда можно считать, что одна из основных задач родителей выполнена – помимо необходимых знаний и умений заложено гуманное, человеческое начало в формирующейся личности ребенка. Это означает, что дети 6–7 лет:

1. Естественно (безболезненно) проходят фазы развития и решают возрастные проблемы.
2. Испытывают привязанность, нежность и любовь в ответ на аналогичные чувства родителей.
3. Реализуют потребность в уважении, понимании со стороны близких и значимых для них лиц.
4. Обладают устойчивым чувством Я, уверенностью и активностью, адекватной самооценкой, в том числе уровнем притязаний и возможностей.
5. Способны к сопереживанию.
6. Не проявляют ревности и зависти при наличии доброжелательности ведущего чувства в отношении к людям.
7. Контактны и общительны, стремятся к взаимодействию со сверстниками на равных.
8. Более устойчивы к социальной оценке.