

Этот файл был взят с сайта

<http://all-ebooks.com>

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить. Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



*Как преодолеть детскую застенчивость
и предупредить ее развитие*

Филипп Зимбардо

Ширли Рэдл

Впервые
на русском

Филипп Зимбардо
Ширли Рэдл

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Апрель» АСТ
Москва
2005

УДК 159.9

ББК 88.37

3-62

Оформление

Дизайн-студия «Дикобраз»

Перевод с английского

Долинской Е.

Все права защищены

Данная книга представляет собой перевод издания

The Shy Child

Philip G. Zimbardo and Shirley Radl

Впервые опубликовано в издательстве

McGraw Hill Book Company, 1981

Подписано в печать 01.02.2005. Формат 84x108 ¹/₃₂
Гарнитура «Ньютон» Бумага газетная. Усл. печ. л. 15.9

Тираж 5000 экз. Заказ № 51 75

Общероссийский кодификатор продукции

ОК-005-93, том 2, 953000 - книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№77.99.02 953Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

Зимбардо, Ф.

3-62 Застенчивый ребенок/Филипп Зимбардо, Ширли Рэдл; пер.
с англ. Е. Долинской. - М.: АСТ Астрель, 2005. - 294, [10] с.

ISBN 5-17-029531 -6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-11214-4 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-883536-21-9 (англ.)

Так много людей в современном мире считают себя застенчивыми. Однако застенчивость поддается лечению, утверждает Филипп Зимбардо, главный специалист в этой области. Эта книга расскажет вам о том, как воспитать ребенка, чтобы он вырос успешным и уверенным в себе человеком. Книга поможет вам разрешить многие проблемы, так или иначе связанные с застенчивостью, а также развить в ребенке доверие к окружающим и высокую самооценку.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 5-17-029531-6

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-11214-4

(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-883536-21-9 (англ.)

© 1981, 1999 by Philip G. Zimbardo, Inc.

© ООО «Издательство Астрель», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

В чем загадка застенчивости?..... 4

ГЛАВА ВТОРАЯ

Чем родители могут помочь своим застенчивым детям?..... 40

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Преодоление застенчивости..... 68

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Ребенок как социальный объект..... 104

ГЛАВА ПЯТАЯ

Дошкольный возраст (от 2 до 6)..... 138

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Младший школьный возраст (от 6 до 12)..... 169

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Лучшие годы жизни (от 12 до 17)..... 216

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Студенческие годы (от 17 и далее)..... 248

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Настольная книга застенчивого студента..... 267

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Конец застенчивости..... 288

Глава первая

В ЧЕМ ЗАГАДКА ЗАСТЕНЧИВОСТИ?

Наверное, в самую последнюю очередь люди, ожидающие рождения ребенка, думают о том, будет ли их ребенок робким и застенчивым. Обычно нас волнует только здоровье новорожденного. Когда ребенок, наконец, появляется на свет, мы пересчитываем крошечные пальчики на его ручках и ножках и, становясь родителями, отправляемся в увлекательное путешествие. Мы ведем статистику изменения роста и веса нашего малыша, записываем его первые слова и фиксируем первые самостоятельно сделанные шаги, покупаем и читаем своему чаду книжки, чтобы привить ему с младых ногтей любовь к чтению, а теперь даже приобретаем компьютеры, чтобы ребенок со временем непременно стал математическим гением.

Концентрируя все свое внимание на развитии моторно-двигательных и языковых навыков ребенка и его образовании, родители, воспитатели, учителя и даже детские

психологи забывают о его социальном и эмоциональном росте. Совсем недавно профессиональные детские воспитатели осознали, насколько серьезными могут быть последствия пренебрежения и невнимательного отношения к эмоциональному здоровью детей. Как точно подметил автор одной статьи, опубликованной в «*Sage Foundation Report*», «несмотря на огромное количество научных исследований на тему детского развития, проведенных за последние двадцать лет, изучение эмоционального развития детей до сих пор значительно отстает от других аспектов этой науки».

Обычно мы замечаем, что с ребенком не все в порядке, слишком поздно, когда он уже запуган целым миром. Некоторые родители и учителя вообще не уделяют эмоциональному здоровью ребенка никакого внимания, если он хорошо себя ведет и не создает своим поведением никаких проблем. А другие даже хотели бы, чтобы их дети были застенчивыми и робкими. Такие люди в воспитании детей обычно руководствуются следующими принципами: «молчание — золото», «детей должно быть видно, но не должно быть слышно» и «главное — послушание». К счастью (для наших детей), не все родители и вообще взрослые люди, которым дети привыкли доверять, решают вопрос детского воспитания таким образом. Некоторые испытывают неловкость, когда их любимое чадо в ответ на внимание, проявленное со стороны постороннего человека, убегает либо прячется за маму или папу. Кроме того, я думаю, многие родители согласятся с точкой зрения мамы шестилетнего ребенка, написавшей нам письмо следующего содержания:

Моей дочери шесть лет. Она безумно застенчивый ребенок и страдает от очень низкой самооценки. Ее переходящая всякие границы робость стала причиной множества проблем в общении как с ровесниками, так и со взрослыми. Она даже была зачислена в подготовительный класс вместо первого из-за неумения об-

щаться с детьми ее возраста. Она с большим трудом приспосабливается к новым ситуациям. Я боюсь, что моя дочь постоянно будет отставать в учебе из-за эмоциональных проблем.

Она не умеет контактировать с окружающими ее людьми. У нее такой богатый внутренний мир, но он не находит выхода вовне. Я знаю, она может быть нежным, восприимчивым ребенком. Однако окружающий мир кажется ей враждебным. Ей нужно помочь.

Отрывок из письма, адресованного доктору Зимбардо.

Эта женщина, подобно многим другим родителям, очень обеспокоена застенчивостью своего ребенка и считает, что робость и пугливость могут испортить жизнь ее дочери. Она пытается найти ответы на свои вопросы, пока еще не слишком поздно.

Совершенно очевидно: все, что угнетает или угрожает вашего ребенка — например, неумение общаться со сверстниками или выражать свои собственные чувства и мысли — это угроза его здоровью. Позже мы сможем убедиться в том, что именно такими бывают порой последствия излишней застенчивости, разрушающей человеческие отношения.

А теперь — хорошие новости. Вот уже на протяжении девяти лет мы работаем с тысячами людей — американцами и представителями других культур — проводим работу с застенчивыми подростками, их родителями и учителями, ведем наблюдение за поведением школьников всех возрастов в классе, проводим исследования, основанные на сравнительном анализе стеснительных людей и людей, напроць лишенных застенчивости. Благодаря всем этим многочисленным исследованиям мы установили не только последствия патологической застенчивости, но и ее причины, а также способы ее преодоления и предотвращения. Целью этого поистине новаторского исследования, проведенного в рамках Проекта по изучению застенчивости, который был организован Стэнфор-

дским университетом, является изучение причин многоликой человеческой застенчивости и неуверенности в себе. В стенах Стэнфордской клиники застенчивости (вместе с Мэг Марнелл и Рошель Крамер) мы разработали различные методики — стратегического и тактического характера, — направленные на то, чтобы помочь застенчивым людям совладать со своей робостью и решить связанные с ней проблемы.

С точки зрения исследователя и профессионала, синдром застенчивости — очень интересный феномен. Застенчивость социальна по своей природе: она возникает только там, где два человека вступают в контакт, или скорее там, где два человека не могут наладить контакт друг с другом. Чарльз Дарвин еще в 1890 году отметил, что застенчивость чаще всего проявляется румянцем — «наиболее специфичной человеческой особенностью». Если подвергнуть эту проблему более глубокому анализу, то становится очевидным тот факт, что робость и застенчивость заставляют человека наиболее остро чувствовать свободу и ее отсутствие. Действительно, застенчивость можно понимать как добровольное лишение себя свободы. Во многом эта ситуация похожа на тюремное заключение, когда узников лишают их прав на свободу слова, свободу вступать в отношения и т.д. Чем дольше мы изучаем динамику развития застенчивости, тем большее количество мифов теряют свою актуальность и тем больше всплывает любопытных парадоксов. Например, чего стоит история добропорядочного, «застенчивого» пай-мальчика, который в итоге прославился как серийный убийца.

Однако даже беспристрастный взгляд специалиста не поможет справиться с болью, которую мы, как родители, испытываем при виде страданий ребенка, когда он пытается найти общий язык со своими ровесниками и теряет, не зная, что нужно сделать, чтобы снискать их одобрение. Вот что пишет об этом Анна:

В юности я была настолько застенчива, что к девятинадцати годам у меня начались серьезные проблемы с эмоциональным здоровьем и мне понадобилась профессиональная помощь. Взросление — вообще довольно болезненный процесс, а застенчивость делает его просто мучительным. Окружающие меня люди не могли понять, почему я веду такую скучную жизнь, лишенную всяких эмоций, но-то прекрасно знала, что всему виной моя гипертрофированная застенчивость. Я всегда жутко завидовала людям, умеющим быстро находить общий язык с другими, а также тем, кто умеет выражать свои мысли и чувства... Не только я, но и окружающие меня близкие люди безмерно страдали от моей «болезни», которая длилась 64 года!

Застенчивость может стать настоящей тюрьмой и кошмаром для робких студентов, которых в свое время не научили «работать в коллективе» и выступать перед аудиторией. Представьте себе, студентка первого курса юридического факультета (при том, что на вступительных экзаменах она набрала 3,94 балла, а высшим баллом является 4) не смогла закончить даже первой четверти учебного года, поскольку, по ее собственному выражению, «была настолько стеснительной, что на занятиях сгорала от страха и молилась всем богам одновременно, чтобы меня, не дай бог, ни о чем не спросили». Эта девушка показывала прекрасные результаты на общих экзаменах, но как только ей приходилось делать доклад перед всей группой, земля уходила у нее из-под ног.

Однако нет ничего удивительного в ее страхе. На самом деле, согласно не так давно проведенному опросу, в котором приняли участие 3000 человек, подобный страх — самое обычное явление. В ответ на вопрос «Чего вы боитесь больше всего на свете?», люди называли темноту (двенадцатое место), самолеты (восьмое место), смерти и болезни, ко-

торые разделили между собой шестое место. По 22% набрали и разделили третье место ответы «боязнь финансовых проблем» и «боязнь насекомых», второе место и 32% набрал ответ «боязнь высоты», и, наконец, первое место и 41 % достались ответу «выступление перед аудиторией».

Согласно результатам наших исследований, в среднем 42 процента опрошенных людей заявили, что они считают себя стеснительными людьми. Другими словами, два человека из пяти признают себя застенчивыми людьми. Кроме того, многие из тех, кто в настоящий момент не считают себя застенчивыми, признали, что они были такими в прошлом. Т.е. в целом восемьдесят процентов опрошенных ответили, что они страдают излишней застенчивостью в данный момент или страдали ею в прошлом. Большинство из тех, кто признал себя застенчивым, полагают, что застенчивость — это «серьезная проблема», причиняющая массу неудобств и неприятностей.

Вполне возможно, что вы не считаете себя застенчивым человеком, однако время от времени испытываете это неприятное чувство. Существует определенная разница между «хронически» неуверенными в себе людьми, застенчивость которых носит постоянный характер, является практически неотъемлемой чертой их характера, и людьми, испытывающими временные затруднения в общении с другими людьми. Для последних причина такого поведения заключается в самой коммуникативной ситуации, заставляющей человека испытывать определенную неуверенность и вести себя неестественно. Чтобы помочь таким людям, в первую очередь мы рекомендуем им по-новому взглянуть на свою застенчивость, как на вполне нормальную реакцию в отдельных случаях.

В 1977 году в своих исследованиях мы обращали особое внимание на определенные возрастные категории и обнаружили, что процент студентов, страдающих от застен-

чивости, совпадает с процентом застенчивых людей более зрелого возраста — около 40 %. Когда же мы отдельно исследовали студентов младших курсов, эта цифра подскочила более чем до 50%, со значительным «преимуществом» в пользу женского пола. Зачастую застенчивость — симптом множества проблем, сопровождающих нас в юном возрасте. Особенно часто такие проблемы возникают у представительниц женского пола в период, когда девочка становится женщиной. Мы провели ряд индивидуальных консультаций с представителями этой категории, для того чтобы лучше изучить феномен юношеской застенчивости. (Позже, в седьмой главе, мы поподробнее остановимся на причинах того, почему большая часть юношей и девушек в той или иной степени страдают от застенчивости.)

В случае с детьми младшего возраста мы не обнаружили столь значительной разницы между поведением на людях и их истинной сущностью, которую они доверяют только личному дневнику и самым близким друзьям. Обычно дети ведут себя достаточно естественно и в общении с посторонними людьми обходятся без масок.

Исследование по изучению поведения учеников начальной школы, проведенное представительницей нашей исследовательской группы, Труды Соломон, показало, что в этой возрастной категории так же, как и во взрослой категории, широко распространено мнение о себе, как о застенчивом человеке — такими считают себя 42% опрошенных учеников. Однако в данном случае (были опрошены ученики школ в Окленде, Ричмонде и Калифорнии, 204 из которых, в возрасте от девяти до тринадцати лет, признали себя чрезмерно стеснительными) не было установлено особых различий между ответами девочек и мальчиков. Но среди учеников была замечена явная тенденция бурного роста застенчивости в момент перехода из пятого в шестой класс. Эти данные в общем-то подтверждают данные исследова-

ния, проведенного среди студентов младших курсов высших учебных заведений, которое доказало, что с наступлением юности степень застенчивости обычно возрастает.

Мы предложили этим школьникам список качеств характера (например, активность—пассивность, сухость—страстность и т.д.) и попросили их ответить, в какой степени то или иное качество присуще им. Ответы застенчивых ребят очень сильно отличались от ответов их более уверенных в себе товарищей; как правило, застенчивые ученики считают себя не очень дружелюбными, пугливыми, необщительными, пассивными, у них занижена самооценка, и они менее терпимо относятся к другим людям.

Последнее свойство выявляет очень важную для понимания феномена застенчивости тенденцию. Одним из парадоксов этого феномена является то, что люди, страдающие мнительностью и считающие, что другие к ним относятся критически, точно также и сами критически относятся к окружающим. Несмотря на то, что робкие и застенчивые дети сами очень чувствительны к давлению со стороны, они отрицательно относятся к себе подобным—детям, испытывающим затруднения в общении. Эта тенденция подтвердилась результатами исследования, которое мы провели среди девушек-студенток. Застенчивые студентки относятся к психологическим проблемам своих однокурсниц с меньшим пониманием, нежели их более уверенные в себе подруги: они предлагают решать такие проблемы с помощью медицинского вмешательства, а не психологических консультаций и терапевтической помощи.

Изучая отношение учителей, родителей и учеников начальной школы (в возрасте 7—8 лет) к феномену застенчивости, исследователи доказали, что некоторые поведенческие модели свойственны застенчивым детям только в определенных, конкретных ситуациях (например, только дома или только в школе), другие же могут проявляться повсеместно, неза-

висимо от обстоятельств и окружения. По нашей просьбе учителя и родители 135 школьников из штата Айовы составили список черт, свидетельствующих о застенчивости или о ее отсутствии, относительно каждого конкретного ребенка. Дети в свою очередь дали характеристики своим одноклассникам.

Согласие было достигнуто относительно восьми проявлений застенчивости (в домашнем и школьном окружении). Рядом с каждой характеристикой в данном списке указаны те люди, кто согласен, что данная черта является проявлением застенчивости:

- | | |
|--|---|
| 1. Податливость | <i>Папа/Учитель
Мама/Учитель</i> |
| 2. Робость | <i>Мама/Учитель
Папа/Учитель
Мама/Ровесники</i> |
| 3. Смушение | <i>Мама/Ровесники</i> |
| 4. Тихий голос | <i>Мама/Учитель
Мама/Ровесники</i> |
| 5. Неразговорчивость | <i>Мама/Учитель</i> |
| 6. Нежелание делиться
своими проблемами и
идеями | <i>Мама/Учитель</i> |
| 7. Редко идет на контакт | <i>Мама/Учитель</i> |
| 8. Робость в общении с
незнакомыми людьми | <i>Мама/Ровесники</i> |

Интересно отметить, что отцам свойственна непоследовательность в суждениях о застенчивости. Их мнение, как правило, отличалось от мнений других респондентов—учителей, детей и их матерей. Либо они имеют совсем другие представления о застенчивости как таковой, либо же плохо знают своих детей.

Проводя исследование среди детей дошкольного возраста, мы не могли полностью положиться на данные анкет и результаты интервью с детьми. Вместо этого мы использовали четыре источника информации о том, как четырех-, пяти- и шестилетние дети представляют себе застенчивость и застенчивых людей. Мы (и наши помощники) провели наблюдение за поведением детей в детских садах и школах, а затем попросили их учителей и родителей заполнить наши анкеты на предмет застенчивости их детей и учеников. Кроме того, мы придумали игровой тест, который помог нам опосредованно получить информацию о том, как дети сами понимают застенчивость.

Родители, учителя и наши наблюдатели достигли согласия относительно того, кого из детей нужно считать застенчивыми. Может быть, согласие было достигнуто потому, что застенчивость в этом возрасте — явление в каком-то смысле публичное. Маленькие дети еще не умеют скрывать свою неуверенность и социальные страхи в отличие от взрослых людей, которые делают это порой с огромным мастерством. Треть всех опрошенных детей были признаны застенчивыми, хотя некоторые из них проявляли большую застенчивость в школе, чем дома, а кто-то испытывал робость только вне привычных школьных или домашних стен.

Мы придумали игру под названием «Найди застенчивую куклу». Детям показывали двух кукол, одну из которых представляли как робкую и застенчивую, а другую — как более смелую и уверенную в себе. Затем мы задавали

вопросы, в качестве ответа на которые дети должны были указать на одну из кукол, которая, на их взгляд, больше соответствует предложенной поведенческой модели. Среди вопросов были, например, такие: «Кто из кукол чаще играет в одиночестве?», «Кто из них не любит разговаривать с другими людьми?» и т.д. О деталях данного исследования я расскажу несколько позже, когда разговор пойдет о том, как помочь маленьким детям преодолеть робость. Но ряд важных выводов я считаю нужным привести уже сейчас. К четырем годам дети, воспитанные в рамках нашей культуры, уже успевают получить некоторое представление о застенчивости, о том, что застенчивость — это негативное явление, препятствующее социальному общению и мешающее, а то и исключаящее веселье. В этом возрасте дети уже умеют определять, кто из знакомых им людей застенчив «так же, как эта кукла», и при этом себя они предпочитают отождествлять с сильной и уверенной куклой.

Этот тест на наличие у детей застенчивости дополняет другие более ранние и проводимые в настоящий момент исследования по изучению феномена застенчивости среди взрослых. Одной из целей данного исследования является изучение застенчивости в процессе ее развития, форм, которые она принимает, и последствий, которыми она чревата. Другая цель — научиться использовать эти знания, для того чтобы помочь родителям, учителям застенчивых детей да и самим взрослым, страдающим излишней застенчивостью, избежать всех тех жертв и потерь, которые влекут за собой робость и застенчивость. Кроме того, существует множество путей предотвращения негативного воздействия застенчивости, а также избавления от самой застенчивости. Преодоление застенчивости еще будет обсуждаться в этой книге, в рамках программы по развитию личности, разработанной специально для того, чтобы вы смогли помочь своему ребенку стать более общительным,

научить его контактировать с людьми, идти на определенный риск, проще относиться к потерям и неудачам, а также избавиться от заниженной самооценки.

Прежде чем переходить к обсуждению того, как мы можем помочь детям всех четырех упомянутых выше возрастных категорий — дошкольного возраста, учеников начальной школы, средних и старших классов, а также студентов — избавиться от излишней застенчивости, давайте для начала определим, что такое застенчивость, какие формы она может принимать, какие переживания она провоцирует и какие последствия для самих детей и их родителей она влечет за собой.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - ЭТО...

Застенчивость — это внутренняя позиция 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 избежать людей или ситуаций, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в адрес его внешнего вида или поведения. Как следствие, человек предпочитает оставаться в тени, избегая общения с людьми, которое потенциально может привлечь слишком активное внимание к его персоне. В «Словаре английского языка» Сэмюэла Джонсона за 1804 год понятие застенчивости объясняется с помощью трех слов: «замкнутость», «осторожность», «подозрительность».

Большинство из нас в той или иной степени испытывают это чувство. Оно служит неким естественным защитным устройством, позволяющим человеку оценить возможные последствия того или иного своего поступка, прежде чем совершать его. За короткий промежуток времени мы

успеваем прикинуть результаты того или иного совершаемого нами действия, выбрать наиболее подходящий вариант, решить, что лучше всего сказать в данной ситуации и как лучше всего поступить. Такой осторожный подход к собственному поведению становится наиболее заметным при встрече с новыми, незнакомыми людьми (особенно, если они очень отличаются от нас) или же в новых условиях, когда правила игры нам не до конца ясны или известны. 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. («Что такое? Ты что, язык проглотил? А ну-ка подойди к дяде Луи и расскажи, кем ты хочешь стать, когда вырастешь. Не бойся, я же не съем тебя!»)

Совет: не допускайте, чтобы за вашим сыном или дочерью закрепились репутация робкого ребенка, и сами никогда не говорите о его застенчивости. Говоря о ребенке, выражайтесь так, как будто вы защищаете права ребенка, например: «Ему нужно время, чтобы познакомиться с вами, ведь когда вы приезжали к нам в последний раз, ему было всего несколько месяцев от роду».

Застенчивость, эта «природная сдержанность», так явно и полно проявляется в детях потому, что практически любая ситуация еще воспринимается ребенком как новая и необычная и вокруг столько незнакомых людей!

По мере взросления у детей развивается память на лица, места и появляется знание о том, как вести себя, так чтобы не попасть впросак и избежать неприятностей. И, как правило, с возрастом люди учатся вести светские беседы, а также прибегать к другим способам преодоления страха неизвестности. Очень важно научиться смотреть на создающуюся ситуацию глазами ребенка. А когда вы научитесь это делать, вы тут же поймете, что в каждой ситуации существует кто-то или что-то, спровоцировавшее

именно такую реакцию ребенка. Представьте, что подумали бы инопланетяне о застенчивости земных жителей, если бы они судили о ней по тому факту, что мы почти не разговариваем с незнакомцами в лифтах.

Застенчивость — это добродетель, «качество, характеризующее человека с хорошей стороны» — считают некоторые философы, художники и другие люди, предпочитающие одиночество компании. Одиночество необходимо таким людям для того, чтобы писать, думать, создавать или общаться с природой. Если человек сознательно *выбирает* застенчивость, если застенчивость не мешает достижению его жизненных целей — в таком случае застенчивость — не помеха, а просто образ жизни с минимальным количеством социальных контактов. Кроме того, есть люди, по своей натуре незастенчивые, но предпочитающие встречать застенчивость в других, полагая, что это качество предполагает сдержанность, неприязнательность и сговорчивость. Однако важно понимать, что застенчивые люди в очень большой степени подвержены влиянию и даже манипулированию со стороны окружающих. В общем-то вряд ли на земле существует человек, будь ему четыре или восемьдесят четыре года, который бы считал застенчивость огромным богатством. Гораздо чаще к ней относятся как к несчастью или нежелательному внутреннему состоянию, вынуждающему человека прятаться от жизни во многих ее проявлениях, а иногда даже к червотому одиночеством и полной изоляцией.

В психиатрии же застенчивость считается социальной фобией, основными проявлениями которой являются постоянный иррациональный страх и желание любым способом избежать ситуаций, в которых человек подвергается пристальному вниманию со стороны окружающих. Иногда же робкое и застенчивое поведение продиктовано боязнью причинить неудобство другим, повести себя так, что собеседник может почувствовать себя униженным или обиженным.

Одни боятся пауков или змей, других страшат высота и самолеты. В присутствии «опасного объекта», беспокойство поднимается волной внутри человека и грозит захлестнуть его с головой, если он не найдет потайной выход и не выбежит через него. Но те, кто боится змей, легко решают проблему, поселившись в городе. Люди же, страдающие боязнью высоты, могут жить в одноэтажных домах. А вот что делать тем, кто боится людей? Избегая людей, вызывающих у них беспокойство, они замыкаются в себе и отворачиваются от окружающих. Таким образом они зацикливаются на себе и развивают эгоцентризм. Кроме того, испытывая беспокойство, человек становится очень уязвимым и испытывает естественное желание скрыть это от окружающих. Первое, что хочется сделать в подобной ситуации — спрятаться ото всех и дожидаться, когда беспокойство утихнет. Однако подобная самоизоляция только усиливает застенчивость и лишает человека возможности потренироваться в общении с другими людьми.

Обычно застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Несмотря на то, что застенчивые люди умеют ценить некоторые свои качества или способности, в большинстве случаев они — самые строгие самокритики. Как это не парадоксально, одна из причин заниженной самооценки — слишком высокие требования, которые застенчивые люди, как правило, предъявляют самим себе. Они все время немного не дотягиваются до планки, которую сами же и устанавливают. Вот, что рассказал нам о себе Стив, студент колледжа, обратившийся к нам со своей проблемой: «У меня рост — 192 см, вес — 75 кг, я достаточно силен, красив и умен. Можно было бы ожидать, что при этом я чувствую себя уверенным в любой ситуации и в любой компании. Но это не так. Я постоянно испытываю комплекс неполноценности — физической и умственной, неуютно чувствую себя среди людей».

Таким людям, как Стив, нужно повышать свою самооценку, чего вполне можно добиться, приложив к этому некоторые усилия. Гораздо сложнее справиться с другой причиной низкой самооценки — чувством неуверенности.

Идеальные отношения между родителями и ребенком должны развивать в ребенке индивидуальность, которая основывается прежде всего на твердом убеждении в собственной ценности. Если любовь не дарится безвозмездно, то ее предлагают в обмен на что-то, например, в обмен на «правильное» поведение. При таком условии каждый раз, когда ребенок, а позже — взрослый, предпринимает какое-либо действие, он подавляет свое внутреннее «я» и самоуважение. Посыл такого обращения с ребенком абсолютно ясен: ты хорош ровно настолько, насколько значительно твое последнее достижение, и ты никогда не сможешь прыгнуть выше своей головы. Таким образом, любовь, одобрение и признание становятся товарами потребления, которые можно обменивать на «примерное поведение». И что самое ужасное — при малейшем проступке можно легко лишиться их. А печальнее всего то, что неуверенный, застенчивый человек воспринимает такое положение вещей как абсолютно нормальное: ведь он якобы не заслужил прибавки к зарплате, приглашения на танец или повышения по должности. Что же касается человека, которому дарят абсолютно безусловную любовь; то даже после нескольких неудач он не теряет веры в свою изначальную ценность. Подобно неудачно сыгравшему игроку бейсбольной команды или успешному менеджеру по продажам, которого последнее время преследуют провальные сделки, такой человек воспринимает неудачу или отказ как неизбежное последствие политики риска в условиях конкуренции.

Следующие две главы посвящены этой центральной теме в рамках обсуждения феномена застенчивости. Мы рассмотрим некоторые поведенческие модели родителей,

которые могут стать причиной появления неуверенности у ребенка, а также расскажем, как нужно себя вести, чтобы заложить в ребенке прочный фундамент веры в себя и свои силы, которая поможет ему противостоять нападкам ровесников и взрослых за стенами дома.

КАКОВО ЭТО - БЫТЬ ЗАСТЕНЧИВЫМ?

Что чувствует человек, которого принято считать застенчивым? Этот вопрос, наверное, интересует всех людей, не склонных считать себя застенчивыми. Да и застенчивым людям интересно, испытывают ли они то же, что и другие или же такие переживания есть только у них. Наши исследования и опросы, которые мы проводили среди людей застенчивых и не очень, показали, что существует целый ряд различных реакций и чувств, которые испытывают робкие и неуверенные в себе люди.

Некоторые ощущают лишь легкую неуверенность в общении с другими людьми, их легко смутить. Другие откровенно робеют. Но гораздо хуже, когда человек начинает испытывать самый настоящий страх перед общением с людьми и совсем избегает социальных контактов.

Страх!!! Слово, которое появляется снова и снова в процессе обсуждения застенчивости — «страх». Чаще всего люди боятся: 1) негативной оценки со стороны окружающих; 2) в нужный момент растеряться и не знать, что сказать или сделать в данной ситуации; 3) получить отказ; 4) близости (необходимости открывать другим свои чувства и переживания).

Все эти страхи сопровождаются физическим напряжением, повышением адреналина в крови, учащением пульса, повышением кровяного давления, неприятными ощущениями в животе, усиленным потоотделением и выступавшим румянцем. Все эти симптомы проявились в 40 % изученных нами случаев.

Но не только тело ощущает на себе последствия застенчивости, разум человека тоже страдает в подобных ситуациях. Его просто обуревают неприятные мысли и ощущения. Человек начинает слишком преувеличивать, оценивая реальность, и все ему видится в черных тонах.

«Я живу в постоянном, мучительном беспокойстве и очень устал от этого. Где-то глубоко внутри меня живет уверенность, что можно жить свободно, смеяться и любить (даже саму себя)... У меня есть все, что делает человека счастливым — муж, который меня любит, двое способных, одаренных детей, дом за городом. Казалось бы, я должна быть счастлива, однако я почти все время чувствую себя несчастной. Я прячусь. Я ухожу в себя. Я боюсь людей. Я ненавижу свою профессию (я работаю медсестрой). Я любой ценой стараюсь избежать неприятных столкновений».

Многие застенчивые люди не только осознают свои страхи, но и прекрасно понимают, что им не хватает навыков социального общения. Они не умеют выражать мысли словами, и из-за этого неуверенно чувствуют себя во время беседы. Следовательно, они не умеют решать межличностные конфликты и действовать в своих собственных интересах. В конце концов, они не знают некоторых нюансов межличностного общения (например, как привлечь чье-либо внимание, как вежливо перебить собеседника, как реагировать на комплименты, как выбрать правильный момент для того или иного заявления).

Родители, учителя и друзья могут оказать существенную помощь в преодолении излишней застенчивости. Это можно сделать, применяя на практике определенные поведенческие модели, предоставляя человеку возможность тренировать свои коммуникативные способности, обеспечивая конструктивную, спокойную реакцию на его по-

ведение и, прежде всего, поощряя его попытки находить контакт с другими людьми.

Мы выяснили, что существуют «явно» стеснительные люди и те, кто научился скрывать свои внутренние мучения от посторонних глаз. Эти два основных типа застенчивых людей, *застенчивые интроверты* и *застенчивые экстраверты*, и их переживания и являются тем самым обобщенным материалом, на котором мы основывали большинство своих выводов. Именно по результатам исследования психологии этих людей мы описали и классифицировали чувства и ощущения, которые свойственны застенчивому человеку вообще. Нужно отметить, что представители обоих вышеупомянутых типов застенчивых людей испытывают практически одни и те же чувства, несмотря на столь явную разницу в том, как они выражаются.

К интровертам в данном случае относятся люди, чью застенчивость, подобно накрахмаленному белью, просто невозможно скрыть от окружающих. Наиболее точно описал чувства и симптомы застенчивости данного типа один застенчивый студент, специализирующийся на патологии речи.

«Изучая феномен заикания, читая специальную литературу на эту тему, описывающую эмоциональные травмы, спровоцировавшие заикание, и противоречивые чувства заикающихся людей (*желание* говорить и *боязнь* говорить), я увидел определенные аналогии между ними и чувствами, которые испытывает застенчивый человек, в частности, я сам.

Помню, я обратил внимание на то, что заики стремятся к уклонению от определенных ситуаций точно так же, как просто застенчивые люди, и был потрясен, насколько их страхи и беспокойство похожи на мои собственные.

Например, мне кажется, что во время предстоящего разговора, я обязательно покраснею, поэтому, начиная разговор, я уже испытываю определенное беспокойство.

Во время разговора мое беспокойство проявляется на физическом уровне — учащенное сердцебиение, усиленное потоотделение. Меня мучает мысль о том, что я, наверное, уже покраснел, и тогда я на самом деле начинаю краснеть — даже если до этого я не был красным, либо же краснею с удвоенной силой!

Это так похоже на поведение зайки, когда имеет место та же цепочка «предчувствие—беспокойство—заикание*». Испытывая все усиливающееся смущение от проявившегося румянца, я начинаю мучить себя мыслью о том, что я кажусь очень неловким собеседнику. В результате, и сам собеседник начинает испытывать определенную неловкость. В итоге вся ситуация выливается в следующее: 1) замешательство с моей стороны, поскольку я не могу сконцентрироваться на сути беседы и думаю только о своем (ненавистном) румянце; 2) замешательство со стороны собеседника и либо раздражительность и пренебрежение к тому, что я говорю (или уже просто-напросто бубню себе под нос), либо жалость, которую я отчетливо вижу в его глазах точно так же, как заяк видит в глазах собеседника жалость, ужас или изумление. Все эти эмоции собеседник испытывает, поскольку он или она не может не заметить, что я чувствую себя неуютно в данной ситуации и не могу выразить свои собственные мысли (ведь к этому моменту мне хочется только одного — провалиться сквозь землю!)».

Помимо унижения, застенчивый человек испытывает в данной ситуации сложные чувства, которые вынуждают его (в ответ на отказ и неприятие) и самому отказывать и отвергать. Когда его в конце концов отвергают, такой человек замыкается в себе и начинает сам отвергать всех и вся, кто бы ни пытался найти с ним общий язык. Поэтому нет абсолютно ничего удивительного в том, что такие люди не любят новизны и не желают рисковать. Боязнь неудачи (будь то сложные отношения с человеком или же просто

занятия новым видом спорта) настолько велика, что многие застенчивые дети предпочитают оказаться в полной изоляции, лишая себя возможности развиваться в социальном, образовательном и творческом смысле. Т.е. они полностью лишены возможности научиться чему бы то ни было на собственной практике, путем проб и ошибок.

Застенчивые экстраверты же, напротив, смогут найти подходящие слова в любой ситуации, они всегда вовремя улыбнутся, засмеются, во время разговора они не боятся смотреть вам в глаза, делать комплименты — они умеют скрывать свою застенчивость от окружающих. Они настолько преуспели в своем мастерстве, что порой даже лучшие друзья таких людей не подозревают, что в душе они испытывают те же самые чувства, что и застенчивые интроверты. Большую часть времени им все же удастся преодолевать застенчивость и создавать видимость абсолютно уверенного в себе человека. Одна довольно-таки жизнерадостная девушка восемнадцати лет — застенчивый экстраверт — так описала свои чувства:

«Когда я оказываюсь в новой для меня ситуации, в компании незнакомых людей, мое сердце начинает так сильно биться, что мне кажется, окружающие даже видят и слышат, как оно стучит у меня в груди. У меня пересыхает во рту, руки потеют, но при этом я умудряюсь спокойно говорить и даже улыбаться, поскольку мне совсем не хочется, чтобы люди знали, насколько я застенчива. Я прилагаю для этого все усилия, и обычно мне удается сохранять хорошую мину при плохой игре, ведь я по-настоящему люблю людей и ценю общение с ними, хоть и чувствую себя при этом очень неуютно.

Иногда, заходя в переполненную людьми комнату, я не просто испытываю мандраж, а меня начинает по-настоящему трясти. Порой даже мне приходится отказываться от чашечки кофе, чтобы люди не увидели моих дрожащих рук.

Больше всего меня смущает то, что во время знакомства с новыми людьми я моментально забываю их имена, поскольку в это время мои мысли заняты исключительно тем, какое впечатление я произвожу на окружающих».

Лучше всего застенчивые экстраверты чувствуют себя, когда им приходится играть хорошо заученные роли в знакомых ситуациях, а особенно, если их роль в этом спектакле — главная. Как ни странно, большинство актеров, политиков, лекторов, репортеров и телеведущих относятся именно к этому типу людей. Они только создают видимость естественности, а это требует богатого опыта и высокой концентрации усилий (а может быть, и рюмочки-другой). Их застенчивость начинает проявляться, когда гаснет свет прожекторов и они уходят со сцены. Вот тогда им приходится сталкиваться с неожиданными ситуациями и незапланированными встречами.

Застенчивые экстраверты на практике демонстрируют принцип разделения личности на публичную и реальную, тщательно скрываемую от посторонних людей. Кэрол Барнет с большим мастерством исполняет различные роли и делает это настолько успешно, что ей вручают высшие кинематографические награды. А попробуйте заставить ее вернуть в магазин некачественный товар или посетить многолюдную вечеринку и увидите, какой застенчивой и неловкой она станет. Бывший президент США Картер и Розалин Картер неоднократно признавались, что не любят участвовать в различных кампаниях, поскольку оба считают себя застенчивыми людьми. Список застенчивых знаменитостей можно продолжать бесконечно: Джон Траволта, Джимми Хендрикс, Чарльтон Хестон, Лони Андерсон и Майкл Джексон, который утверждает, что он застенчив в приватном общении, но чувствует себя раскрепощенным на сцене. В интервью с Джонни Карсоном, Майк Вэллэнс затронул тему застенчивости в приватном общении, которой страдают многие известные люди.

МВ: Вы же знаете, существует стереотипное представление о Карсоне...

ДК: Ну и что?

МВ: Например о том, что в ваших венах якобы течет не кровь, а ледяная вода...

ДК: Я знаю, но это дело прошлых лет, теперь с этим покончено.

МВ: Или о том, что вы очень застенчивы и неуверенны в себе...

ДК: В этом есть доля правды. Особенно заметно это было в годы студенчества. Поскольку часто в присутствии других я доставал книгу и начинал читать, меня считали надменным и самодовольным. На самом деле все дело было в моей жуткой застенчивости. Когда же я выступаю перед зрителями — это совсем другое дело. Перед аудиторией я чувствую себя уверенно.

МВ: Почему?

ДК: Я контролирую ситуацию.

МВ: (*громко*) Так вот ключ к Карсону! Контроль. Когда речь идет о профессии, он требует, чтобы у него был контроль над ситуацией. Что же касается повседневной жизни, он не может контролировать все и поэтому вынужден отступать. Он чувствует себя неуютно. А все дело в застенчивости.

ДК: Существует Карсон публичный и Карсон как личность и индивидуальность, я четко разделяю этих двух людей.

истки ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Некоторые психологи указывают на генетическую предрасположенность к застенчивости. 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 дети изначально отличаются по темпераменту и потребности в об-

щении. Позднее эти особенности могут укорениться и превратиться в устойчивые поведенческие модели. Дети со слишком «чувствительной» нервной системой, слишком 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.

Однако это свидетельство врожденного происхождения застенчивости — косвенное и в общем-то не очень убедительное. Дети действительно отличаются друг от друга по своим эмоциональным и коммуникационным качествам. Однако 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. Улыбчивым детям больше улыбаются, их чаще берут на руки, тормозят, чем это делают с угрюмыми или спокойными и безмятежными детьми. Общение с коммуникабельным ребенком доставляет большее удовольствие, потому что он более отзывчив на внимание со стороны окружающих.

Гипотеза о генетическом происхождении застенчивости породила широко распространенное мнение о том, что застенчивость передается по наследству. И действительно, это мнение, как правило, подтверждается на практике; по крайней мере, один из родителей робкого и стеснительного ребенка тоже является застенчивым человеком. Однако совсем необязательно, 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 воз-

никновение застенчивости у ребенка, такие как семья, школа, работа, а также культурные традиции и нормы.

Результаты нашего исследования 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 конкретным индивидом. Кто-то из застенчивых детей не может наладить общение с окружающими людьми, другие страдают от проблем на работе, третьи не выдерживают сравнения со старшими сестрами и братьями, другими родственниками или же ровесниками. Многие дети страдают от утраты 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 новую школу и т.д.

Если родители не умеют собственным примером научить детей быть общительными и успешно контактировать с другими людьми, скорее всего их дети вырастут застенчивыми людьми. Так происходит в США, например, с детьми представителей тех культур, в которых принято воздерживаться от публичных проявлений своих чувств и эмоций, а также от горячих обсуждений и дебатов между родителями и детьми.

Также застенчивость провоцирует просто отсутствие опыта социального общения. Жизнь в изоляции и воспитание в ограниченном кругу людей делает детей неловкими в социальных контактах и прививает им боязнь новизны. Например, общение наедине с представителем противоположного пола особенно точно выявляет застенчивость в людях любого возраста, кроме как у маленьких детей. А объясняется это просто: представителей противоположных полов в нашей культуре принято воспитывать отдельно друг от друга. Таким образом противоположный пол становится

ся для нас не только «противоположным», но и «чужеродным» и малознакомым. Некоторые родители, пытающиеся удерживать своих детей от представителей противоположного пола на должном расстоянии как можно дольше (иногда до самой свадьбы), часто руководствуются следующим принципом: «Лучше сейчас быть застенчивым, чем потом пожалеть о своих поступках».

Нас всегда поражает, как часто люди запоминают день, место или человека, из-за которых их стали считать застенчивыми. Иногда дети безропотно соглашались с такой характеристикой, если этот ярлык на них вешают авторитетный папа или учитель, который конечно же все знает лучше других. А иногда гораздо удобнее быть, а точнее считаться застенчивым, а не ленивым, тупым или равнодушным, если речь идет, например, о «неправильном» ответе на заданный вопрос.

Другим фактором, который достаточно часто свидетельствует о низкой самооценке и застенчивости, является стыд. 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. Что возникает раньше: стыд или стеснительность? Возможно, они появляются одновременно. Одна женщина рассказала нам, что она всю жизнь испытывает застенчивость, ведь ее бабушка по любому поводу и без него пыталась пристыдить ее словами: «Как тебе не стыдно!» или «Тебе должно быть стыдно!».

Так или иначе наше исследование показало, что в стране с самым широким распространением застенчивости — в Японии, где шестьдесят процентов опрошенных признали себя людьми стеснительными, — чувство стыда принято использовать для коррекции поведения отдель-

ных людей, согласно общепринятым нормам поведения. Обычно японцы вырастают с глубоко укоренившимся в них убеждением в том, что они не имеют права хоть как-то дискредитировать свою семью. Адискредитация может заключаться в плохой учебе, неудачно сыгранном футбольном матче, да вообще в любой житейской неудаче. В этом смысле полезно сравнить культурные ценности японцев и жителей Израиля. В Японии вся ответственность за неудачу ложится исключительно на плечи оступившегося человека, а вот за успех благодарят в первую очередь его родителей, других родственников, учителей, тренеров или Будду. Такая система ценностей, естественно, подавляет в человеке предприимчивость и инициативность.

Израильских же детей воспитывают абсолютно противоположным образом. Любое достижение приписывается исключительно способностям ребенка, в то время как неудачи валят на неправильное воспитание, неэффективное обучение, несправедливость и предвзятость и т.д. и т.п. Другими словами, любые побуждения к действию поощряются и стимулируются различными наградами, тем более что неудачи не караются строго. Израильским детям просто нечего терять в случае поражения, а в случае успеха они могут получить все. В таком случае — почему же не попробовать? Японские же дети, наоборот, ничего не выигрывают, а вот потерять могут многое, поэтому они всегда сомневаются, на риск предпочитают не идти и, таким образом, упускают свои шансы один за другим.

В нашем обществе дети воспитываются в соответствии с родительскими установками, которые, как правило, не сильно отличаются от традиционной японской системы ценностей. Как следствие, наши дети избегают неопределенности и новизны и нередко упускают шансы и возможности. Это, как мы уже отмечали и будем обсуждать позже, — признаки робости и застенчивости.

Мы полагаем таким образом, что застенчивость определяется низкой самооценкой, чувством стыда и навешиванием ярлыков. Когда все эти факторы наличествуют и достигают высшей степени своего выражения, последствия этого могут быть по-настоящему разрушительными. Отличным примером может послужить история Сары, студентки, переехавшей из штата Орегон в Пало Альто, чтобы поступить в Стэнфордский университет, с тем чтобы быть поближе к Клинике застенчивости — ее последней надежде.

Когда мы впервые увидели Сару, она сидела в офисе с опущенными плечами, склоненной головой, свисающие волосы закрывали ее лицо, и она не просто избегала смотреть собеседнику в глаза — она сидела с закрытыми глазами. В ответ на нашу просьбу рассказать нам о своей застенчивости Сара пробормотала, что она не может этого сделать. Мы пытались разговорить ее, но она только бормотала что-то в ответ, иногда — абсолютно бессвязно. В конце концов, так ничего и не добившись, мы предложили ей записать на пленку рассказ о своих проблемах и оставили ее в комнате наедине с диктофоном. У нее ушел почти час на то, чтобы, запинаясь, записать свой рассказ. Мы промотали пленку назад, включили диктофон и вот что услышали:

«Я впустую трачу время и пленку... (Четыре минуты молчания.)

Мне очень трудно смотреть людям в глаза потому что... потому что... вы знаете, всю жизнь я испытывала сложности в общении с людьми и не могла смотреть прямо в глаза... знаете, моя мама говорит... я всегда так себя вела... И у меня никогда не было друзей... понимаете, настоящих друзей.

Люди обычно не придают никакого значения тому, что я говорю... когда я смотрю на кого-то... мои мысли начинают путаться, и я не могу ясно выражаться. Мне кажется, я не могу нравиться людям, потому что, знаете, у

меня никогда ничего не получается... Я не могу громко говорить и привлекать к себе внимание окружающих... не знаю, могу ли я вообще что-нибудь делать так, как надо... представлять какой-то интерес для других людей.

Дело в том, что я просто не могу... Я чувствую, что я... что... я не могу сконцентрироваться на своих мыслях... я переживаю... как сейчас... и несую всякую околесицу... Я чувствую себя полной идиоткой... Не знаю, может ли мне еще что-нибудь помочь... Я стараюсь... я пошла на все, для того чтобы приехать в Стэнфорд и попросить у вас помощи. Я больше так не могу. Одна моя сторона хочет найти друзей, а другая — боится... Я не знаю, сможет ли кто-нибудь принять меня такой, какая я есть... не знаю, заслуживаю ли я чьего-либо внимания. Потому что... я решила, что буду бороться... Я хочу измениться. Я хочу, чтобы в моей жизни что-нибудь произошло... Раньше я никогда не пыталась что-то изменить... Я надеюсь, у меня что-нибудь получится...

Ну вот, я немного успокоилась... попробую сейчас объяснить еще раз.

У меня есть старшая сестра, она — очень общительный человек... мне всегда было очень трудно соответствовать ей. Ее все всегда хвалили... а я на ее фоне испытывала комплекс неполноценности. Потом у меня еще есть брат... и он точно такой же... И я чувствовала себя как в сэндвиче, зажатой между ними... И потом мой отец постоянно ругался и не только ругался... Я никогда не чувствовала себя в безопасности у нас дома... он приходил домой и бил меня... ему даже не надо было напиваться для этого... А вот когда он напивался, он еще больше зверел. Я никогда не чувствовала себя в безопасности. Знаете, он всегда говорил, что я непутевая, что меня даже не следовало рожать, что я появилась на свет совершенно случайно... что они с мамой не собирались заводить второго ребенка, а

тут появилась я. Мой отец сделал все, чтобы я всегда помнила об этом.

Моя мать... она всегда лучше ко мне относилась, она хотела, чтобы я чувствовала себя желанной в доме. (Однако по голосу Сары чувствуется, что она чувствовала себя в доме, в лучшем случае, гостем.) Она считала, что меня нельзя винить за это...

Учителя всегда ко мне придирались. В начальной школе у меня были один или два друга... А одна учительница... она всегда просила самых противных детей, чтобы они подружились со мной. А я не могла ответить на их дружбу. Они были такими отвратительными. Учителя всегда выделяли меня среди других... потому что у меня было мало друзей. Меня все время водили к школьному психологу».

Из этого монолога и из последующих бесед с ней (к которым нам все-таки удалось ее склонить) стало ясно, что самооценка Сары серьезно пострадала. Однако обстановка в доме была только одной из причин ее робости.

Другими причинами, что стало ясно из слов Сары, стали толстые очки и уродливая ортопедическая обувь, из-за которой ее «походка была смешной» — все это заставляло ее испытывать неуверенность и комплекс неполноценности. А когда Сара пошла в школу, ее первый учитель взял моду акцентировать всеобщее внимание на ее проблемах с ногами. Он заставлял ее выходить и демонстрировать перед всем классом свою походку. Ее одноклассники в таких случаях всю веселились и не стеснялись отвешивать различные шуточки в адрес Сары. Таким образом, Сара превратилась из семейного козла отпущения в учительского мальчика для битья.

Конечно, родители Сары причинили ей много боли и страдания, однако не стоит забывать, что главная проблема в данном случае заключается в том, что *уродителей было много «сообщников»*.

Это конечно же правда, что застенчивость может возникнуть под влиянием домашнего окружения, однако, как мы видим, существует множество других причин.

Согласно нашим наблюдениям, наиболее подвержены застенчивости дети, которые ладят со взрослыми, но не могут найти общий язык со своими ровесниками, одаренные дети, единственные дети в семье, дети, опережающие в своем развитии ровесников, дети из изолированных мест проживания (сельской местности или опасных городских районов), плохо развитые физически мальчики и другие дети, полагающие, что они так или иначе отличаются от других. Кроме того, мы обнаружили, что дети становятся застенчивыми в случае развода родителей или других семейных кризисов. Учеба в престижном, ориентированном на высокие достижения заведении способна пагубно сказаться на эмоциональном здоровье любого ребенка, но только не того, кому с детства внушили идею самооценности человека. Многие студенты признавались, что стали более застенчивыми в связи с поступлением в престижное учебное заведение.

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Как мы выяснили, существует множество факторов, обуславливающих возникновение застенчивости, точно так же существует и много определенных ситуаций, вызывающих застенчивость как реакцию на данную конкретную ситуацию. Ниже перечислены категории людей и типы ситуаций, способных вызвать подобную реакцию:

Люди (вызывающие застенчивость других людей)

1. незнакомцы;
2. авторитетные личности (в силу своих знаний);
3. представители противоположного пола;

4. авторитетные личности (в силу своего положения);
5. родственники и иностранцы;
6. люди старшего возраста (для молодежи);
7. друзья;
8. дети (для людей старшего возраста);
9. родители;
10. братья и сестры (реже всего).

Из вышесказанного можно вывести принцип классификации этих категорий людей: в большей степени застенчивость вызывают люди, которые по тем или иным параметрам отличаются от вас, обладают властью, контролируют те или иные необходимые вам ресурсы, или же люди, близкие вам настолько, что могут позволить себе критические замечания в ваш адрес.

Ситуации(вызывающиезастенчивость)

1. пребывание в центре внимания большой группы людей, например, выступление с речью;
2. более низкий статус по отношению к окружающим;
3. ситуации, требующие от человека уверенности в себе;
4. новая обстановка;
5. ситуация, в которой вас оценивают;
6. уязвимость (потребность в чужой помощи);
7. общение наедине с представителем противоположного пола;
8. светское общение;
9. пребывание в центре внимания небольших групп людей;
10. участие в целевой деятельности небольшой группы людей.

Застенчивые люди начинают волноваться, когда им приходится выполнять какие-то действия в незнакомой

обстановке, привлекая внимание и критические замечания окружающих, которые кажутся им требовательными и влиятельными.

Подобные ситуации вызывают беспокойство даже у вполне уверенных в себе людей. Но такие люди воспринимают беспокойство лишь как сигнал к более активным действиям, направленным на контролирование ситуации. *Это* похоже на то, как спортсмен воспринимает выброс адреналина перед началом соревнований всего лишь как нормальное возбуждение, вызванное предстоящим поединком, а не как страх перед возможным поражением. Зачастую мысль о застенчивости возникает под воздействием стереотипных представлений о нашей реакции на те или иные ситуации (очень часто искаженные). Таким образом, одним из методов лечения от застенчивости является замена подобных мыслей на другое, побуждающие человека к более конструктивным действиям.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Застенчивость чревата огромным количеством неблагоприятных последствий как для взрослых, так и для молодых людей.

- Возникает боязнь общения с новыми людьми, вследствие чего вы лишаетесь потенциально приятного опыта.
- Застенчивость не дает людям бороться за свои права, выражать свое мнение и декларировать свои ценности. Застенчивые люди — конформисты по натуре, они не способны бороться с деспотизмом.
- Окружающие не могут объективно оценивать силы и возможности застенчивого человека.
- Часто застенчивость является причиной того, что человек занят исключительно собой, своими переживаниями и не уделяет внимания окружающим его людям.

- Застенчивые люди не способны четко мыслить и ясно излагать свои мысли.

- Негативные переживания — депрессия, беспокойство, низкая самооценка и одиночество, как правило, сопровождают застенчивость.

- Застенчивые люди, больше чем другие, подвержены влиянию со стороны ровесников (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.

- Застенчивые люди склонны держать эмоции в себе, что, во-первых, лишает их теплоты и близости, которыми окружающие люди могли бы поделиться, а во-вторых, может, в конце концов, привести к серьезному взрыву эмоций, иногда даже заканчивающимся рукоприкладством.

- Застенчивые дети не любят задавать вопросы, они не любопытны и никогда не попросят помощи у учителей или одноклассников, если у них возникнут проблемы в учебе.

- Застенчивых людей любого возраста окружающие достаточно часто недопонимают. Как подметил поэт Тэннисон, *«Она была застенчива, а я почитал ее холодной»*. Порой кажется, что их не интересует мнение окружающих или что они ведут себя недружелюбно, порой им не доверяют, поскольку они все время прячут глаза от собеседника. Кроме того, кажется, что такие люди как бы снисходят до общения с другими.

- 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% застенчивых людей испытывают застенчивость и робость даже в полном одиночестве.

- Поскольку застенчивые люди все время заняты своими переживаниями, им свойственно не замечать происходящего вокруг, они невнимательно слушают, о чем им говорят. Примером такого поведения может служить тот факт, что застенчивые люди часто уже через минуту забывают имя только что представленного им человека. Невозможность сконцентрироваться на настоящем и следить за тем, кто что говорит, приводит к неумению ясно мыслить и выражать свои мысли.

- Дружба с ровесниками не только приятна сама по себе, но и, как показывают результаты исследований, она способствует эмоциональному росту и здоровью детей. Поэтому, если застенчивость препятствует дружбе ребенка с его ровесниками, это пагубно сказывается на его эмоциональном здоровье.

Главная наша задача заключается в том, чтобы научить вас сократить до минимума неблагоприятные последствия застенчивости, которые способны помешать развитию ваших детей. Даже если ваши дети лишь немного застенчивы, они все равно могут упустить в своей жизни массу возможностей. Если же застенчивость ярко выражена, то она может просто-напросто разрушить вашему ребенку жизнь.

Сара — это только один пример из многих, иллюстрирующих, как много можно сделать для застенчивых людей. Она успешно прошла собеседование и перевелась в наш университет. И в первый раз в жизни она обзавелась друзьями, стала улыбаться и с уверенностью смотреть людям в глаза, наслаждаться жизнью и стремиться к достижению своих целей. Она не избавилась до конца от застенчивости, но уже не так болезненно реагирует на попытки людей поближе с ней познакомиться. Вот ее собственные слова: «Уже после двух проведенных здесь недель моя жизнь изменилась коренным образом, ведь по-

явилось столько людей, которым я стала небезразлична». Да, ее жизнь действительно изменилась, потому что окружившие ее люди помогли ей обрести свои силы и уверенность в себе.

Сара вдохновила всех нас — родителей, учителей, близких людей — на то, чтобы приложить все свои усилия и помочь своим детям преодолеть застенчивость.

Глава вторая

ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ЗАСТЕНЧИВЫМ ДЕТЯМ?

Часто многодетные родители по-разному ведут себя со своими детьми. Например, одна женщина, мать четырнадцати детей, так охарактеризовала себя: «Я — это четырнадцать различных матерей». Но в целом существует три основные «родительские» модели поведения, которые оказывают абсолютно различное влияние на детей. Психолог Диана Баумринд так описала эти поведенческие модели: *либеральная* модель «заключается в том, что ребенку предоставляется столько свободы, сколько он может взять»; *авторитарная* модель «предполагает ограничение свободы ребенка, и главной добродетелью в данном случае считается послушание»; родители, предпочитающие *авторитетную* модель «пытаются управлять деятельностью ребенка в разумной и конструктивной манере». По результатам изу-

чения влияния этих моделей на 150 детей, доктор Баумринд сделала вывод о том, что наиболее предпочтительной и эффективной является авторитетная модель.

Если провести параллели между застенчивостью и поведенческими моделями родителей, мы увидим, что авторитетная модель способствует воспитанию в ребенке чувства уверенности в себе, а следовательно, наиболее эффективна в борьбе с детской застенчивостью. Для более полного понимания этого, давайте подробно рассмотрим все три модели и их влияние на развитие коммуникативных способностей ребенка.

Вопреки сложившемуся мнению, слишком явный либерализм в воспитании детей не способствует развитию в них чувства уверенности. На самом деле очень часто либеральные родители невнимательно относятся к ребенку, начиная с того, что они порой не реагируют на плач малыша, который таким образом выражает свою потребность в заботе и комфорте, а впоследствии не считают нужным принимать участие в выработке каких-то основных линий поведения для повзрослевшего ребенка. Либеральные родители часто непоследовательны и невнимательны в воспитании детей, соответственно у детей либеральных родителей часто возникает чувство ненужности. Вспоминая свое либеральное воспитание, одна студентка поведала нам следующее: «Нельзя сказать, чтобы мои родители когда-либо особо придирались ко мне, и уж тем более они не были строгими родителями. Мне-то кажется, что им вообще было на меня наплевать. Я выросла с таким чувством, что я им абсолютно не нужна и не представляю никакого интереса для них. Возможно, это — одна из причин моей застенчивости».

Другой крайностью является авторитарная модель воспитания. Родители, предпочитающие эту модель, тоже мало внимания уделяют своим детям, когда речь идет о

проявлении своей любви и заботы. Они точно так же, как и «либералы», не будут обращать особого внимания на плач ребенка, полагая, что, выполняя все его капризы, «испортят» его. Даже если такие родители поначалу удовлетворяют все физические потребности своего чада и уделяют много внимания таким аспектам воспитания, как дисциплина и руководство, то эмоциональное здоровье ребенка их вряд ли заботит. Они безэмоционально относятся к своим родительским обязанностям. Они никогда не ласкают своих детей, не утешают, не читают им книжки на ночь, не разговаривают по душам, а если и играют, то очень нечасто. «Авторитарные» родители очень озабочены тем, какое впечатление их дети производят на окружающих. Мнение окружающих для них важнее отношений в семье. Впрочем, они уверены, что строгое обращение с детьми делает из ребенка «настоящего человека», не понимая, что своим поведением способствуют как раз обратному. Как считает специалист по детскому развитию Элеонора Маккоби из Стэнфордского университета, «два способа воспитать из ребенка зависимого человека — это уделять ему мало внимания или грубо с ним обращаться... К развитию зависимости ведут как раз отсутствие проявлений любви и заботы, бесчувственность, неотзывчивость и неприятие». Когда потребности ребенка в любви и заботе не встречают понимания, они остаются неудовлетворенными и влекут за собой неуверенность, которая, в свою очередь, чревата зависимостью от других людей.

Связь между авторитаризмом в воспитании и застенчивостью становится абсолютно очевидной, если вникнуть в слова одного застенчивого студента: «Главным для моей матери всегда было мое примерное поведение. Ее всегда заботило мнение окружающих. Она была очень строга с нами, детьми, и требовала, чтобы мы пристойно себя вели, были вежливы и чтобы нас не было слышно. Она все время

пребывала в каком-то напряженном состоянии и не позволяла себе демонстрировать свои эмоции. Она придавала огромное значение дисциплине. Мне кажется, она была так занята воспитанием «примерных» детей, что просто не успевала быть нежной и заботливой. Я не помню даже, чтобы меня хоть когда-то держали на руках.

Ее строгость и постоянные требования сделали из меня нервного ребенка, поскольку я боялся, что не смогу соответствовать установленным ею стандартам и никогда не смогу оправдать ее ожиданий. Поэтому я постоянно испытывал комплекс неполноценности».

Авторитарной модели воспитания придерживаются обычно отцы, поскольку такая манера поведения отражает в большей степени мужские стереотипы, которые даже в воспитании предпочитают придерживаться принципов деловой деятельности. Другими словами, их больше интересует готовый продукт, а не процесс; роль чувств в данном случае сокращается до минимума, ведь чувства препятствуют достижению четкой цели. Цели можно достичь с помощью контроля, власти или высокого статуса. Сотрудничество, переговоры и демократические принципы всеобщего участия в постановке целей и выбора средств их достижения не являются частью авторитарного подхода к воспитанию.

Но что произойдет, если ребенок усвоит эти принципы и станет применять их в общении с другими людьми? Выживание индивидов и групп индивидов зависит от гибкости, умения преодолевать чувство неуверенности и принимать решения, что, в свою очередь, вызывает соответствующую реакцию со стороны собеседника, желание сотрудничать и, если нужно, пойти на компромисс. Для людей авторитарного типа все эти «социально-политические» принципы представляются ненужными и даже нежелательными, скорее они воспринимаются как препятствия и барьеры.

В результате исследований с участием студентов выявилась тесная связь между застенчивостью и приверженностью авторитарным ценностям. Эти результаты перекликаются с нашими выводами, о которых мы упоминали в предыдущей главе, о том, что именно застенчивых людей пугают незнакомые и непродуманные ситуации и что застенчивые люди увереннее всего чувствуют себя, когда им предоставляют играть конкретную роль в определенной, заранее продуманной ситуации. Но как часто нам приходится пробираться неизведанными тропами!

Переходным звеном между этими двумя крайними моделями является авторитетная модель поведения, которая, согласно доктору Баумринд, предполагает с одной стороны — родительский контроль, но с другой стороны — развивает ребенка как личность. Родители, придерживающиеся этой модели поведения, нежны со своими детьми, они имеют объективное представление о том, на что способен ребенок в данный момент его развития, они регулярно разговаривают со своим ребенком и, главное, прислушиваются к тому, что тот говорит. Такие родители не боятся менять правила игры или свои решения, в случае если ситуация изменилась или появилось обстоятельство, побуждающее поступить иначе.

Однако не стоит ломать руки в отчаянии и обвинять себя в том, что вы были слишком либеральны со своим ребенком или, наоборот, слишком ограничивали его свободу, и именно поэтому он стал таким застенчивым. Помните, что существует очень много причин, которые могли сделать вашего ребенка стеснительным и робким. Психолог Луиза Бейтс отмечает: «Домашняя атмосфера конечно же оказывает существенное влияние на психологическое развитие ребенка, но это — только один из многих факторов. Другими такими факторами являются школьная атмосфера, взаимоотношения со взрослыми и,

что самое главное, с ровесниками. Кроме того, имеют значение врожденные черты характера.

Однако большинство родителей испытывают постоянный ужас, полагая, что они чем-то навредили своим детям. Но такие сознательные родители обычно причиняют гораздо больше вреда себе размышлениями и беспокойством, нежели ребенку.

Естественно, если родители слишком строги, безразлично-либеральны или непоследовательны в воспитании своих детей, существует опасность навредить им. Но таких родителей обычно не волнуют подобные вопросы, а вот сознательные родители, как это ни парадоксально, зачастую мучаются ими, а поскольку они задаются такими вопросами, мне кажется, они в самую последнюю очередь могут причинить вред своим детям.

Быть родителями — самое сложное занятие в мире. На мой взгляд, это настоящее чудо, если родители хорошо справляются со своими обязанностями. А большинство с ними справляются».

Итак, возможно, вы действительно совершили какие-то ошибки, ошибки, которые, может быть, повлияли, а может, и не повлияли на психологическое состояние вашего ребенка, однако не забывайте, что в его жизни существуют и другие факторы, способные сделать его застенчивым. Кроме того, осознав свои ошибки, вы перестанете впредь их совершать.

Прежде чем перейти к описанию того, как можно воспитать открытого, общительного, эмоционально восприимчивого, но при этом незастенчивого ребенка, я бы хотел вас предупредить. Возможно, вам придется в первую очередь изменить себя. Вам придется усвоить несколько другую манеру общения с людьми в присутствии вашего ребенка в том случае, если вы застенчивы или высокомерны, слишком зависимы от других или же слишком самодоста-

точные, или же если вы слишком критичны по отношению к другим людям. А возможно, вам придется изменить атмосферу в доме в целом, чтобы она не способствовала развитию застенчивости у ребенка. Речь идет об определенных переменах в поведении вашего супруга или супруги, людей, которые часто навещают вас, а может быть, и других детей. Застенчивость нельзя, подобно нарушениям слуха, вылечить быстро путем физического вмешательства. Застенчивость, как и нарушения двигательной активности, требует структурных изменений условий жизни.

Теперь давайте подробнее остановимся на отдельных основных аспектах авторитетной модели поведения родителей, более всего способствующих преодолению застенчивости.

ПРИКОСНОВЕНИЯ

Точно так же, как невозможно не заметить связи между застенчивостью и неуверенностью, нельзя не увидеть зависимости чувства безопасности от прикосновений. Об этой зависимости свидетельствуют результаты многих исследований. Одно из таких исследований провела Мэри Солтер Эйнсворт из университета штата Вирджинии. На протяжении последних десяти лет Мэри и ее коллеги проводили наблюдение за отношениями в системе «мать-ребенок». Они пришли к выводу, что дети, чьи матери удовлетворяют их эмоциональные потребности в ласке и телесном контакте, а также их физические потребности, всегда чувствуют себя в безопасности. Как правило, матери с самого рождения ребенка очень часто носят его на руках и всегда реагируют на плач ребенка, пытаясь его успокоить и приласкать.

Несмотря на то что, конечно же, не существует прямой связи между застенчивостью и количеством полученной в детстве ласки, такая связь все же существует. Этот

вывод я сделал после бесед со многими застенчивыми студентами. Один из них (сейчас ему уже исполнилось двадцать лет) рассказал, что не помнит, чтобы родители хоть когда-нибудь ласкали его или держали на коленях. Еще одна студентка так описала свое детство: «Я просто жаждала, чтобы мои родители обняли меня, приласкали. Глядя на то, как мама берет на руки и качает моего младшего брата, я просила, чтобы меня тоже взяли на руки, но папа всегда прогонял меня и говорил: «Ты уже не маленькая». Мне тогда было не больше четырех лет».

Люди нуждаются в любви и ласке в любом возрасте. Лучше, если вы привыкнете обнимать и ласкать своего ребенка с самого его рождения, но не отчаивайтесь — ведь *начинать никогда не поздно*. Один мужчина, разведенный с матерью своего сына, рассказал мне следующее:

«Мой сын, которому сейчас пятнадцать лет, был очень сдержанным и неласковым ребенком. Он никогда не демонстрировал своей любви даже к самым близким людям. Я думаю, причина заключается в том, что мы с женой прошли через столько проблем, не уделяли должного внимания нашему сыну. А где-то около четырех лет назад, когда мы смотрели телевизор с сыном и моей второй женой Джейн, она очень нежно обняла меня одной рукой, а другой — моего сына и сказала: «Он — мой большой ребенок». После этого мы поняли, что мы не только можем проявлять ласку по отношению друг к другу, но и нуждаемся в этом. С тех пор каждый раз, когда он остается у нас, спускаясь утром к завтраку, он целует меня, мою жену и нашего маленького ребенка. Это при том, что он еще подросток! Ему было двенадцать лет, когда он так изменился. Мне нравятся эти перемены в нем. Я тоже целую его в ответ. И ему это нравится».

Так что, даже если вы не делали этого в прошлом, начинайте сейчас ласкать своих детей, обнимать, целовать их и всячески демонстрировать им свою любовь.

Позволяйте детям иногда забираться в вашу постель. Хотя бы в воскресное утро. Плохо, что многие родители зачастую идут на поводу у всеобщей культурной узколобости и лишают детей своей близости и тепла. Некоторые, насколько я знаю, не пускают детей в свою постель, даже если тех по ночам мучают кошмары.

Часто причиной такого поведения родителей становится боязнь излишней чувственности. Родители должны осознать, что определенные чувственные ощущения во время прикосновений к своим собственным детям или даже наблюдения за ними — это абсолютно естественно. Пока эти чувственные переживания остаются платоническими, нет причин сдерживать свои ласки. Как выразилась одна мама: «Любовь к ребенку — чистейшее чувство на свете». Если вы испытываете именно это чувство, не бойтесь проявить его в ласке.

С помощью ласки, кстати, можно успокоить слишком расшалившегося ребенка. Вы думаете, если ребенок шумит и хулиганит, ему не терпится получить подзатыльник? А может быть, он ждет не дождется прикосновения совсем иного порядка. Попробуйте погладить его по волосам, по плечам, по спине и т.д. А когда ребенок выходит из-под контроля, поцелуй и крепкое объятие могут сотворить с ним настоящее чудо, которое не может возникнуть из наказания.

Психолог Джеймс Прескотт привел историю, которая очень наглядно демонстрирует тезис о том, что физическое удовольствие сдерживает физическое насилие. «Понятно, — говорит он, — что у нас не так много времени, для того чтобы изменить мировую традицию решать конфликты насильственным путем... Но мы могли бы пропагандировать пользу удовольствия и способствовать популяризации нежных отношений между людьми как средства борьбы с агрессией».

Как полагает автор книги «Разбитое сердце» Джеймс Линч, сила прикосновения не только позволяет нам почувствовать близость с другими людьми и является профилактикой застенчивости, но и играет существенную роль в поддержании здоровья и преодолении болезней. Линч утверждает, что люди, лишенные теплого физического контакта с другими людьми, в гораздо большей степени подвержены различным заболеваниям. «У человека существует биологическая потребность в создании системы отношений с другими людьми, — сделал он вывод из результатов своих исследований. — Если не удовлетворить эту потребность, то возникнет серьезная угроза для здоровья».

РАЗГОВОРЫ

Было доказано, что дети, с которыми мамы много разговаривают с самого рождения, впоследствии и сами становятся более разговорчивыми в отличие от тех, чьи мамы ограничиваются четким и безмолвным выполнением своих родительских обязанностей. Даже если ваш ребенок слишком мал, для того чтобы понимать вас, все равно разговаривайте с ним, рассказывайте какие-то истории, пойте — это заложит в него определенную программу коммуникабельности. И когда ребенок сам начнет говорить с вами, его способность и желание общаться будет во многом зависеть от того, слушаете и отвечаете вы ему или нет.

Для того чтобы и дальше сохранить коммуникабельный настрой ребенка, нужно придерживаться следующих правил:

- Позвольте детям свободно выражать себя и свои мысли; всегда поощряйте их желание высказать свое мнение, пусть они свободно говорят о том, что им нравится, а что не нравится, чего бы это ни касалось: плохо приготовленного обеда или назойливого родственника. Спросите

своего ребенка, например, о том, почему ему нравится именно эта книжка или этот персонаж мультфильма, что ему снилось прошлой ночью и т.д.

- Позвольте детям выплескивать свой гнев наружу. Это особенно важно, поскольку большинство застенчивых людей не умеют правильно себя вести в случае, если их охватывает чувство гнева. Если вы разрешите ребенку выплескивать свою злость (речь, конечно, не идет о каких-то разрушающих способах освобождения от негативных чувств), он не станет копить эмоции внутри себя, а следовательно, научится отстаивать свои права и вырастет более уверенным в себе человеком.

- Пусть ваш ребенок всегда прямо говорит о своих чувствах, например: «Мне грустно» или «Я счастлив» и т.д.

- Вовлекайте ребенка в разговоры, но не заставляйте участвовать в них силой.

Вполне возможно, что самым серьезным коммуникативным барьером между членами семьи является телевизор, который приводит к отчуждению. Однако в то же время телевидение может стать существенным подспорьем для тех из родителей, которые хотели бы чаще говорить со своими детьми, да не могут найти темы для разговоров. Например, можно вместе посмотреть какое-нибудь ток-шоу, а во время рекламных пауз обсудить то, что происходит на экране. Спросите своего ребенка, почему, по его мнению, герои ведут себя именно так и что бы он сам сделал на их месте. Порой в подобных программах, даже в передаче «Улица Сезам» обсуждаются темы, которые могут быть непонятны вашим детям. Научите их пользоваться такими выражениями, как «я думаю», «я считаю» и т.д., ведь именно эти слова почти никогда не используются застенчивыми людьми. Исследования доказали, что образовательные программы, такие как «Улица Сезам», способствуют развитию в ребенке интеллектуальных способностей только в

том случае, если они смотрят эти программы вместе с родителями, а потом обсуждают их друг с другом.

Кроме того, большинство родителей считает, что дети и так должны чувствовать и чувствуют их любовь, тогда как на самом деле родителям нужно изо дня в день показывать детям свою любовь. Ребенку необходимо, чтобы вы прямо говорили ему: «Я люблю тебя», причем говорили это как можно чаще. «Но ведь они и так знают об этом!» — так обычно реагируют на мое предложение многие родители (особенно отцы уже достаточно взрослых детей).

Недавно вышедшая в свет биография Генри Фонда, актера, который, как правило, исполняет роли прямодушных, честных и любвеобильных людей, рассказывает о том, что застенчивый Генри Фонда и в жизни является таким же прямодушным и честным. По словам литературного и театрального критика Леонарда Пробста, Фонда сам говорил о том, что он «безумно, безумно застенчивый... Самое ужасное, что со мной может произойти — я лишусь маски, за которой можно спрятаться. Я и актером-то решил стать, когда понял, что это — самое лучшее лекарство против юношеской застенчивости».

Для нас же особый интерес представляет то, что Фонда до недавнего времени не мог в полной мере наслаждаться общением со своими детьми, как бы ему того ни хотелось. Он открыто признавал: «Еще два года назад я не умел говорить своим детям: «Я люблю вас». Разве не ужасно то, что человек не может позволить себе обнять своего ребенка и сказать, что любит его? Хотя, конечно же, я люблю их с того самого дня, когда они появились на свет».

Что заставило любящего отца Джейн и Питера Фонда кардинальным образом измениться в шестьдесят девять лет? На самом деле инициативу в свои руки пришлось взять его детям. Вот что рассказал Питер: «Мы начали с телефонных разговоров. Я собрал волю в кулак и первым

сказал отцу по телефону: «Я люблю тебя». Это было четыре года назад (1974). Он что-то пробормотал в ответ и завершил разговор сдавленным «до свидания». Но я не позволил ему соскочить с крючка. Рано или поздно ему пришлось ответить мне. Однако первые 40—50 раз это была сплошная невнятица, бормотание и бурчание». (*San Francisco Chronicle*, 8 ноября 1978 г.)

Эта поучительная история со счастливым концом напоминает пьесы Бернарда Шоу и его анализ застенчивости и необходимости проявлять свою любовь. В его произведении «Кандида» романтически настроенный, застенчивый и робкий поэт Марчбэнкс, тайно влюбленный в главную героиню, Кандиду, признается:

«Я путешествую в поисках любви и нахожу ее несметные богатства в сердцах людей. Но каждый раз, когда собираюсь попросить о ней, ужасная застенчивость сковывает меня. Я застываю на месте как вкопанный, бормоча какую-то чепуху: глупые выдумки. И я вижу, что любовь, которой я так жаждал, отдают собакам, кошкам и птичкам просто потому, что они подходят и просят о ней. О любви надо просить, она подобна привидению: не заговорит, пока ты сам с ней не заговоришь. Вся любовь мира жаждет говорить, но только она не смеет этого делать, потому что она застенчива! Застенчива! Застенчива! И в этом трагедия мира».

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Отнеситесь серьезно к словам психологов, которые считают, что, если вы недовольны поведением ребенка, вам обязательно нужно донести до него, что вас возмущает не он сам, а какой-то конкретный поступок. Другими словами, ваши дети должны знать, что их любят и что ваша любовь не зависит ни от чего, она постоянна и неизменна, т.е. безусловна.

Скорее всего глубоко внутри ваша любовь к детям действительно безусловна и безоговорочна. Однако вы можете вести себя так, что дети просто не будут чувствовать вашей любви. Вспомните, когда вам бывает выгодно скрыть свою любовь? Сколько раз вы преуменьшали или преувеличивали свою любовь, для того чтобы манипулировать поведением ребенка — заставить или уговорить его собрать с пола игрушки, вынести мусор, вовремя вернуться домой или вовремя лечь спать? *Или успокоиться?* Одна застенчивая девушка рассказала нам, что ее застенчивость развилась из постоянного требования родителей успокоиться. «Мне, наверное, было года три, — говорит она, — когда я поняла, что могу схлопотать от родителей, если не буду тихо себя вести. Поэтому я всегда тихо себя вела. И вообще была пай-девочкой».

Застенчивым людям свойственно любую неудачу воспринимать на свой счет. Если им в чем-то отказывают, они тут же делают вывод: «Я ей не нравлюсь», «Я ему не подхожу», «Они не желают меня видеть». Так или иначе, но человек просто путает свои поступки, поведение со своей сущностью. Вместо того, чтобы как-то скорректировать свое поведение в следующий раз и проанализировать причины отказа, которые, возможно, не имеют ничего общего с личными качествами человека, он просто делает неразумный вывод: «Я получил негативную оценку и *меня* отвергли».

Частично в таком восприятии жизненных реалий виновата установка, которую многие усваивают в детстве и которая заключается в том, что любовь и уважение по отношению к ним всегда зависят от их поведения. И обычно свое предыдущее заключение они дополняют следующим: «То, как люди реагируют на мое поведение, свидетельствует о том, что они думают обо мне в целом».

Дайте своему ребенку понять, что вы не одобряете его поступок (что он неприемлем или даже непорядочен), но

ни в коем случае не доводите до того, чтобы ребенок думал, будто вы не принимаете его самого.

ДИСЦИПЛИНА РУКА ОБ РУКУС ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

Для безопасности ребенка нужно ограничивать его свободу определенными рамками. Но, естественно, нас волнует не только безопасность наших детей, но и то, как их примет окружающий мир, когда они окажутся за пределами домашних стен. Поэтому мы не хотим, чтобы они выросли плохо воспитанными и всегда руководствовались только своими интересами и потребностями.

Поскольку цель дисциплины заключается в том, чтобы привить ребенку желаемую манеру поведения, необходимо для начала обсудить, что есть «правильное» поведение ребенка. Многие родители, например, по свидетельству психолога Фитцью Додсона, полагают, что дети плохо себя ведут, когда «ведут себя как дети». Такие родители, по мнению Додсона, автора книг «Искусство быть родителями» и «Искусство быть бабушкой и дедушкой», ожидают от своих детей «взрослого» поведения и испытывают настоящее потрясение оттого, что дети не оправдывают их ожиданий. Поэтому пересмотрите, пожалуйста, свои взгляды на детское поведение и не злитесь на двухлетнего ребенка, если он ведет себя как двухлетний ребенок.

Чрезмерная дисциплина (особенно если она несправедлива и в чем-то оскорбительна) может повлиять на появление у ребенка застенчивости по одной из следующих причин:

(а) Дисциплина очень часто основывается на том, что ребенок изначально не прав и ему обязательно нужно измениться. Причем дети, которые верят в авторитет родителей, молча принимают такое положение вещей, бездумно соглашаясь с тем, что заслужили подобное к себе отноше-

ние. Следовательно, самооценка (этот основной фактор застенчивости) в данном случае существенно снижается.

(б) Страх перед авторитетом родителей может получить дальнейшее развитие и вылиться в то, что ребенок начнет испытывать страх в присутствии любых авторитетных для него людей. Как мы уже имели возможность убедиться, наиболее явно застенчивость проявляется именно в присутствии авторитетных людей. Причем застенчивость в данном случае является проявлением не уважения к данному человеку, а страха перед его властью над вами.

(в) По другим нашим данным, застенчивые студенты в большей степени боятся потерять контроль и опасаются контроля со стороны окружающих, чем их более уверенные в себе однокурсники. Контроль — центральное понятие для родителей, привыкших воспитывать детей в строгости. И наши застенчивые студенты вырастают с чувствами страха и беспокойства по поводу того, что они могут потерять контроль или, наоборот, будут вынуждены чрезмерно контролировать ситуацию.

(г) Объектом дисциплины является человек, а не ситуация. А очень часто причина того или иного поступка заключается в поведении других людей или же в самом характере ситуации. Например, такой случай: одна девочка пожаловалась маме пятилетнего сына на то, что ее мягкий, застенчивый ребенок якобы ударил ее «ни за что, ни про что». Как потом выяснилось, девочка дразнила его калеккой. Мальчик действительно был инвалидом, у него были проблемы с ногами. Хотя ему конечно же и не следовало бить девочку, однако его можно понять. Поэтому, прежде чем наказывать своего ребенка, поинтересуйтесь у него, почему он нарушил одно из ваших правил. И всегда уточняйте обстоятельства (порой смягчающие) каждой конкретной ситуации. Может быть, ваш ребенок был невнимателен на уроке, поскольку раньше времени выполнил задание и ему просто было скучно?

Сами застенчивые люди тоже склонны недооценивать или даже полностью игнорировать значение обстоятельств и их влияние на поведение человека. Они привыкли искать источник проблем в самом человеке. Результаты многих исследований доказали, что, для того чтобы изменить манеру поведения человека, нужно проанализировать и изменить ситуативные обстоятельства, при которых эта модель обычно проявляется. Но застенчивым людям очень сложно это сделать, поскольку обычно они не могут объективно оценить ситуацию и не понимают, что причина их поведения часто заключается не в застенчивости как таковой, а в обстоятельствах.

Дисциплина и воспитание ребенка не должны становиться делом публичным. Приучая ребенка к дисциплине, вы прежде всего должны уважать его достоинство. Причем делать это всегда нужно в приватной обстановке. Публичные выговоры и стыд, который испытывает ребенок, когда ему на людях делают замечание, часто вызывают обратную реакцию: так вы не сможете добиться от него необходимого поведения, а только усугубите его робость и застенчивость.

Исследуя влияние спонтанного наказания, которому в школах некоторые учителя подвергают провинившихся учеников, мы проводили наблюдение за учащимися из пяти классов (по два человека из каждого класса) на протяжении пяти месяцев. Это были так называемые «неуправляемые» дети, которых учителя то и дело ругали перед всем классом. Нельзя сказать, чтобы эти выговоры и упреки приносили хоть какую-то пользу. Однако как только учителя по настоянию исследователей поменяли свою тактику и стали делать замечания ученикам так, чтобы никто в классе их больше не слышал, неуправляемые дети стали более управляемыми. Чтобы убедительнее продемонстрировать преимущество подобного поведения по отношению

к трудным ученикам, мы попросили учителей возобновить свои публичные экзекуции на несколько недель и затем вновь прекратить их. В первом случае учеников было невозможно усмирить, во втором — они становились более покладистыми.

Дороти Маккоркил Бриггз, автор книги «Самооценка вашего ребенка», отстаивает принцип воспитания, который сама она называет «Демократия в дисциплине». Приверженка демократического воспитания, она настаивает на том, чтобы родители относились к своему ребенку как к отдельно взятой личности, а не своему продолжению и не как к собственности. А как самостоятельная личность, любой ребенок хочет, чтобы его голос учитывался, когда речь идет о решении вопросов, так или иначе его касающихся. Дороти добавляет: «взрослые часто путают демократичное воспитание со вседозволенностью. Существует огромная разница между разделением власти и ее полной сдачей. *Демократия не подразумевает полного ухода, а вседозволенность предполагает именно это*».

Кроме того, Бриггз утверждает, что авторитаризм имеет место, пока существует авторитарная личность. Мы с этим согласны. Все мы знаем детей, которые становятся абсолютно неуправляемыми, как только выходят из-под контроля своих родителей. Однако также все мы знаем и таких детей, которые настолько подавлены властью родителей, что боятся как-то протестовать даже в условиях полной безопасности. Они вырастают настолько подавленными и закомплексованными, что боятся сделать лишний шаг, лишь бы не потерять те крохи власти, которые они уже имеют. Заимствованные у своих бывших «тюремщиков» ценности и ограничивающие правила начинают управлять изнутри и делают их узниками застенчивости.

Чем больше правил устанавливают родители, тем меньше они используют позитивные стимулы и похвалу. Посколь-

ку правила подразумевают стандарты ожидаемого поведения, ребенок, послушно выполняющий все правила, просто делает то, чего от него и ждут, — следовательно, никакой награды за это он обычно не получает. А вот нарушение правил в любом случае влечет за собой наказание. Создается своего рода «пораженческая» ситуация. Если человек никогда не слышит в свой адрес похвалу и комплименты, он не знает, как на них реагировать — и, следовательно, из застенчивого ребенка вырастает застенчивый взрослый, не умеющий благодарно принять то, что ему так хочется получить.

Заслуживает похвалы уже то, что ребенок не нарушает правила поведения. Постарайтесь уравновесить количество замечаний, которые вы делаете ребенку, похвалой просто за то, что он хорошо себя ведет. Конечно, не стоит заходить слишком далеко и говорить своему семилетнему сыну: «Как замечательно, что ты сегодня ничего не украл!» или «Как хорошо, что ты не ударил свою сестру по голове!», но если ребенок исправно убирает свои игрушки, всегда вовремя приходит к обеду, делает уроки без лишних напоминаний, ненавязчивая похвала будет здесь в самый раз, это лишний раз убедит ребенка в том, что он все делает правильно.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ТОЛЕРАНТНОСТИ

Предрассудки тоже способствуют развитию застенчивости. Если у членов семьи есть те или иные предрассудки, ребенок с самого детства усваивает, что даже люди, которых он любит, делят остальных на некие категории оценочного характера. Соответственно ребенок понимает, что у людей возникает негативное отношение к другому только из-за того, что тот принадлежит к определенному классу. Это, в свою очередь, укрепляет ребенка во мнении, что мир является не чем иным, как этаким судилищем, где каждый в любую минуту готов осудить друго-

го. Как следствие, человек начинает испытывать определенный страх перед людьми, которые могут по той или иной причине осудить его.

На своем примере учите детей быть снисходительными. Учите их искать причину неудач, в первую очередь, в обстоятельствах, а не в самих людях. Попробуйте вместе с ребенком порассуждать вслух на тему того, почему тот или иной человек совершил столь опрометчивый поступок или что повлияло на такие серьезные перемены в его поведении. Если все же ошибка была совершена по недосмотру или неумению, объясните ребенку, как важно быть предусмотрительным и заранее обдумывать свои поступки. Ребенок должен относиться к этому человеку с сочувствием, а не с сарказмом. Если вы хотите, чтобы к вашему застенчивому ребенку относились с пониманием, уважение к чувствам других должно стать для него одним из золотых правил. Родители же и старшие братья-сестры должны избегать резких суждений в присутствии ребенка — даже в адрес своих врагов или просто плохих людей.

НЕ НАВЕШИВАЙТЕ ЯРЛЫКИ

Большинство родителей прекрасно знают, что в обращении с ребенком следует избегать таких эпитетов, как «глупый», «ленивый», «тупой» и подобных высказываний: «Ты ни на что не годишься и ничего из себя не представляешь», поскольку это приводит к снижению самооценки ребенка. Поэтому каждый раз, когда вы испытываете непреодолимое желание сказать своему ребенку нечто неприятное, вспоминайте о тесной связи между самооценкой ребенка и застенчивостью, возможно, это поможет вам преодолеть этот импульс.

Особенно осторожно нужно выбирать выражения, разговаривая с ребенком в присутствии его сверстников.

Мы лишний раз убедились в этом на примере следующего случая. Мама трехлетней дочери рассказала нам, что как-то назвала свою дочь «плохой девочкой» в присутствии ее подружек. На следующий же день она услышала, как подружки, не желая включать девочку в игру, выговаривали ей: «Ты плохая. Даже твоя мама так говорит».

В Стэнфордской клинике застенчивости, разбирая истории наших пациентов, мы неизменно сталкиваемся с проблемой навешивания ярлыков. Мы привыкли понимать человеческую самооценку, как соотношение позитивных и негативных представлений о самом себе. Люди с высокой самооценкой не скупятся на похвалу для себя, когда они этого действительно заслуживают, и не спешат упрекать себя в чем-то, если ситуация до конца не прояснена. Застенчивые же люди с низкой самооценкой редко говорят о себе что-либо хорошее, но любят упрекать себя по каждому пустяку. В качестве терапии мы предлагаем таким людям в течение одной-двух недель вести учет тому, что они говорят о себе плохого и хорошего. Человек кладет какие-то мелкие предметы (монеты, скрепки, спички и т.д.) в один карман и каждый раз, когда он говорит что-то хорошее о себе, перекладывает по одному предмету в другой карман. Поначалу упражнение будет продвигаться не очень успешно. Затем, каждый раз, когда возникнет какая-то негативная мысль, он должен говорить себе «*Стоп!*»: «Было глупо рассчитывать на то... *Стоп!*», «Что у меня сегодня за прическа... *Стоп!*», «Опять я все испортил! Вечно я... *Стоп!*». Затем нужно научиться направлять свои мысли в более конструктивное русло: вместо того чтобы предаваться депрессивным настроениям, попробовать проанализировать ситуацию и решить, что нужно сделать по-другому в следующий раз, чтобы избежать новой неудачи. «Мне следовало ожидать, что он именно так поступит, поэтому в следующий раз...», «Я не задал вопрос,

который хотел выяснить потому, что недостаточно хорошо продумал его. Завтра первое, что я сделаю...»

Если позитивные оценки себя самого превысят по количеству негативные, одним фактором, провоцирующим застенчивость, станет меньше.

ДОВЕРИЕ

Если застенчивость — это фобия, что можно сделать, чтобы ее преодолеть? Научите ребенка больше доверять окружающим. Дети доверяют другим, если чувствуют доверие в свой адрес. Они доверяют людям, если с детства усвоили следующие правила: «Обычно люди выполняют данные мне обещания; если же они этого не делают, значит, у них есть достаточно важная на то причина. Люди уважают мою личную жизнь, частную собственность и секреты, которыми я с ними делюсь. Небезразличные мне люди всегда готовы поделиться со мной своими самыми сокровенными чувствами и мыслями, рассказать мне о своих страхах и обидах, боли и надеждах».

Открытость вызывает доверие, доверие — основа близости, а близость необходима, для того чтобы случайное знакомство переросло в крепкую дружбу. А ведь даже застенчивые экстраверты (что стало ясно из предыдущей главы) неуютно чувствуют себя в интимной обстановке. Как один, все они повторяют: «Мне не верится, что люди могут полюбить меня, если они узнают мою истинную сущность». Поэтому вы, как родители, должны построить максимально близкие отношения с ребенком, для того чтобы узнать истинную сущность ребенка и убедить его в том, что вы любите и уважаете его именно таким, какой он есть, а следовательно — другие тоже будут его любить, если он сблизится с ними. Конечно, в этом холодном и жестоком мире всегда найдутся люди, которые будут лгать, обманы-

вать и предавать нас и наших детей, но, во-первых, они в меньшинстве, а во-вторых, таких людей в любом случае рано или поздно выводят на чистую воду. Дети, которых родители с самого раннего возраста не научат доверять, возможно, никогда не смогут верить другим людям — даже членам своей будущей семьи.

УДЕЛЯЙТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЯ

Когда родителям говоришь о том, что ребенку надо уделять много внимания, обычно они отвечают так: «Но я и так уделяю внимание своему ребенку. Я и так, по-моему, каждые две минуты отрываюсь от своих дел, чтобы ответить на один из его многочисленных вопросов или выполнить ту или иную его просьбу. Что еще я могу для него сделать?»

Кажется, что дети всегда требуют все 110 процентов вашего внимания. Некоторые *действительно* так и делают и не дают покоя родителям с утра до ночи. Однако существует выход из подобного положения, который, с одной стороны, хоть немного освободит вас, а с другой — удовлетворит потребность вашего чада во внимании и повысит его самооценку. Чтобы достигнуть этого, вам нужно просто понять, почему дети порой бывают настолько требовательными.

Детский психолог Анни Ротенберг руководит реализацией Программы детского воспитания, разработанной Советом по детскому здравоохранению в Пало Альто, Калифорния. Доктор Ротенберг утверждает, что требовательность детей и их манера отрывать взрослых от их дел абсолютно естественны и нормальны, поскольку дети живут по совсем другому графику, нежели взрослые. «У детей очень маленький объем внимания, — объясняет она, — в отличие от взрослых, которым всегда требуется время, для того чтобы тщательно обдумать тот или иной вопрос, для того чтобы прочитать предложение целиком

дли просто для того, чтобы побыть в одиночестве, — детям все это непонятно. Дети не привыкли учитывать потребности своих родителей и полностью замыкаются на своих собственных делах и потребностях». Они всегда живут в режиме так называемого «продленного настоящего», прошлое и будущее отступают перед «здесь» и «сейчас».

Это значит, что вам все же придется удовлетворять потребности ребенка в вашем внимании, но проявление вашего внимания должно заключаться в том, что вы объясните ребенку, почему не можете выполнить его желание *сейчас*, но обязательно сделаете это позже (после того как закончите дела, которыми занимаетесь в данный момент). Научите ребенка вежливо перебивать словами «извини» или «можно тебя прервать?». И пусть он обязательно дожидается вашего ответа, а не бросается на всех парах объяснять суть своей просьбы.

Если какое-то специфичное желание порой требует времени для выполнения, то обычная потребность во внимании может быть удовлетворена немедленно. Ревность к младшим сестрам и братьям обычно развивается в результате недостаточного количества внимания, которое в свое время уделялось старшим детям. «Мне сейчас некогда, я нужна малышу,» — так обычно реагирует мама на просьбу старшего ребенка уделить ему или ей пару минут. Но выход всегда есть. Например, жена Филиппа, ухаживая за новорожденным ребенком, нашла возможность в то же время играть со своей четырехлетней дочерью, после того, как малышка так прямо ей заявляла: «Ты так мало времени проводишь со мной, и так много — с малышом!» В данном случае игра в прятки стала отличным выходом из ситуации. Пока мама считала до десяти, дочь убегала и пряталась где-нибудь недалеко, так, чтобы мама могла, не сходя с места, «найти» ее. Для этого мама просто начинает перечислять: «Ты под раковиной? В шкафу? в коридоре? За стиральной машиной?»

Если местонахождение дочери обнаружено, она радостно кричала: «Да, я там-то!» и бежала прятаться в другое место.

Однако достаточно часто даже вполне разумные родители не могут понять и принять потребности ребенка. Примером может послужить история, свидетелями которой мы стали, когда были приглашены на вечеринку в семью двух университетских профессоров. Приехав к ним домой, мы обнаружили у них странные книжные шкафы, полки которых начинались на более чем метровом расстоянии от пола. Супруги объяснили, что у них есть маленький ребенок и по мере его роста им приходилось переносить книжные полки все выше и выше, потому что, если книги попадали ему в руки, он непременно начинал рвать их на кусочки. В конце концов выяснилось, что ребенок таким образом боролся со своими «соперниками», которые получали больше внимания со стороны родителей, нежели он. Ему казалось, что родители вообще все свое свободное время проводят за чтением книг. А если он пытался их прервать, они так прямо и говорили: «Отстань, не видишь — я читаю». Через какое-то время ребенок просто стал рвать книжки.

Несмотря на то что у родителей хватило интуиции, для того чтобы распознать причину такого поведения их ребенка, они не довели свой анализ до логического завершения и не поняли, что решать проблему нужно было другим способом. Нужно было уделить, наконец, ребенку то внимание, которого он так жаждал, или объяснить ему, почему они не могут уделить его в данный момент. При этом надо было обязательно сказать, когда они смогут освободиться и поиграть или поговорить с ним и непременно выполнить свое обещание. Точно так же, подобно многим другим родителям, они не поняли, что ребенок в любом случае так или иначе добьется их внимания.

Помимо сестер, братьев и книг существуют и другие потенциальные соперники детей в борьбе за родительс-

кое внимание. Ими часто становятся телевизор, утренняя газета или телефон. Осознайте, насколько часто вы отказываете своему ребенку во внимании. Старайтесь сократить до минимума время, которое вы проводите в отрыве от ребенка и всегда предупреждайте его о том, когда вы сможете уделить ему свое внимание. Все работающие полный рабочий день родители знают, что даже минутка теплого и внимательного общения с ребенком гораздо важнее целого дня, проведенного рядом с ним, но когда вы загружены делами, — качество важнее количества.

Чужие дети тоже многое выигрывают от вашего внимания. Большинство взрослых людей разговаривают с детьми своих знакомых, как с телефонными операторами. «Позови своего папу, скажи, что ему звонит Моррис». Попробуйте поболтать с ребенком минутку или две, поинтересуйтесь, чем он занят, видел ли он «Супермена» или какой-то другой фильм и т.д. И вскоре вы обнаружите, что приобрели нового друга, который, повзрослев, будет относиться к вам с симпатией и уважением, в частности потому, что вы «не такой, как все остальные, которые никогда не уделяют внимания нам, детям». Вы даже можете намекнуть своим знакомым, что было бы неплохо, если бы они точно так же относились к вашим детям.

Внимание к человеку, личные вопросы отражают вашу в нем заинтересованность, как правило это воодушевляет и доставляет удовольствие. В одном из выпусков шоу Фила Донахью наш Фил перебил ведущего своим вопросом. Он спросил Донахью: «А вы сами застенчивы? Мне было бы интересно это узнать, да и вашим поклонникам, я думаю, тоже». Перед тем как ответить: «Только во время вечеринок,» — Донахью признался, что ему было очень приятно внимание одного из гостей и что редко кто-то проявляет к нему интерес. Даже суперзвезды нуждаются в нашем внимании.

выводы

Если вы выяснили, что ваше поведение по отношению к ребенку является одной из причин его застенчивости, имейте в виду, ситуация будет сохраняться до тех пор, пока вы будете продолжать вести себя именно так. Следовательно, в ваших силах изменить создавшееся положение. Для этого ответьте на следующие вопросы:

- Вы придерживаетесь излишне либеральных или слишком авторитарных принципов воспитания по отношению к своему ребенку?

- Достаточно ли явно вы показываете свою любовь ребенку? Может быть, вам нужно чаще обнимать и ласкать его?

- Когда в последний раз вы по-настоящему разговаривали с ребенком? Когда в последний раз вы внимательно выслушали его или ее? Учите ли вы ребенка на собственном примере быть общительным? Поощряете ли вы общительность ребенка, давая понять, что всегда готовы поговорить с ним или с ней? Декларируете ли вы свободу самовыражения?

- Препятствуете ли вы занятиям ребенка, так или иначе ведущим к изоляции, например, просмотру телевизора или непрерывному чтению?

- Уделяете ли вы ребенку внимание каждый день?

- Устраиваете ли вы праздники по поводу дня рождения ребенка так, чтобы в этот день он смог почувствовать свою уникальность и неповторимость?

- Воспитываете ли вы в своем ребенке чувство уверенности в себе? Может ли он положиться на вас и доверяет ли другим детям?

- Учите ли вы своих детей терпимо относиться к своим собственным недостаткам методом собственного терпимого отношения к недостаткам окружающих? Учите ли

вы ребенка ценить индивидуальность и неповторимость каждого человека?

- Дисциплинируя ребенка, не унижаете ли вы его достоинство и не лишаете ли уверенности в себе?

- Ваша манера дисциплинировать ребенка свидетельствует о любви и понимании?

- Знает ли ваш ребенок, что ваша любовь к нему безусловна?

- Не требуете ли вы от ребенка слишком многого? Возможно, вы ждете от него поведения, свойственного взрослому человеку?

Глава третья

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Нередко в наши дни родители предъявляют слишком завышенные требования своим детям. Сама природа западной культуры, предполагающая конкуренцию и соперничество, ведет к таким завышенным требованиям и ожиданиям. «Покажите мне ребенка, и я скажу, кто его родители» — это клише до сих пор повелевает умами многих, а следовательно, мы часто делаем из детей своего рода символы нашего статуса. Такое впечатление, что главная задача ребенка — доказать каждому, что он — самый умный, самый образованный и самый красивый ребенок на свете.

Грустно то, что независимо от желания родителей видеть, как их ребенок получает награды, не все дети способны их заслужить.

Если вы убедились, что ваше поведение только способствует развитию в ребенке чувства безопасности, еле-

дующим вашим шагом должна стать разработка программы по преодолению застенчивости вашего ребенка. Вы должны развивать в ребенке независимость, готовность идти на риск и обучить его навыкам, которые помогут ему обрести уверенность в себе. Так же важно понять, не являются ли одной из причин застенчивости вашего ребенка требования и *ожидания*, которые вы ему предъявляете. Однако при умелом подходе ваши ожидания, напротив, могут сыграть благоую роль в укреплении высокой самооценки ребенка и преодолении его застенчивости.

Страдает ли самооценка ребенка от ваших ожиданий — это во многом зависит от того, насколько ваши ожидания *реалистичны*. Если они *слишком завышены*, ребенок обречен на неудачу, а родители — на разочарование, которое ребенок не может не заметить.

Если же ваши ожидания *занижены*, дети не будут использовать весь свой потенциал и будут добиваться только минимальных результатов, прилагая к этому минимум усилий. Хотя при таких условиях ребенку не грозит неудача, он не сможет в полной мере осознать, что такое успех, и самооценка его обязательно пострадает.

ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Хорошая иллюстрация к вышеупомянутому синдрому «мой-ребенок-должен-быть-лучше-всех» — Бетси, четырехлетняя девочка, за которой мы наблюдали в рамках нашего исследования, изучая поведение детей дошкольного возраста. Впервые мы обратили на нее внимание, заметив, что она никогда не играет с детьми во дворе детского сада, сидит где-нибудь в сторонке и наблюдает, как другие ребята гоняют мяч или висят на турнике. А иногда она вообще предпочитала оставаться в комнате в полном одиночестве, бесцельно бродила между столами

или читала книжку. Когда мы попросили воспитателя охарактеризовать девочку, вот что мы услышали: «Бетси очень застенчива. Она никогда не играет с другими детьми, не поет и не танцует вместе с ними. Большую часть времени она проводит, тихонько сидя в каком-нибудь укромном уголке, или же за чтением книги».

Как выяснилось впоследствии, родители Бетси в воспитании дочери придерживались следующего принципа (весьма распространенного в университетских кругах): ценность ребенка определяется его интеллектом и эрудицией. Поэтому они заставляют свою дочь много читать с тех пор, как ей исполнилось два года, считая, что чтение в *раннем возрасте* — свидетельство недюжинных умственных способностей ребенка. Естественно, девочка не была готова к таким нагрузкам, а родители, вместо того чтобы позволить ребенку развиваться в нормальном темпе, стали еще больше давить на нее, расценивая ее неготовность к подобным упражнениям, как «досадную неудачу», в результате чего девочка с малых лет ощущает себя «неудачницей». Вдобавок ко всему, по свидетельству воспитательницы, Бетси стала сильно заикаться.

Поскольку ожидания родителей Бетси были завышенными, девочка с самых ранних лет была запрограммирована на неудачу. И даже теперь, когда она уже умеет читать (это в четыре-то года!), вместо того чтобы гордиться своими достижениями, Бетси считает, что она умеет еще недостаточно много. Похоже, она боится, что никогда не сможет угодить своим родителям.

Нет никаких сомнений, уверенность Бетси в том, что она все сумеет, была подорвана завышенными ожиданиями родителей и невозможностью угодить им. Это проявилось, когда она отказалась играть в мяч с другими детьми, в приступе истерики выкрикивая с сильным заиканием, что она «не умеет» кидать мяч.

Мы обнаружили одну общую черту во всех застенчивых людях: усваивая требования своих родителей, они предпочитают вообще не браться за дело, если не уверены, что смогут выполнить его на «отлично».

Поэтому важно, чтобы вы сначала определили, готовы ли конкретный ребенок справиться с данной задачей, а затем научили его таким упражнениям, как, например, игра в мяч — упражнениям несложным, но требующим определенных навыков и практики. В данном случае требуется анализ ситуации. Например, канадские дети, как правило, в подростковом возрасте неплохо играют в хоккей; их европейские ровесники творят чудеса с футбольным мячом; на Гавайях дети часто занимаются серфингом и отлично справляются с этим; а жители городских гетто обычно прекрасно играют в баскетбол. Ключ к детскому успеху — практика. Все они начинают заниматься распространенными в каждом конкретном районе видами спорта и делают это с завидной постоянностью. И дело вовсе не в одаренности всех этих детей, а в том, что они имеют возможность с раннего возраста наблюдать за игрой других людей и учиться играть самым методом проб и ошибок.

Дело еще порой заключается в том, что для ребенка родители являются экспертами в каждой области и обладают большим авторитетом, а, следовательно, детям свойственно верить родителям на слово. Если папа с мамой говорят, что я должен уметь это делать — значит, я действительно должен. А если у ребенка не получается, он никогда не станет предполагать, что родители ошиблись, возлагая на него слишком большие ожидания, а скорее уверует в собственную никчемность и бестолковость. Проведя исследование среди детей, испытывающих со стороны родителей давление такого рода, Юджин Кеннеди, автор книги «Любили бы вы меня, если бы узнали меня лучше?», отметил: «Вам доводилось встречать детей, которые

всеми силами стараются соответствовать нереалистичным ожиданиям своих родителей? Эти дети отчаянно нуждаются в любви. Они изо всех сил бьются, чтобы заслужить родительскую любовь, и порой просто выбиваются из сил. Они готовы пойти на все, только бы соответствовать той идеальной картинке, что нарисовали для себя их родители, но у них это никогда не получится. Они никогда не будут довольны сами собой...

Возможно, они — самые обычные, среднестатистические дети, но их родители непременно желают, чтобы они получали самые высокие отметки и всегда и всюду занимали первые места. Дети, которым приходится видеть такое к себе отношение дома, никогда не будут до конца довольны своими успехами и достижениями. Их истинная сущность никогда не удовлетворит родителей, которые заранее решили, что их дети обязательно будут самыми замечательными и выдающимися. Неудивительно поэтому, что дети с такой судьбой, как правило, предпочитают скрываться за маской и всю жизнь страдают от неуверенности в себе и заниженной самооценки».

Нам довелось познакомиться с одним человеком, который задался целью сделать из своего сына высококлассного футбольного игрока. В своей страсти он дошел до того, что в случае неудачной игры сына просто переставал с ним разговаривать. Однажды команда его сына играла против команды, в которой находился друг сына. Отец отвез обоих ребят на стадион, а на обратном пути не разговаривал ни с одним, ни с другим: с сыном — потому что его команда проиграла, а с другом сына — потому что его команда выиграла. Мы не можем с полной уверенностью утверждать, что отношение отца к футболу стало причиной застенчивости сына, однако мы можем с уверенностью утверждать, что сын использует такие же неадекватные критерии в оценке себя, как это делал его отец.

И СНОВА БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Вернемся еще раз к истории Бетси. Она лишний раз иллюстрирует наше утверждение о том, что, если детям не удастся оправдать ожидания родителей или, по крайней мере, не удастся сделать это вовремя, детские переживания по этому поводу смешиваются с уверенностью, что любовь родителей по отношению к ним измеряется их успехом и достижениями. Поэтому они знают: если они чего-то не смогут сделать, то потеряют любовь своих родителей, и в результате дети начинают сомневаться в собственной ценности и значимости.

И данная ситуация обязательно будет ухудшаться с каждым днем. Бетси, например, не угодила родителям, когда не сумела научиться читать так рано, как они того хотели. Когда же они начали еще больше давить на нее, она стала допускать еще больше ошибок, теряя последние крохи уверенности в себе и в том, что родители ее по-настоящему любят. А теперь она заикается и поэтому очень неуютно чувствует себя в компании своих ровесников. Кроме того, заикание — это еще один повод для родительского недовольства, ведь умение правильно говорить играет для них очень важную роль (мама Бетси — логопед).

Мы очень сильно удивимся, если рано или поздно Бетси все же дождется поддержки своих родителей, в которой она так нуждается. По нашему общему мнению, она так и будет всегда пребывать в уверенности, что сможет добиться поддержки и любви своих родителей, только когда сможет оправдать их ожидания. Возможно, где-то в глубине сердца родители Бетси любят свою дочь просто за то, что она есть, но поскольку Бетси сама придерживается другого мнения, их отношение к дочери в данном случае *можно назвать условной любовью*.

Если родители считают нужным скрывать свою любовь к ребенку, когда он не оправдывает их ожиданий, то

ребенок понимает, что любовь их родителей обусловлена тем, отвечает ли он их требованиям. А родители, отождествляющие свою любовь с успехами ребенка, способствуют укоренению в нем следующих установок: «Я представляю из себя ровно столько, сколько я сумел достичь» и «Я чего-то добиваюсь, значит, я существую». Мы пришли к выводу, что одна из главных проблем застенчивых людей заключается в том, что они понимают мир как театральную сцену, а себя — актерами на ней, к которым всегда приковано внимание зрителей. Как можно расслабиться и полностью сконцентрироваться на выполнении конкретной задачи, если вы постоянно думаете о том, что любое ваше дело будет пристально рассмотрено и оценено другими? Обычно застенчивые люди не могут этого сделать.

На самом деле большинство родителей, конечно же, любят своих детей вне зависимости от внешних факторов, но, как правило, не считают нужным говорить об этом детям. Даже если с самого начала родители питают просто безумную любовь к новорожденному, велика вероятность, что со временем, по мере подрастания ребенка, они тоже станут оценивать ребенка по его достижениям. И только когда он ведет себя так, как хочется родителям или же добивается определенных успехов, родители готовы похвалить и приласкать его, проявляя таким образом свою любовь.

Порой мы пользуемся рычагом своей любви, даже не осознавая, что ребенок воспринимает это как свидетельство условности родительской любви: родители его любят, только когда он оправдывает их ожидания. Поэтому всем нам не мешает время от времени анализировать характер своей любви к ребенку: знает ли ребенок, что мы любим его всегда и независимо от внешних обстоятельств?

И конечно же нужно критично относиться к своим ожиданиям. Насколько они реалистичны? Может быть, они слишком завышены? А может быть, вы относитесь к

своим детям, как к «маленьким взрослым», и требует от них невозможного? А может быть, вы, напротив, предъявляете им слишком низкие требования? И обращаетесь как с маленькими, несмотря на то, что дети уже выросли?

ЕСЛИ РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ ЗАНИЖЕНЫ

В два с половиной года сын наших знакомых, которому надоело, что его постоянно кормят с ложечки и вообще слишком много с ним носятся, заявил своей бабушке: «Бабуль, хватит обращаться со мной как с ребенком, я уже большой!» Детское стремление к независимости должно быть удовлетворено и поддержано, конечно же, в рамках дозволенного. Чтобы ребенок чувствовал себя независимым, нужно предоставить ему альтернативу и право выбора. Со свободой поведения обычно приходит и доверие, а также удовлетворение от правильно принятых решений и ответственность за неправильные решения.

Неоправданно низкими ожиданиями по поводу способностей своего ребенка родители подрывают его веру в себя, поскольку он будет считать себя неспособным выполнять какие-то простейшие для его возраста задачи. Мы, например, знаем одну женщину, чьи материнские инстинкты настолько сильны, что она до сих пор имеет привычку резать мясо в тарелке своего шестнадцатилетнего сына, параллельно обсуждая с гостями преимущества и недостатки института, в который сын подал заявление. Еще одна женщина продолжала сама одевать свою шестилетнюю дочь, пока ей не сказали, что дочка-то уже и сама может прекрасно обходиться без ее помощи и что, более того — ее нужно поощрять в этом, ей это пойдет только на пользу.

Помните, что взрослый человек всегда является авторитетом для ребенка. Поэтому, если мама или папа уверены, что ребенок не может самостоятельно одеться, поре-

зять мясо, завязать шнуры и т.д., ребенок станет придерживаться точно такой же точки зрения, независимо от того, может ли он на самом деле справиться с этой задачей.

Одна женщина очень не хотела признавать независимость своего уже достаточно взрослого сына. И когда сын перешел в старшие классы, ее обуяла настоящая паника. Внезапно он вышел из повиновения, и мама была безмерно расстроена тем, с чем ей пришлось столкнуться, когда она потеряла над ним всякий контроль. Очень трудно примириться с независимостью ребенка, когда она находит свое выражение в злых обличительных речах в адрес родителей, что, безусловно, подрывает родительский авторитет и угрожает открытым неповиновением.

Однако недавно проведенное медицинское исследование подтвердило наши наблюдения, касающиеся более покладистых детей. Например, было установлено, что быстрее других всегда выздоравливают так называемые «плохие» пациенты. Речь идет о тех, кто все время жалуется, пытается отстаивать свои права, требует объяснений по поводу того, что делают с его телом, как работает то или иное лекарство и т. д. Персонал больниц и многих других учреждений развивает у своих пациентов пассивность, выполняя за них задачи, которые те вполне могут выполнить самостоятельно. Эта вынужденная пассивность угнетает личность и превращает огромное количество индивидуумов в общую, недифференцированную массу людей, исполняющих роли пациентов.

Исходя из наших знаний о том, как быстро застенчивые люди уступают требованиям других, мы можем предсказать, что они были бы «хорошими» пациентами, т.е. страдали бы молча, предпочитая не доставлять другим лишние проблемы. А в награду за свое «хорошее» поведение они получают более длительное пребывание в больнице. Кроме всего прочего, застенчивым людям не свой-

ственно жаловаться на обстоятельства или давать волю праведному в данном случае гневу. Вместо этого они направляют все свои негативные эмоции внутрь себя и обвиняют в произошедшем себя же. Подобное поведение создает комплекс вины, который, в свою очередь, является превосходным поводом для депрессии.

Будьте осторожны, постарайтесь избежать ловушки зависимости, которая обычно сопровождается заниженными ожиданиями и требованиями, и ни в коем случае не расставляйте эту ловушку для своих детей. Вместо этого старайтесь воспитать в них чувство независимости и ответственности.

ОЖИДАНИЯ, НЕЗАВИСИМОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Джеймс, студент, обратившийся к нам за помощью, представляет собой наглядную иллюстрацию гипертрофированной зависимости, вообще свойственной застенчивым людям. Прежде чем мы осознали это, нам пришлось выполнить множество всяких ненужных действий, которые он бы вполне мог выполнить самостоятельно, но предпочел просто перенести бремя ответственности за себя с плеч своих родителей на наши плечи. Что самое смешное, Джеймсу приходилось думать только о себе и своих проблемах, у нас же и без него было полно забот: работа, семьи и дети, которые с возрастом предъявляют все новые и новые требования. Однако кому-нибудь из нас все время приходилось, например, звонить в справочную, чтобы узнать для Джеймса автобусное расписание, или бросать все свои дела потому, что у него начался очередной приступ страха. Если ему было одиноко, мы приглашали его к себе в гости, чтобы поговорить; порой мы приглашали его на обед, тогда он сидел за столом как каменный и предоставлял нам заботиться о светской беседе.

Чем лучше мы относились к нему, тем больше требований он нам предъявлял и тем чаще старался избежать ответственности за самого себя. И тут нас озарило: вместо положительного эффекта наша внимательность и покладистость привели к тому, что Джеймс стал еще более застенчивым. Дело в том, что, воспитывая в ребенке (или в любом другом человеке) зависимость, вы тем самым развиваете в нем застенчивость. Причем все мы прекрасно об этом знаем, но продолжаем это делать до поры до времени. Поэтому долг любого родителя — осознать это и научить своего ребенка независимости — соразмерной с его способностями и возможностями.

Покидая родительский дом, где их воспитывали в условиях полной зависимости от других, застенчивые люди всем своим видом дают понять окружающим, что с ними нельзя общаться как с равными. В стенах нашей клиники, например, нам нередко приходится сталкиваться с людьми, которые одним своим появлением предупреждают: «Я такой хрупкий, что могу развалиться при малейшем давлении». И действительно, все наши попытки начать разговор в присутствии сразу шести—семи застенчивых студентов напоминали прогулку с завязанными глазами по комнате, по полу которой рассыпаны пустые яичные скорлупки: одно неверное движение — и от скорлупы останется лишь пыль. Для обычного человека очень легко и естественно в такой ситуации принять на себя роль защитника, охраняющего своего нового застенчивого знакомого от грубой реальности окружающего мира.

Подобное поведение по отношению к застенчивым людям — не самый лучший вариант и на самом деле не отвечает их интересам. Мы провели исследование, сравнив самооценку застенчивых студентов с оценкой, которую им дали соседи по общежитию. В процессе этого исследования были выявлены черты, замеченные и теми и

другими, характеристики, упомянутые только самими застенчивыми студентами, а также характеристики, о которых говорили окружающие люди, но не упомянули сами застенчивые студенты.

Как это видно из нижеприведенного списка, и теми и другими упоминаются черты, имеющие какое-то внешнее проявление: неразговорчивость, скромность и т.д. Поскольку застенчивые люди никому не доверяют своих мыслей и чувств, только они сами упомянули такие качества своего характера, как «склонность во всем винить только себя», «склонность к рефлексии», «склонность недооценивать свою физическую привлекательность». Но наиболее важными нам представляются те черты, о которых упомянули окружающие люди, но которые остались незамеченными самими застенчивыми студентами. Эти черты носят достаточно негативный характер. Речь идет, например, о жалости к самому себе, заведомой обреченности на провал, нежелании бороться с обстоятельствами. Такая характеристика создает портрет слабого и не внушающего уважения человека. Однако эти наблюдения конечно же никогда не обсуждаются открыто, поскольку, как сказал сосед по комнате одного из опрошенных нами застенчивых студентов: «Мне кажется, он не способен справиться с такой критикой в свой адрес, поэтому я делаю вид, что думаю о нем совсем по-другому».

Характеристики застенчивого человека

(глазами застенчивых студентов и их соседей по общежитию)

А. Глазами самих застенчивых студентов и окружающих их людей

Более покорный

Предпочитает держаться на расстоянии от окружающих

Меньше доверяет людям
Чаще испытывает беспокойство
Постоянно сравнивает себя с другими
Более сдержан в проявлении эмоций
Неразговорчив
Неопытен в общении с людьми
Плохое чувство юмора
Ведет себя неуверенно
Менее контактный
Часто пребывает в подавленном настроении
Достаточно неуравновешен

Б. Только глазами самих застенчивых студентов

Более чувствителен к критике со стороны
Склонен к самоанализу
Часто чувствует собственную незначительность
Часто испытывает страх
Склонен во всем видеть свою вину
Озабочен собственной адекватностью
Склонен к рефлексии и постоянно поглощен какими-то мыслями
Подвержен частой смене настроения
Редко вызывает у других симпатию
Редко использует мимику и жестикуляцию в общении
Как личность не представляет собой особого интереса
Редко бывает доволен собой
Менее привлекателен
Не обладает особым шармом
С трудом подбирает слова

В. Только глазами окружающих людей

Склонен постоянно обороняться
Слишком контролирует себя и свое поведение

Пасует перед обстоятельствами
Заранее предрекает неудачу
Склонен жалеть самого себя
Не вызывает желания обратиться к нему за советом или помощью.
Мало интересуется противоположным полом.

ОДИНОЧЕСТВО И НЕЗАВИСИМОСТЬ

Парадокс застенчивости заключается в том, что застенчивые люди гораздо больше, чем другие, не любят одиночества и нуждаются в других, для того чтобы как-то развлечься и развеять скуку. Мы конечно же ни в коем случае не призываем к изоляции детей, но напоминаем, что дети не должны бояться одиночества и должны уметь наслаждаться своим собственным обществом. Мы хотим, чтобы наши дети были независимыми, а следовательно — они должны уметь сами себя развлекать, когда это понадобится. Кроме того, чтобы их любили и ценили окружающие, необходимо, чтобы, в первую очередь, они полюбили себя сами. Поэтому обязательно научите своего ребенка наслаждаться одиночеством.

Другой парадокс застенчивости заключается в том, что некоторые застенчивые люди настолько зависят от других и так сильно нуждаются в общении с ровесниками, что, несмотря на свой вечный страх, они все же пытаются наладить контакт с другими и проявляют при этом такую напористость, что сразу же отпугивают людей. Нам конечно же не хочется, чтобы их рвение отпугивало потенциальных друзей, а чтобы этого не происходило, необходимо развивать личность ребенка, чтобы он мог быть интересным для окружающих.

Можно научить детей независимости, поощряя прогулки в одиночестве, походы в музеи или библиотеки, а

также туристические походы и походы в кино. Конечно же это — далеко не полный список того, как ребенок может сам себя развлечь.

Недавно проведенное исследование в Чикагском университете показало, что студенты университета проводят в полном одиночестве около четверти всего своего времени (исключая время на сон). Одиночество помогает сконцентрироваться и повышает уровень внимания. Это же исследование, кстати, доказало, что, научившись ценить одиночество, подростки начинают *чувствовать себя более уверенно и комфортно в компании других людей.*

НЕЗАВИСИМОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Будьте начеку и не пропустите то время, когда ваш ребенок уже сможет справиться с определенной долей ответственности за себя. Предоставьте ему эту возможность. Как узнать, когда он уже «готов»? Наблюдайте за ним, задавайте вопросы, намеками пытайтесь подвести его к желаемой модели поведения — маленькими шажками двигайтесь навстречу большой конечной цели. Например, уже двухлетних детей можно потихоньку учить готовить, поручая им такие несложные дела: добавить специи и травы в соус, бросить сыр в омлет, обвалять рыбу в сухарях и т.д. Кроме того, они могли бы вам помочь сделать уборку и получили бы от этого большое удовольствие, если вы не будете преподносить это как «домашние обязанности» и если всегда будете помнить о том, что представления ребенка о порядке могут не совпадать с вашими представлениями.

Начинать лучше с предоставления ребенку возможности самому заботиться о себе. Вы сможете привить ребенку чувство ответственности и самостоятельности (повышая тем самым самооценку), побуждая его:

• Самостоятельно одеваться и убирать свою одежду на место. Позволяя ребенку совершать ошибки в выборе одежды, вы тем самым побуждаете его к принятию инициативных решений и развиваете его независимость. Вы, конечно же, можете объяснить, что обычно люди не носят одновременно на одной ноге красный носок, а на другой — синий, но если ваш ребенок все же настаивает на таком сочетании, пусть попробует — извлеченный наличном опыте урок дорогого стоит. Кроме того, за ребенком всегда должно оставаться право выбора из двух предложенных вами вариантов при покупке одежды. А в конечном счете, ребенок должен вообще научиться самостоятельно выбирать одежду. (Выясните сразу, в чем не совпадают ваши вкусы, что может стать причиной никому не нужных столкновений: например, вам хочется, чтобы ребенок одевался разнообразно, а ему хочется день за днем носить одни и те же любимые джинсы и т.д.)

• Самостоятельно собирать свои игрушки. Хорошо, если у ребенка в комнате будет специальный шкаф для этих целей.

• Самостоятельно заправлять постель. Не бойтесь того, что в итоге постель окажется еще более смятой и скомканной — люди учатся на своих ошибках. Выполняя за ребенка все его обязанности, вы ничему его не научите.

• Самостоятельно причесываться, чистить зубы, зашнуровывать ботинки — все, что угодно. Как только вы заметите, что ребенок готов к определенной самостоятельности и независимости, предоставьте ему возможность выполнять все эти несложные процедуры самостоятельно.

• Делать уборку в своей комнате. Однако родители всегда должны помнить о том, что их стандарты, как правило, на порядок выше стандартов ребенка. Например, если вы просите восьмилетнего ребенка прибраться в комнате, подразумевая именно то, что вы называете порядком, это мож-

но приравнять к тому, как если бы взрослого человека вы попросили построить дом. Что же касается совсем маленьких детей, нужно сначала научить их выполнять ту или иную процедуру, показать на своем примере. Можно попробовать заниматься домашними делами «в командном составе». В данном случае важно дать ребенку почувствовать ответственность за порядок на своей территории. Научите ребенка:

- Стирать свои вещи. Уже начиная с восьми лет, можно учить ребенка пользоваться стиральной машиной. Покажите какие кнопочки нужно нажимать и напоминайте, чтобы он не забывал вытаскивать выстиранное белье. Однако помните о разнице стандартов и не надейтесь, что ваш ребенок, собравшийся вдруг постирать, будет всерьез озабочен тем, насколько чистым получится в итоге белье.

- По утрам готовить для себя завтрак и собирать пакет с едой в школу.

- Начиная с десяти лет, самостоятельно записываться на приемы к врачам, на осмотры к стоматологу.

- А как только ребенок станет достаточно взрослым, пусть самостоятельно добирается до больниц и стоматологических клиник, используя для этого либо общественный транспорт, либо велосипед.

- То же самое касается и таких мероприятий, как спортивные занятия, танцы, уроки музыки, а также самостоятельного заполнения и отправки поздравительных открыток.

- Пользоваться телефоном для получения различного рода информации.

Дайте ребенку возможность почувствовать свою пользу в доме. Даже самым маленьким детям важно понимать, что их вклад в ведение домашнего хозяйства очень важен и полезен.

Подумайте, какие из ваших привычных домашних обязанностей вполне могли бы взять на себя дети? Может

быть, они могли бы кормить домашних животных? Выносить мусор? Загружать посудомоечную машину? Подстригать газон? Пылесосить ковры? Загружать стиральную машину бельем?

Составьте список всех этих обязанностей и затем распределите их между детьми, исходя из возможностей и способностей каждого ребенка. И будьте готовы к обсуждению этой проблемы, в случае если возникнет несогласие. Распределяя домашние обязанности, боритесь с искушением просто «спихнуть»* на детей все самые неприятные и скучные занятия.

На наш взгляд, детей легче приучить к домашнему труду на своем собственном примере — причем в процесс выполнения домашних обязанностей непременно должны быть вовлечены *оба* родителя. Точно так же *оба* родителя должны участвовать в распределении обязанностей среди детей. Особенно это важно в тех случаях, когда всю основную домашнюю работу выполняет мама, поскольку папа целыми днями пропадает на работе. В такой ситуации у ребенка возникает впечатление, что папа почти ничего не делает дома или абсолютно *ничего* не делает, а только смотрит футбол по телевизору и читает газеты.

А еще лучше, если вы все вместе будете выполнять работу по дому. Сначала выполняйте те или иные обязанности совместно, а затем постепенно полностью поручите их выполнение детям.

Какие бы обязанности в итоге вы ни поручили детям и какой бы метод их выполнения ни выбрали, помните главное правило: *будьте реалистичны в своих требованиях*. И не забывайте, что у ребенка всегда уходит больше времени на выполнение любого задания, чем у взрослого человека. Кроме того, детям необходимо много часов практики, поэтому вторым правилом, о котором вам следует помнить, является *терпение*.

НАУЧИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ДРУГИХ

Также дети учатся ответственности и самостоятельности, когда они отвечают за других людей. Например, им можно поручить заботу о младших братишках и сестренках, пусть помогают им выполнять домашнее задание и работу по дому. Помимо всех остальных преимуществ, ответственность за других людей является надежной защитой от излишней застенчивости. Ведь концентрируя свое внимание на других людях, они таким образом отключаются от своих собственных внутренних проблем.

Для детей младшего возраста разница в возрасте в один год уже способна создать конфликт поколений. Возраст — очень важный аспект, влияющий на выбор друзей, поскольку ребенок каждый год переживает сложные перемены, отражающие процесс его развития. Предпочтительно, чтобы ваши дети дружили со своими ровесниками, поскольку такие отношения всегда предполагают равноправие и здоровую справедливую конкуренцию (в плане способностей, возможностей, взглядов, эмоций и чувств). Однако, несмотря на то, что застенчивым детям свойственно преуменьшать свои способности, можно очень многое сказать о разновозрастной дружбе.

Антропологи, изучавшие культуры, где дети привыкли общаться с братьями и сестрами, а также приятелями различных возрастных групп, утверждают, что таким детям в гораздо большей степени свойственна забота об общем благополучии крупной социальной общности, они менее эгоцентричны. Еще одно преимущество их независимости и готовности положиться на друзей и приятелей заключается в том, что они предъявляют меньше требований своим родителям.

Психологи провели достаточно серьезное исследование по изучению достоинств и недостатков дружбы между раз-

новозрастными детьми как по отношению к страшим, так и по отношению к младшим детям. Для старших детей такие контакты идут только на пользу, они способствуют развитию лидерских наклонностей. Младшие дети, в свою очередь, в такой ситуации выказывают непомерное обожание и восхищение по отношению к старшим товарищам (ведь им льстит, что с ними играют такие большие ребята). Для старших детей такие контакты с более молодым поколением создают атмосферу соперничества. Младшие же дети тоже выигрывают во многих отношениях. Улучшаются их коммуникационные навыки, они учатся следовать инструкциям и руководству других. Кроме того, они привыкают общаться в среде своих ровесников.

Поскольку маленькие дети не могут сами диктовать правила игры, им приходится полагаться на тактичность товарищей и дипломатию. Тонкости межличностных отношений, помогающие лавировать и идти на компромиссы в ситуациях, грозящих конфликтом, — самое ценное приобретение человека за всю его жизнь. Результаты исследований доказывают, что младшие дети в семье обычно имеют меньше проблем в общении с друзьями, нежели их старшие братья и сестры. Возможно, это обусловлено тем, что младшие дети с самого своего рождения учатся выживать в мире старших братьев и сестер, подавляющих их своим физическим превосходством.

В следующей главе мы рассмотрим некоторые детали исследования, проведенного Университетом детского развития в Миннесоте, которое убедительно продемонстрировало нам влияние разновозрастной дружбы на преодоление застенчивости и робости. Застенчивый ребенок, Подружившийся с детьми младшего возраста, становится более общительным и открытым в социальном плане и более уверенным в общении с ровесниками.

В качестве первого шага на пути преодоления детской застенчивости мы рекомендуем вам обеспечить детям

возможность общения с детьми младшего возраста. Возможно, вы даже захотите понаблюдать за их играми со стороны. Позже спросите младшего ребенка, понравилось ли ему играть с вашим сыном или дочерью (почему?). Эта информация поможет вам конструктивно подойти к развитию навыков общения вашего ребенка.

НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ПРАВА

Зачастую родители своим вмешательством в конфликты детей, сами того не понимая, подрывают уверенность ребенка в себе и его умение постоять за себя. Если родители всегда бросаются на защиту своего ребенка в случае конфликта с другими детьми, у него формируется подсознательная уверенность в том, что он или она не способны справиться с ситуацией без родительской помощи.

Однако вряд ли существует на земле хоть один человек, кто хоть раз стоял и спокойно смотрел на то, как обижают его сына или дочь. Прежде чем предпринимать какие-то действия, убедитесь в том, что вашего ребенка действительно несправедливо обидели. Если же вы в этом не уверены, предоставьте ему самому решать свои проблемы. Иначе он привыкнет к тому, что его проблемами занимаетесь вы, или подсознательно будет считать, что сам он не способен справиться ни с одной задачей. Мы хотим, чтобы наши дети были уверенными в себе, независимыми и самостоятельными.

ГОТОВНОСТЬ ПОЙТИ НА РИСК

Один из способов борьбы с детской застенчивостью заключается в том, чтобы чем-то занять ребенка, найти ему какое-то «компенсирующее» занятие, которое способствовало бы повышению его уверенности в себе через ус-

пех, которого он бы смог добиться: например, попробуйте записать его в музыкальную школу, в школу танцев, на гимнастику, уроки кройки и шитья и т.д.

А поскольку застенчивость выражается главным образом в том, что человек боится рисковать, было бы неплохо, если бы вы поощряли своих детей иногда предпринимать рискованные предприятия. Но при этом вы не должны забывать о следующем:

- Постарайтесь выяснить, хочет ли ваш ребенок заниматься именно этим. Поинтересуйтесь, почему *другим* детям нравится этим заниматься, что хорошего *они* извлекают для себя из этого занятия. С помощью этих вопросов вы сможете прояснить, чего ваш ребенок ждет от занятий.

- Постарайтесь оценить все те преграды и опасности, которые видятся вашему ребенку в том или ином предлагаемом вами занятии. Попробуйте понять, почему ребенок не хочет этим заниматься, даже если он знает, как это делается.

- Выясните, какими качествами, по мнению вашего ребенка, должен обладать человек, чтобы успешно заниматься этим делом. Обладает ли он сам этими качествами?

- Если же вы убедились, что ваш ребенок обладает нужной мотивацией и необходимыми для этого занятия качествами и способностями, тогда действуйте. Прежде всего постарайтесь успокоить и поднять энтузиазм ребенка, описав все приятные моменты, связанные с этим занятием, а также все связанные с ним преимущества.

С одной стороны, родители, безусловно, должны подтолкнуть ребенка, но помните, что существует опасная грань между поощрением и принуждением. А родители застенчивых детей должны особенно внимательно относиться к этому вопросу и ни в коем случае не переступать эту грань. Например, в вышеописанной ситуации с Бетси взрослые совершали точно такую же ошибку, заставляя ее

играть в мяч с другими детьми, как тогда, когда они заставляли ее учиться читать, поскольку она не была готова ни к тому, ни к другому. Для начала Бетси нужно научить играть в мяч. Затем в нее нужно вселить уверенность в том, что она действительно умеет это делать. Кроме того, ей нужно объяснить, что, прежде чем добиться успеха, ей придется в процессе обучения столкнуться с неудачами, ведь, как известно, люди учатся на своих ошибках.

Существует еще один критерий, который определяет границу между поощрением и принуждением и к которому следует отнестись очень внимательно. Этим критерием является ответ на вопрос: а хочет ли ребенок заниматься этим, и действительно ли ему это нужно?

Например, существуют определенные процедуры, которые ребенок должен учиться выполнять на определенных стадиях своего развития: пользоваться столовыми приборами, самостоятельно одеваться, зашнуровывать ботинки, самостоятельно добираться до школы. И родители конечно же должны настаивать на самостоятельном выполнении всех этих процедур, когда ребенку это по силам. Однако ему совсем необязательно быть танцором, футболистом или музыкантом — точно так же, как ему совсем необязательно в два года уметь читать.

Другими словами, многие родители пытаются в детях воплотить свои несбывшиеся мечты. Вы должны осознавать, что, если вы всю жизнь тайно мечтали бить чечетку, а теперь решили отдать свою дочь в школу чечеточного танца — тем самым вы осуществляете свою, а не ее мечту. Хотя с другой стороны, если так получилось, что при этом ваша дочь тоже *любит* чечетку и *хочет* учиться ее танцевать, вы, отправляя ее в танцевальную школу, предоставляете ей возможность заниматься тем, чем она действительно хочет заниматься, что доставляет ей удовольствие и что, возможно, будет способствовать росту ее уверенности в себе.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Вернемся еще раз на мгновение назад, к примеру с девочкой по имени Бетси. Для того чтобы обеспечить ей полноценную жизнь в дальнейшем, на данном этапе ей нельзя позволять все время оставаться в стороне от социальной жизни, что вообще свойственно застенчивым людям. Ведь самоизоляция лишает ее, как, впрочем, любого застенчивого человека, самой возможности повысить свою самооценку, а недостаток мужества и решительности неизбежно приведет к еще более серьезному ее снижению. Чтобы избежать этого, убедившись, что Бетси способна в принципе научиться играть в мяч, нужно просто научить ее это делать, предоставив возможность тренироваться и совершенствовать новые навыки *в ее собственном ритме*.

Чтобы научиться руководить поведением таких детей, как Бетси, можно взять на вооружение некоторые методы лечения агорафобии — крайней формы застенчивости, когда человек не может сделать ни одного шага за порог своего дома.

Терапевты в буквальном смысле слова учат людей, страдающих агорафобией, отходить от своего дома на шаг, на два и т. д.. Сначала они вместе со своими пациентами делают один шаг за порог дома и продолжают выполнять это «упражнение» до тех пор, пока человек не перестанет испытывать какое бы то ни было неудобство, находясь за дверью своего дома. Потом вместе с терапевтом он «учится» делать второй шаг и так далее, постепенно приближаясь к своему почтовому ящику, к ближайшему перекрестку и в конце концов возвращаясь в окружающий мир. Ключ к успеху лечения — не торопить пациента, проводить терапию в удобном для него ритме так, чтобы он успевал осознавать, что на каждой очередной стадии борьбы не происходит ничего страшного.

Об этом всегда следует помнить, если вы хотите научить застенчивого ребенка не бояться рисковать — идет ли речь об игре в мяч или чечетке.

Часто именно первый шаг бывает самым трудным: застенчивому ребенку безумно сложно пересилить себя, просто поднять руку и с кем-то поздороваться, высказать вслух свое мнение или вступить с кем-либо в игру. Как только он проделает этот первый, полный беспокойства и волнения шаг, его захлестнет удовольствие от процесса как такового, и дальше все пойдет как по маслу. Помогите ребенку сделать первый шаг, организуйте ролевую игру и тщательно прорепетируйте ее.

Не оставляйте без награды каждую попытку ребенка хоть чуть-чуть продвинуться в нужном направлении, хвалите и поощряйте его, но в то же время старайтесь с пониманием относиться к источнику испытываемого ребенком страха, к его видению ситуации.

ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА К УСПЕХУ И НЕУДАЧЕ

Вы выяснили, что ваша дочь мечтает о чечетке, вы отдали ее в школу танцев, и вот не за горами большой концерт. Вы хотите, чтобы она выступила на этом концерте, а может быть, даже поборолась бы за участие в большом представлении, которое планируется администрацией вашего города. А вдруг участие в этом концерте окончится неудачей? Снова и снова повторяем: прежде всего вы должны проанализировать свои собственные мотивы. Хотите ли вы, чтобы она выступала *ради вас*? Или ради самой себя? Если вы уверены, что делаете это только ради блага своей дочери, следующим вашим шагом должен стать анализ ее шансов на успех. Можно поговорить с ее преподавателем, попросить его дать оценку ее способностям и высказать свое мнение о том, готова ли она к выступле-

нию. Понаблюдайте за тем, как она занимается. И в конце концов спросите ее саму, *чувствует ли она себя готовой* к такому событию. Это совсем не значит, что можно отпустить дочь выступать перед публикой, только если вы заранее абсолютно уверены в ее победе. Однако видя ее явную неготовность и все же побуждая ее принять участие в концерте, вы тем самым толкаете ее на провал, который будет иметь самые тягостные для ее психики последствия.

Если же вы убедились в том, что она вполне созрела для выступления, и она сама готова к этому, следующим вашим шагом должна стать попытка объяснить дочери, что на пути к успеху неудачи возможны и даже нормальны. Подчеркните, что речь идет не о заранее предрешенном провале, а лишь о вполне возможной неудаче. Ребенок должен понимать, что никогда нельзя быть застрахованным от провала, но что в таком исходе нет ничего ужасного и непоправимого. Для этого объясните ему, что любой человек, начиная какое-то новое дело, всегда на начальной стадии сталкивается с неудачами, чего бы это ни касалось: умения упражняться на турнике в подготовительной школе или отбора для участия в эстафете в старших классах. Могут помочь истории неудач из вашей собственной жизни. В данном случае тот факт, что вы остались живы после всех этих провалов, лишний раз доказывает, что и с ребенком ничего страшного не случится.

Ребенку нужно объяснить, что такого понятия как неудача вообще не существует, что *настоящей* неудачей является нежелание вообще предпринимать какие бы то ни было шаги, только бы уберечься от неудачи. Он должен знать, что всегда лучше попробовать и провалиться, чем не пробовать вообще. Кроме того, независимо от исхода предприятия, всегда хвалите ребенка за то, что он находит в себе мужество идти на определенный риск.

Ребенок должен понимать, что, независимо от результата, успех измеряется готовностью идти на риск. Это

утверждение прекрасно иллюстрирует то, что нам довелось услышать от одного психолога, являющегося к тому же старшим офицером в армии. Он рассказал нам, например, что главной проблемой, с которой сталкивается Военная академия при подготовке руководящих кадров, является стойкий страх большинства молодых людей. Они предпочитают хорошо проторенные дорожки, традиционные решения эксперименту, инновации, риску и азарту в хорошем смысле этого слова. А ведь именно готовностью идти на риск и экспериментировать во все времена отличались лидеры и руководители. Сравнив застенчивых и робких курсантов с их более уверенными в себе однокурсниками, мы пришли к выводу, что вторые, безусловно, превосходят первых по набору качеств, выдающих в них потенциальных лидеров. Излишняя зависимость от других, низкая самооценка, стремление избегать каких-то новых ситуаций и нежелание вступать в контакты с незнакомыми людьми — вот те качества, которые мешают застенчивым людям становиться лидерами.

Если вы сделаете несколько попыток предпринять то или иное начинание, то процентное соотношение неудачных и удачных исходов в любом случае будет более благоприятным, чем если бы была предпринята лишь одна попытка, закончившаяся провалом. Если ваш ребенок предложит поиграть с ним пяти другим детям, и трое из них ответят ему отказом, а двое согласятся, результат, в любом случае, лучше, чем если бы он отчаялся сразу же после первой попытки наладить с кем-то контакт. Торговцы, разносящие свой товар по домам, Свидетели Иеговы, спортсмены — все они живут по принципу: успех зависит от количества предпринятых вами попыток и не зависит от количества неудач. Соответственно, неудача в значительной степени зависит от того, сосредоточиваете ли вы свое внимание главным образом на провалах или же на

успешных результатах. По нашему глубокому убеждению, застенчивых детей сковывает боязнь неудачи, им нужно помочь преодолеть этот страх.

ПУСТЬ НЕУДАЧА ПОСЛУЖИТ НАМ УРОКОМ

Чтобы извлечь максимум пользы из неудач — наших и наших детей — нужно следовать следующим принципам.

- Проанализируйте свою неудачу. Подробно рассмотрите ее предпосылки, основания, по которым вы приравниваете исход дела именно к неудаче, а также параметры, с помощью которых вы измеряете масштабы неудачи. Можно ли назвать ваш провал серьезным (исключение из института, проигрыш в решающем футбольном матче), или же он носит более легкий характер (вы не смогли получить высший балл или же вас не выбрали капитаном команды).

- Помните, что разные люди на разных этапах своей жизни по-разному оценивают неудачи.

- Еще раз проанализируйте цели, которые не были достигнуты. Кто их поставил? Нужно ли их исполнение вам или вашим детям? Может быть, проблема заключается в расплывчатости формулировки, нежизнеспособности цели или некоторых ее составляющих, в ее недостижимости на данный момент или в том, что в процессе выполнения вы потеряли к ней интерес?

- Опишите человека, который добился ощутимых успехов на данном поприще. Вам (или вашему ребенку) хотелось бы быть таким человеком или же поступать так же, как поступает этот человек, чтобы добиться успеха (долгие часы тренировки и упражнений, воздержание от каких-то других видов активности, недостаток общения с друзьями и т.д.)?

- Подумайте, нет ли у вас каких-либо смягчающих обстоятельств, виновных в вашей неудаче. Такими обстоятельствами, например, могут быть:

уровень (или несправедливость) конкуренции;
предвзятое отношение (или некомпетентность) судей;
узость мышления, предрассудки или ошибочная оценка
со стороны других членов вашей команды или коллектива;
факторы, обусловленные самой ситуацией (различные отвлекающие аспекты, погода и т.д.);
несвоевременность предоставления необходимой информации.

- Определите (путем наблюдения за счастливыми), какие качества и навыки необходимы, для того чтобы достичь успеха в данной конкретной области. Также постарайтесь определить, сколько времени вам потребуется для достижения этой цели и на какие жертвы вам придется ради этого пойти.

- Подумайте, что вы не учли, чтобы учесть все эти детали в следующий раз.

СПРАВИТЕСЬ ЛИ ВЫ С УСПЕХОМ?

Допустим, ваш ребенок особенно талантлив — или же вам просто так кажется — в какой-то определенной области, например, пении, танцах или игре на фортепиано.

Наверное, меньше всего на свете вы бы хотели, чтобы этот талант вашего ребенка превратился в своего рода генератор застенчивости. Поэтому *не заставляйте* сына или дочь выступать перед вашими родственниками и друзьями, когда ему или ей не хочется этого делать.

Глядя на то, как ребенок неловко переминается с ноги на ногу, смотрит в землю и хнычет, когда вы в присутствии других просите его спеть песенку или прочитать стихотворение, можно легко догадаться, что он при этом чувствует. Вместо этого заранее и без лишних свидетелей поинтересуйтесь у ребенка, настроен ли он на какие бы то ни было выступления. Объясните, почему вам так нравят-

ся его выступления. Хорошо, если ваш порыв не обусловлен тем, что вы просто хотите похвастаться перед гостями вашим ребенком как какой-то вещью, а скорее выражает желание поделиться с другими его талантом и одаренностью. При условии, что ребенок и сам этого хочет, его выступление может действительно принести всем радость.

Многие дети страдают боязнью сцены. Поэтому дайте вашему ребенку время на раздумья. Иногда такие страхи рассеиваются и кажутся глупыми после того, как ребенок немного побудет с гостями или атмосфера окажется более теплой и дружественной, чем это предполагалось заранее. В таком случае договоритесь с ребенком о тайных сигналах, которыми он мог бы незаметно для других выразить свое окончательное желание или нежелание выступать. И положитесь на разумность приводимых ребенком доводов, обсуждая впоследствии, каким образом в следующий раз можно было бы его убедить поступить иначе.

Если же ребенок согласится выступать, не нужно бросаться хвалить его перед гостями или устраивать масштабную рекламную акцию. Можно кратко и просто объявить: «Адам был бы рад сыграть для вас новую композицию, которую он сейчас разучивает». А еще лучше, если вы представите ребенку самому представить свой номер. В любом случае не доводите до того, что после выступления зрители и слушатели невольно смогут воскликнуть с разочарованием: «И это все?» Вы могли бы также пригласить друзей и родственников поделиться своими талантами — не ради гордости, а просто для всеобщего удовольствия.

Кстати, путешественники, посещающие Китайскую Народную Республику, в том числе и наши коллеги, изучающие поведение китайских детей, всегда отмечают их открытость и общительность. Китайские дети всегда готовы показать вам дорогу, провести экскурсию по своей школе, спеть песню, прочитать стихотворение — даже для абсолют-

но незнакомого человека. Такая социальная активность частично обусловлена установкой, которую учителя и родители прививают детям с малых лет и которая заключается в следующем: все, что они знают и умеют не является мерой их ценности, а является средством, с помощью которого© они могут сделать других людей более счастливыми, а также прославить свою нацию. А теперь сравните этот принцип с установкой относительно публичных представлений, которая прижилась в нашей культуре, и тогда вы поймете, почему боязнь выступить перед публикой является самой распространенной фобией в Америке.

ДЕРЖИТЕ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ В УЗДЕ

Отдельные инциденты, свидетельствующие о завышенных родительских ожиданиях не так опасны, а иногда даже забавны. Но если эти инциденты повторяются слишком уж часто и являются частью поведенческой модели родителей, отражающей их желание погреться в лучах славы их ребенка или же выражающей их убежденность в том, что ребенок совсем беспомощен и неумел, то их попытки управлять поведением ребенка, безусловно, принесут ему только вред. И застенчивый ребенок станет еще более застенчивым.

Вспомним пример женщины, которая резала мясо в тарелке своего сына-подростка. Совершенно очевидно, что эта женщина любит своего сына и желает ему только добра, однако такое поведение по отношению к сыну уже стало закономерностью. Она постоянно суежилась вокруг него, сама укутывала его в теплые вещи, заставляла доедать все до последней крошки, чтобы он, не дай бог, не умер от голода, считала нужным рассказывать ему обо всех опасностях нашего «жестокосердечного мира» — мыслимых и немыслимых. Поэтому нет ничего удивительного в том, что ее сын вырос

с чувством собственной неполноценности, уверовал в то, что он не способен самостоятельно даже завязать шнурки. И конечно же он боится выступить на публике.

Зачастую родители, предъявляющие своим детям завышенные требования, даже не осознают, почему они так страстно желают, чтобы их дети были идеальными. Порой толкая детей на поступки, которые снискали бы одобрение в глазах окружающих, мы тем самым ищем одобрения для самих себя. Наверное, на земле не существует ни одного человека, который бы хоть раз не оказался в ловушке под названием «а-что-подумают-окружающие». Эта ловушка приводит к тому, что родители либо начинают предъявлять неоправданно высокие требования своим детям, либо испытывают стыд и смущение, если их ребенок не сумел справиться с поставленной задачей просто потому, что боялся выглядеть плохими родителями в глазах других людей. Иногда нам кажется, что внимание всего мира сконцентрировано на нас, и если ребенку не удастся соответствовать предъявляемым ему требованиям, мы думаем, что люди осудят нас.

Особенно часто мы ловим себя на этом, когда наши дети учатся в школе. Начиная с первого класса и на протяжении всего школьного периода дети являются своего рода зеркалом, отражающим наши родительские качества.

«Помимо всего прочего, это происходит оттого, что учителя всегда говорят родителям о том, что их дети могли бы заниматься лучше, — считает доктор Луиза Бейтс Эймс из Гессельского института. — Большинство родителей очень переживают по поводу того, что их дети недостаточно хорошо занимаются в школе. Хотя на самом деле (за исключением того случая, когда ребенок действительно отстает в учебе) любой ребенок всегда учится настолько хорошо, насколько он способен это делать на данном этапе его развития. Однако многие родители слишком большое внимание уделяют оценкам своих детей».

Чтобы удержать свои родительские ожидания в узде, в первую очередь необходимо научиться обходить ловушку общественного мнения. Одна мудрая женщина поделилась с нами: «Если максимум, на который способны мои дети, — это тройка, то для меня эта тройка становится пятеркой». Такой подход было бы неплохо применять ко всем аспектам жизнедеятельности ребенка.

Следующие вопросы помогут вам понять, насколько требовательно вы относитесь к своим детям:

- Ранние достижения ваших детей всегда играли очень важную для вас роль? Вы ждали, что ваш ребенок в восемнадцать месяцев будет уметь ходить на горшок, к двум годам научиться читать, в четыре года будет самостоятельно завязывать шнурки на ботинках, а в шесть сможет справиться с двухколесным велосипедом? В итоге вы были разочарованы, когда ваши ожидания не оправдались?

- Раздражались ли вы, когда ваш ребенок не справлялся с какой-либо задачей, считая, что он просто на это не способен?

- По каким параметрам вы обычно определяете готовность ребенка усвоить те или иные навыки или знания? По его возрасту? По физическим параметрам? По тому, на что способны дети ваших знакомых или соседей? А может быть, вы игнорировали сигналы, которые подавал ребенок и которые свидетельствовали о его готовности или, напротив, неготовности взяться за ту или иную задачу?

- Если ребенок плохо себя вел или не справлялся с каким-то заданием, не прятали ли вы от него свою любовь, иллюстрируя тем самым ее условность и непостоянство?

- Вы привыкли все делать за своего ребенка, так что, даже повзрослев, он не может справиться с элементарными задачами без вашей помощи?

- Вы все время носитесь со своим ребенком, чуть ли не с ложечки его кормите?

• Не испытываете ли вы страха перед тем, что с возрастом ребенок начинает нуждаться в вас все меньше и меньше? Вы боитесь того, что ваш ребенок очень скоро вырастет и станет абсолютно независимым?

• Вы до сих пор сами записываете своего двенадцатилетнего ребенка на прием к стоматологу? (Самой экстраемальной иллюстрацией подобного поведения в процессе Нашего исследования стала история с женщиной, которая записывала своего сына к дантисту, когда тому уже исполнился двадцать один год. Судя по всему, впоследствии эту обязанность станет выполнять его жена, если он вообще когда-нибудь женится).

• Вы до сих пор отвозите ребенка на автомобиле по всем его делам, несмотря на то что он вполне может справиться с этим самостоятельно?

• Вмешиваетесь ли вы в конфликты детей, даже если особой необходимости в этом нет?

• Требуете ли вы от детей выполнения домашних обязанностей, помогают ли они другим людям, знакомы ли им чувства ответственности и самостоятельности?

• Предоставляете ли вы ребенку возможность познавать новое и неизвестное, поощряете ли его готовность идти на риск? Не предъявляете ли вы при этом нереалистичных ожиданий и требований относительно исхода того или иного предприятия?

• Не заставляете ли вы своего ребенка заниматься тем, о чем вы сами мечтали всю жизнь, но так и не реализовали свою мечту?

• Умеете ли вы проигрывать с достоинством и учите ли вы тому же своего ребенка? Очень ли вы расстраиваетесь, если ваш ребенок проигрывает или не приносит домой первые призы и награды? И из-за *кого* вы расстраиваетесь?

• Стараетесь ли вы донести до сознания ребенка свое в нем разочарование?

- Стремитесь ли вы сделать традицией выступления вашего ребенка перед родственниками или вашими друзьями, даже если вашему ребенку это не нравится?

- Не выходите ли вы из себя, если ребенок отстает в учебе?

- Спрашиваете ли вы у ребенка разрешение, прежде чем рассказать кому-нибудь связанную с ним историю? (Поступая таким образом, вы даете понять ребенку, что уважаете его как личность, обладающую своими правами, а не расцениваете как некое продолжение своих собственных амбиций).

Некоторые родители с трудом представляют себе возможности своего ребенка на каждой стадии его развития. Для того чтобы определить, нормально ли ведет себя ваш ребенок или от него уже можно было бы ожидать большей зрелости и самостоятельности, необходимы некоторые знания в области детского развития.

Книги по детской психологии могут оказать вам существенную пользу, однако не забывайте, что все они основаны на среднестатистической обобщенной информации. Другими словами, если в книге написано, что дети делают свои первые шаги в один год, подразумевается, что дети начинают ходить в период от десяти до шестнадцати месяцев.

Интеллектуальное развитие и развитие моторной дви-

гательной системы

определенные сроки, поскольку в этом плане дети проходят через одни и те же этапы развития. Что же касается коммуникативного развития, тут возможны варианты в зависимости от вербальных способностей и памяти каждого конкретного ребенка, а также от культурных предпосылок каждой страны. Нет какого-то объективного критерия развития коммуникативных способностей у ребенка. По сути, речь идет о том, нравится ли вашему ребенку

бывать с другими людьми, производит ли он приятное или отталкивающее впечатление на окружающих, испытывает ли удовольствие от общения и умеет ли дарить радость другим. Кроме того, социальная жизнь ребенка должна быть частью его жизни, в которой также должно быть место для самостоятельных занятий (чтение, письмо, личные увлечения) и время, чтобы побыть наедине со своими мыслями, чувствами и мечтами.

Очень важно, чтобы родители вдохновляли ребенка, объяснять причины своего поведения. Осведомленность в данном случае гораздо важнее самих действий.

Но даже если вы уже пересмотрели свои ожидания и требования по отношению к ребенку, но по-прежнему вам внушают беспокойство его физическое и интеллектуальное развитие, а также коммуникативные навыки, возможно, вам поможет консультация у хорошего педиатра.

Но главное, чтобы вы принимали своего ребенка таким, какой он есть, даже если он несколько отстает от других в своем развитии. Принимая его таким, какой он есть, вы выражаете тем самым свою любовь. Однако не торопитесь судить о медленном развитии вашего ребенка — Альберт Эйнштейн, например, начал говорить только в три года! Но зато, когда он научился говорить, ему действительно пришлось что сказать!

Глава четвертая

РЕБЕНОК КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ОБЪЕКТ

Кен Маргерум — лучший американский футболист, который недавно установил университетский рекорд по количеству пасов, окончившихся тач-дауном. Во время одного из интервью он удивил всех, заявив, что, как только игра оканчивается, он вообще перестает о ней вспоминать и уж тем более он никогда не собирал вырезки из газет со статьями о своих подвигах.

«Я очень серьезно отношусь к тому, что я *делаю*, — сказал он, — но я не воспринимаю всерьез *себя*».

В данном случае мы имеем дело с антитезой провозглашаемого любым застенчивым человеком девиза: «Я не могу серьезно относиться к тому, что я *делаю*, поскольку я слишком серьезно отношусь к себе *самому*». Для застенчивых людей очень сложно полностью сконцентрироваться на какой-то задаче, ведь они всегда сконцентрированы

на самих себе. Поэтому большинство из них не способно по-настоящему наслаждаться игрой, танцем, спектаклем, любым другим занятием. В то время как остальные люди полностью растворяются в происходящем как участники или как зрители, застенчивые люди больше озабочены впечатлением, которое они производят на окружающих.

Мы всегда стараемся произвести то впечатление, которого от нас ждут. Делаем мы это путем сознательного, а иногда и бессознательного принятия решений, определяющих наше поведение. Большинство людей хочет производить положительное впечатление, чтобы ощутить одобрение и признание со стороны окружающих. Быстрее всего этого можно добиться, участвуя в тех событиях и занятиях, которыми принято восхищаться и наслаждаться. Или же можно произвести хорошее впечатление, делая то, благодаря чему вы сможете снискать репутацию интересного и привлекательного человека или освоив какие-то редкие либо выгодные навыки и умения. Созданию положительного образа также способствует готовность поделиться с кем-то игрушками, книжками, спортивным инвентарем и т.д. Кроме того, с этой точки зрения выгодно помогать людям, поддерживать и ободрять их или же говорить комплименты. Находясь в окружении людей, проанализируйте свой характер и то, каким образом другие могут снискать ваше одобрение. Причем не в последнюю очередь это зависит от обстановки: происходит ли это наедине с кем-то, в тесной компании, во время официального ужина или при случайной встрече. Также важно учитывать возраст, пол и другие особенности выбранной вами «жертвы».

Наш застенчивый сын применяет другую стратегию, когда нужно произвести хорошее впечатление. Эта стратегия является отражением так называемого *защитного стиля поведения*. Вместо того чтобы стараться снискать чье-то одобрение, он действует так, чтобы свести к минимуму нео-

добре́ние. Такой стиль поведения возникает потому, что застенчивые люди заранее ожидают негативных оценок со стороны окружающих. А эта черта, в свою очередь, происходит от заниженной самооценки. Или же от слишком высокой степени социальной тревожности. Исследования доказали, что люди с повышенной социальной тревожностью особенно чувствительны к вниманию со стороны окружающих людей. Как следствие, они более критично начинают относиться к своим способностям и качествам. Причем они не просто стараются демонстрировать сдержанность и критичность в оценках себя, но и сами начинают верить в то, что ничего особенного они из себя не представляют.

Более того, исследования показали, что спокойные и уверенные в себе студенты в общении с другими людьми всегда ориентированы на успех, в то время как их более беспокойные сокурсники постоянно пребывают в ожидании неудачи. Кроме того, в результате исследований выяснилось, что такие люди настолько заняты собой и впечатлением, которое они производят на окружающих, что они не могут уделить достаточное внимание текущей задаче. И действительно, такие студенты учатся гораздо хуже тех, кого не волнует оценка со стороны окружающих.

Такая трактовка застенчивости — как защитного стиля — помогает нам в разработке стратегии преодоления детской застенчивости. А также она помогает нам лучше понять консервативный безобидный образ застенчивого человека, которому свойствен «синдром неразговорчивости» (описанный Джеральдом Филлипсом, специалистом, по изучению языковых особенностей). Застенчивый ребенок неохотно вступает в контакт с окружающими людьми потому, что он уверен: то, что он может потерять, перевешивает то, что можно приобрести. Ему кажется, что, если он кого-то близко подпустит к себе, этот кто-то уз-

нает все его недостатки и непременно воспользуется ими. Новые, незнакомые и незапланированные ситуации в первую очередь провоцируют застенчивость, поскольку они чреватые необдуманным поведением и неприятием со стороны окружающих. Критичное и даже уничижающее отношение к самому себе лишает потенциального критика желания критиковать и судить вас. Да и, кроме того, как человек может сам себя ранить таким самоуничтожением, если он и так уже нисколько не уважает себя как личность?

Однако со страхом получить отрицательную оценку можно бороться и другим способом, параллельно в некоторой степени добиваясь своих целей. Вместо образа робкого и нерешительного человека некоторые предпочитают прятать свой страх за образом эдакого «хулигана», болтуна или чудака. Вместо того чтобы страдать в ожидании вердикта со стороны окружающих, такие люди сразу избавляются от неизвестности, отпугивая их от себя и провоцируя своим вызывающим поведением негативную оценку. Они как бы говорят: «Я же говорил, что эти люди ничего не стоят; они — трусы, им нечего сказать, они вообще не имеют со мной ничего общего и уделяют слишком много внимания таким пустякам, как, например, внешний вид». В результате человек оказывается в полной изоляции и прячется в непробиваемую раковину.

Путаница и конфликт между маской застенчивого человека и тем, что он сам считает своей истинной сущностью, очень выразительно описала Шерил (написавшая письмо с просьбой о помощи доктору Шлезингеру, который ведет свою рубрику в газете «San Francisco Chronicle»):

«Моя внутренняя сущность явно отличается от внешнего образа. С первого взгляда я могу показаться общительной, компанейской бунтаркой. А внутри я застенчива, замкнута, все время напряжена и все время чем-то напугана.

Я всегда понимала, что люди не готовы принимать меня такой, какая я есть. Они хотят, чтобы я была такой-тои, такой; а я обязана соответствовать их ожиданиям. У меня такое чувство, как будто люди используют меня для воплощения своих фантазий!»

«Используют», «злоупотребляют», «игнорируют», «отвергают» — вот самые распространенные слова в лексиконе застенчивого человека, которыми они обычно пользуются для описания того, как они позволяют относиться к себе другим людям. Мы должны научить своих детей относиться к людям как к бесценному источнику, который высоко ценится, а не покупается ценой чьей-то честности или независимости. Мы должны сделать все, для того чтобы наши дети любили себя и чтобы другие люди могли полюбить их. Мы должны приложить все усилия, чтобы каждый ребенок нашел свое место в длинной цепи человеческих взаимосвязей.

ДЕТИ-ПОБЕДИТЕЛИ

В этой главе мы собираемся набросать наш генеральный стратегический план и разработать его отдельные пункты, которые научат наших детей действовать и чувствовать себя победителями. В процессе создания новых возможностей для застенчивых детей мы расскажем вам, как свести к минимуму негативное влияние школьного и домашнего воспитания и как вырастить из детей сильных и образованных людей.

РЕБЕНОК НА ВСЕ ВРЕМЕНА

«Я хороший!», «Меня любят!», «Я смогу это сделать!». Мы хотим, чтобы наши дети именно так думали о себе. Для

этого надо больше их хвалить, в позитивном ключе комментировать их поведение, вместо того чтобы клеймить ребенка: «Ты — идиот», «Даже бабушка тебя не любит», «Даже не пытайся, у тебя все равно ничего не получится».

Для начала понаблюдайте затем, насколько часто ваш ребенок отзывается о самом себе положительно и насколько часто — отрицательно. Кроме того, обратите внимание на то, как часто вы и другие люди отпускаете положительные и отрицательные реплики в адрес ребенка. Если, как мы и подозреваем, негатив в данном случае преобладает над позитивом, необходимо предпринять некоторые шаги, для того чтобы изменить ситуацию.

Постарайтесь сделать положительные высказывания ребенка о себе более частыми, а также поощряйте конструктивные критические замечания, которые могут быть направлены на самосовершенствование ребенка. Вместо того чтобы терзать себя мыслью: «И что я за идиот? Не смог ответить на такой простой вопрос!», — было бы гораздо лучше, если бы ребенок подумал: «В следующий раз, чтобы не сесть в лужу, надо будет почитать свои конспекты перед уроком».

Употребляя выражения, несущие негативный смысл, вы подавляете ребенка. Никогда не говорите: «Прекрати!», «Это плохо!», «Сейчас у тебя это не получится, ты еще маленький».

Поощряя ребенка положительно отзываться о самом себе, вы незаметно воспитываете его. Исследователи доказали, что такое «молчаливое» воспитание может оказать очень серьезное влияние на поведение ребенка.

Но, возможно, вам придется предпринять более серьезные шаги. Нужно изменить взгляд застенчивого ребенка на окружающий мир с помощью так называемой «познавательной реструктуризации». Ребенок не должен думать, что весь мир состоит из критиков, которые, подобно аку-

лам, только и делают, что ждут любого неосторожного шага с его стороны. Ведь на самом деле вокруг нас миллионы людей, которым было бы очень приятно познакомиться и подружиться с ним, кому хотелось бы поделиться с ним радостью бытия, но он не дает им ни единого шанса. Нельзя лишать себя удовольствия поплавать в озере, если вы знаете, что где-то далеко в океане водятся акулы!

Необходимо, чтобы ребенок понимал, что нет худа без добра, и чтобы в первую очередь он видел все-таки добро, а не худо. Испытывая позитивное отношение к миру в целом, ребенок от этого только выиграет. Он тем самым создает предпосылки для позитивного общения с миром и окружающими людьми (как доказал в своем исследовании Марк Шнайдер). Оптимист, дарящий окружающим улыбки и добрые слова, отметит, что по меньшей мере шесть человек из двенадцати счастливы, в то время как застенчивый пессимист заметит только оставшихся пессимистов.

Дети должны усвоить, что человек учится на своих ошибках и что конструктивная критика всегда лучше бесполезной лести. Поэтому хорошо, когда возле нас есть люди, готовые указать на наши ошибки. Благодаря им мы сами начинаем анализировать и оценивать свое поведение, а также искать методы и пути улучшения создавшейся ситуации. Однако нужно помнить, что иногда критику рождают какие-то личные корыстные мотивы, например, желание порисоваться, отомстить или же возбудить в человеке чувство вины и впоследствии воспользоваться этим преимуществом. Попробуйте привести конкретные примеры такой «враждебной критики», чтобы ребенок научился отличать ее от конструктивных суждений.

Другие идеи, которые следует транслировать вашему застенчивому ребенку:

- Нужно уметь идти на оправданный риск, когда все обдуманно и по большому счету нечего терять.

- То, чем человек является на самом деле, не всегда совпадает с образом, который он создает на людях.
- Неудачи не должны отражаться на самооценке, они должны стать стимулом к анализу своих ошибок и к более тщательному продумыванию своих шагов в будущем.
- Вы ничего не теряете, предпринимая то или иное действие: ведь процесс всегда интересен, а опыт полезен.
- А вот отказываясь предпринять то или иное действие, вы в любом случае теряете, особенно если знаете, что вы обладаете достаточными способностями и мотивацией.
- Безусловно, мы должны планировать свое будущее, для того чтобы координировать возможности с целями, но если процесс уже начался, постарайтесь увлечься и принять в нем участие. Подходите к любой социальной задаче, как ребенок к игре. Ведь его в общем-то не очень волнует исход игры, он полностью поглощен процессом.
- Мы очень часто носимся с какими-то иррациональными мыслями, которые мешают нам рационально действовать и заставляют плохо думать о самих себе. Известный психолог Альберт Эллис продемонстрировал, каким образом подобные мысли могут отразиться на нашем эмоциональном здоровье. Ниже приведен список подобных иррациональных мыслей:

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ И УБЕЖДЕНИЯ:

1. Для счастья и ощущения собственной значимости необходимо, чтобы в любой ситуации человек получал любовь и одобрение от других людей. А если вас отвергают — это настоящая катастрофа, за которой должно последовать неминуемое наказание и полное разочарование.
2. Для того чтобы представлять какой-то интерес для окружающих, необходимо быть компетентным, адекватным и успешным во всех отношениях.

3. Плохие, злые и жестокие люди всегда должны быть сурово осуждены и наказаны за свои проступки. Человека нужно осуждать (а не просто требовать ответственности) за его ошибки. Ребенок должен знать, что ни в коем случае нельзя поступать плохо, а если человек поступил плохо — значит, он абсолютно никудышный.

4. Чтобы быть счастливым, нельзя долгое время пребывать в состоянии разочарования и депрессии. Если все получается не так, как вы того хотите, — это ненормально и просто катастрофично; а реагировать на это надо непременно с негодованием.

5. Счастье в большой степени зависит от внешних обстоятельств, и сам человек немного может сделать, для того чтобы избавиться от беспокойства и каких-то других негативных эмоций.

6. Если, по вашему мнению, над вами нависла серьезная угроза, нужно полностью сконцентрироваться на ней и ни о чем больше не думать.

7. Нужно стараться избегать любых жизненных трудностей и ответственности, а также всегда настаивать на немедленном вознаграждении. Никогда не нужно строить долгосрочные планы в смысле развлечений и получения удовольствия.

8. Прошлое играет очень важную роль, когда речь идет о будущем счастье. Ведь в прошлом могли произойти события, которые очень серьезно повлияли на вашу жизнь и будут продолжать оказывать это влияние всегда.

9. Люди и вообще все на свете оставляют желать лучшего. Ужасно, что не всегда в наших силах изменить жизнь к лучшему.

10. Наивысшей степени счастья можно достичь, только ничего абсолютно не делая, не беря на себя никаких обязательств, просто получая пассивное удовольствие от жизни.

Ниже приведены несколько упражнений, которые подойдут для детей среднего и старшего школьного возраста:

а) Пусть ребенок запишет на листе бумаги несколько утверждений, описывающих его отношение к какому-то авторитетному человеку, от которого он ждет помощи или совета, или к представителю (представительнице) противоположного пола, которому (которой) он хочет назначить свидание. Пример: «По-моему, я кажусь ему полным болваном, раз прошу помощи в таком деле».

б) Пусть кто-то из родителей перечитает приведенный выше список иррациональных утверждений и определит, какое из них стоит за каждой описанной ребенком ситуацией.

в) Потом обсудите вместе с ребенком, каким образом можно изменить эти установки и превратить их в более рациональные, которые способствовали бы укреплению эмоционального благополучия ребенка.

Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы ребенок из сдержанного, ограниченного и все время оправдывающегося стал смелым, гибким и открытым для новых людей и идей.

Помните разницу между воспитанием израильских и японских детей? В то время как в Израиле детей учат получать максимум удовольствия от жизни, в Японии главным считается умение избегать неудач и всяческих постыдных ситуаций. Точно так же доказав ребенку всю никчемность его страха перед негативной оценкой со стороны окружающих, перед неудачами и стыдом, перед возможностью быть отвергнутым, а также поощряя его активность, объясняя, что рано или поздно она будет вознаграждена, вы тем самым предоставляете ему возможность в буквальном смысле родиться заново. Он научится должным образом относиться к успеху и найдет в себе силы, чтобы справляться с любыми неудачами независимо от причины их возникновения.

БОРЕМСЯ С ТРЕВОГОЙ И БЕСПОКОЙСТВОМ

Эффективные отношения с людьми зависят от вашего желания контактировать с ними, от умения общаться и от вашей самооценки, а также от того, насколько сильно вас заботит мнение окружающих на ваш счет.

Детское беспокойство, связанное с межличностными отношениями, имеет как физическую, так и ментальную составляющие. И ту и другую можно контролировать с помощью методики, разработанной Джозефом Уолпом, которая называется «систематическая десенсибилизация». Эта методика, направленная на борьбу с беспокойством любого характера, состоит из четырех стадий: релаксация, построение специфичной иерархии беспокойства, визуальная репетиция поведенческой модели, а также практическое осуществление десенсибилизации в реальных условиях, провоцирующих беспокойство.

Релаксация. Релаксация обычно достигается с помощью записанных на магнитофон инструкций, которые помогут вам расслабить мышцы. Рекламу таких кассет вы можете найти в любом номере журнала «Psychology Today», из которого родители вообще могут почерпнуть много полезного. А можно обойтись и без этих кассет. Достаточно удобно усадить ребенка, попросить его закрыть глаза и спокойным, умиротворяющим голосом рассказать о том, как мягкая волна расслабления проходит через все его тело, через все его мышцы, последовательно называя каждую часть тела: ноги, руки, спина, плечи, лицо и т. д. Или же ребенок может просто представить себе ситуацию, которая ассоциируется с приятными чувствами и расслабленным состоянием мозга, например, пляж и солнце, теплую ванну, созерцание пламени. Когда ребенок достигнет достаточно расслабленного состояния и будет готов продолжить упражнение, переходите к следующему этапу.

Иерархия ситуаций, вызывающих беспокойство. Любую ситуацию, вызывающую беспокойство у ребенка, можно разложить на несколько отдельных элементов. Эти элементы представляют собой этапы (отличающиеся друг от друга по времени и пространству), постепенно повышающие степень напряженности ситуации.

Например, Ф. Опп и его помощники описывают такой случай: застенчивого молодого человека пригласили на вечеринку, на которой должна была присутствовать нравящаяся ему девушка. Решение заговорить с этой девушкой — очень напряженный и провокационный этап данной ситуации, а вот решение принять приглашение пятью неделями раньше не сопровождалось таким напряжением, хотя все это — звенья одной цепи.

Визуальная репетиция поведенческой модели и десенсибилизация.

Пока ребенок еще пребывает в расслабленном состоянии, предложите ему представить (используя все чувства) каждую секунду той или иной ситуации, начиная с самого начала. «Представь, как будто ты сейчас находишься там, это *происходит*, ты все это переживаешь, но в то же время ты чувствуешь себя спокойным и расслабленным. Попробуй представить, что бы ты сказал или сделал, для того чтобы добиться необходимого тебе результата».

Если беспокойство на каком-то этапе достигает своего апогея, следует вернуться к предыдущей стадии, постараться полнее расслабиться и успокоиться, а затем снова продвигаться вперед. Родители (или учитель) могут помочь ребенку советом, какими-то конкретными словами или научить его недостающим навыкам общения с окружающими людьми. После ряда соответствующих упражнений, описанных ниже, ребенка необходимо подтолкнуть к тому, чтобы он решился пройти через все этапы в такой же, но уже реальной ситуации. Со временем эта процедура десенсибили-

зации приведет к тому, что застенчивый прежде человек перестанет испытывать страх перед ситуациями, которые раньше вызывали у него настоящую панику. Успешно справившись с подобной ситуацией хотя бы единожды, застенчивый человек приобретает значительную уверенность в себе и повышает свою самооценку.

УЧИМ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ НАВЫКАМ ОБЩЕНИЯ

Почему детям необходимо общение с другими людьми? Ответ на этот вопрос сформулировал Арнольд Басе, исследователь из Техасского университета, специализирующийся на изучении застенчивости, в своей речи перед членами Американской психологической ассоциации. Он предложил семь причин, по которым человек нуждается в другом человеке. Вот они:

1. Успокоение (в результате обиды, боли, разочарования).
2. Стимуляция (соперничество, помощь в общении, возбуждение).
3. Внимание (осознание своей личности).
4. Гордость (общественное признание за те или иные достижения).
5. Совместная работа и отдых (занятия, которые невозможно проделать в одиночку, например, игра квартетом).
6. Привязанность (любовь и другие нежные чувства).
7. Социальное сравнение (оценка собственных мнений, способностей и эмоций относительно мнений, способностей и эмоций других людей).

Поскольку застенчивый ребенок испытывает неловкость и напряжение в присутствии других людей, его шансы на получение всех этих жизненных ценностей, которые необходимы любому человеку, значительно сокращаются.

Что касается маленьких детей, их застенчивость чаще все же объясняется недостатком опыта общения, нежели наличием какого-то серьезного беспокойства, связанного с межличностными отношениями в целом, которое, как правило, возникает позже, по прошествии нескольких лет, ознаменованных озабоченностью своими внутренними проблемами и предполагаемой негативной оценкой со стороны окружающих. Очень часто застенчивость испаряется, как только у ребенка появляются друзья, или позже, когда он начинает свободно чувствовать себя в присутствии представителей противоположного пола.

«Если бы я был застенчивым и захотел избавиться от застенчивости, я бы просто стал больше говорить», — поделился с нами своим рецептом четырехлетний Томми. Безусловно, это — первый шаг в верном направлении. Но что нужно говорить, как и когда? А что все же следует оставлять при себе? Ребенку необходимо научиться определенным правилам общения с другими детьми, в паре или в большой группе.

Уильям Корсаро изучает тактику общения в среде детей дошкольного возраста. В своей исследовательской работе он приводит следующую историю:

«Две девочки, Дженни и Бетти, играют в песочнице во дворе детского сада. Я присаживаюсь рядом и начинаю наблюдать за ними. Девочки насыпают песок в горшочки, бутылочки и формочки... Подходит третья девочка, Дебби, и, остановившись рядом со мной, тоже начинает за ними наблюдать. Ни Дженни, ни Бетти не замечают ее присутствия. Дебби не разговаривает ни со мной, ни с другими девочками, и никто не разговаривает с ней. Постояв некоторое время (что-то около пяти минут), она три раза обходит вокруг песочницы и вновь останавливается возле меня. Через несколько минут Дебби направляется к песочнице и протягивает руку к горшочку. Дженни убирает

горшок и бубнит: «Нет». Дебби возвращается назад и, снова остановившись возле меня, продолжает свои наблюдения. Затем она направляется к Бетти, которая в это время наполняет формочку песком. Она в течение нескольких секунд смотрит на Бетти, а затем произносит: «Мы же подружки, правильно? Ведь мы же подружки, Бетти?»

Бетти, не поднимая взгляда от формочки и не прекращая своего занятия, отвечает: «Нуда».

«Я готовлю кофе», — продолжает Дебби, обращаясь к Бетти.

«А я готовлю пирожки», — отвечает Бетти.

Затем Бетти поворачивается к Дженни и говорит: «Дженни, мы — мамы, да?»

Дженни отвечает: «Да».

Три «мамочки» продолжают свою игру в течение двадцати минут, пока воспитатели не уведут их со двора.

Невербальная попытка Дебби вступить в игру типична для детей дошкольного возраста вообще. Им несвойственно напрямую выражать свои желания в словесной форме. Они никогда не скажут: «Привет, можно с вами поиграть?» Возможно, дети успевают усвоить, что их ровесники обычно бывают настолько поглощены игрой или мультиками, что не слышат и не отвечают на «навязчивые» попытки других детей к ним присоединиться. Когда очередная стратегия Дебби, заключающаяся в наматывании кругов вокруг песочницы, не срабатывает, она предпринимает более активные действия. Попытавшись поднять с земли горшочек, она тем самым громко и четко заявляет о своем желании присоединиться. Почувствовав сопротивление, которое, кстати, часто возникает в таких случаях, Дебби проявляет мастерство дипломатии, спасая тем самым положение: «Мы же подружки, Бетти?»

Так явно выражая свою претензию на участие в игре, Дебби добивается сразу нескольких целей. Во-первых, она

выделяет Бетти среди прочих; Бетти таким образом становится посредником, продолжая игру с Дженни и одновременно утверждая свою дружбу с Дебби, позволив ей присоединиться к своей возне в песочнице. Конечно, существует опасность, что Бетти ответит отрицательно: «Нет, я с тобой не дружу!», но она маловероятна: слишком уж такой поступок был бы агрессивным и враждебным. Более того, прямое обращение к Бетти дает ей право принять единоличное решение о дружбе с Дебби без предварительной консультации с Дженни. А поскольку Дженни уже отвергла попытку Дебби вступить в игру, Дебби совсем не хочется, чтобы та участвовала в процессе принятия решения. В конце концов Дебби принимает предложенную ей модель поведения и убеждает в этом других, описывая то, как она готовит кофе.

В своей превосходной книге «Детская дружба» психолог Зик Рубин подчеркивает важность роли, которую играют родители и учителя в обучении ребенка основам дружбы. Помимо всего прочего, они должны «обеспечить ребенку дошкольного возраста возможность общения с ровесниками, обучить его основным навыкам общения и постараться понять, поддержать ребенка, если его первый опыт общения с ровесниками окончился неудачей. Кроме того, было бы хорошо, если бы вы способствовали общению своего ребенка с представителями противоположного пола, особенно это касается маленьких детей. И наконец, иногда родителям следует вмешаться и оградить своего ребенка от так называемых «друзей», которые явно причиняют ему вред».

И, конечно, очень важно, на наш взгляд, чтобы родители всегда поддерживали своих детей — подбадривали их, когда это нужно, не обманывали, позволяли им высказывать свои сомнения вслух — это будет служить доказательством того, что вы их любите и доверяете ими что они тоже вполне могут положиться на вас. Однако также важно, в

чем будет выражаться ваша поддержка. Вряд ли вы принесете какую-то пользу своему ребенку, если все время будете считать его пострадавшей стороной в конфликтах с другими детьми. Иногда своими поступками вы даже можете спровоцировать поведение ребенка, препятствующее плодотворному общению с ровесниками, которое в конце концов повлечет за собой их нежелание вступать в какие бы то ни было контакты с вашим сыном или дочерью.

Примером может служить история одной женщины, которая всегда обвиняла подруг своей дочери, если та начинала жаловаться, что с ней якобы несправедливо обошлись «без какой-либо видимой на то причины». Обычно она говорила своей дочке: «Пэтти — просто злая и нехорошая девочка, не дружи больше с ней» или «Я сейчас позвоню ее маме и выскажу все, что я думаю по этому поводу». А иногда она даже принималась отчитывать чужого ребенка на глазах у всех.

На протяжении долгого времени в этой семье не подвергался никакому сомнению тот факт, что их дочь в любом случае права, а весь остальной мир — в долгу перед ней. А поскольку конфликтных ситуаций возникало много — сначала с товарищами по игре, потом с одноклассниками и учителями, с другими взрослыми людьми — в какой-то момент мать этой девочки должна была остановиться и задуматься: ну не может же ее дочь всегда быть правой, если у нее то и дело возникают какие-то проблемы в отношениях с другими людьми. Еще более показательным был тот факт, что, несмотря на внешнюю привлекательность и ум девушки, ни один из ее институтских поклонников не назначал ей больше одного свидания и что у нее за все время была только одна единственная подруга. Сейчас этой девушке за двадцать лет, она одинока и застенчива. Она жаждет общения с людьми, но не просто боится их, а скорее даже не любит, как, впрочем, и ее никто не любит.

Родители должны быть очень внимательны в своих отношениях с ребенком, чтобы не воспитать в нем замкнутость и необщительность. Вместо того чтобы все время бросаться на его защиту, попробуйте сначала вместе с ним разобраться в ситуации. Возможно, все не совсем так, как пытается представить ваш ребенок, и положение еще можно спасти, найдя компромиссное решение проблемы.

Родители могут использовать любой конфликт ребенка, для того чтобы научить его ладить с окружающими людьми. Например, одна женщина случайно услышала, как ее двенадцатилетний сын поругался со своим приятелем, и поняла, что сын вел себя очень несправедливо по отношению к другу. Она позвала его в дом, пока его приятель был во дворе, и сказала: «Дорогой, я же вижу, что тебе очень нравится твой новый друг и ты бы не хотел его потерять. Но для этого ты должен дать ему понять, что он тебе нравится. Я случайно услышала, о чем вы с ним говорили. Мне кажется, что, если вы будете продолжать в том же духе, ты его потеряешь».

«Но мама, — ответил мальчик, — я плохо провел день и у меня просто плохое настроение».

«Я понимаю, но давай поговорим позже о твоих проблемах, после того как уйдет твой друг. А пока запомни: чтобы удержать друга, нельзя выплескивать на него все свои проблемы и плохое настроение. Он должен знать, что ты его ценишь».

После этого мальчик пошел и извинился перед своим другом и они вдвоем продолжили ремонт велосипедов — во время этого процесса между ними и возникла ссора. Совсем необязательно шпионить или подслушивать разговоры детей, для того чтобы продемонстрировать им всю важность хорошего и справедливого отношения к окружающим.

Результаты нашего исследования, проведенного среди родителей детей дошкольного и младшего школьного

возраста, доказали, что у застенчивых родителей гораздо чаще бывают застенчивые дети. Для них необходимость обучения детей навыкам общения является настоящей проблемой и даже своего рода вызовом. Помимо всего прочего, это — повод проверить себя самого, а может быть, даже решиться на какие-то перемены: ведь дети учатся общению, беря пример с других людей (прежде всего — с родителей). Кроме того, эти знания они приобретают и через непосредственные инструкции: «Обязательно скажи «до свидания» приятелям, с которыми ты играл или к которым ходил в гости, не уходи, не попрощавшись». Однако необходимо, чтобы ребенок имел возможность применить все эти инструкции на практике, чтобы, увидев желаемую реакцию, ребенок усвоил эти навыки. Таким образом, родители (особенно застенчивые) должны проанализировать свои собственные навыки общения с окружающими, чтобы суметь объяснить ребенку, как надо и как не надо поступать, а также — самое главное — почему. Вы не сможете научить ребенка разговаривать на иностранном языке, если вы сами: не знаете этого языка. Точно так же вы не сможете обучить ребенка языку дружбы, если сами не будете ежедневно практиковаться в его применении.

- Выясните, умеет ли ваш ребенок заводить друзей, для этого предложите ему поиграть в следующие ролевые игры:
 - попытка подружиться с новым учеником в классе (одного пола с вашим ребенком и противоположного пола);
 - попытка подружиться с очень общительным и компанейским ребенком;
 - попытка подружиться с ребенком-инвалидом;
 - попытка подружиться с ребенком более старшего и младшего возрастов.

Исследователи обнаружили, что компанейские и пользующиеся популярностью среди одноклассников дети

обладают большими знаниями о том, как заводить друзей, нежели те, кто не пользуется особым успехом. Если нашему ребенку не хватает необходимой информации, донесите до него те знания, которые ему необходимы, или же попробуйте включить в игру более компетентных в общении детей.

- Чаще прибегайте к «неформальным разговорам», для того чтобы развить речевые навыки ребенка. Обычно проблемы взаимопонимания возникают по причине недостатка практики или нереалистичных ожиданий, находящихся свое выражение в желании говорить не хуже Ричарда Бертон или Барбары Уолтере.

Ричард Гарнер, автор книги «Разговорный язык», полагает, что если публичной речи или умению говорить перед аудиторией в школе худо-бедно, но все же учат, то умению вести обычную, неформальную беседу вообще не уделяют никакого внимания. «Такое впечатление, что школы существуют для того, чтобы вообще отучить нас разговаривать, — утверждает Гарнер. — Школы — это настоящие храмы безмолвия». А может быть, то же самое можно сказать и о вашем доме?

- Научите ребенка задавать развернутые вопросы, требующие развернутых ответов, а не однозначных «да» или «нет». Понаблюдайте, как настоящие мастера слова (например, некоторые телеведущие) умеют разговаривать своих гостей, задавая им развернутые вопросы. «Как..?», «Почему..?», «Расскажите мне о том, как...» — с помощью таких вопросов вы сможете установить контакт и разговаривать собеседника.

- Во время первой встречи очень важно, как пройдет представление. Ребенок должен громко и четко произносить свое имя (и всегда поправлять, если кто-то произносит его неверно). Точно так же следует повторить имя другого ребенка или взрослого, чтобы убедиться, что вы пра-

вильно его расслышали, и чтобы лучше его запомнить. По телефону ребенок всегда должен в первую очередь представиться. При повторной встрече людям всегда приятно узнать, что их имена запомнили, поэтому было бы неплохо, если бы ребенок тренировал свою память на имена и лица.

- Научите ребенка стандартным выражениям, начинающим и заканчивающим разговор: «Здравствуйте — До свидания», «Привет — Пока», «Рад видеть тебя — Было приятно поболтать с тобой», «Как дела — Надеюсь, скоро снова увидимся»; а для разнообразия научите его и некоторым иностранным приветствиям и словам прощания: «ЧАО», «Хай», «Ориведерчи».

- Предложите ребенку следующую гипотетическую историю, заменив в ней возраст и пол героя или героини на возраст и пол вашего ребенка. Затем обсудите возможные выходы из данной ситуации:

«В соседний дом переехал симпатичный четырнадцатилетний мальчик. Он такой же застенчивый, как и я, и, как мне кажется, он, так же как и я, никогда ни с кем еще не встречался. Каждый раз, когда я его вижу, я жду, что он окликнет меня, а он, возможно, ждет от меня первого шага. Он улыбается мне и стреляет глазками. Но ведь так может продолжаться вечно, а мы так и не найдем, что сказать друг другу».

- Развивайте быструю реакцию ребенка, например, играя в рифмы, по очереди задавая вопросы и отвечая на них рифмой как можно быстрее, не задумываясь особо о смысле ответа.

Кроме того, с той же целью можно поиграть с ребенком в следующую игру: вы называете любого знакомого человека, а он должен как можно быстрее подобрать десять характеристик, описывающих этого человека.

- Рассказывайте друг другу анекдоты — тем самым вы разовьете у ребенка чувство юмора.

- Научите ребенка не бояться смеяться над самим собой, а также уметь видеть и признавать свои недостатки.

- Перебивая своего собеседника, ребенок должен уметь сначала извиниться за свое вторжение: «Извините, но...», «Простите, но вы говорите...», «Позвольте мне высказать свое мнение...».

- Дружба всегда подразумевает внимательное отношение к другому и умение показать, что вы выделяете его среди остальных. Добиться этого можно следующими способами:

умением быть внимательным и благодарным слушателем и ответственным подходом к критике («Мне понравилось, как ты это сделал, но я бы на твоём месте закончил немного по-другому...»);

готовностью делиться своими тайнами и секретами (сначала маленькими, а по мере укрепления доверия — все более серьезными);

готовностью похвалить или сделать комплимент по поводу каких-то отдельных нюансов, поступков или поведения в целом («Тебе очень идет такая прическа», «Мне очень нравится проводить с тобой время»);

умением решать проблемы с помощью компромиссов, а не ультиматумов или затаенной обиды;

возможностью и готовностью вносить свой вклад в отношения.

- Помогите своему ребенку стать более интересным человеком. Развивайте его знания и способности, прививая различные увлечения, любовь к чтению, размышлениям и дискуссиям, путешествиям. Запишите его на курсы, которые научат ребенка координировать свои движения и не стесняться своего тела, например, на танцы, на гимнастику, в театральную школу, в кадетский корпус или

же просто в тренажерный зал. Умение играть на музыкальных инструментах — неоценимое преимущество в плане установления контактов с другими людьми.

- Научите ребенка смотреть на обстоятельства глазами других людей, уметь ставить себя на место другого. Это способствует развитию толерантности и умения сопереживать. Кроме того, ребенок таким образом учится находить сразу несколько возможных объяснений поведения того или иного человека. Жизнерадостные дети никогда не обижаются на враждебную реакцию со стороны окружающих, они всегда готовы проявить понимание и списать все просто на плохое настроение или обстоятельства, например: «Он разозлился на меня, наверное, потому что учитель наказал его».

- Предоставьте ребенку возможность дружить с детьми младшего возраста.

- Организовывайте для детей игры, в которых один из игроков владеет информацией, необходимой для всей группы для выполнения той или иной задачи. Результаты исследования, проведенного Эллиотом Арансоном среди школьников штата Техас, доказали, что, благодаря таким играм, дети становятся более дружелюбными, толерантными и готовыми идти на сотрудничество, нежели в обычных условиях конкуренции, когда человек, имеющий то или иное преимущество, выигрывает у других.

- Застенчивым детям обычно требуется больше времени на ответ, чем обычным, поэтому никогда не торопите их. Тем самым вы и сами будете учиться, и ребенка научите умению ждать, терпению, а также умению не тяготиться тишиной и не быть навязчивым.

- Всеобщее внимание выявляет в человеке застенчивость, поэтому постарайтесь, чтобы ваш ребенок как можно чаще оказывался в центре внимания и чувствовал себя при этом уверенно и непринужденно. Для этого необхо-

димо, чтобы окружающие люди внимательно слушали его и наблюдали за его действиями. Аплодисменты и реплики «браво!» после выступления еще больше подбодрят ребенка. Понаблюдайте, с каким удовольствием принимают знаки всеобщего внимания полторагодовалые дети.

- Научите ребенка непростому искусству в процессе игры, беседы, выполнения какой-либо задачи, будучи полностью поглощенным происходящим, уметь найти минутку для того, чтобы оценить различные аспекты процесса (например, убедиться, все ли принимают в нем участие, не нужна ли кому-либо помощь, не ведет ли он сам себя слишком навязчиво).

ИГРЫ, ОБУЧАЮЩИЕ ОСНОВНЫМ ПОСТУЛАТАМ СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Ярлыки

Дети более старшего возраста должны знать, что наше поведение во многом зависит от реакции и отношения окружающих людей. Для иллюстрации этого утверждения предложите группе из пяти—шести детей поиграть в следующую игру. Выберите для обсуждения несколько «горячих» тем, по поводу которых мнения детей могут разойтись («Должны ли женщины служить в армии?», «Каким должно быть обращение с преступниками после признания их вины?»). До того как начнется обсуждение, каждому ребенку на лоб приклеивается ярлык с инструкцией, которую остальные дети непременно должны выполнять в процессе обсуждения, но ни в коем случае не говорить о ней вслух. Например, наиболее разговорчивому и общительному ребенку можно написать на лбу: «Не обращайтесь на меня и то, что я говорю». Другим детям приклейте на лоб ярлыки следующего содержания: «Не со-

глашайтесь со мной», «Соглашайтесь со мной», «Не верьте слепо моим словам». Понаблюдайте в течение двадцати—тридцати минут за дискуссией и поведением детей. Затем попросите каждого ребенка в отдельности описать свои впечатления о дискуссии. «Обнародуйте» все ярлыки и предложите обсудить следующую тему: «Мы такие, какими нас воспринимают окружающие» (эта тема интересно раскрыта в произведении Найджела Денниса «Карты индивидуальности»).

Горячее место

Эта игра поможет вашему ребенку осознать степень влияния общественного неприятия и отчуждения на формирование личности. Кроме того, ребенок сможет понять, что в его силах помочь отвергнутому обществом человеку. В этой игре могут принять участие как дети старшего школьного возраста, так и студенты. Как и в предыдущем случае, необходимо собрать группу из 5—12 человек и затеять обсуждение той или иной темы (в котором могут принимать участие родители и учителя). Одного из детей необходимо посадить на так называемое «горячее место», удаленное от других участников на расстояние около трех метров. Невидимая стена вокруг «горячего места» препятствует каким бы то ни было контактам находящегося на этом месте человека с остальными. Этот человек частично слышит то, о чем говорится, но сам не может принимать участия в дискуссии. По истечении двух-трех минут один из участников обсуждения должен сменить своего товарища, находящегося на «горячем месте», и пребывать там до тех пор, пока его не сменит кто-то еще.

Вся игра длится около двадцати минут, после чего участники начинают делиться своими впечатлениями, которые они получили, сидя на «горячем месте», ведя обсужде-

ние с другими участниками, споря по поводу того, кто должен занять «горячее место» или уступив «горячее место» кому-либо другому. Игра помогает застенчивым и незастенчивым детям очень явственно ощутить то, что ощущает отвергнутый обществом человек, а также заставляет почувствовать нашу всеобщую ответственность за судьбы многих других людей и их востребованность в обществе.

Дружеский язык тела. Застенчивые дети даже не подзревают, как много они говорят на языке своего тела, даже если вслух вообще ничего при этом не произносят. «Я закрыт», — говорит человек, скрещивая на груди руки, опуская голову, отводя взгляд, хмурясь, скрещивая ноги. Об этом же говорит нервный или принужденный смех.

Застенчивому ребенку, который хочет, чтобы у него были друзья, необходимо показать на собственном примере, как производить совершенно другое впечатление с помощью языка тела. Смените стиль защиты на более открытую и дружескую манеру общения. Для этого научите ребенка улыбаться, смотреть прямо в глаза собеседнику, во время беседы принимать удобные и естественные позы, жестикулировать руками в дополнение к своему устному сообщению. Открытый и дружески настроенный ребенок сидит на небольшом расстоянии от собеседника и по ходу разговора периодически прикасается к нему. Кроме того, он спокойно и даже с одобрением воспринимает физические контакты в виде похлопываний по спине, рукопожатий, объятий, постукиванию по руке или по плечу.

Застенчивый человек должен знать, что окружающая обстановка очень сильно влияет на природу социального контакта. Более того, застенчивым людям необходимо учиться подстраивать окружающую обстановку под свои собственные нужды, вместо того чтобы пассивно принимать влияние внешних факторов на социальные контакты. Однажды в своем шоу Филл Донахью провел экспе-

римент, посадив рядом двух застенчивых незнакомцев. Они сидели в креслах бок о бок друг с другом, лицом к аудитории. В течение нескольких минут они чувствовали себя явно неловко и, блуждая взглядами по морю зрительских лиц, периодически косились друг на друга, подыскивая нужные слова. Все, что понадобилось сделать, чтобы кардинальным образом изменить ситуацию, — слегка развернуть кресла так, чтобы они могли видеть друг друга. Таким образом у них появилась возможность зрительного контакта друг с другом, а не с безликой аудиторией. Это помогло снять стресс и сделать атмосферу более комфортной. Однако, как правило, застенчивые люди без оговорок принимают статус-кво, заданные условия игры и даже не пытаются их изменить.

Друзья как влюбленные. В нашем обществе принято с малых лет по-разному вести себя с представителями мужского и женского пола. Например, детям с самого начала покупают одежду разных цветов: мальчикам — голубые распашонки, девочкам — розовые и т.д. Не будем сейчас доискиваться изначальных причин такого разделения, однако мы не можем пройти мимо его последствий. Разделение людей по половому признаку всегда было и до сих пор является одной из важнейших причин детского подсознательного запрета на знакомство и дружбу с представителями противоположного пола.

Беспокойство часто сопровождается неуверенностью, которая возникает у людей в незнакомых ситуациях, когда реакцию окружающих невозможно предсказать и уж тем более нельзя вызвать необходимую вам реакцию. Поэтому ничего удивительного, что, согласно многим исследованиям, большая часть молодых людей выражает крайнюю озабоченность и высокую степень беспокойства, связанного с гетеросексуальными отношениями. Например, согласно результатам недавно проведенного исследова-

ния, около трети всех опрошенных американских студентов (3800 человек) признали, что они испытывают достаточно сильное беспокойство относительно своих контактов с представителями противоположного пола. Другое американское исследование доказало, что около половины неловких и глупых ситуаций, в которых оказываются студенты младших курсов, так или иначе связаны с гетеросексуальными взаимоотношениями. Целый ряд австралийских исследований свидетельствует все о той же озабоченности контактами с представителями противоположного пола, распространенной среди молодежи. Наше собственное исследование, проведенное среди молодых людей, представляющих восемь различных культур, показало, что гетеросексуальное общение чаще любых других контактов выявляет застенчивость человека. Межличностные отношения с представителями противоположного пола играют очень важную роль для эмоционального благополучия человека и в более старшем возрасте, в том числе и после замужества или женитьбы. В данном случае родителям застенчивых и не очень детей необходимо уделить должное внимание следующим аспектам воспитания:

- Дети в любом возрасте должны общаться и дружить с представителями обоих полов и учиться правилам общения с представителями своего и противоположного пола.

- В процессе наблюдения и личного опыта дети должны научиться правильно инициировать и развивать отношения с противоположным полом. Исследования говорят о том, что умелые в общении люди обладают способностью точно определять нужное время для развития отношений и сближения. И наоборот, люди неопытные в общении могут предпринимать все те же самые поступки, но не добьются нужного результата из-за их несвоевременности.

- Отношения с противоположным полом требуют определенного мужества, необходимого для инициации

контакта, наличия определенных знаний и правил (этикета межполовых взаимоотношений), хотя бы минимальных навыков общения и умения контролировать свое поведение. Застенчивых подростков необходимо научить всему этому. В девятой главе, «Настольная книга застенчивого студента», мы даем конкретные советы и инструкции для студентов. Либо предложите своим детям прочитать эту главу, либо сами просмотрите ее, для того чтобы на деле научить детей всем необходимым премудростям общения с противоположным полом.

НИВЕЛИРОВАНИЕ РАЗЛИЧИЙ

Существуют факторы, обуславливающие общественное неприятие или осуждение, с которыми родители застенчивого ребенка ничего не смогут поделать (например, его внешние параметры). Однако в силах родителей воспрепятствовать развитию негативной тенденции. С одной стороны, мы, конечно же, хотим научить детей ценить уникальность — свою собственную и других людей, однако с другой — мы не можем закрывать глаза на то, что, являясь членом какой-либо группы, ребенок неминуемо становится конформистом. Вы можете до посинения втолковывать ему: «Цени оригинальность!», «Будь самым собой!», «Внешность обманчива», но ваши слова ровным счетом ничего не будут значить для ребенка, если он считает, что слишком отличается от своих ровесников и, особенно, если ровесники тоже это замечают и соответственно ведут себя с ним.

Независимо от того, является ли ваша дочь редкой красавицей или дурнушкой, способной нравиться только собственной матери, вам бы в любом случае хотелось уберечь ее от социальной изоляции. Для этого постарайтесь прислушаться к следующим советам:

- Не заставляйте своего ребенка носить одежду, кардинально отличающуюся от той, что носят его ровесники. Если все девочки в детском саду или младших классах носят вельветовые комбинезоны и кроссовки, не заставляйте свою маленькую дочь надевать платица с рюшами и лакированные туфельки. Или, если большинство мальчишек предпочитает носить джинсы, не пытайтесь вырядить своего сына в строгий костюм. Кроме всего прочего, ваша терпимость и готовность к сотрудничеству благоприятно отразится на отношениях с ребенком позже, когда он повзрослеет.

- Не заставляйте детей пренебрегать модой и пользоваться предметами, которыми пользовались вы сами тридцать лет назад.

- Если ваш ребенок обладает вредной привычкой, за которую его дразнят и обижают (например, он грызет ногти, ковыряется в носу и т.д.), обязательно приложите максимум усилий, чтобы отучить его от этой привычки (однако ни в коем случае не применяйте насилия). Проконсультируйтесь со своим детским врачом, воспользуйтесь принципом пряника, прибегните к системе поощрений и т.д.

ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ

Нет ничего удивительного в том, что родители многих маленьких детей, принявшие участие в нашем исследовании, полагают, что их дети стали застенчивыми оттого, что изначально очень мало контактировали с посторонними людьми. Например, многие матери признались, что они очень редко оставляли своих застенчивых детей с нянями и что дети практически все свое время в дошкольном возрасте проводили дома.

Многие родители, желая на самом деле добра своим детям, совершают ошибку, полагая, что «хорошие» родители не должны никогда (ну или только в исключитель-

ных случаях) оставлять детей на попечение других. Некоторые мамы в ходе нашего исследования признались, что поначалу они разделяли такую точку зрения, а потом серьезно об этом пожалели, поскольку, на их взгляд, недостаток общения с посторонними людьми в раннем детстве стал одной из причин застенчивости их детей.

С нашей точки зрения, чем больше вы будете предоставлять ребенку возможностей общения с незнакомыми или с плохо знакомыми людьми и чем раньше вы станете это делать, тем лучше. Кроме всего прочего, речь идет и о том, чтобы поручать заботу о ребенке другим людям (тем более, что, когда вы действительно будете вынуждены оставить своего ребенка с посторонним человеком, — для ребенка это будет гораздо меньшей травмой, если это произойдет не впервые). В любом случае, мы настоятельно рекомендуем, как можно чаще приглашать в дом чужих людей и знакомить с ними ребенка, а также брать его с собой в гости. Вы можете заранее подготовить ребенка к чьему-либо визиту, рассказав ему какие-то подробности о визитере, описав его внешность и т.д. Когда вы даете ребенку почувствовать, что он является неотъемлемой частью какого-либо предстоящего события, он начинает с нетерпением ожидать его.

Однако еще важнее предоставить ребенку возможность постоянного общения с его ровесниками.

Если по соседству с вами живут семьи с маленькими детьми, считайте, что вам крупно повезло. Дети сами найдут друг друга, а вам совсем необязательно будет знакомиться с родителями соседских детей. Кроме того, вам не придется ломать голову по поводу недостатка общения вашего ребенка с ровесниками.

Если же вам не так сильно повезло и по соседству не живут дети одного возраста с вашим ребенком, берите его с собой в парк, там он найдет себе друзей. В данном случае вы

должны усвоить одно правило: никогда не подталкивайте ребенка, пусть он сам решает, каким образом завязать дружбу с чужими детьми или как ответить на их попытки познакомиться с ним. Если парк — для вас не вариант, можно найти выход в игровых детских группах, которые часто устраиваются различными общественными организациями.

Если ваш ребенок уже настолько застенчив, что сама мысль о знакомстве и общении с посторонними детьми внушает ему настоящий ужас, попробуйте организовать детскую группу у себя дома. Любой человек, и дети в данном случае — не исключение, гораздо комфортнее чувствуют себя в стенах собственного дома. Например, пригласите в гости приятелей с их ребенком. Таким образом вы поможете своему ребенку почувствовать себя уверенным в общении с ровесником в ситуации «один на один». Затем постепенно, можно будет увеличивать количество детей в вашем доме, приглашая детей ваших друзей и родственников. (Кстати, очень неразумно организовывать группу из трех человек, поскольку велика вероятность того, что при знакомстве двое детей гораздо теснее сойдутся друг с другом, вытеснив тем самым из круга своего общения третьего ребенка. А это не будет способствовать повышению его самооценки и социальной открытости).

Если вы решили организовать игровую группу у себя дома, вам не помешают следующие советы:

- Если детям и интересно, и комфортно у вас дома, у вашего ребенка появляется больше шансов стать общительным и компанейским ребенком.
- Возьмите себе за правило всегда готовиться к детским визитам. Пусть в вашем доме будет комната или хотя бы какой-нибудь угол, где дети смогут играть друг с другом без всякого надзора со стороны взрослых (это должно быть абсолютно безопасное место, и там не должно храниться ничего ценного).

- У детей всегда должны быть под рукой настольные игры, головоломки и другие игрушки, а также крекеры, печенье, соки.

- Явным плюсом в данном случае является наличие у вашего дома двора с песочницей, качелями и другими детскими приспособлениями, соответствующими возрасту вашего ребенка и его друзей.

Если оба родителя работают полный день, они, конечно же, не смогут часто водить ребенка в парк или на занятия в игровые группы точно так же, как не смогут принимать детей у себя дома. В таком случае умение или неумение ребенка общаться будет полностью зависеть от того окружения, в котором он будет воспитываться в отсутствие родителей. Если ваш ребенок не ходит в детский сад, лучше если он будет воспитываться человеком, у которого помимо вашего ребенка воспитываются и другие дети. Поэтому подыскивая няню или воспитателя, проследите не только за тем, чтобы вашему ребенку был оказан необходимый уход, но и чтобы у него была возможность общения с другими детьми — особенно если ваш ребенок застенчив.

Некоторые родители детей более старшего возраста не любят, когда к ним в гости приходят друзья их ребенка. Они объясняют это тем, что подростки слишком много шумят, постоянно создают какие-то проблемы и ускользают из-под контроля. В общем-то, взрослых можно понять. Но оценив пользу, которую приносит подрастающему ребенку дружба с ровесниками, понимаешь, какая это, по сути, ерунда. И кроме того, это ведь не будет продолжаться вечно! Еще одно преимущество в вашем доме заключается в том, что вы всегда будете в курсе местопребывания и занятий вашего ребенка. Это становится особенно актуальным в подростковом возрасте.

Поэтому мы считаем, что родители не только должны взять себя в руки и смириться с создавшимся положе-

нием вещей, но и пойти несколько дальше — создать у себя дома условия, привлекающие детей: приобрести стереосистему, стол для игры в пинг-понг и другие предметы, интересные для детей старшего возраста.

А чтобы свести к минимуму раздражающие вас факторы, составьте свод правил поведения в вашем доме.

ВРЕМЯ НА ОБЩЕНИЕ

Важно помогать ребенку находить возможности общаться с ровесниками, преодолевать различия и повышать его самооценку. Однако не менее важно помнить, что придумывая для ребенка слишком много всяческих занятий, вы можете тем самым создавать барьеры на пути развития его умения общаться и строить дружеские отношения. Мы можем привести пример одной женщины — матери застенчивого мальчика, которая показала нам его расписание дня. Не каждый взрослый сможет вынести подобный график. В течение учебного года, свободные часы этого ребенка полностью посвящались выполнению домашних заданий, музыкальным урокам, занятиям по плаванию, а также специальным занятиям с репетитором по математике. Выходные проводились вместе с семьей: пешие и лыжные походы, посещения музеев, ярмарок, концертов и прочие всевозможные образовательные мероприятия. Все бы ничего, если бы эта насыщенная программа оставляла хоть немного времени на простое общение с друзьями. Летние каникулы тоже были забиты до предела: летние лагеря, походы и т.д. и т.п.

К тому возрасту, когда дети начинают участвовать в командных играх и групповых мероприятиях, этот мальчик уже стал слишком застенчив. Для эмоционального благополучия детей необходимо выделять в их расписании определенное время на общение с друзьями, а не только на развитие умственных и физических способностей.

Глава пятая

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (ОТ 2 ДО 6)

«Когда моя жена решила вернуться на работу, — рассказал нам в своем письме папа маленькой Марии, — а наша няня нашла себе другую воспитанницу, я в отчаянии бросился подыскивать для нашей двухлетней дочери детский сад или какое-либо другое заведение, куда мы могли бы отдавать ее на несколько часов в день. Я изучил несколько методик дошкольного воспитания. К счастью, к тому времени мы уже научили нашу дочь ходить в туалет на горшок (с помощью специальной программы, описанной в книге «Менее чем за один день научим ребенка ходить на горшок») — ведь это является одним из основных условий приема детей в заведения дошкольного воспитания. Местный детский сад Монтессори оказался единственным заведением подобного рода, куда принимали детей младше трех лет. И вот мы отправились на собеседование. Директор согласился принять нашу дочь на испытательный срок, но толь-

ко на программу полного дня, с девяти до трех, каждый день. Чтобы моя дочь весь день находилась в детском саду! Немыслимо! Конечно, часть времени она будет отдыхать и даже спать, и ей будут уделять особое внимание, как самому маленькому ребенку в смешанной группе (большинство детей в этой группе составляют трех- и четырехлетние малыши, есть даже и пятилетние).

Чтобы девочке было легче привыкать к новой обстановке, воспитательница предложила отвести ее в пустой класс (после того как там окончились занятия), чтобы она в спокойной обстановке изучила место своего будущего пребывания. На следующий день мы пришли, чтобы просто понаблюдать за детьми во время игры, и одна из старших девочек пригласила мою дочь принять участие в игре (по ненавязчивому предложению воспитательницы). И вот настал великий день. Несмотря на все те плюсы, что продемонстрировало нам руководство, на всю ту радость и удовольствие, которые дети явно получают от пребывания в этом детском саду, и на заботу, которую проявила наша будущая воспитательница, наша маленькая дочка, предчувствуя расставание, вцепилась в мамину юбку, разревелась и стала умолять, чтобы мы не бросали ее.

И вот, когда мы уже были готовы сдаться и отказаться от этого, как нам казалось, блестящего решения нашей проблемы, на помощь пришла воспитательница. Она сказала: «Родителям пора идти на работу, а детям — в детский сад». Затем она продолжила ласковым, но в то же время настойчивым тоном: «Я позабочусь о тебе. А когда вечером за тобой придут папа с мамой, тебе будет что рассказать им о том, как ты провела день».

Чувство вины не покидало нас на протяжении нескольких следующих дней, когда события развивались по одному и тому же сценарию. Однако напряжение постепенно спадало. К концу недели наша малышка уже сама

брала воспитательницу за руку, махала нам рукой и ода- ривала на прощание лучезарной улыбкой, как бы желая сказать, что уже не считает, будто мы предаем ее и броса- ем на попечение каких-то незнакомцев.

Так маленькая Мария вступила в ряды дошколят. Как оказалось, мы не могли выдумать лучшего решения нашей проблемы. Во-первых, именно в это время ребенок пребы- вает в состоянии максимальной открытости и лучше и охот- нее всего впитывает новые знания и ощущения. Отдав ее в садик, мы подтолкнули развитие ее интеллектуального любопытства. Во-вторых, у нее появился шанс реализовать свои возможности и удовлетворить свои потребности в об- щении, чего мы не могли бы обеспечить, если бы воспиты- вали ее дома, ведь она — наш единственный ребенок, да и по соседству у нас живет не много детей».

На примере Марии мы видим, как удачно повлияло дошкольное воспитание на становление ее самооценки и развитие навыков общения. Комментарии воспитатель- ницы Марии свидетельствуют о произошедших в ребенке переменах:

По прошествии двух месяцев: «Мария — очень жизне- радостный ребенок, и, кажется, ее любят в группе. Она очень уверенно ведет себя в общении с другими детьми».

По прошествии одного года: «Похоже, девочка чувству- ет себя очень уютно и уверенно в своем новом окруже- нии. Она очень активна, дружит со многими детьми, уча- ствует во всех играх. К обеденному времени она частень- ко устает, и тогда ее очень легко расстроить, но она никогда не выходит из-под контроля. Она очень справедлива, дру- желюбна и творчески одарена».

По прошествии полутора лет: «Она внимательна и справедлива по отношению к другим детям. Очень часто она является инициатором новых игр, помогает младшим детям. Многие ищут ее дружбы».

По прошествии двух лет: «Все дети стремятся дружить с ней. Она всегда справедлива и доброжелательна. Работать с ней тоже одно удовольствие».

А совсем недавно, по прошествии двух половинок лет, воспитательница Марии написала: «Мария обладает редкими качествами, которые снискали ей уважение и дружбу практически всех окружающих детей. Она умеет четко и ясно выражать свои симпатии и антипатии так, что никто при этом не чувствует себя обиженным. Она вдохновляет всех нас, с ней очень приятно иметь дело».

В этой главе мы постараемся описать все преимущества дошкольного воспитания в детских садах и других учреждениях группового воспитания детей 2—5 лет. Мы поделимся с вами советами о том, как выбрать хороший детский сад. Кроме того, мы расскажем, как вы со своей стороны можете способствовать развитию навыков общения вашего ребенка в столь нежном возрасте. Большинство родителей, наверное, захотят получить от воспитателей своего ребенка подробный отчет о его развитии (подобно отчету, который вела воспитательница Марии). Некоторые наши методики направлены на то, чтобы предотвратить развитие в вашем ребенке застенчивости, другие способствуют ее преодолению, пока она еще не стала неотъемлемой чертой ребенка.

Мы постараемся проследить, как родители Марии смогли заложить в ней такой прочный фундамент для того, чтобы в будущем она стала желанным партнером во всех детских играх. Кроме того, мы поделимся своими личными наблюдениями за детьми дошкольного возраста, которых воспитывали в детских садах, а также приведем некоторые комментарии родителей и учителей на тему детской застенчивости. Мы постараемся прислушаться к мнению самих четырехлетних малышей, которые поделились с нами своим видением застенчивости и тем, как, по их мнению, с ней нужно бороться.

ПРИВИВКА ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Дети с легкостью понимают и принимают мораль известной сказки «Три поросенка». Лучше потратить время и усилия, но построить прочный дом, чтобы было где спрятаться от страшного волка. Меры предосторожности разумнее предпринимать заранее, когда на горизонте еще не замаячила серьезная угроза.

В данном контексте это значит, что родители должны заранее подумать о потенциальной угрозе, которую застенчивость представляет для здоровья вашего ребенка. Застенчивость подобна инфекционному заболеванию: это — широко распространенное состояние полного истощения, которым страдают тридцать процентов всех детей (согласно нашему опросу, проведенному среди родителей и воспитателей детских садов). Как только эти дети подрастают и выходят за пределы своего дома, проблема становится гораздо серьезнее, а особенно она обостряется в подростковом возрасте.

ЗАБОТА, УЧАСТИЕ, СМЕЛОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВОБОДА

Давайте попробуем проследить, как родители Марии приступили к реализации программы по предотвращению развития застенчивости у их дочери. Имея возможность наблюдать болезненные последствия застенчивости на примере собственного племянника, они заранее были готовы сделать все, чтобы Мария не пошла по тому же пути.

Можно назвать четыре ключевых момента, которые определили их работу по воспитанию дочери: забота, участие, смелость и эмоциональная свобода. *Забота* — обобщающий термин, выражающий любые проявления любви и привязанности. Под *участием* подразумевается готов-

ность поделиться всем своим с другим человеком, а также открытость для восприятия любых проявлений этого человека. *Смелость* проявляется в готовности идти на риск ради достижения желаемых целей. И наконец, *эмоциональная свобода* выражается в том, что ребенку позволено открыто выражать все свои негативные эмоции. В том числе гнев и возмущение несправедливым отношением.

Угадав в Марии огромный потенциал к восприятию новых знаний, родители начали реализовывать свою программу воспитания с первых месяцев ее жизни. По словам доктора Бертона Уайта, возглавившего Проект дошкольного образования Гарвардского университета, очень важно обучать детей устойчивым моделям поведения в общении с окружающими людьми именно в первые два года их жизни, поскольку к двум годам:

«они уже усваивают основные социальные модели поведения; и на протяжении следующего года или двух мы имеем возможность наблюдать применение этих моделей на практике по отношению к взрослым, более старшим братьям и сестрам или же детям, которые приходят к вам в дом. Человеческая личность формируется именно на протяжении первых двух лет. Самое важное для родителей — не упустить этот ключевой момент развития ребенка.

Забота. «Я люблю тебя» — говорил каждый поцелуй или объятие папы и мамы, которыми они окружили свою дочь с самого дня ее рождения. Объятия и поцелуи между родителями и ребенком стали абсолютно обычным делом. Мария научилась целоваться практически сразу же, как только она научилась прикасаться пальчиком к своим носу, глазкам и ротику. Еще до того, как ей исполнилось два года, Мария научилась игре в «тайное общение», в которую родители играли с ней в людных местах. Например,

когда папа прикасался к своей груди, затем дважды обводил вокруг сердца, а потом указывал на Марию, это значило «Я тебя люблю» или «Папа любит Марию». Вскоре она начала отвечать в том же духе и «расширила» ареал своей любви сначала до мамы, а потом до любимого платья и вкусного десерта.

«Поцелуй-сэндвич» — еще одна забава из детства Марии, когда родители одновременно целовали ее в обе щеки. Позже они стали меняться ролями, уступая друг другу место в середине сэндвича.

«До того как ты родилась, мне часто становилось грустно. Мне казалось, что в моей жизни недостает чего-то очень важного, — часто говорила Марии мама. — Затем появилась ты и мое сердце забилося от радости, я стала самым счастливым человеком на земле. А когда я думаю о том, как же я счастлива оттого, что у меня есть такая замечательная дочь, что появляется на моем лице?»

«Улыбка, мамочка!»

«Точно. А когда все остальные люди узнают, какая ты у меня умница, они тоже все обрадуются, и что тогда появится на их лицах?»

«Тоже улыбки!»

Такие несложные проявления любви и заботы заставляют ребенка чувствовать себя любимым и желанным. Эти и подобные им слова нужно также дополнять вопросами о том, чем ребенок занимался на протяжении дня. Дети живут в режиме «продленного настоящего», для них существует только «сейчас». Они должны уметь расширять временные рамки до прошлого и будущего, чтобы пользоваться временной перспективой — главным достижением нашей образовательной системы. А пока ребенок еще не умеет этого делать, нужно общаться с ним в режиме на-

стоящего времени. Ведь когда уставшие родители возвращаются с работы домой и первое, что говорят ребенку: «Подожди, сейчас не до тебя», — для ребенка это равнозначно категорическому «Нет».

Родители Марии работают учителями. Они сразу поняли, что самые минимальные проявления внимания с их стороны «здесь и сейчас», полностью удовлетворят потребности их маленькой дочери. А позже она обязательно научится адекватно воспринимать, например, такой ответ: «Я очень устал и не могу прямо сейчас почитать тебе книжку или поиграть с тобой».

С особой готовностью они выражали свою любовь в минуты «горя и печали», когда, например, по чьему-то злому умыслу проливался стакан молока или каким-то загадочным образом ломалась любимая игрушка. Именно в такие минуты хорошо видно, насколько безусловна и безоговорочна ваша любовь к ребенку. Кроме того, чувство невольной вины ребенка умиралось повторением того, кто «пролил вино в ресторане»:

«Папа пролил!»

«А кто потерял ключи от нашей машины?»

«Мама!»

Никто не безгрешен, однако всех нас любят, несмотря ни на что.

Участие. Участие — отличное лекарство против застенчивости и вытекающей из нее заикленности на себе. Умение взглянуть на мир глазами другого человека, поставить себя на другое место, умение сопереживать — это целый комплекс навыков, который развивается в первые годы жизни ребенка.

Родители Марии сразу дали понять своей дочери, что делиться — это хорошо, и это всегда вызывает радость. Сначала они делились друг с другом конфетами, чипсами, игрушками и т.д. Затем они стали разделять менее ося-

заемые «предметы»: просмотр телевизионных программ (несмотря на то, что в доме было два телевизора): «Сейчас очередь Марии смотреть мультики, а потом папа будет смотреть свой футбол». То же самое касается разговоров, когда для плавного течения беседы необходимо дать возможность высказаться каждому. Дети должны усвоить целый ряд правил относительно того, кто, когда и как долго имеет право говорить. Очень часто, когда у ребенка накоплено на душе, он не может долго держать слова при себе и терпеливо ждать, когда кто-то закончит свою речь. До тех пор пока они не научатся этого делать, дети похожи на маленьких лекторов, которые с таким упоением пускаются в развитие заданной темы, что не обращают ни малейшего внимания на то, что говорят окружающие.

Мария должна была научиться так остановить увлеченную своим словоизлиянием подругу, чтобы та не только замолчала, но и стала внимательно прислушиваться к ее словам

Первое, что ребенку хочется сказать в таких случаях: «Замолчи и послушай меня!!» Однако Мария научилась вместо этого говорить другие слова: «Здорово, а знаешь, что произошло со мной⁹», «Извини...», «Слушай, у меня идея» или «Знаешь что?..». Ее также научили произносить следующую фразу: «А что ты думаешь по этому поводу?», чтобы дать возможность собеседнику высказать свое мнение. Поэтому нет ничего удивительного, что друзья Марии считают ее справедливой, внимательной и интересной в общении.

Похвала и комплименты — тоже достаточно ценный товар для обмена. Похвалив человека, который помог вам в вашем успешном начинании, вы тем самым расширяете круг людей, довольных его результатом. Точно так же, высказав комплимент относительно чьей-то внешности или способностей, вы и сами от этого выигрываете. Родители Марии всегда старались привлечь ее внимание к по-

зитивным сторонам окружающих людей, а также научили говорить об этом вслух, улучшая настроение тем самым и себе, и окружающим людям.

«Правда, дядя Чарли очень смешит всех своими шутками? Нужно обязательно сказать ему, какой он веселый».

«Видишь, как бабушка заботится о нашем папе, она все время готовит его любимые блюда? И как она радуется, когда папа говорит, что очень любит ее стряпню!»

«Как хорошо ты танцуешь, Мария! Когда ты была маленькой, ты вообще не умела танцевать, а теперь ты — настоящая балерина. Я так тобой горжусь!»

Кроме того, родители постоянно делились с Марией своими улыбками, взглядами и такими волшебными словами, как «спасибо», «пожалуйста», «привет» и «пока».

Чувство своей собственной значимости развивается в результате удачного выполнения задачи той или иной сложности. Родители Марии всегда старались обуздать свое желание сделать что-то за нее «быстрее и лучше», они помогали ей, только когда она сама обращалась за помощью, и только после того, как она попробует самостоятельно справиться с задачей. Если Мария говорила: «Я не смогу этого сделать, сделайте вы вместо меня», родители обычно ей возражали*

«Я думаю, ты сможешь, если попробуешь. Тебе надо лишь немного поупражняться, и у тебя все получится. Давай я покажу тебе, как это надо делать. Я в твоём возрасте не умел этого делать, а у тебя точно все получится. Именно так ребенок становится взрослым он учится все делать самостоятельно, без помощи папы или мамы. Но если ты чего-то не умеешь и тебе нужно просто показать, как это делается, мы всегда тебе поможем»

Смелость. Застенчивость — это психологическое состояние, которое часто сопровождается физической робостью или боязнью идти на риск. «Страх перед новыми людьми

ми» — именно так чаще всего дети понимают застенчивость. Однако обычно речь идет о более общем страхе — страхе перед риском.

Детям необходима уверенность в своем собственном теле, в его силе и гибкости, в координации движений для того, чтобы уметь играть в любые детские игры. Дети, вынужденные с раннего возраста помогать взрослым выполнять тяжелую домашнюю работу, заниматься фермерским трудом или самим добывать себе пропитание, могут похвастаться ранним физическим развитием. Городские дети из семей среднего класса вынуждены вести более пассивный образ жизни: они много читают в сидячем положении, их привозят и увозят на машинах, они постоянно смотрят телевизор, да и во время занятий они тоже сидят за партами. Учителя и родители развивают их умственные способности, но зачастую забывают о физическом развитии. Специалист по физической подготовке Бонни Пруден говорит, что подавляющее большинство американских детей не может выполнить простейшие физические упражнения. Их мускулатура очень слабо развита, а движения очень плохо координируются. По ее наблюдениям, физически развитый ребенок гораздо лучше учится в школе, меньше болеет, обладает стабильным эмоциональным здоровьем и большим потенциалом жизнелюбия.

Когда Марии исполнился год, родители стали водить ее в детский тренажерный зал. Позже, когда ей исполнилось четыре, она стала посещать занятия балетом и плавание. Кроме того, они всегда играли с ней в подвижные игры; бегали вместе по утрам, постепенно увеличивая расстояние; учили ее ловить и кидать воздушные шарики, а затем — мячи.

- Чтобы ребенок чувствовал уверенность в своем собственном теле, регулярно занимайтесь с ним упражнениями, играйте в подвижные игры, занимайтесь спортом.

Дошкольники очень гордятся своим умением поднимать тяжести — пусть это будут полуторакшюграммовые резиновые гири (которые продаются в спортивных магазинах и предназначены для женщин).

- Начиная с самого раннего возраста поощряйте ребенка не бояться идти на физический риск — например, позволяйте ему прыгать со стола в ваши объятия, постепенно отходя от стола все дальше и дальше.

- * Повесьте в детской комнате веревочную лестницу. Ее можно использовать как качели: ребенок садиться на одну из перекладин, а кто-то из родителей раскачивает лестницу вперед-назад. Однако гораздо большую пользу принесет умение лазать по лестнице вверх-вниз, или висеть вниз головой, а также выполнять другие несложные акробатические упражнения.

Готовность идти на риск не подразумевает бестолковых импульсивных действий, которые могут причинить вред ребенку. Ребенок, имеющий представление о собственных физических возможностях, может здраво судить о том, на что он способен, а на что — нет, он никогда не пойдет на сумасбродство. Мы считаем, что ребенок все же не должен бояться предпринимать в определенной степени рискованные действия. Риск — это своего рода вызов новизне и неопределенности. Оправдавший себя риск, помимо всего прочего, вселяет в человека желание и готовность действовать в ситуациях, когда другие люди отступают. Готовность идти на риск характеризует лидеров и людей, успешных в бизнесе.

Ребенку, не боящемуся рисковать, не грозит застенчивость, и даже более того — он готов к встрече с любыми трудностями современной жизни. Вальтер Липман напоминает нам всем о сложном путешествии, в которое предстоит отправиться каждому современному ребенку: «Ни один мореплаватель не сталкивался в открытом море со

сложностями, с которыми приходится бороться среднестатистическому человеку, рожденному в двадцатом столетии. Наши предки знали всю свою жизнь наперед; мы же не можем быть уверены даже в завтрашнем дне».

Эмоциональная свобода. Детям необходимо выражать все свои самые сильные эмоции. Они должны уметь выражать нежность и любовь точно так же, как злость или гнев. Очень часто детский гнев бывает вызван совсем не такими событиями и переживаниями, которые вызывают гнев у взрослых людей. Они могут испытывать настоящую ярость, тогда как обычный взрослый на их месте просто опечалится. Любая неудача, неприятие окружающими людьми или разочарование могут вызвать в ребенке приступы настоящего бешенства. Порой ребенок даже не отдает себе отчета в истинной причине, вызвавшей гневную реакцию, например, если причина заключается в потере контроля над ситуацией или чувстве зависимости. Однако если у ребенка имеются все основания гневаться, но при этом он не позволяет себе выражать свои эмоции, испытывая за них вину, могут начаться серьезные проблемы с его здоровьем.

Если ребенок не может свободно выплескивать свои негативные эмоции вовне, они будут направлены внутрь его и со временем трансформируются в заниженную самооценку или даже мазохистские наклонности. Ребенок не должен ругаться, но он должен уметь сказать: «Меня это раздражает» или «Меня выводит из себя то, что ты всегда оправдываешь мою сестру и даже не выслушиваешь до конца моего мнения». Если же причина негативных эмоций не определена, однако таковые эмоции все же наличествуют, ребенку необходим своего рода катарсис, которого он достигнет, вдоволь накричавшись или наплакавшись.

Учителя и родители могут помочь ребенку осознать причину гнева и ликвидировать ее, одновременно направив

эмоции в безопасное русло. Но начать в любом случае следует с признания права ребенка на эмоции и их выражение.

Связь между злостью, ее подавлением и застенчивостью можно проследить на примерах многих пациентов Стэнфордской клиники застенчивости. Взять к примеру одну из таких пациенток — очень красивую женщину с заниженной самооценкой относительно своих способностей и привлекательности. Она была всегда слишком застенчива и боялась за обедом вступать в разговор с коллегами своего мужа. Аргументировала она это тем, что «мне абсолютно нечего сказать». Однако при более глубоком анализе выяснилось, что главная ее мысль заключалась в следующем: «Они все думают, что я — тупая блондинка, хотя, на самом деле, я читала и понимаю в политике гораздо больше, чем они. Я зла на них за то, что они придерживаются такого низкого обо мне мнения. Я зла на своего мужа за то, что он это допускает. Но больше всего я злюсь на саму себя за то, что я не могу им высказать всего того, что знаю, или хотя бы то, что я чувствую!»

Или другая наша пациентка — женщина средних лет, воспитанная в традиционной китайской семье. Ей никогда не позволяли хотя бы малейшим жестом выразить свое недовольство. Она росла послушной девочкой, которая боялась и ненавидела людей, обладающих хоть какой-то властью, и не уважала свое собственное мнение и чувства.

Застенчивый ребенок, не умеющий говорить «нет» и боящийся давать выход своим эмоциям, рано или поздно превратится в застенчивого взрослого, неспособного адекватно выражать свой гнев.

Однажды мы проводили наблюдение за учениками второго класса во время занятий. Мы заметили, как два мальчика облокотились о парту одной очень застенчивой девочки, которая в это время что-то рисовала. Сами того не замечая, мальчики сели на край ее рисунка. Она попы-

талась вытащить лист из-под них, долго пыхтела, пока не разорвала рисунок надвое. Слезы заструились по ее щекам, а мальчишки, так ничего и не заметив, спокойно ушли куда-то по своим делам. Учительница, увидев, как девочка порвала свой рисунок, обрушилась на нее с упреками в небрежности и безответственности. Девочка продолжала плакать. Тем временем ее сосед сзади прошептал: «Тина — плакса!» Для Тины это был по-настоящему ужасный день в школе. Один из тех дней, которые, безусловно, будут повторяться с небольшими вариациями из года в год, ведь ее никто не научил отстаивать свои права, выражать чувства или возмущаться по поводу несправедливости жизни. Если бы Тина умела давать выход своей злости в школе и дома, вместо того чтобы направлять ее внутрь себя, то она не чувствовала бы себя без вины виноватой, никчемной и ни на что не годной.

Усугубляет ситуацию то, что, как правило, учителя хвалят застенчивых детей за «хорошее поведение», а вот более уверенные дети обычно подвергаются нападкам учителей за «плохое поведение». Таким образом, учителя часто провоцируют пассивное, тихое и покладистое поведение, свойственное застенчивым детям вообще, поскольку такими учениками гораздо проще управлять. И только когда застенчивость ученика достигает крайности, учителя начинают бить тревогу, однако тогда становится уже слишком поздно просто говорить: «Не нужно быть таким стеснительным!»

КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

Лучший способ узнать, насколько застенчив тот или иной взрослый человек, — просто задать ему следующий вопрос: «Считаете ли вы себя застенчивым?» Многие маленькие дети тоже могли бы дать вполне обоснованный ответ на этот вопрос. Однако когда речь идет о детях дош-

кольного возраста, мы бы хотели, чтобы вы использовали термин «застенчивость» как можно реже. Поэтому в данном случае лучше все же просто понаблюдать за поведением ребенка, поговорить с его воспитателями, узнать, что думают о нем его друзья и партнеры по играм. Очень часто родители даже не подозревают, что их ребенок становится застенчивым и робким, как только выходит из дома. Чем скорее вы это выясните, тем скорее вы сможете начать борьбу с застенчивостью.

Однажды мы наблюдали за пятилетней девочкой (в процессе общения с другими детьми в детском саду), которая является самым типичным представителем застенчивых детей. Она никогда не улыбалась, выглядела очень унылым и вялым ребенком и не проявляла никакой заинтересованности практически ни в одном занятии группы. Она предпочитала слоняться по комнате, гладить подоконники и дверные ручки, вместо того чтобы петь, танцевать или читать книжку вместе со всеми детьми. Однажды во время занятия ручным трудом для завершения поделки ей понадобился степлер. Ее соседу по парте степлер тоже был нужен, однако мальчик периодически клал его на стол, выполняя тем временем какие-то другие манипуляции. Застенчивая девочка не только не рискнула воспользоваться степлером, когда он был свободен, но даже не заикнулась о том, что он ей нужен. Она сидела молча, не сводя при этом глаз с вожака степлера, и ждала, когда мальчик закончит свою работу. В другой раз ее застенчивость явно проявилась во время пения. Дети пели всей группой, а учитель старался так переделать слова песни, чтобы каждый куплет характеризовал каждого конкретного ребенка. Когда же очередь дошла до нашей девочки, она стала просить, чтобы про нее ничего не пели.

В целом эта девочка создавала впечатление одинокого, печального ребенка, который не получает никакого

удовольствия от вещей и занятий, доставляющих наслаждение всем остальным детям.

Согласно учительским характеристикам, застенчивые дети трех, четырех и пяти лет отличаются от своих более уверенных, сверстников тем, что они менее дружелюбны (у них меньше друзей); избегают общения с окружающими людьми; менее активны (спокойное созерцание предпочитают активной деятельности); менее настойчивы (не умеют высказывать и отстаивать свое мнение) менее самостоятельны и независимы (не бывают инициаторами, редко обходятся в чем-то без учительской помощи); не умеют быть лидерами (не чувствуют себя лидерами и их никогда лидерами не выбирают); часто пребывают в печальном настроении (редко улыбаются, испытывают энтузиазм); хорошо себя ведут (слушаются старших, не создают проблем для окружающих).

Гораздо реже учителя упоминают следующие характеристики, тоже иногда свойственные застенчивым детям: они часто краснеют, заикаются и сосут большой палец руки (застенчивые взрослые, естественно, не делают этого на людях).

Застенчивые дети, за которыми мы наблюдали, демонстрировали все эти и многие другие типичные признаки застенчивости. Они не умеют смотреть в глаза, они всегда отступают и никогда не вызываются добровольцами, о чем бы ни шла речь. Застенчивый ребенок никогда не попросит у вас помощи (или какой-нибудь необходимый ему предмет), он будет особенно стараться не просить ничего у другого ребенка. Некоторые из них большую часть времени бесцельно слоняются вокруг, другие же предпочитают держаться поближе к воспитательнице, которая конечно же не даст их в обиду другим детям.

Однажды мы попросили самих детей подумать и сказать нам, по каким признакам можно определить застен-

чивого ребенка. Мудрость этих четырехлетних малышей нас просто поразила:

«Они боятся других детей. Они ни с кем не играют. Они играют только с самими собой».

«Они не любят разговаривать с другими людьми».

«Он все время вертится возле воспитательницы».

«Хелен стесняется меня, потому что каждый раз, когда я смотрю на нее, у нее такое лицо, как будто она сейчас заплачет, и она со всей силы прижимает к себе куклу».

Независимо от степени застенчивости детей, во время игры «Найди застенчивую куклу» выяснилось, что все дети считают, будто застенчивая кукла большую часть времени играет в полном одиночестве, у нее мало друзей, она реже смеется, никогда не поднимает руку, чтобы ответить на вопрос учителя, не любит разговаривать с другими людьми.

Когда же мы попросили детей указать на куклу, которая больше похожа на них самих, большинство и застенчивых, и незастенчивых детей показали на незастенчивую куклу! Возможно, для застенчивых детей это — выражение их невысказанного подсознательного желания (на словах они не выражают его так явно, давая слишком краткие обоснования своим ответам в отличие от более уверенных детей).

СИТУАЦИИ, ВЫЯВЛЯЮЩИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Воспитатели и родители, с которыми мы работали, составили список ситуаций, которые выявили застенчивость в каждом из семидесяти восьми наблюдаемых нами дошкольников. Градация степени застенчивости следующая: 0 = незастенчивое поведение, 3 = умеренно застенчивое поведение, 6 = крайне застенчивое поведение.

СИТУАЦИИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ОЦЕНКИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Незнакомцы | 4,2 |
| 2. Всеобщее | |
| внимание | 3,8 |
| 3. Общение | |
| с ровесниками | 3,4 |
| 4. Общение с пред- | |
| ставителями про- | |
| тивоположного | |
| пола | 3,1 |
| 5. Общение | |
| с воспитателями | 2,7 |
| 6. Общение | |
| в узком кругу | 2,2 |
| 7. Игры во дворе | 2,1 |
| 8. Групповое пение | 2,0 |

ОЦЕНКИ РОДИТЕЛЕЙ

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. Незнакомцы | 2,9 |
| 2. Незнакомые | |
| ситуации | 2,7 |
| 3. Всеобщее внимание | 2,2 |
| 4. Общение | |
| со взрослыми | 2,2 |
| 5. Общение в группе | |
| детского сада | 1,8 |
| 6. Поведение | |
| в магазинах | 1,5 |
| 7. Общение с друзьями | |
| родителей | 1,5 |
| 8. Общение | |
| с ровесниками | 1,4 |

Родители в целом, в отличие от воспитателей, оценивают застенчивость своих детей как менее выраженную. Возможно, это свидетельствует о том, что в детском саду застенчивость проявляется сильнее, нежели дома в силу большего разнообразия ситуаций и обилия детей. Или же воспитатели просто проявляют большую внимательность и наблюдательность, поскольку им чаще приходится видеть разных детей в одинаковых ситуациях. В любом случае результаты этого опроса говорят о том, что родители и воспитатели должны обсуждать друг с другом тормозящие раз-

вление проявления застенчивости в каждом конкретном ребенке. Ведь, как мы видим, их мнения не всегда совпадают.

Важно помнить, что иногда дети ведут себя застенчиво либо только дома, либо только в детском саду. Как следствие, для родителей или для воспитателей иногда бывает полной неожиданностью известие о застенчивости ребенка. Например, Ширли даже не подозревала, что в детском саду ее шестилетняя дочь слывет застенчивой девочкой, ведь дома это был абсолютно жизнерадостный и дружелюбный ребенок. Пока девочка сама не призналась в своей робости, Ширли пребывала в полном неведении относительно психологических проблем своей дочери. Диалог родителей с воспитателями крайне важен.

Помните также о том, что повешенный на ребенка ярлык «застенчивого мальчика или девочки» может превратить его из спокойного и сдержанного в запуганного и забитого. Исследование, проведенное А. Томасом и его помощниками в Медицинском центре Нью-Йоркского университета среди 136 человек (наблюдения за которыми проводились с самого рождения и до подросткового возраста), доказало, что виной относительной пассивности некоторых детей, все время оказывающихся на периферии игры, являются просто особенности их темперамента: они медленно «разогреваются».

Таким детям требуется больше времени, чтобы включиться в игру. От родителей и воспитателей в данном случае просто требуется побольше терпения. Кроме того, им нужно научиться мягко подталкивать ребенка к действиям. Однако нельзя внушать ребенку, что *причиной* его некоторой пассивности является *застенчивость*. Если это происходит (как в нижеприведенном примере об одном из студентов Стэнфордского университета), ребенок начинает использовать мнимую застенчивость как оправдание своей пассивности — «Я не могу говорить на уроках, потому что я очень застенчив».

Джон всегда был очень тихим и спокойным, он наслаждался обществом людей и различными занятиями, только если ему не приходилось много говорить. Он любил наблюдать, размышлять и даже принимать участие в общем деле, но только не говорить. Более того, он всегда был дружелюбен и нравился окружающим. Ярлык застенчивого мальчика пристал к нему еще в детском саду, когда один из воспитателей в своем отчете написал, что с мальчиком «не все в порядке». Я думаю, будет полезным взглянуть на некоторые выписки из характеристик воспитателей и учителей Джона (которые он сохранил).

Детский сад. Джон — очень дружелюбный мальчик, ему нравится участвовать в общих играх. Ввиду своих спокойных и застенчивых манер Джон предпочитает общение в узком кругу, но все чаще и чаще включается в игры более крупных групп детей. Когда ему хочется, он легко находит контакт с детьми, однако он не всегда самостоятельно высказывает свои желания. Он еще не совсем свободно чувствует себя в общении с воспитателями, но если сам подходит — то с легкостью вступает в разговор.

Первый класс. «Он все еще слишком зависит от учителей».

Второй класс. «Он очень тихий и незаметный, но его любят».

Третий класс. «Застенчивость Джона часто мешает ему участвовать в общем деле».

Седьмой класс. «Джон обычно тихо и незаметно делает свое дело. Мне кажется, для него было бы нелишним научиться задавать больше вопросов... Если я вижу, что Джону что-то непонятно, я стараюсь как-то подтолкнуть его к тому, чтобы он задал вопрос».

«Несмотря на свою некоторую замкнутость, Джон — достаточно внимательный ученик».

«Джон — спокойный и умный мальчик».

«Мне бы хотелось, чтобы он больше участвовал в общих дискуссиях на занятиях».

«Джон очень редко обращается за помощью, даже если по-настоящему в ней нуждается».

«Очень интересно слушать Джона, когда он говорит что-то спонтанно, от себя».

Восьмой класс (во время похода). «Джон был самым спокойным членом нашей группы, но, несмотря на это, он участвовал во всех наших начинаниях».

Девятый класс. «Джон продолжает очень хорошо заниматься, но иногда ему бы не помешало более настойчиво привлекать внимание к своим проблемам и вопросам».

«Джон — единственный, кто при всей своей незаметности и сдержанности, очень хорошо занимается. Однако он слишком редко проявляет инициативу. Как он сам, так и все остальные ученики выиграли бы от его большей активности и настойчивости».

«Единственный недостаток Джона — отсутствие пылкости, если это может быть характеристикой человека. По его словам, он достаточно общителен в классе. Но на мой взгляд, он скромнен и сдержан и очень редко дает выход сильным чувствам».

Десятый класс. «Джон очень тихо ведет себя в классе, однако под моим давлением он часто принимает участие в классных дискуссиях... Он спокоен и несколько застенчив, успеха добивается постепенно».

«Джон занимается спокойно, но во всем достигает больших успехов».

«Джон тихо ведет себя в классе, но при этом обычно демонстрирует заинтересованность материалом и пишет хорошие работы. Хочется надеяться, что мне удастся помочь ему полнее раскрыть свой потенциал как в письменных работах, так и в устных дискуссиях... В этом семестре Джон чаще участвовал в общих дискуссиях... Новый класс и новый учитель способствовали тому, что Джон все еще незаметен на общем фоне учеников. У него замечатель-

ные письменные работы, но он мало участвует в устных обсуждениях... Он умен и начитан. *Почему он так незаметно ведет себя на уроках?»*

Изучив характеристики учителей за все годы обучения Джона, его руководитель в десятом классе дал ему очень полезный совет, который даже не нуждается в лишних комментариях. «Я порекомендовал Джону терпимо относиться к учительским замечаниям по поводу его «тихости». Тихим и молчаливым быть абсолютно нормально — в мире полно людей, которые не любят слишком много говорить! Однако мы всегда очень ценим любые замечания Джона, которые он делает от души, поскольку его высказывания очень глубокомысленны».

А одна четырехлетняя девочка заявила нам, что ее подруга Леа совсем не застенчива (как об этом говорит воспитательница): «Просто у нее тихий голос!» Иногда гораздо правильнее и разумнее принимать ребенка таким, какой он есть, сконцентрировать его и свои силы на развитии личности, вместо того чтобы ломать его, пытаться подогнать под образ ярко выраженного экстраверта.

ДВА МЕТОДА РАЗВИТИЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ

Когда вашему ребенку захочется иметь больше друзей, когда он будет готов к более спонтанным играм с другими детьми и его перестанет пугать общение с новыми людьми, мы рекомендуем вам попробовать два подхода к развитию у него навыков общения. Один из них основан на подмене внутреннего образа ребенка путем многократного внутреннего представления себя, играющего доминирующую роль. Другой метод направлен на коррекцию детского поведения через игры с детьми младшего возраста.

С раннего детства наряду со сказками нужно рассказывать ребенку истории, в которых фантазия переплетается с

реальностью и в которых ребенок сам является главным героем. Можно поместить действие в какое-то знакомое место, может быть, на родину кого-то из членов семьи, и начать историю приблизительно так: «За высокими горами, через которые не может перелететь ни один орел, за широкими морями, в которых плавают белые акулы и сирены, лежит остров такой-то». Главными героями пусть будут члены вашей семьи сослегка измененными именами и социальным статусом (Король Филиппо), а ваш ребенок будет исполнять роль принца или принцессы. Можно придумать героя-антипода, альтер-эго (подобно Брунгильде и Клотильде), чьи проступки ваш ребенок должен будет все время исправлять. Причем, описывая героя своего ребенка, не скупитесь на комплименты: «Глаза небесной голубизны; кожа подобна китайскому шелку; бычья сила; он бегал быстрее, чем птицы летают» и т.д.

Центром истории должна стать проблема, которую предстоит решить ребенку (не без помощи силы воображения рассказчика). Когда обнаружится проблема, взрослые герои сказки должны растеряться: «И тут из угла зала раздался тоненький детский голосок: «Папочка, я все сделаю, я знаю, что нужно делать!» Все обернулись на голос, чтобы увидеть, какому храбрецу принадлежит этот голос. А это была маленькая Анна! «Ты еще слишком мала, дитя мое», — сказал король. «Нет, нет, я сумею, я сделаю это» — отвечала маленькая девочка.

Затем следует обсуждение плана действий, события развиваются и, наконец, — успешный финал и долгожданная награда. Сначала ребенок будет пассивным слушателем подобных сочиненных вами историй, но со временем он начнет вступать в диалог с рассказчиком и даже что-то добавлять от себя. В нужном месте он скажет: «Папочка, я сделаю это», а затем, может быть, даже решиться на изменение сюжета.

Некоторые решения проблемы потребуют от ребенка особых способностей, как, например, в случае с пло-

хими сестрами Брунгильдой и Клотильдой, которые замазали в грязи статую Давида работы Микеланджело. Ведь в данном случае принцессе придется научиться водить кран, взбираться на перила лестницы, для того чтобы очистить статую с помощью гигантской зубной щетки. Со всем другие проблемы возникают, когда кто-то похищает подарки, приготовленные принцессой для ее сестры или брата, и прячет их на дне морском. Здесь ребенку придется научиться заплывать далеко в море, глубоко нырять, призывать на помощь друга-дельфина и просить, чтобы морская звезда указала путь к украденным подаркам. Когда подарки, наконец, найдены, можно продолжить историю и описать, как обрадуется полученным подаркам сестренка главной героини и как она будет благодарить маленькую принцессу.

Можно рассказать другую историю, более приближенную к реальности и несущую в себе мораль социальной ответственности. В группе или в классе появился новый ребенок. Каждую ночь он плачет, потому что у него совсем нет друзей. Пока в один прекрасный день не появляется некто и не говорит: «Привет! Ты будешь со мной играть? Как тебя зовут?» А в ответ на вопрос о своем собственном имени, ваш герой отвечает: «Это же я, _____ (имя вашего ребенка)!»

Рассказывая подобные истории, мы учим детей быть более активными, инициативными, помогаем им избавиться от боязни быть центром всеобщего внимания, учим их настойчивости, независимости, ответственности. Их воображаемое участие в подобных сказочных действиях одобряют не только герои рассказа, но и сам рассказчик. Эти сказки могут стать одним из пунктов вашей программы по предотвращению развития застенчивости у вашего ребенка или же программы по ее преодолению. Кроме того, они в целом повышают самооценку ребенка.

Ранее мы уже обсуждали пользу, которую приносят совместные игры детей различного возраста. Давайте теперь ненадолго остановимся на результатах одного из исследований, которое подтверждает сделанные нами ранее выводы о том, что игры детей разных возрастов помогают развивать навыки общения у замкнутых детей.

Группа психологов из университета в Миннесоте провела наблюдение за группой из двадцати четырех детей, находящихся на семидневке в детском саду. Эти 24 ребенка были отобраны из двухсот остальных как наиболее «социально изолированные». В разговорах или играх с другими детьми они проводили менее трети всего времени. Каждому из этих детей был подобран партнер из детей того же или младшего возраста. Их сводили друг с другом на протяжении десяти игровых сеансов, каждый по двадцать минут. Сеансы эти проходили в течение 4—6 недель.

Затем в течение месяца проводились наблюдения как за этими детьми, так и за всеми остальными во всех семи группах. При этом ни воспитатели, ни сторонние наблюдатели не знали, которые из детей были отмечены как наименее общительные.

Игры наедине с ребенком одного возраста повысили активность социально изолированных детей в группе. Однако наиболее впечатляющим был эффект, произведенный играми наедине с ребенком младшего возраста — в данном случае активность социально изолированных детей возросла вдвое. А впоследствии их поведение вообще перестало чем-либо отличаться от поведения других детей.

Исследователи сделали вывод, что определяющими факторами в данном эксперименте стали сама природа игры «один на один» и младший возраст партнера по игре. Таким образом, наблюдаемым детям была предоставлена возможность проверить на практике свои лидерские способности, что приветствовалось их более «молодыми» партнерами по игре.

Родители могут помочь своим детям преодолеть застенчивость, приглашая к себе домой детей более младшего возраста того же пола, а со временем включая в группу и ровесников ребенка обоих полов. Неразумно приглашать домой сразу целую ораву детей, бросать своего застенчивого ребенка в их компании и наивно надеяться, что он тут же начнет с ними играть. Элемент соревнования в общении очень велик, а подобная ситуация требует гораздо больших навыков общения, нежели можно ожидать от застенчивого маленького ребенка.

ДЕТСКИЙ САД ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

На наш взгляд, ребенку без всяких сомнений необходим опыт общения с детьми в детском саду. Такой опыт будет способствовать развитию общительности ребенка с самых ранних лет. Ниже приведен ряд советов, которые вы можете взять на вооружение, подбирая детский сад для своего ребенка, если в первую очередь вас интересует развитие его навыков общения.

Понаблюдайте за детьми в выбранном вами детском саду. Здравуются ли они друг с другом, часто ли улыбаются, смеются? Чувствуют ли они себя свободно и раскованно? Нравится ли им проводить здесь время? Есть ли в группе дети, которые все время остаются на периферии, не вовлеченные в общие игры и занятия? Помогают ли дети друг другу? Проводят ли они больше времени в совместных играх или же в уединенных занятиях?

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ЗАНЯТИЙ

Слишком жесткая организация душит независимость и инициативу, слишком мягкая приводит к хаосу и пугает застенчивых детей. Умеренная организация дает ребенку чувство

предсказуемости и уверенности: ведь его роль четко определена, а исполнение правил обязательно приносит награду.

- Существует ли в вашем детском саду расписание на каждый день?
- Практикуются ли там занятия и игры парами?
- Каковы правила поведения в детском саду, и какое наказание за их нарушение?
- Способствует ли обстановка в комнате, где проходят занятия, развитию детского любопытства?
- Держит ли воспитатель группу под контролем?
- Есть ли чем заняться детям сразу, как только они переступают порог детского сада? Или они вынуждены сидеть и ждать, когда их чем-нибудь займут?
- Могут ли дети выбирать игры и занятия по своему вкусу?

Если ваш ребенок застенчив, вам, конечно же, хотелось бы, чтобы воспитатель обращал на это внимание и умел вывести ребенка из замкнутого состояния. Следующие советы помогут вам найти подходящего воспитателя:

- Воспитатель должен здороваться с каждым ребенком *по отдельности*, называя всех по именам. Он должен всегда найти несколько слов для каждого ребенка, поинтересоваться, как у того дела, заметить что-то новое в его внешности. Это дает ребенку возможность почувствовать свою значимость. А воспитатель таким образом может выяснить, в каком настроении ребенок пришел с утра в детский сад.

- Здороваясь или просто разговаривая с ребенком, воспитатель должен всегда смотреть ему в глаза. Это не только является проявлением внимания к ребенку, но и учит его не бояться визуального контакта с собеседником.

- Разговаривая с ребенком, воспитатель физически должен быть на его уровне: например, присесть на корточки или на стул.

- Во время общения с детьми воспитатель не должен быть напряжен и должен как можно чаще улыбаться.

- Хороший воспитатель никогда не будет заставлять ребенка участвовать в игре или любом другом занятии силой, а делает это в форме предложения.

- Хороший воспитатель терпелив, он всегда даст ребенку время присмотреться к ситуации и ключам.

- Хороший воспитатель всегда сумеет создать в группе атмосферу тепла и уважения, дети никогда не выйдут из-под его контроля.

- Воспитатель, внимательный к чувствам детей (особенно это касается застенчивых детей) никогда не станет критиковать ребенка перед другими. Более того, хороший воспитатель всегда чувствует, следует или нет привлекать всеобщее внимание к данному конкретному ребенку.

- С другой стороны, в минуты совместных игр большинству детей нравится, если на них заостряют внимание, потому что, во-первых, все дети принимают участие в игре, а во-вторых, стеснительность и робость обычно испаряются, как только ребенок начинает по-настоящему чем-то увлекаться.

- Уделяя слишком много внимания застенчивому ребенку, когда тот один, воспитатель может усилить его застенчивость — ребенок начнет пользоваться ею для привлечения к себе внимания.

- Воспитатель должен чувствовать, когда необходимо уделить ребенку особое внимание, когда ему нужно дать время, чтобы постепенно влиться в группу или в игру, и когда нужно его в этом поддержать, а то и подтолкнуть.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Выбрав детский сад для своего ребенка, обязательно расскажите ребенку о нем, опишите его и хотя бы один

раз сходите вместе на предварительную экскурсию. Предоставьте ребенку возможность погулять по территории детского сада, по комнате, в которой будут проходить занятия, изучить игрушки и понаблюдать, как играют другие дети. Одна женщина рассказала нам, что ее сын категорически отказывался идти в детский сад. Но после того, как они вместе туда сходили, он уже с нетерпением ждал того дня, когда его снова туда поведут.

Предоставьте ребенку как можно больше информации о правилах поведения и традициях данного детского сада. Например, такие мелочи: звенит ли там по утрам звонок, возвещая начало занятий? принято ли начинать день с линейки? Воспитатель может в первый день приставить к вашему сыну или дочери ребенка более старшего возраста в качестве «консультанта». Кроме того, было бы неплохо заранее договориться с воспитателем о том, как поступить, если ребенок будет плакать, цепляться за маму и просить, чтобы его не оставляли. Может быть, вы решите для начала пораньше забирать ребенка из сада, чтобы он постепенно привыкал к новой обстановке? Или же не пойдете ни на какие компромиссы и предоставите воспитателю принимать решение?

Каждый вечер в течение первой недели готовьте для ребенка какие-то маленькие удовольствия. Все его первые рисунки и поделки размещайте в самых видных и доступных местах — например, рисунки можно с помощью магнитов прикреплять к холодильнику.

Следующие вопросы помогут вам разобраться, все ли вы делаете правильно, для того чтобы предотвратить в вашем ребенке возникновение или развитие застенчивости:

- Все ли вы делаете, для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно, независимо, но в то же время ощущал свою ответственность?
- Не питаете ли вы нереалистичные ожидания относительно своего ребенка?

- Не заставляете ли вы своего ребенка одеваться от-лично от его сверстников?
- Не поощряете ли вы застенчивости, полагая, что лучший ребенок — тихий и незаметный ребенок?
- Не поощряет ли застенчивость вашего ребенка *вос-питатель* в связи с тем же заблуждением?
- Не подвергают ли нападкам вашего ребенка другие дети? Спросите об этом у воспитателя.
- Не заставляют ли вашего ребенка в детском саду делать что-то, что он делать не умеет или чувствует себя на это не способным?
- Поощряет ли воспитатель участие вашего ребенка в новых для него играх и занятиях? Подталкивает ли он его к этому?
- Уделяет ли воспитатель дополнительное внимание застенчивым детям? Прилагает ли усилия к тому, чтобы по-степенно, не спеша, вывести их из замкнутого состояния?
- Вовремя ли вы приводите ребенка в детский сад по ут-рам? Часто дети чувствуют себя очень неудобно, если им при-ходится заходить в класс после того, как все уже собрались.
- Возможно, ваш ребенок чего-то очень стыдится?

Если вам кажется, что атмосфера в садике или какие-то конкретные люди способствуют развитию в вашем ребен-ке застенчивости, обязательно обратите на это внимание воспитателя. Например, если кто-то из детей издевается над вашим ребенком, воспитатель может просто не знать об этом, поэтому нужно обязательно поговорить с ним об этом.

Вы должны по любому поводу советоваться с воспи-тателем. Если ваш ребенок застенчив, необходимо сразу сообщить об этом воспитателю — она сможет помочь ре-бенку преодолеть застенчивость.

Глава шестая

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (ОТ 6 ДО 12)

Независимо от того, что вы успели сделать, для того чтобы воспитать в своем ребенке чувство уверенности в себе и высокую самооценку, отныне его психологическое и эмоциональное развитие очень во многом будет зависеть от *школы*. Теперь главное, не ошибиться со школой и с теми людьми, которым вы поручите заботу о своем ненаглядном сыне или дочери.

Как мы уже убедились, бывают на свете учителя и воспитатели от бога, которые сделают все, чтобы дети чувствовали себя хорошо, и которые способны в каждом ребенке увидеть зарождающуюся застенчивость — преграду на пути к успешной учебе — и предотвратить ее развитие.

Однажды мы получили письмо от учительницы, в котором она рассказала, каким образом она смогла помочь

своим ученикам побороть застенчивость: «Я прилагала все усилия, для того чтобы мои ученики чувствовали свою значимость и понимали, что их ценят и уважают». Она внушала им это чувство постепенно, никого особо не выделяя. Особенно это касается застенчивых детей: они не должны были почувствовать, что чем-то отличаются от других детей, а другие дети, в свою очередь, не должны были чувствовать себя обделенными учительским вниманием.

Она взяла себе за привычку ежедневно перекидываться с каждым из замкнутых и застенчивых детей парой слов на посторонние темы: спрашивала, как они провели выходные, делала комплименты по поводу нового платья или рубашки. А вот тем, способных вызвать неадекватную реакцию со стороны этих детей, она, напротив, тщательно старалась избегать, так чтобы их разговоры носили исключительно позитивный характер

Она умеет растормошить застенчивых детей и вывести их из замкнутости. Причем она всегда старается подключить к этому других детей, чтобы те проявляли инициативу и включали робких и тихих детей в свои игры.

Она не скупится на похвалу застенчивых детей и на их поддержку, когда это необходимо.

Еще одна учительница, уделяющая большое внимание застенчивым детям, поделилась с нами: «Если я вижу, что ребенок начинает плохо заниматься, потому что слишком стесняется задавать вопросы или же недостаточно уверен в себе, для того чтобы отвечать на вопросы учителя — даже в письменной форме, — я предлагаю ему помощь в частном порядке. Часто я прошу таких детей остаться поговорить со мной после уроков, например, под предлогом того, что кто-то из них забыл в классе свитер или сумку. Через какое-то время такие дети начинают в случае надобности обращаться ко мне за помощью прямо во время занятий».

Однажды мы проводили исследование среди учеников третьего класса. В классе было двадцать пять человек, и только один из них отличался заметной застенчивостью. Это был японский мальчик, очень плохо говоривший по-английски. Когда мы обратили внимание на низкий уровень застенчивости среди учеников класса, учительница подтвердила, что особых проблем с этим у них нет, а если в начале года и возникали какие-то проблемы, то постепенно они исчезли.

Ничего удивительного, что элемент соревнования в этом классе был сведен до минимума, а вот стремление помогать и заботиться друг о друге, напротив, были ярко выражены.

Сама классная комната была организована по старинке: учительские стол стоял впереди перед партами учеников. Учительница начинала обсуждение темы, и все ученики старались принять участие в дискуссии. Причем хвалили всех, и тех, кто предлагал неверные ответы на поставленные вопросы, — это раскрепощало детей и позволяло им забыть о страхе быть пристыженным за неправильный ответ. Кроме того, застенчивым ученикам учительница всегда помогала подготовить речь или доклад, которые впоследствии должны были быть представлены перед всем классом.

Ничего удивительного, что с таким замечательным учителем в классе оказался только один застенчивый ученик — японец, который еще не успел освоиться в стране и у которого были серьезные проблемы с языком. Мы уверены, что к концу года нашей замечательной учительнице удалось расшевелить и этого мальчика.

Другой учитель, преподающий во втором классе, поделился: «Если ты видишь, что то или иное действие повергает ребенка в смущение, не заставляй его делать это. Это — мое главное правило. Если какое-то мое действие унижает ребенка, смущает его или же приковывает к нему всеобщее внимание, я отступаю. Я никогда не заставлю ребенка встать

с места и произнести речь, если я до конца не уверен, что он к этому готов, чувствует себя достаточно уверенно и не испытывает никаких негативных эмоций, кроме обычного «сценического мандража» — то, что, на мой взгляд, испытывает *любой человек*, выступая перед аудиторией».

Однако, несмотря на все эти замечательные примеры, школа, без сомнения, остается тем местом, где детская застенчивость расцветает пышным цветом. В замечательной книге «Детское путешествие» ее автор Герберт Ярис и психолог Джулиас Сигал очень доступно объяснили влияние представления ребенка о самом себе на его развитие. Развитие ребенка, уверенного в своих силах и способностях, идет по абсолютно иному пути, нежели развитие неуверенного и сомневающегося ребенка. По их словам, большинство детских сомнений и страхов возникают конечно же внутри ребенка, но «внешнее окружение ребенка может либо усилить эти страхи, либо сократить их. В силах взрослых, окружающих ребенка, сделать так, чтобы в его сердце уже никогда больше не поселились новые страхи и сомнения». А детское представление о своих способностях и умениях, по мнению авторов книги, закрепляется именно *в школе*.

«Влияние учителей на представление ребенка о самом себе может быть огромным», — пишут они. В данном случае приводятся в действие несколько психологических факторов: желание угодить человеку, облеченному властью и авторитетом; потребность во внимании и поддержке; зависимое положение ребенка; очевидная система поощрения и наказания. Именно эта комбинация различных факторов, пропитывающая школьную атмосферу, по мнению авторов, и творит представление ребенка о себе.

Влияние учителей огромно. Оно огромно потому, что в школьное время учитель заменяет родителей, именно поэтому ребенок в первую очередь от учителя ждет помощи и поддержки.

Что происходит с ребенком, когда ожидаемая помощь и поддержка оборачивается чем-то совсем иным? Как мы уже успели убедиться, в мире немало хороших учителей. Однако в каждой школе есть учителя, которые просто-напросто не умеют отвечать на нужды детей.

От учителя зависит в целом влияние школы на развитие ребенка. Как часто порядок ставится на первое место и детская непосредственность трактуется как «плохое поведение». Как метко подметила в своей книге «Миф о счастливом ребенке» психолог Кэрол Кляйн, детей в школах постоянно третируют за то, что они ведут себя как дети. Презрение, которое учителя вкладывают в подобных случаях в слово «ребенок», автоматически внушает ребенку презрение к самому себе.

Более того, требуя от ребенка слишком многого, а затем критикуя его за то, что он не смог это сделать, не только приводит к тому, что ребенок начинает стыдиться самого себя, но также он начинает недооценивать свои реальные способности. Кляйн пишет. «Из-за подавляющей волю ребенка дисциплины, а также критики учителей, постоянно сыплющейся на головы учеников, школа часто становится местом, где ребенок не чувствует ничего, кроме стыда».

Что важнее всего, именно в школе ребенок должен учиться общению с ровесниками. Ребенок, посещавший Детский сад, имеет преимущество перед другими, которое заключается в том, что у него была возможность в той или иной степени развить навыки общения с другими детьми. Однако многие дети поступают в начальную школу, не имея подобного опыта. Естественно, что первой реакцией такого ребенка от новой обстановки становится шок. А если ребенок не умеет правильно налаживать контакты с окружающими, его удел — одиночество. Если же он при этом в чем-то отличается от других детей, то его не только отвергают, но и делают предметом общих насмешек.

В качестве примера такой ситуации мы бы хотели привести историю Сьюзи. По словам ее матери, когда Сьюзи пошла в школу, ее как будто подменили. Некогда жизнерадостный и общительный ребенок стал замкнутым и робким. Раньше она часто приводила друзей к себе домой или же играла с соседскими детьми во дворе. Теперь же, вернувшись из школы, она неизменно закрывалась у себя в комнате. Несколько раз мама заставляла ее плачущей, уткнувшись в подушку. На вопрос «что случилось?», она просто говорила: «Меня никто не любит!»

Через некоторое время, после того как в Сьюзи произошли эти перемены, позвонила ее учительница и сказала, что Сьюзи отстает в учебе и было бы неплохо, если бы родители пришли в школу на родительское собрание. В школе учительница продемонстрировала маме Сьюзи плохие работы ее дочери и добавила: «Кроме того, она постоянно сосет большой палец, с этим надо что-то делать. Я со своей стороны уже сделала все от меня зависящее». А затем она рассказала, что она сделала. Поймав Сьюзи однажды за этим занятием, она посадила ее на стул перед всем классом и наказала остальным ученикам следить за ней и напоминать, чтобы она не сосала палец, если вдруг она забудется. Как выяснила мама Сьюзи, забота детей выражалась в очень обидных для девочки словах, в том числе ее безнаказанно дразнили очкариком.

Мама Сьюзи была просто ошеломлена. Но, по крайней мере, было найдено объяснение поведения ее дочери. Она обратилась со своей проблемой к директору школы, затем забрала дочь из этого класса и начала процесс восстановления эмоционального здоровья дочери, нарушенного тем, что в классе ее подвергали остракизму и постоянным насмешкам.

Нам очень хотелось бы сказать, что история Сьюзи имела счастливый конец. Однако в новом классе ее застенчивость мешала ей концентрироваться, в итоге девоч-

ка потеряла уверенность в своих способностях. Иногда она даже не пыталась найти ответ на заданный вопрос, а в другое время до такой степени сомневалась в правильности своего ответа, что исправляла его по нескольку раз, пока бумага не рвалась. И она никогда не просила помощи. Ее с большим трудом перевели во второй класс.

Вскоре после начала занятий во втором классе было собрано новое родительское собрание, на котором маму Сьюзи поставили в известность о том, что ее дочь необходимо перевести в спецкласс. По законам штата Калифорния, где живет семья Сьюзи, чтобы перевести ребенка в спецкласс, необходимо классифицировать его как «умственно отсталого».

К третьему классу Сьюзи была безнадежно застенчива. Ее считали умственно отсталой, и она ежедневно подтверждала этот статус. Она носила очки. Хотя она уже давно перестала сосать большой палец, никто не хотел об этом забывать, и ей это постоянно припоминалось. В добавление ко всему теперь ее считали «тупой».

Для нас, психологов, эта трагичная история представляет собой пример разрушения детской самооценки, которого так легко можно было избежать. Сьюзи — одна из тех счастливых детей, которые могут похвастаться хорошими любящими семьями. Ее единственным физическим недостатком была близорукость. Сьюзи очень миловидна, и очки ей даже идут. И как оказалось, дети, которые с подачи ее первой учительницы дразнили ее очкариком, сначала даже делали ей комплименты, когда она впервые пришла в школу в очках. Влияния учительницы на разрушение психологической самооценки девочки оказалось чрезвычайным. А ее влияние на остальных детей, превратившихся под ее руководством в маленьких мучителей, просто ужасает.

Однако любящие родители тоже могут проявить огромное влияние, достаточное для того, чтобы кардиналь-

ным образом изменить ситуацию. Сейчас Сьюзи учится в старших классах, ее уже никто не считает застенчивой. И все давно забыли, что когда-то Сьюзи причисляли к умственно отсталым детям.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Помимо всех прочих способов понизить самооценку ребенка, что неминуемо ведет к патологической застенчивости, существует еще один: застенчивым ребенка могут сделать учителя или родители, которые считают, что дети всегда должны быть спокойными, безынициативными и пассивными. Обратите внимание на запись, которую сделал один из учителей: «За первое задание Адам получил оценку С +, но так как он слишком много разговаривал во время второго задания, я ставлю ему F. Прошу, чтобы вы помогли мне усмирить вашего сына».

Для некоторых учителей молчание учеников — это, действительно, золото. Молчание и послушание они ставят гораздо выше академической успеваемости ученика. Адам отставал в математике и очень усердно занимался, чтобы сдать экзамен. Его целью был высший балл. Но после этого случая он потерял всякий интерес к математике.

Естественно, учителя должны поддерживать определенный порядок в классе, чтобы иметь возможность излагать материал. Однако приоритетом для учителя должны быть *обучение и усвоение материала*, а никак не полная тишина в классе. Мы считаем, что неправильно снижать оценку за успеваемость из-за неудовлетворительного поведения ученика.

Порой желание учителя, чтобы в классе царила полная тишина, доходит до абсурда. На ум приходят отжившие установки прошлых лет: «Детей должно быть видно, но не должно быть слышно» или «Ты можешь говорить,

только когда тебя спрашивают». Причем в большинстве случаев детям вообще не позволяют говорить в школе. Ученик может говорить, только когда к нему обращается *учитель* или после того, как он поднимет руку и *учитель* вызовет его отвечать.

Одна старшеклассница вспоминает первый год своей учебы в школе: «Я отлично помню, что стало началом моей застенчивости. У меня упал карандаш, и я попросила свою соседку достать его. В этот момент на меня налетела эта ведьма в жутком розовом костюме, выдернула меня с моего места и начала трясти за то, что я «болтала». Я была абсолютно уничтожена. С тех пор я навсегда усвоила: чтобы избежать проблем, нужно помалкивать. Так я и делала».

Когда уже застенчивый ребенок попадает в школу, все эти окрики «Сиди спокойно!» и «Замолчи!», в лучшем случае, ничего не меняют в психологическом состоянии ребенка, а в худшем — еще более усиливают его застенчивость (в особенности, если ребенок по тем или иным параметрам сильно отличается от своих ровесников).

Молчаливость — это золотое правило в начальной школе, которое, смешиваясь с некоторыми другими золотыми правилами, определяет образ «идеального» ученика: он должен быть тихим и спокойным; ответственным, но не должен брать на себя слишком много; умным, но не слишком; физически привлекательным. Порой пребывание в начальной школе напоминает тюремное заключение: долгие часы вынужденного молчания, такое состояние полудремоты, когда невозможно ни пробудиться, ни уснуть окончательно. Детская неумная энергия сдерживается в угоду порядку. Детей учат слушать и выполнять приказания; но их никто не учит слушать своих ровесников и выражать свои собственные мысли. Рамки этой модели поведения, сформированной в начальной школе, с каждым годом становятся для ребенка все более тесными.

ДЕТСКОЕ БУДУЩЕЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Может быть исподволь, но традиционная школьная система готовит из детей своих последователей, безропотно подчиняющихся властям и превращающихся в винтики политико-экономического государственного механизма. Одним из главных, но негласных достижений образования является трансформация детского ощущения времени. Большинство маленьких детей ориентированы исключительно на настоящее. Они думают, чувствуют и действуют по принципу «здесь и сейчас». Они живут настоящим, со всей его спонтанностью, импульсивностью и непредсказуемостью. Прелесть детства заключается как раз в этой временной ориентации на настоящее. Школьная система дискредитирует настоящее в угоду будущему и с уважением к прошлому. Учеников младших классов учат откладывать удовольствия на потом, в первую очередь выполнять скучные и неинтересные задания.

Внутренняя мотивация — радость от самого процесса — полностью подменяется системой внешних наград за выполнение чужого задания на чужих условиях. Работа за оценки и зубрежка таблицы умножения — все это готовит среднестатистического служащего, работающего за зарплату и выполняющего рутинную, неинтересную работу на заводе или в офисе.

Временная ориентация на будущее особенно много проблем создает для людей застенчивых. Еще будучи детьми, они постоянно прикидывают: «Что будет, если я сделаю то-то?» Беспокойство перерастает в страх перед предполагаемыми — будущими — последствиями того или иного поступка. Застенчивые люди не умеют наслаждаться моментом, поскольку их не покидает мысль, что кому-то все равно придется расплачиваться за содеянное, и они догадываются кому. Слишком озабоченные общественным

мнением, они концентрируют все свое внимание на средствах, с помощью которых может быть достигнута цель.

Для нормального развития ребенка конечно же необходимо научить его ориентироваться на будущее. Однако мы категорически возражаем против исключительности подобного образа мышления, который лишает детей (и нас, взрослых, тоже) умения смеяться просто так, наслаждаться красотой окружающего мира и получать огромное удовольствие от общения с лучшим другом. Застенчивым детям нужно позволять мыслить настоящим, вместо того чтобы подавлять их ожиданием будущего. Они и так думают слишком много, а действуют мало. Задумавшись, учителя и родители будут вынуждены признать, что во многих случаях своими словами («Кем ты станешь, когда вырастешь?»), своими действиями и наглядным примером они превозносят будущее и попирают настоящее. Но также им придется признать и цену, которую платят за это их застенчивые дети.

МЕРА ЗНАЧИМОСТИ РЕБЕНКА

Приравнивание физической привлекательности к добродетели — старая песня. Большинство из нас сталкивается с этим предрассудком еще в младенчестве, слушая сказки о Белоснежке и Золушке, об их злых мачехах и ведьмах. В своей книге «Психология сегодня» Элен Бершайд и Элайна Уолстер попытались доказать, что это — не просто сказки, а реальность нашего мира. Например, они рассказывают о таком эксперименте: нескольким взрослым показали коллекцию детских фотографий и попросили указать на детей, которые, по их мнению, плохо себя ведут на уроках. Большинство взрослых указали на самого непривлекательного ребенка. Этот же ребенок был признан самым бесчестным. Кроме того, было обнаружено,

что с физически привлекательными детьми обращаются менее сурово нежели с детьми некрасивыми.

И наконец, были проведены исследования, которые доказали, что оценки по успеваемости учеников тоже в некоторой степени зависят от внешней привлекательности каждого конкретного ребенка. «Несмотря на всю болтовню о добродетелях, — утверждают Бершайд и Уолстер, — мы все равно всегда отдаем предпочтение красивым людям».

Психолог Джеймс Добсон, автор книги «Спрячь и найди», утверждает, что наибольшей популярностью среди ровесников в классе пользуются физически привлекательные дети. Но что еще более важно, пишет он, к сожалению, наши учителя воспитываются в том же обществе и усваивают все те же ценности и принципы: «Они часто пренебрегают некрасивыми детьми и все свое внимание отдают маленьким милашкам...» Грустно это признавать, но многие учителя лишают некоторых детей своей помощи и поддержки.

Однако в глазах некоторых учителей и родителей красота — это только один из параметров значимости ребенка. Проведя исследование в третьих, четвертых и пятых классах, мы убедились, что даже самые лучшие учителя по-разному ведут себя с особо одаренными детьми и с отстающими.

В одном классе, например, преподаватель, работая с группой одаренных детей, делала акцент на творческое начало, повторяя своим ученикам: «Не бойтесь отвечать необычно. Не бойтесь ломать рамки и барьеры». Когда кто-то запустил карандаш, учительница со смехом заметила: «Ребята, кажется, вы слишком увлеклись». Ответы, которые в другом случае признаются как просто неправильные, в данном случае приветствуются и комментируются следующим образом: «Мне это никогда не приходило в голову».

И наоборот, когда эта же учительница занималась со всеми остальными, менее успешными в учебе детьми, она постоянно повторяла: «На этот вопрос может быть только

один правильный ответ». Атмосфера на занятиях была достаточно строгой, и если кто-то начинал говорить вне очереди, учительница делала замечание: «Прекрати говорить, займись делом». Шумная возня в классе с летающими карандашами не только не приветствовалась, но и не допускалась.

Во всех без исключения классах было отмечено такое разделение учителем учеников на умных и не очень. Причем только самым сообразительным детям поручали особо ответственные задания, назначали старостами и т.д. В то время как менее успешные или просто тихие и застенчивые дети игнорировались.

Однако сделать однозначный вывод об отношении учителей к детской застенчивости невозможно. Некоторые из них подпитывают застенчивость в детях, предпочитая спокойных и молчаливых учеников, которых легко удерживать под контролем, другие же хотят видеть в своих учениках настойчивость и активность. В любом случае все учителя, участвовавшие в нашем исследовании, склонны были считать своих *менее* сообразительных учеников *более* застенчивыми.

Что еще хуже, застенчивые ученики очень часто не получают должной поддержки со стороны учителей в своих начинаниях и попытках быть более активными. Даже когда им удастся преодолеть застенчивость и принять участие в общем обсуждении, они встречают совсем другое учительское отношение, нежели активные и упорные ученики, иногда их просто игнорируют. Во время исследования мы своими глазами наблюдали такие картины: не самые уверенные и напористые ученики в классе — те, кого мы посчитали застенчивыми — в буквальном смысле слова собирали всю свою волю в кулак и поднимали руки, чтобы ответить на заданный вопрос или предложить свой комментарий, однако учителя их просто-напросто игнорировали. Еще нам довелось быть свидетелями подобной

ситуации: вокруг учителя столпилась кучка ребят, каждый со своим вопросом. В итоге наиболее скромные и тихие дети были вытиснуты назад и вынуждены вернуться на свои места ни с чем.

Таким образом, мы смогли убедиться не только в том, что застенчивость, безусловно, влияет на процесс обучения, но и в том, что порою она маскирует ум и препятствует осуществлению учительской поддержки и помощи.

Часто застенчивые, но способные дети бывают недооценены в интеллектуальном плане учителями. Учительское равнодушие по отношению к таким детям вполне может привести к тому, что в будущем дети уже не станут обращаться к учителям за помощью, а со временем, естественно, отстанут в учебе от своих более активных и напористых одноклассников — таким образом, со временем предвзятое мнение учителей найдет свое реальное подтверждение.

Интересный эксперимент, демонстрирующий влияние учителей на детскую самооценку, а также их представления о собственных интеллектуальных способностях, был проведен Робертом Розенталем и Ленором Якобсоном. Розенталь и Якобсон предложили группе учеников начальной школы ряд заданий и предупредили, что их ответы будут занесены в компьютер и результаты будут переданы их учителям.

Когда же учителям сообщили имена школьников, которые достигли самых высоких результатов, учителя были немало удивлены: по их представлениям, это были самые средние ученики. Однако они были вынуждены считаться с результатами этого теста и изменить свое мнение.

После этого в отношении учителей к вышеупомянутым детям произошла разительная перемена: они стали относиться к ним, как к самым умным и способным ученикам в классе, и перестали сомневаться в их дальнейших успехах. Результаты же такого отношения учителей были

поистине паразитическими. В результате проведенного позже исследования обнаружилось, что умственный коэффициент этих некогда «средних» учеников в значительной степени превышает коэффициент остальных детей в классе.

Затем исследователи объявили учителям, что эксперимент был подстроен, компьютеры в нем не использовались, результаты тестов на самом деле не подсчитывались, а 20 % самых «умных» учеников были *выбраны наугад*. Таким образом, заметный прогресс в учебе этих учеников, должно быть, явился исключительно результатом нового к ним отношения учителей и их повышенных ожиданий по отношению к этим ученикам.

Прекрасный пример предвзятого отношения и степени его влияния на людей. Кроме того, этот пример замечательно и очень наглядно демонстрирует влияние учителя на проявления умственных способностей его учеников, на их уверенность в своих способностях, которая, в свою очередь, вновь выявляет интеллектуальные возможности ребенка и т.д. Благодаря всему этому, возникает интересный вопрос: если позитивное отношение учителя рождает позитивные результаты, то чем чревато негативное отношение и заниженные ожидания? Низкими результатами? А может быть и низкой самооценкой, приводящей к застенчивости?

ФИЗИЧЕСКОЕ НАКАЗАНИЕ

Грубейшая форма негативного отношения — физическое насилие. Публичное наказание ребенка может прекратить его «плохое поведение», однако оно чревато другими, нежелательными последствиями. Среди них — негативное отношение к школе, учителю или образованию в целом; непосещение школы; вандализм; чувство стыда перед ровесниками и застенчивость.

Принято считать, что телесное наказание в наших школах применяется редко и то только по отношению к детям старшего школьного возраста, когда они серьезно нарушают порядок в классе. Недавно проведенные исследования доказали обратное. В первую очередь от телесных наказаний в школе страдают мальчики, учащиеся в 1—4 классах. Зачастую наказание бывает очень суровым, включая рукоприкладство и даже в некоторых случаях избиение ногами.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе всех этих исследований и наших собственных наблюдений мы вывели следующие рекомендации:

- Не называйте в разговоре с учителем (и с другими) своего ребенка «застенчивым». Вместо этого попробуйте охарактеризовать его с помощью таких выражений: осторожный, вдумчивый, вежливый, чуткий к мнениям других людей. Тихий ребенок может стать благодарным *слушателем* — настоящий клад для любого собеседника. Будьте примером для подражания: всегда внимательно выслушивайте своего ребенка. При этом примите «позу внимательного слушателя»: слегка наклонитесь в сторону собеседника. Большую часть времени смотрите собеседнику в глаза, иногда отводя взгляд, как будто вы обдумываете только что услышанное. Не прерывая собеседника, делайте одобрительные жесты, кивки, произносите одобрительное «хм», «надо же», «интересно» или (в зависимости от контекста) «с ума сойти». Хорошие слушатели часто повторяют услышанные слова, несколько перефразируя их, чтобы убедиться, что они все верно поняли, подводят некий итог услышанному, задают вопросы по ходу повествования, чтобы убедить собеседника в своей внимательности и побуждают собеседника к продолжению рассказа. И наконец, хороший собеседник всегда завершит беседу комплиментом: «Мне

действительно было интересно узнать, что ты об этом думаешь». Даже ученика начальной школы можно научить быть внимательным слушателем и с годами совершенствовать навыки хорошего собеседника.

- Научите ребенка говорить приятные вещи в адрес учителя. Compliment раз в неделю растопит сердце любого учителя. «Время на ваших уроках пролетает незаметно, потому что вы много смеетесь вместе с нами». «Мне так нравится слушать, как вы читаете нам рассказы». Расспросите ребенка о том, что ему больше всего нравится в его учительнице, как она выглядит, об ее повадках, манерах поведения, о том, что она говорит и делает на уроках. Затем облеките это в форму комплимента. Пусть ребенок сначала потренируется на вас, а потом в подходящий момент скажет его учительнице, когда они будут наедине.

- Безусловно, всем нравится выслушивать искренние комплименты в свой адрес. И также безусловно, что комплиментов в нашей жизни слишком мало. Говорите приятные слова своему ребенку при каждом удобном случае и поощряйте, чтобы он тоже говорил комплименты окружающим: «Дженни, какой у тебя красивый рисунок!», «Брайан, у тебя отличный галстук!», «Тина лучше всех танцует в балетной группе». И конечно же на детский комплимент самым простым и уместным ответом будет обычное «спасибо». (Несколько позже мы научим вас и вашего ребенка говорить и принимать более сложные комплименты.)

- Решите, хотите вы или нет, чтобы вашего ребенка в школе били. Если нет — прямо объявите учителю и директору школы о своем решении, лучше — в письменной форме. Или же, по крайней мере, сразу оговорите условия возможного наказания: например, не публично, только после нескольких замечаний и только после объяснения причины наказания. Существует множество альтернатив физическому наказанию. Среди них — лишение

привилегий, беседы наедине, классные обсуждения допустимых норм поведения на занятиях, общая ответственность за дисциплину. Однако любые проблемы дисциплинарного характера испаряются при внимательном отношении учителя — или родителей. Кроме того, их можно сократить, составив увлекательную программу занятий и свод разумных правил поведения. Необходимость наказания отражает неумение взрослых создать благоприятные условия для нормального развития ребенка.

- Мы не упомянули еще одну причину, по которой физическое наказание недопустимо не только в школе, но и дома. Когда вы бьете своего ребенка, вы тем самым признаете, что управлять его поведением с помощью системы позитивных стимулов и поощрений не можете. Ребенок, испытывающий страх перед родителями, теряет доверие к людям, облеченным властью и авторитетом, — свойство застенчивого и робкого человека.

ИНОГДА РЕШЕНИЕ КРОЕТСЯ В САМОЙ ПРОБЛЕМЕ

Трудности и проблемы многому нас учат, и застенчивость является одной из таких проблем. Обычно, как мы уже убедились, застенчивые дети не просят помощи, свое мнение предпочитают оставлять при себе, не любят рисковать, и достаточно часто застенчивость мешает им полностью сконцентрироваться на том, что происходит в классе.

Что бы ни являлось причиной низкой успеваемости ученика, желая помочь ему наверстать упущенное, некоторыми своими шагами вы можете только навредить: ухудшить самооценку ребенка, сделав его еще более застенчивым или же пополнив ряды застенчивых детей еще одним, новым членом.

Например, одно из исследований доказало, что метод оставления ребенка на второй год неэффективен с точки зре-

ния повышения успеваемости ребенка. Некоторые же исследователи утверждают, что оставление на второй год не только не спасает, но даже ухудшает ситуацию: детям, оставленным на второй год, еще сложнее впоследствии перейти в следующий класс. Г.Г. Мэлисон и Дж. Уэстон доказали, что ребенок, оставленный на второй год, достигает гораздо меньших успехов, нежели он мог бы достичь, если бы его все-таки перевели в следующий класс. У таких детей отсутствует мотивация для хорошей учебы, и они не умеют приспосабливаться к окружающей обстановке. Филипп Крауз считает, что если сегодня удерживать ребенка, завтра он выпадет из окружающей реальности. Удержание ребенка и оставление его на второй год совершенно очевидно становится причиной заниженной самооценки и может стать началом реализации программы постоянных неудач, что, в свою очередь, ведет к еще большему занижению самооценки. Одна женщина, мать четырех девочек, поделилась с нами: «Я никогда не позволю, чтобы кого-то из моих детей оставили на второй год. Я в свое время сама была оставлена на второй год. Естественно, я не сумела наверстать упущенный материал, и это событие не прошло для меня бесследно. Всю дальнейшую жизнь я страдала от застенчивости и неуверенности в себе». Другая женщина, мать уже взрослого молодого человека, рассказала нам, что когда-то она позволила оставить своего сына на второй год «Теперь он очень застенчив. Я, конечно, не могу утверждать, что он стал таким вследствие того события. Однако нельзя спорить с тем, что он *застенчив*, и с тем, что в старших классах он бросил учебу.»

Но ведь существует альтернатива подобному выходу из ситуации отстающего ребенка надо переводить в следующий класс, но при этом необходимо организовать для него дополнительные занятия. Как мы убедились на примере истории Сьюзи, в некоторых школах для организации дополнительных занятий и обучения по специальной

программе необходимо присвоение ребенку определенно-го статуса — «умственно отсталый», «гиперкинетический ребенок», «эмоционально неуравновешенный», «неспособный к обучению» и т.д. — термины, которые, по мнению психолога Луизы Бейтс Эмз, «применяют неоправданно часто». А по словам Джулиаса Сигала и Герберта Яхри, очень часто эти термины используют ошибочно.

Более того, говорят Сигал и Яхри, злоупотребление подобными терминами всегда имеет негативные последствия для самого ребенка. Дети — самая уязвимая общественная категория, именно они больше всего страдают от вешаемых на них ярлыков. «Именно в школах наиболее часто на детей вешают такие ярлыки, как «отсталый», «неуравновешенный», «малолетний преступник» и т.д.» Подобные ярлыки, продолжают психологи, часто очень прочно закрепляются за детьми и порой становятся причиной того, что таких детей просто-напросто изолируют и лишают возможности общения с другими детьми. «Более того, заклеенные дети порой предпринимают попытки соответствовать повешенному на них ярлыку — и тогда накликаемая беда становится реальностью».

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И НАРУШЕНИЯ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

В результате недавно проведенных исследований в общеобразовательных школах Нью-Йорка обнаружилось, что значительная часть якобы неполноценных детей, помещенных в специальные классы, не страдает отсталостью, а истинные причины их неуспеваемости в школе заключаются в таких дефектах, как, например, вовремя не выявленное нарушение слуха или зрения. Ничего удивительного, что такие дети не производили на учителей впечатления способных учеников, ведь они не могли выпол-

нять учительские инструкции и решать поставленные задачи, поскольку эти задачи просто не были достаточно отчетливо услышаны или увидены.

Кроме того, подобная путаница происходит и когда речь заходит о застенчивости. Дети, да и взрослые, страдающие нарушениями слуха, во время знакомства могут просто не расслышать имя представляемого им человека или же упустить ключевую фразу во время оживленной дискуссии. Даже если они знают о своем «дефекте», многие стыдятся признавать его. Однако последствия бывают гораздо серьезнее, если окружающие выносят ошибочные суждения о плохо слышащих людях, как о неинтересных или заторможенных, особенно если они боятся о чем-то лишний раз переспросить. Все это способствует развитию застенчивости и боязни общения с людьми.

Вспоминая свое детство, один выдающийся радиоинженер рассказал нам, что он стал застенчивым из-за своего очень плохого зрения: он никогда не был уверен, правильно ли он прочитал то, что написано на доске, поэтому принимал очень мало участия в общих дискуссиях. При этом он никогда не просил ни у кого помощи, чтобы не показаться тупым. Можно предположить, что те же трудности испытывает ребенок с нарушением слуха. Со временем он начинает стыдиться не только своего слухового «дефекта», но и вымышленной «умственной неполноценности».

Застенчивость является точно таким же препятствием, как и любые физические недостатки, на пути получения новых знаний. Мы знаем застенчивых детей с нормальными умственными способностями, которых заклеили как «заторможенных», «не имеющих мотивации» и «неспособных сконцентрироваться». Они кажутся такими учителям, потому что большую часть времени заняты негативными, беспокойными мыслями и страхами. Из-за высокой концентрации на своих внутренних переживаниях, есте-

ственно, они не могут уделять должного внимания процессу получения новой информации. Таким образом, застенчивость снижает темпы переработки новой информации в голове у ребенка. Предположение о том, что ребенок может справиться с этой математической задачей и с грамматикой французского языка разбивается о его неспособность это сделать. Поэтому для родителей и учителей крайне важно понимать возможное влияние застенчивости на детские способности и мотивацию к обучению.

А вот китайцы совсем по-другому смотрят на «проблему ярлыков». Психологи и преподаватели, посещавшие китайские школы, утверждают, что у китайцев нет спецклассов для неполноценных детей. Конечно же в Китае, как и везде, есть дети, которым необходим особый подход в обучении и особое учительское внимание. Но отсталыми в таком случае там принято считать не *детей*, а саму школьную систему, не отвечающую потребностям и возможностям учеников.

Мораль очевидна — не торопись вешать ярлыки на своих детей. У нас же принято не только клеймить ребенка как «не такого, как все», но и обвинять его и только его в том, что он не так себя ведет. В то время как причина такого поведения кроется обычно в домашнем, школьном и общественном воспитании. Другими словами, не ребенок выпадает из системы, а система не подходит ребенку.

Еще один способ вешания ярлыков на детей — характеристики воспитателей и учителей. Например, в детском саду у воспитательницы не складываются отношения с каким-то конкретным ребенком, и она фиксирует в его характеристике, что ребенок «неуправляем», «невнимателен», «гиперактивен», «застенчив» и множество других всевозможных негативных качеств. Эта характеристика будет потом всю жизнь преследовать ребенка, и у него вряд ли появится шанс начать жизнь с чистой страницы и

обзавестись новой репутацией. Ведь каждый новый учитель будет знаком с характеристиками предыдущих, и у него заведомо сложится негативное отношение к ребенку. И совсем не обязательно, что этот ребенок неуправляем и невнимателен, просто у него с воспитателем не сложились отношения. Но даже если эта характеристика хоть сколько-нибудь верна, в ней не учитываются все те факторы, которые могли стать причиной именно такого поведения. Ведь если ликвидировать эти факторы — то и поведение может измениться кардинальным образом.

Родители должны потребовать права периодически проверять характеристики своих детей и требовать, чтобы из них удаляли записи, способные навредить ребенку и его успехам в школе.

Во избежание возможного вреда, не позволяйте, чтобы на вашего ребенка вешали ярлыки. Если вам говорят, что вашего ребенка необходимо перевести в спецкласс, позвольте себе не согласиться. Как сказала одна женщина, мать шестиклассника, согласившись с тем, что ее сын «умственно отсталый», она совершила самую ужасную ошибку в своей жизни. «Я абсолютно уверена, что частично благодаря этому он стал таким застенчивым. Еще долго после того, как с него сняли этот ярлык, он считал себя «тупым неудачником». Теперь эта женщина уверена, что у нее была альтернатива — нанять частных репетиторов. Очень часто родители, сами того не желая, становятся врагами собственного ребенка, повесив на него маленький ярлычок, от которого потом очень сложно будет избавиться. Пример:

«Доктор Зимбардо, у моего сына-подростка серьезные проблемы, — обратился ко мне за помощью один из руководителей телевизионного канала NBC-TV. — Он ужасно застенчив и очень неуверенно чувствует себя с девушками, несмотря на свою привлекательную внешность. У него мало близких друзей, очень много времени он проводит дома,

хотя он довольно интересный малый. Хотел бы я знать, есть ли в этом моя вина. Дело в том, что, когда ему было лет 9—10, я почему-то — даже не помню, почему именно — стал называть его «тупица». Причем я не имел в виду ничего плохого, я не вкладывал в это слово тот смысл, который обычно в него вкладывают. Это была даже своего рода ласка. Но потом его точно так же стали называть братья, и со временем это слово к нему просто приклеилось».

Представляете себе умного, образованного и любящего отца, называющего своего сына «тупицей», позволяющего то же самое делать его братьям, а затем удивляющегося, почему такая невинная шутка наносит какой-то вред самооценке ребенка? К сожалению, в наши дни это происходит сплошь и рядом.

Детские телевизионные программы тоже всюю используют ярлыки для обозначения чьей-то мнимой неполноценности или отличия от других. Даже такие обычно внимательные авторы программы «Улица Сезам» иногда не удерживаются и называют кого-нибудь из своих героев «дураком». Научите ребенка делиться с вами своими наблюдениями — кто, где и при каких обстоятельствах использует эти «плохие слова». Одно из преимуществ подобной наблюдательности заключается в том, что после этого ребенок хорошо подумает, прежде чем назовет кого-то (и себя в том числе) дураком или тупицей.

В настоящее время мы проводим опросы и собираем свидетельства того, что люди, считающие сами себя застенчивыми, гораздо в большей степени, нежели остальные, склонны винить в проблемах людей, а не обстоятельства. Таким образом, они отличаются меньшей толерантностью по отношению к окружающим (и к себе самим). Проверьте своего ребенка, задав следующие вопросы (выберет ли он первый или второй — свидетельствующий об отсутствии толерантности вариант ответа):

1. Мэри потеряла пальто. Почему?
 - а. Кто-то по ошибке надел ее пальто.
 - б. Мэри слишком рассеянна.
2. Джимми уронил тарелки. Почему?
 - а. Кошка неожиданно бросилась ему под ноги.
 - б. Джимми дурак.
3. Сэлли поскользнулась и упала. Почему?
 - а. Потому что на полу была разлита вода.
 - б. Сэлли неуклюжая.

Когда ярлыки на ребенка навешивают другие дети, вы *можете* исправить ситуацию. Нам, родителям, так часто говорят, чтобы мы ни в коем случае не вмешивались в детские ссоры, что мы перестали понимать, что на самом деле имеется в виду. Одно дело постоянно вступать в обычные детские споры, и совсем другое — повлиять на ситуацию, когда несколько детей все время подвергают вашего ребенка издевкам. Первый вопрос, который у вас должен возникнуть, случись такое в школе: «Почему подобное допускается?» Этот вопрос необходимо задать учителю ребенка, а по возможности — и директору школы. А затем они должны пообещать, что больше не допустят ничего подобного.

Например, если несколько учеников дразнят вашего ребенка «очкариком», «жиртрасом» или «уродом», учитель или даже директор обязаны объявить им строгий выговор. А если понадобится — довести о случившемся до сведения родителей провинившихся учеников.

Как только проблемой начинают заниматься представители школы, она выпадает из категории родительского вмешательства и излишней родительской опеки. Кроме того, вмешательство учителя или директора всегда оказывает огромное влияние на поведение детей.

Каждый из участников инцидента сможет вынести из такого развития событий существенную для себя пользу.

Пострадавший ребенок не только избавляется от мучений, но и приобретает некоторую уверенность от осознания того, что его готовы защищать от несправедливых нападков. К тому же, это — возможность научить ребенка уважению и доверию по отношению к авторитетным людям. А провинившиеся дети получают хороший урок на будущее.

Но главное, что мы хотели здесь подчеркнуть: не позволяйте никому, в том числе и себе, вешать на вашего ребенка негативные ярлыки, не позволяйте называть вашего ребенка «застенчивым».

Казалось бы, странно: в книге, посвященной проблеме застенчивости, мы убеждаем наших читателей не называть детей застенчивыми. Это слишком объемная, но в то же время слишком туманная проблема. Застенчивость нельзя увидеть, это — некое умозрительное свойство. Лучше точно описать реакцию ребенка на ту или иную ситуацию, нежели использовать слово «застенчивость*», отгораживая им ребенка от окружающей реальности. Например, скажите ребенку: «Разговаривая с людьми, ты не смотришь им в глаза — людям от этого становится не по себе», «Лучше, если, попадая в новую для тебя ситуацию, ты будешь открыт для людей и прямо попросишь принять тебя в игру». Таким образом, мы выписываем ребенку необходимое лекарство, вместо того, чтобы ограничиться постановкой диагноза.

БЕЗМОЛВНАЯ ТЮРЬМА ЗАСТЕНЧИВОСТИ

В детстве мы парим в небесах!
Над подрастающим мальчиком
Сгущаются тени тюремных стен.

Уильям Вордсворт

Очень часто мы имеем возможность наблюдать, как очаровательный, милый и сообразительный ребенок пре-

вращается в бездарного ученика начальной школы. Что-то произошло с ребенком, или изменились общественные нормы и требования? Видимо, и то и другое, но большинству родителей обычно кажется, что ребенок изменился к худшему — «вопреки всем нашим стараниям».

Наблюдения последних лет за отношениями детей с родителями и учителями доказывают, что в новых условиях стремительных темпов жизни взрослые должны брать на себя большую ответственность за развитие собственных детей и изменения, совершающиеся с ними в период перехода из детства в отрочество. Мы уделяем меньше любви и заботы или, по крайней мере, менее открыто выражаем свою любовь по отношению к повзрослевшему ребенку. Чем Более независимым и менее беспомощным становится ребенок, тем чаще мы его наказываем, угрожаем, кричим и подвергаем всяческим насмешкам, жалуемся и даже бьем.

Родители со временем становятся настоящими тюремными надзирателями, постоянно придумывающими все новые и новые правила, ограничивающие детскую свободу. «Не делай этого», «Не ходи туда», «Сколько раз тебе повторять, что я накажу тебя, если ты...», «Не получишь сладкого» и пр. Родители говорят со своими детьми в таком тоне и выбирая такие выражения, которые они ни за что не позволили бы себе употреблять в разговоре с кем бы то ни было еще! И в самом деле, говоря об уподоблении родителей (а несколько позже — учителей) тюремным надзирателям, мы нисколько не преувеличиваем. Правила замещают разумные доводы и обсуждения, роли вместо реальных людей, командный тон вместо демократических переговоров, а наказание за нарушение правила вместо стимулов для любви.

Чем ребенок, воспитывающийся в условиях абсолютной психологической несвободы, отличается от «примерного заключенного»? Заключенные не спешат поделиться с кем-нибудь своими знаниями, не стремятся к кон-

тактам с властями, все время в чем-то подозревают окружающих, чувствуют себя уверенно только в условиях четкой определенности и структурированности, а в свободной обстановке теряются и подчиняются приказам.

Когда мы наблюдали за поведением детей в классе, вот на что учителя посоветовали нам обращать внимание, чтобы установить степень застенчивости ребенка (часть этих характеристик вполне применима к описанию заключенного):

- Не любит вступать в контакты или инициировать какое бы то ни было занятие, высказывать свои идеи и задавать вопросы.
- Не любит прояснять неопределенные ситуации с помощью вопросов, утверждения правил или физической перестановки элементов.
- Мало говорят с одноклассниками, вообще много молчат и никогда не перебивают других.
- Не умеют себя вести в «свободных» ситуациях, например, во время танцев.
- Гораздо чаще других испытывают трудности в случае отсутствия четких указаний и инструкций.
- В меньшей степени, нежели другие, используют в общении жесты.
- Свободному передвижению по классу и общению с одноклассниками предпочитают пребывание на своем месте.
- С большей готовностью, нежели остальные, подчиняются приказаниям и не создают проблемы для окружающих.

Представьте, что вы возглавляете комиссию по проведению тюремных реформ и вам поручили проанализировать, насколько гуманны домашние и школьные условия, в которых воспитывается ваш собственный ребенок. Попробуйте максимально дистанцировать себя от цели

исследования. Как часто ваш ребенок чувствует себя ненормальным и неполноценным (вместо того, чтобы чувствовать себя умным и желанным)? Как часто вы применяете насилие по отношению к ребенку с целью добиться от него нужной вам реакции и желаемого поведения (вместо использования с той же целью просьб и объяснений)? Как часто вы игнорируете ребенка и отказываете ему в своем внимании (вместо того чтобы внимательно его выслушать и поговорить)?

Таким же методом попробуйте оценить, насколько велико влияние школьной обстановки на развитие застенчивости вашего ребенка.

СНОВА В ШКОЛУ

Перво-наперво спросите самого ребенка, нравится ли ему его учитель? Уверенно ли он себя чувствует в присутствии учителя? Доброжелателен ли учитель в общении с детьми? Помогает ли им в нужный момент?

Понаблюдайте сами за обстановкой в классе и попробуйте ответить на следующие вопросы, чтобы определить, насколько профессионален учитель вашего ребенка, и способен ли он обеспечить необходимую поддержку и помощь застенчивым детям:

1. Выделяет ли учитель ребенка среди других детей так, что тот начинает испытывать стеснительность и неуверенность? Похвала смущает застенчивых людей так же, как и критика.

Опросив группу учеников, мы выяснили, что дети способны испытывать застенчивость, когда на них обращают внимание по самым разным поводам — даже если им делают комплимент. Например, как поведала нам одна студентка, во втором классе учительница постоянно приводила ее в пример ее одноклассникам как идеальную ученицу.

Помимо того, что она стеснялась привлечения к себе всеобщего внимания, ее угнетало то, что одноклассники плохо относились к ней, называя «любимицей учительницы».

Обратите внимание, наказывает ли ваш учитель детей публично, как это делала учительница в случае с Сьюзи. Помните, что если он при вас наказывал чужих детей, то же самое позже может произойти и с вашим сыном или дочерью, когда вас не будет поблизости.

2. Склонен ли учитель сравнивать ребенка с его «более способными и умными» братьями или сестрами, которые когда-то тоже у него учились?

Нельзя проводить сравнения между учениками одного класса, но еще хуже сравнивать ребенка с его старшими братьями или сестрами. Одна женщина поведала нам следующую историю: «Моя сестра Мэри была не такой «способной и одаренной», как я... В школе бедная девочка все время попадала к тем же учителям, у которых училась я. Ей все время приходилось выслушивать сентенции следующего содержания: «А вот твоя сестра Джоан так хорошо училась. А с тобой что происходит?» Подобное отношение, как правило, приводит к тому, что люди замыкаются в себе. Ничего удивительного в том, что Мэри жутко застенчива».

Если учитель так поступает, значит, его однозначно не волнуют проблемы низкой самооценки и застенчивости детей.

3. Поощряет ли учитель такие мероприятия, как поздравления валентинками или публичная раздача приглашений, которые предназначены не для всех детей в классе?

Если учителя или родители окажутся недостаточно чуткими и будут настаивать на подобной практике, большинство валентинок в классе получают самые привлекательные и пользующиеся общим признанием дети, в то время как остальные могут вообще остаться без поздравлений. Нет никаких сомнений, что еще долго после весе-

лой вечеринки обделенные вниманием одноклассников дети будут чувствовать боль, лишний раз убедившись в том, что они никому не нужны. То же самое происходит, когда на день рождения приглашаются почти все, за исключением нескольких детей.

4. Умеет ли учитель держать класс под своим контролем?

Мы считаем, что, для того чтобы ребенок мог чувствовать себя в полной безопасности, необходимо, чтобы он знал, что ответственный за него человек — будь то учитель или родители — может контролировать ситуацию. Если этого не происходит, дети обязательно воспользуются ситуацией, что на самом деле не очень хорошо для них. Кроме того, в школе это мешает самому процессу обучения. Говоря проще, учитель, способный контролировать класс, внушает своим ученикам чувство уверенности и спокойствия.

5. Присущи ли учителю вспышки гнева?

Возможно, поначалу вам покажется, что учитель вашего ребенка очень даже сдержан, но на проверку может выясниться совсем другое. Мы знали учительницу, которая, поставив парты в классе по кругу, в случае, если ученик начинал говорить без спросу и вне очереди, вытаскивала его в самую середину и подвергала своим нападкам. Доходило до того, что та же самая учительница начинала бросаться стульями через весь класс, когда кто-то из учеников, по ее мнению, плохо себя вел. Я думаю, нет необходимости говорить, что дети на ее занятиях чувствуют себя очень неуверенно. Как сказал один из них, одиннадцатилетний мальчик: «Ты никогда не знаешь, кто будет следующим. И что произойдет — может, она руку сломает».

6. Нет ли у учителя завышенных ожиданий по отношению к своим ученикам?

В книге «Миф о счастливом ребенке» психолог Кэрол Кляйн рассказывает историю о шестилетнем Роберте.казалось, что он не мог завязать шнурки без помощи воспитате-

ля. Воспитательница настаивала на том, что шестилетние дети должны уметь самостоятельно завязывать шнурки на собственных ботинках. Если бы большинство детей в группе Роберта собственным примером демонстрировали состоятельность подобного утверждения воспитательницы, то Роберт убедился бы сам в неадекватности своего поведения. Но воспитательница Роберта предпочитала громко и преувеличенно тяжело вздыхать и с видом усталости и полного презрения просила кого-то из детей завязать ему шнурки. После этого Роберту приходилось выносить насмешки и издевки своих товарищей по группе. По словам Кэрол Кляйн, «школа оказывает настолько сильное влияние на процесс детского развития, что оно может затмить даже более благоприятную домашнюю атмосферу». Мама Роберта в ответ на его жалобы просто смеется, целует его и говорит: «Какие пустяки! Кому до этого какое дело? Обещаю, что когда ты пойдешь в школу, я научу тебя завязывать шнурки». Но Роберту эти увещевания не помогают, поскольку «точно так же, как он уверен в том, что его зовут Роберт, он уверен и в том, что такого бестолкового мальчика никогда не возьмут в школу».

Чувство собственного унижения остается с ребенком еще долго после того, как унижение было пережито. И ребенок никогда не получит удовлетворения от достижения, причиной которого является желание избежать позора и унижения, от которых Роберту избавиться так и не удалось. Выделяя Роберта среди других детей и своей критикой привлекая к нему всеобщее внимание, воспитательница спровоцировала у того развитие застенчивости, которая будет преследовать его на протяжении обучения в начальной школе.

7. Позволяет ли учитель детям дразнить или издеваться над своими одноклассниками? Позволяет ли он, чтобы группа детей ополчилась против одного из них?

Если такое допускается в классе вашего ребенка, значит, ваш учитель нечуток к проблемам застенчивых детей.

Школа прежде всего должна быть тем местом, где ребенок может приобрести какие-то знания и научиться нормальному общению со сверстниками. А такая атмосфера явно не способствует образовательному или коммуникативному процессам.

8. Поощряет ли учитель свободное выражение своих мыслей и эмоций в классе? Могут ли все дети на его уроках свободно задавать вопросы и высказывать свое мнение? Или же свобода слова постоянно предоставляется только некоторым его любимым ученикам?

Есть логическое объяснение тому, почему некоторые дети не получают достаточно помощи и поддержки со стороны учителя, в то время как другие пользуются постоянным вниманием. Ребенку, привыкшему к невниманию окружающих, очень трудно поверить в то, что его слова на самом деле что-то значат.

Но с другой стороны, если учителю удастся создать в классе демократическую атмосферу, где каждого приглашают высказаться, для ребенка это становится очень важным стимулом к раскрепощению.

И уж конечно, если учитель отказывается помогать ребенку учиться, это — плохой учитель, не говоря уже о том, что его абсолютно не волнуют проблемы застенчивых детей.

9. Еще один важный вопрос: есть ли в классе вечный «козел отпущения»?

Если во время нескольких своих посещений класса вы заметили, что один из учеников постоянно подвергается нападкам учителя, возможно, это и есть тот самый «козел отпущения». Хороший учитель, невзлюбив кого-нибудь из учеников, признает это и постарается сдержать свои нападки и придирки. Хотя, по мнению одного учителя, оптимальным решением в данной ситуации было бы переговорить с директором школы и попробовать переве-

сти ребенка в другой класс. «Я не могла рисковать, — поделилась она, — и надеяться на то, что всегда смогу обуздать свое желание придрататься к мальчику, с которым у нас никак не складывались отношения. Поэтому я думаю, что мы оба выиграли от перевода его в другой класс. Его новая учительница говорит, что они очень хорошо ладят».

Порой учитель предпочитает оставить ученика, которого он недолюбливает, в своем классе, чтобы ему *было на ком* срывать свою злость. Исследования показывают, что люди, нуждающиеся в козлах отпущения, потеряв одного, тотчас ищут другого. Помните, что ваш ребенок тоже может быть потенциальной жертвой.

Мы надеемся, что эти вопросы помогли вам определить, насколько здорова атмосфера, в которой ваш ребенок учится, и способствует ли она воспитанию в ребенке чувства уверенности в себе. Если вы совсем в этом не уверены, мы рекомендуем вам сменить класс и учителя, если это возможно, предварительно проведя наблюдения за тем, как проходят занятия в этом классе.

Мы считаем, что размер класса напрямую связан с тем количеством времени, которое учитель сможет дополнительно уделять застенчивым детям. Например, в классе из 50—60 учеников дети могут просто «затеряться», а застенчивые дети еще больше замкнутся в себе. Кроме того, в таких больших классах у ребенка мало возможностей для развития навыков устной речи и общения в целом. Кроме того, в случае совершения вашим ребенком ошибки, большее количество детей сможет посмеяться над ним. К сожалению, в наших общеобразовательных школах обычно организовываются именно такие большие классы, которые не только не способствуют продвижению процесса обучения, но и развивают застенчивость в детях, а та, в свою очередь (замкнутый круг!), замедляет процесс обучения, снижает самооценку.

Когда вы сделали, что смогли, все, что вам, родителям, остается — это надежда на то, что учителя прислушаются к мудрым советам, которыми с нами поделился один шестиклассник. Филипп Крауз попросил детей закончить предложение: «Если бы я был учителем, я бы...», и вот что написал один из учеников:

«Я бы установил следующие правила поведения в классе:

1. Два раза в день в классе должны проходить «дискуссионные часы», когда каждый может говорить все, что ему в голову взбредет.

2. Никогда не поступать с детьми жестоко, ведь они — дети.

3. Иногда отвлекаться от занятий, чтобы просто всем вместе посмеяться.

4. Все ученики должны чувствовать себя одной большой и счастливой семьей. Никого нельзя из нее исключать. Помните, что каждый ребенок является личностью и каждый из них нуждается во внимании как дома, так и в школе. Спасибо».

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С УЧИТЕЛЯМИ

Проведя собеседование с несколькими родителями, мы пришли к выводу, что многие из них абсолютизируют профессиональные качества учителей, в целом, полагая, что те знают о детях вообще, и об их детях, в частности, гораздо больше, чем они сами. Поэтому существует тенденция обращаться за помощью к «экспертам», даже если то, что говорит и делает учитель, расходится с мнением и интуитивным ощущением родителей.

Что еще больше усугубляет и запутывает ситуацию — родители зачастую сами боятся учителей (особенно это

справедливо, когда они отдают в школу своего первого ребенка). Как сказала одна женщина: «Когда я впервые пришла на родительское собрание, я чувствовала себя шестилетней девочкой. Создавалось такое впечатление, что учитель моей дочери — *мой* учитель, директор школы — *мой* директор, и что это мне надо лучше себя вести. Все мои попытки избавиться от этого наваждения были тщетны: я сидела на крохотном стульчике под пристальным взглядом строгой учительницы». Эта женщина, как и многие другие родители, нервничала и боялась, что, как мать, она будет подвергнута оценке, и это ставило ее в невыгодное положение.

В ваших интересах знать о том, что во время общения с учителями и другими представителями школы у вас могут возникнуть подобные чувства. Кроме того, считаем нелишним напомнить вам, что учитель не может больше вас знать и понимать вашего ребенка, который для нее — лишь один из тридцати или более учеников. Кроме того, учитель знает вашего ребенка всего лишь на протяжении нескольких недель или месяцев, а вы живете вместе со своим ребенком с момента его рождения. Никто не может знать вашего ребенка лучше, чем вы. Если вы воспитываете ребенка уже на протяжении нескольких лет, вы наверняка стали уже настоящим экспертом в этой области.

Чем учитель вам действительно *может* помочь, так это предоставить информацию о том, как ваш ребенок занимается и ведет себя в классе, а также — насколько хорошо он ладит со своими одноклассниками.

Разговаривая с преподавателем, будьте открыты, не думайте о том, что он пытается дать вам оценку. Главное правило, которого вы должны придерживаться, решая проблемы, связанные со школьным воспитанием: *не относитесь к утверждениям учителей, как к абсолютной истине; если у вас возникают вопросы, смело задавайте их.*

- Полезно записывать возникающие вопросы и комментарии, чтобы не забыть задать ни один из них. Эта тактика всегда срабатывает в общении с докторами, юристами и другими специалистами. Таким образом вы готовите себя к разговору, и никакое беспокойство уже не сможет сбить вас толку. Иногда учителя даже сами спрашивают: «В вашем списке остались еще какие-то вопросы, которые мы не успели обсудить?» Поэтому вы не правы, если полагаете, что со списком заранее подготовленных вопросов вы выглядите глупо — напротив, скоро вы убедитесь в эффективности этого метода. Мы испытали это на себе: родители, так серьезно готовящиеся к беседе, вызывают у учителей только уважение.

- Не попадите на крючок учителя, когда он спросит вас: «Итак, какие проблемы у *вашего ребенка*?» Ваш ребенок просто столкнулся с проблемой, но это проблема школы или же проблема самого учителя. Не начинайте разговор с извинений за своего застенчивого ребенка. Вместо того чтобы спрашивать: «Почему у моего ребенка проблемы в общении с ровесниками?», спросите: «Почему одноклассники моего ребенка так недружелюбно ведут себя по отношению к нему?»

- Разделяйте утверждения учителей и более объективные оценки и факторы, влияющие на поведение ребенка. Желательно, чтобы вы в малейших подробностях знали все о негативных словах и поступках вашего ребенка в школе, а также об обстоятельствах, в которых эти слова были произнесены, а поступки совершены. «Смутян», «недотепа», «нервный», «застенчивый» — все это слишком общие понятия, которые часто применяются по отношению к абсолютно разным людям. Вам же хочется знать, какие конкретно проявления поведения вашего ребенка спровоцировали употребление подобных эпитетов в их адрес.

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ

Если, понаблюдав за жизнью класса на протяжении какого-то времени, вы так и не смогли понять, что же стало причиной застенчивости вашего ребенка, попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Может быть, в вашей семье кто-то постоянно подвергает ребенка нападкам, дразнит его, вследствие чего ребенок замыкается в себе?

Большинство родителей знает, что именно братья и сестры чаще всего являются главными виновниками. Для родителей было бы неразумно принимать чью-либо сторону в отношениях между братьями и сестрами, однако родители всегда имеют право остановить несправедливую драку или ссору, которая может явно навредить ребенку. Более того, родители просто обязаны научить своих детей уважительно относиться к другим и называть их по именам, даже если эти «другие» — их собственные сестры и братья.

А если унижению ребенка подвергает один из родителей, долг другого — указать на это и, может быть, даже вмешаться. Конечно, важно, чтобы у родителей был общий взгляд на воспитание детей, но только если этот взгляд выгоден ребенку и не несет ему вреда. Один застенчивый ученик рассказал нам следующее: «Мой отец постоянно твердил, что я — никчемный человек и абсолютно ни на что не гожусь, а моя мама никогда за меня не вступалась. На мой взгляд, ее молчание означало, либо что ей совершенно наплевать на меня, либо что она согласна с отцом».

Мы собственными ушами слышали, как одна женщина назвала свою дочь «грязной скотиной» за то, что та случайно опрокинула стакан с молоком. Папа успокоил заплакавшую девочку словами: «Не плачь, милая. Папочка любит тебя». Но было такое впечатление, что он хотел сказать: «Папочка любит тебя, несмотря на то, что ты —

грязная скотина». Папа в данном случае попытался сыграть на два фронта: не возражать жене, чтобы избежать последующего разбирательства, и по возможности утешить дочь. Подобное публичное унижение детского достоинства не должно допускаться в вашем доме.

2. Возможно, вашему ребенку есть чего по-настоящему стыдиться? Например, может быть, у него недержание мочи?

Не усугубляйте наказаниями или упреками стыд, которым мучается ребенок. Обратитесь за помощью к педиатру.

Часто проблема исчезает сама по мере взросления ребенка, если вы относитесь к нему с терпением и пониманием. Но опять же поведенческая проблема может быть просто побочным эффектом чего-то более серьезного. Возможно, вам необходимо провести с ребенком серьезную беседу. Может быть, все дело в том, что он не чувствует себя любимым и желанным в семейном кругу или в среде своих ровесников. Или же он страдает от какого-то физического недостатка — возможно, потребуется вмешательство врача.

3. Не использует ли кто-то из членов семьи эту «постыдную» проблему в качестве оружия?

Один застенчивый ребенок поведал нам свою грустную историю: его сестра, когда ей от него что-то было нужно, грозилась рассказать всем своим друзьям о том, что он мочится в постель, если он не выполнит ее просьбу. Родители должны быть достаточно чуткими, чтобы заметить подобный эмоциональный шантаж и положить ему конец. Ваши действия не только спасут бедную жертву, но заставят сделать соответствующие выводы маленького вымогателя.

4. Называете ли вы или кто-то еще из членов вашей семьи ребенка застенчивым? Или, может быть, вы вешаете на него другие ярлыки, которые способствуют развитию застенчивости и снижению самооценки?

Скорее всего вы уже поняли, что навешивание на ребенка каких бы то ни было ярлыков в любом случае бу-

дет иметь негативные последствия для ребенка, поэтому не делайте этого и никому другому тоже не позволяйте.

5. Возможно, развитию застенчивости в вашем ребенке способствует кто-то из ваших знакомых или родственников, когo ваш ребенок видит достаточно часто?

Лучший способ выяснить это — спросить самого ребенка. Вот что сделала одна женщина, посчитавшая, что только она сама виновата в застенчивости своего ребенка.

Миссис Б. вызвала в школу учительница ее семилетнего сына Поля. Учительница выразила свою обеспокоенность тем, что Поль день ото дня становится все застенчивее и застенчивее. По ее словам, ребенок был неприятно взволнован, когда его попросили что-то прочесть вслух — раньше такого бы не произошло. Он покраснел, опустил голову, начал заикаться и, в конце концов, отказался читать. Проведя с мальчиком несколько «душеспасительных» бесед, взвешивая каждое слово, миссис Б., наконец, прямо спросила сына, что она делает не так, почему он чувствует себя так стесненно. Когда он ответил, что все в порядке, она спросила, почему он больше не любит читать. И он признался: его смущает то, что читает он хуже остальных. Мама поинтересовалась, с чего он это взял.

Оказалось, что каждый день после школы Поль ходил в гости к соседскому мальчику. Мама этого мальчика организовывала чтение вслух: дети садились и громко читали по очереди. И каждый раз мама соседского мальчика хвалила своего сына, а Полю говорила, что он читает просто ужасно, да и вообще не очень умный мальчик! И все это происходило без ведома миссис Б. на протяжении нескольких недель.

Узнав об этом, учительница Поля сопоставила все факты. Тот самый соседский мальчик тоже был в ее классе, и она неоднократно встречалась с его матерью. Учительница рассказала, что это женщина очень амбициозна в отношении своего сына, она очень рано научила его чи-

тать и постоянно натаскивала его в учебе. Книги, которые приходилось читать Полю в ее доме, были предназначены для детей гораздо более старшего возраста, но ее сын мог спокойно их читать, поскольку много занимался, а Полю многие слова были незнакомы. Сам этот факт, помноженный на негативное к нему отношение мамы знакомого мальчика, привели к тому, что Поль, чувствуя свою неадекватность, решил, будто школьные книжки он тоже не способен хорошо читать. Эта женщина просто старалась поднять самооценку своего ребенка и свою собственную за счет эмоционального здоровья другого ребенка.

Мама Поля говорит, что ей понадобилось несколько лет, чтобы вывести Поля из этого состояния.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Некоторые из предложенных ниже советов покажутся вам уже знакомыми, однако в *данной* главе эти советы специально подогнаны под детей школьного возраста. Некоторые из них мы уже упоминали, поскольку они подходят для воспитания детей любого возраста, но считаем, что будет нелишним еще раз напомнить о них.

- Постарайтесь взглянуть на ситуацию глазами вашего ребенка. Иногда заставляйте себя в буквальном смысле слова «садиться на корточки», чтобы быть с ребенком на равных и не говорить с ним, глядя сверху вниз.

- Не стесняйтесь рассказывать своему ребенку о собственных чувствах, мыслях, ценностях, о том, чем вы занимались, пока он был в школе. Он должен привыкнуть к подобным разговорам. Спрашивайте у ребенка его мнение. Иногда поражает, как много нового о вас самих вы можете узнать из уст ребенка.

- Если вы о чем-то спрашиваете ребенка, дождитесь ответа, не отвечайте на вопрос сами. Требуя от ребенка

слишком быстрых ответов, вы лишаете его желания тщательно подбирать слова и формулировать свои мысли, поскольку для него ваши вопросы кажутся риторическими. Проводя исследование в нашей клинике, психотерапевты были вынуждены ждать несколько минут, прежде чем кто-то из застенчивых детей решался ответить на простейший вопрос. Застенчивые люди поразительно толерантно относятся к тишине в то время, как другие люди готовы на стены лезть от нее. Если же вы будете проявлять терпение, ответ обязательно последует, а за ним последуют остальные — более быстрые и частые.

- Помните, что первый шаг — всегда самый трудный, а особенно для застенчивого ребенка. Однако, казалось бы, непреодолимые барьеры можно преодолеть — необходимо время и практика.

- Запишите ребенка на танцы или в театральную школу, если вы считаете, что ему бы это понравилось.

- Или позаботьтесь о его физическом развитии, записав в спортивную секцию.

- Помогите ребенку выйти из роли застенчивого человека, стать другим человеком в буквальном смысле слова. Вам пригодятся маски, марионетки, ролевые игры. Выделите время на то, чтобы просто подурочиться вместе с ребенком, узнать, кто из вас громче кричит, устроить костюмированное представление. Попробуйте поиграть в описанную нами выше игру, чтобы узнать о взглядах вашего ребенка на проблему застенчивости.

- «Поплачьтесь» ребенку на свои беды, как будто вы и сами еще дети.

- Если вы тоже довольно застенчивый человек, попросите у ребенка совета, как вести себя в затруднительных ситуациях.

- Попробуйте в течение недели вести себя с ребенком так, как если бы вы были его дедушкой или бабуш-

кой, и обратите внимание на то, как после этого изменять-
ся ваши отношения.

- Научите ребенка смотреть в глаза собеседнику.

- Понаблюдайте за тем, как часто ваш ребенок улыбается, и сделайте все от вас зависящее, чтобы это случилось как можно чаще. Важно научить ребенка улыбаться как можно раньше, пока застенчивость еще не успела расставить на его пути ловушки и преграды.

- Учите ребенка обращать внимание на смешное, развивайте его чувство юмора, чтобы он мог с улыбкой взглянуть на свои страхи и сомнения.

- Слюдьми, которые часто улыбаются, смеются, проявляют свое чувство юмора и не боятся смотреть в глаза собеседнику — с такими людьми любят общаться и их никогда не назовут застенчивыми. Будьте примером для своего ребенка и всегда обращайтесь к его вниманию на других веселых и улыбчивых людей.

- Проявляйте внимание к ребенку: учите внимательно слушать собеседника. Не забывайте о позе, выражающей ваше внимание: слегка наклонившись вперед, в сторону собеседника. Смотрите прямо в глаза, время от времени кивайте, делайте подтверждающие жесты, периодически вставляйте такие слова и выражения, как «да», «хм», «очень интересно», задавайте вопросы. Попробуйте перефразировать и повторить ключевые моменты рассказа, чтобы убедиться, что вы все верно поняли. Дайте понять собеседнику, что разговор вам интересен и приятен.

- Научите ребенка говорить громко и четко во избежание недопонимания. Научите его пользоваться телефоном, самому заказывать еду в ресторане, разговаривать с продавцами в магазинах и т.д.

- Научите его грамотно отвечать на телефонные звонки. «Добрый день, это — Билли Уильяме...» (*подождать*

ответа) «Нет, мама не может подойти сейчас к телефону. Мне ей что-то передать?»... «Спасибо».

- Попросите родственников и друзей почаще разговаривать с вашим ребенком и не относиться к нему исключительно как к вашему продолжению. Застенчивые дети положительно реагируют на попытки заговорить с ними, если вы выражаете при этом искренний интерес и доброжелательность. К сожалению, большинство взрослых не воспринимают детей всерьез и не считают, что те заслуживают какого бы то ни было уважения.

- Научите детей вежливо прерывать или вмешиваться в разговор, если это необходимо, с помощью таких выражений, как «Простите», «У меня возник вопрос», «Я бы хотел кое-что сказать по этому поводу». Если ребенок вас вежливо перебивает, обязательно дайте ему высказаться.

- Как можно чаще делайте комплименты ребенку и другим членам семьи; дайте ему понять, что вам тоже приятно слышать комплименты в свой адрес. Обед стоит приготовить уже только ради того, чтобы услышать от близкого человека: «Все было очень вкусно». Однако люди должны знать, что вы желаете слышать их комплименты. Фил, например, был вынужден прямо сказать своим студентам: ему было бы приятно услышать от них, что лекция была интересной, если это действительно так.

- Не заставляйте ребенка выделяться среди других, как-то по-особенному его одевая или с опозданием приводя в школу или детсад.

- Если вы отвозите ребенка в школу на автомобиле, было бы неплохо, если бы вы заезжали еще за кем-то из его одноклассников, даже если вам придется для этого сделать крюк. Как-нибудь пригласите его к вам домой в гости или отвезите детей в кино или цирк.

- «Подружите» своего застенчивого ребенка с младшими детьми — общение с ними поможет вашему сыну

или дочери приобрести необходимые навыки общения и уверенность в себе.

- Понаблюдайте за тем, как ваш ребенок играет с другими детьми, чтобы вовремя выявить какие-то негативные проявления: может быть, он слишком напорист и навязчив, не умеет идти на компромиссы и т.д.

- Если ваш ребенок встречает явное неприятие со стороны ровесников, попробуйте выявить причину этого, поспрашивайте самих детей. Попробуйте воспользоваться в данном случае следующей манерой ставить вопросы (эту манеру мы используем в нашей клинике, общаясь с застенчивыми взрослыми): «Что нужно сделать (моему ребенку), чтобы в следующий раз вы приняли его в игру?» Не говорите с детьми о том, что должно измениться в поведении вашего ребенка. Вы же хотите реальных перемен, вы не хотите, чтобы дети говорили и думали об ошибках и промахах вашего ребенка.

В целом ваш план действий должен заключаться в том, чтобы улучшить умение вашего ребенка общаться с окружающими и избавить его от страха перед оценкой (а может быть, и полным неприятием) со стороны окружающих. Вы добьетесь этого, самостоятельно конструируя желаемую поведенческую модель, обеспечивая для ребенка возможность совершенствовать навыки общения, а также с помощью простых словесных инструкций. В то же время нужно продолжать повышать детскую самооценку и укреплять его уверенность в том, «что его любят несмотря ни на что».

Я ЛЮБЛЮ СВОЕГО РЕБЕНКА, НО МНЕ НЕКОГДА

Преодоление застенчивости требует серьезных затрат времени, энергии и внимания к наиболее важным аспектам личностного развития и общительности. Каждый из родителей должен определить для себя, что он спосо-

бен дать ребенку и как много сил и внимания он сможет ему уделить.

Неполным семьям приходится особенно трудно: нужно как-то совмещать работу с решением семейных проблем. 12 миллионов американских детей в настоящее время живут в неполных семьях. Им-то наши рекомендации принесут наибольшую пользу.

Около пятой части всех детей в возрасте до восемнадцати лет на земле сегодня живут с одним из родителей. Что же касается чернокожих детей, то в неполных семьях живет половина из них. Начиная с 1967 года количество неполных семей в мире увеличивается на миллион ежегодно. Причем в 90% ребенка воспитывают матери. Согласно социологическим оценкам, около 45% детей, рожденных сегодня в нашей стране, хотя бы один год своей жизни проводят только с одним из родителей. Большинство неполных семей возникают в результате развода, и в последние несколько десятилетий появилась тенденция, которая заключается в том, что дети в разведенных семьях остаются с матерями.

Недавно Национальной ассоциацией директоров начальных школ было проведено исследование учеников начальной школы, воспитывающихся в неполных семьях. В результате было доказано, что таким детям необходимо больше внимания, нежели они получают в школе. В целом такие дети учатся и ведут себя хуже своих ровесников из полных семей. Они чаще прогуливают занятия, опаздывают и страдают от различных заболеваний.

В докладе об исследовании ничего об этом не сказано, но мы считаем, что у таких детей помимо всего прочего возникает больше проблем в общении с людьми, чаще проявляется застенчивость, они чаще страдают от одиночества.

Родители в неполных семьях должны приложить максимум усилий к тому, чтобы развить высокую самооценку у своего ребенка и научить его хотя бы основам полноцен-

ного общения. Давайте детям поручения, за которые потом вы могли бы их похвалить (в отличие от домашних обязанностей, выполнение которых воспринимается как должное) — во-первых, ребенок может оказать вам вполне ощутимую пользу, а во-вторых, таким образом он поймет, что вы доверяете ему и можете на него положиться. Используйте каждую свободную минуту, для того чтобы пообщаться с ребенком — поговорить, посмеяться, поделиться своими чувствами и мыслями, рассказать о своих страхах.

Очень важно расширить возможности вашего ребенка общаться с людьми вообще, и со своими ровесниками, в частности. Для этого время от времени организовывайте у себя дома вечеринки с участием детей, на выходные отправляйтесь куда-нибудь на прогулку вместе с друзьями и их детьми. Ребенок должен чувствовать себя частью какого-то сообщества, группы. В наш век всеобщего отчуждения этого ощущения очень сложно достичь даже обычным детям из полноценных семей. Для одиноких родителей необходимо создать так называемую «расширенную семью» за счет друзей, соседей, родственников. Для таких родителей, возможно, окажется достаточным просто следовать духу наших рекомендаций, чтобы помочь ребенку преодолеть застенчивость — ведь у них абсолютно нет времени на то, чтобы тщательно выполнять все предписания.

Глава седьмая

ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ (ОТ 12 ДО 17)

Мы считаем, что тинейджеры нашего времени гораздо чаще испытывают боль и ощущают на себе давление окружающего мира, нежели подростки предыдущих поколений. Во-первых, современный мир постоянно меняется, у людей появилось больше свободы и стало меньше ограничений.

Кроме того, частично в ответе за это современная система образования. Раньше переход из начальной школы в среднюю происходил после восьмого класса, переходные экзамены были определенной вехой. Конечно, некоторым было сложно совершить этот переход, но раньше это делалось только *единожды*. Теперь же большинству школьников приходится *дважды* проходить этот этап.

Они выпускаются из начальной школы на *два года* раньше, нежели это делали мы в свое время, как раз в переходном возрасте. «Это — очень *серьезное* событие, — го-

ворит один семиклассник. — Теперь мы будем заниматься в разных классах, у нас будут преподавать разные учителя, все очень сложно и немного страшно. В классе появились новые ученики, да и наши старые одноклассники во многом изменились. *Любой* может стать застенчивым в такой ситуации».

Как сказал один бывший учитель начальной школы Рой Нэрт, «это — самый ужасный период в жизни ребенка». Нэрт, ныне представитель Национального центра статистики образования, говорит, что ученики старших классов «находятся под постоянным давлением со всех сторон и не могут с ним справиться». Если это — самое ужасное время для всех детей, то что уж говорить о детях застенчивых.

Не успели дети приспособиться к новой обстановке, как им уже надо опять сдавать выпускные экзамены, а потом и институт не за горами.

Судя по всему, склонность к застенчивости наиболее полно проявляется, именно в подростковом возрасте. Так считает и Дэвид Элкин, детский психолог. По его словам, это происходит оттого, что в этом возрасте в ребенке открываются новые интеллектуальные способности и происходят эмоциональные перемены. В своей работе «Пытаясь понять юность» Элкин предполагает, что крайне высокая степень застенчивости, присущая детям младшего подросткового возраста, отражает развившуюся в них к этому времени способность думать об общественном мнении. В идеале эта способность позволяет ребенку поставить себя на место другого человека, а это, в свою очередь, развивает его умение сопереживать другим и находить с ними что-то общее. Однако далее Элкин говорит о том, что эта способность часто омрачается «неумением разделять интересы окружающих и свои собственные интересы». Такая концентрация внимания на себе и своих интересах приводит к тому, что застенчивые дети пребывают в

полной уверенности, будто все вокруг тоже думают только о них, об их поведении и внешности. Им кажется, что любое их слово, любой поступок подвергаются тщательному анализу со стороны окружающих.

«Когда вам кажется, что все вокруг наблюдают за вами, вы начинаете испытывать жуткую стеснительность», — объясняет Элкинд. С определенным возрастом эта одержимость проходит, и подростки начинают осознавать, что большинство людей не только не следят за ними, но их вообще не волнует, что вы делаете, думаете и чувствуете. Осознание этого снижает уровень застенчивости, хотя и обижает: каждому в душе свойствен нарциссизм, каждому хочется, чтобы на него обращали внимание. Такой двойственный взгляд часто наблюдается среди застенчивых детей и взрослых: «Я хотел бы быть в центре внимания, хотел бы, чтобы люди обращали на меня внимание, но я не хочу, чтобы меня оценивали или отвергали».

КАК ВАЖНО БЫТЬ ПОПУЛЯРНЫМ

Популярность в школе — это все. По результатам исследования, проведенного среди учеников штата Колорадо, популярность даже важнее хороших оценок или возможности увидеть свою фотографию на первой странице газеты. На самом деле, согласно опросу, проведенному информационным агентством Юнайтед Пресс Интернэшнл, хорошие оценки занимают всего лишь девятое место в списке из пятнадцати способов одобрения и признания, которые больше всего предпочитают ученики старших классов. Хорошие оценки всего на одно деление в этом списке опережают улыбку. Первое же место в этом списке заняла популярность среди ровесников.

А секрет этой популярности заключается в том, чтобы быть таким, как все, или же отличаться чем-то незна-

читальным, иметь какую-то изюминку. Но застенчивые дети всегда чувствуют себя другими, не такими, как все, и это чувство обычно выражается в комплексе *неполноценности*. Причем наше исследование показывает, что это касается в первую очередь девочек.

Так немного нужно, чтобы застенчивые девочки-подростки испытали настоящее страдание! По словам одного из преподавателей школы в Пало Альто, какая-нибудь тривиальная оценка или чей-то косой взгляд способны вывести из равновесия любую из них на весь день. Он говорит, что девочки больше, чем мальчики, боятся обращаться к учителю за помощью или даже подходить к нему после занятий на глазах у всех. Они боятся показаться глупыми. Но, несмотря на всю их чувствительность и ранимость, именно девочки, а не мальчики, отличаются особой изощренностью в наклеивании ярлыков на других ребят. По словам этого учителя, все самые болезненные для учеников ситуации создаются девочками. Так что, хотя такие девочки иногда и становятся жертвой вымышленных обид, обычно они сами доводят друг друга до исступления.

Почему девочки в этом возрасте настолько более жестокие, нежели мальчики. Порою их раздражительность вызывается изменениями, происходящими с телом в связи с половым созреванием. Другая причина может заключаться в том, что желание быть привлекательным и нравиться окружающим свойственна в большей степени девочкам, нежели мальчикам. Кроме того, в этом возрасте все большую силу набирают сексуальные переживания.

Желание быть привлекательной обычно выливается в излишнюю озабоченность своей внешностью. К сожалению, девочки в этом возрасте, как впрочем и в любом другом, стараются соответствовать стереотипным представлениям о красоте и привлекательности. Они постоянно пребывают в состоянии недовольства собой и раз-

драженности оттого, что они не похожи на какую-нибудь знаменитую актрису или модель. Тем более что в этом возрасте у девочек нередко проблемы с весом и кожей. Одна тринадцатилетняя застенчивая девочка так описала свои страдания в седьмом классе:

«Почему беда не приходит одна? Ты заканчиваешь начальную школу, ты спать не можешь от страха накануне первого дня в новом классе. И тут у тебя начинается менструация, одежда становится мала, кожа «цветет», тут еще пластинки на зубах. Я вынуждена ходить к логопеду, потому что у меня плохо работает язык. Кроме того, если я не буду выполнять речевые упражнения трижды в день, мои зубы никогда не выпрямятся. Мне приходится сидеть на диете. И нам задают слишком много домашней работы! Мама заставляет меня каждый день накладывать какие-то маски, примочки, припарки и т.д., но ни одна из них не помогает. Я не знаю, как мне себя вести! Я только знаю, что у меня никогда не будет друзей, особенно мужского пола, потому что я просто какая-то ненормальная!»

Причины, делающие этих детей «ненормальными», могут показаться нам просто смешными, если бы не боль, которая вполне реальна и ощутима. Одна женщина рассказывала нам следующую историю. Как-то ее муж купил их дочери новый замок для велосипеда. Мама, зайдя в комнату дочери, нашла ее в слезах. На расспросы девочка ответила: «Мама, мне нужен не такой замок! У всех остальных ребят совсем другие замки! Теперь я не могу ездить на своем велосипеде! Мне придется ходить в школу пешком и мне придется врать, когда меня спросят, почему я хожу пешком! Только, пожалуйста, не говори об этом папе, а то я с ума сойду!» Велосипедный замок. Обычный велосипедный замок создал такую сложную запутанную проблему просто потому, что он был не такой, как у всех, — значит, это чревато тем, что девочка хоть в чем-то, но будет отличаться от других.

Проблему не меньшей сложности может создать и длинная брюка. Например, если мальчик постоянно носит брюки, которые ему слегка коротки, одноклассники могут задразнить его до такой степени, что он сам себя начнет считать «тупицей», «недоучкой», «тюфяком» и бог знает кем еще! И даже повзрослев, он еще долго не сможет отвыкнуть от обидных прозвищ, которые для него заслужили короткие брюки. А иногда даже те дети, кому он внушает симпатию, откажутся от общения с ним, потому что дружба с «тупицей» или «тюфяком» — дело опасное, только самые уверенные люди могут позволить себе такую роскошь. Поэтому этот мальчик может считать, что ему крупно повезло, если в школе у него будет хоть один или два друга. И уж конечно ему не придется надеяться на какую бы то ни было популярность.

Такое впечатление, что ребенок недостаточно наказан самим фактом своей непопулярности. Ему обязательно об этом напоминают публично, измеряя степень популярности каждого ученика, как это делается, например, в средних школах ежегодно. Метод измерения даже получил свое название — «День цветов». Смысл его в следующем: каждый ученик набирает произвольное количество пустых «бланков», в которые он вписывает имена тех, кому в течение дня должен быть доставлен цветок гвоздики.

В среднем каждый ученик получает пять-шесть гвоздик, но всегда есть счастливики или неудачники, получившие больше или меньше цветов. Как-то одной девочке прислали 55 гвоздик, другая получила 42 цветка, еще один мальчик — 35, а несколько ребят получили по одному цветку или вовсе ничего не получили (нам рассказали, кстати, что лучше вообще ничего не получить, чем получить один цветок от учителя). Совершенно очевидно, что это событие становится радостным не для каждого. Дети, получающие по одному цветку или не получающие ничего, могут лишний раз убедиться в том, что они не только

непопулярны среди одноклассников, но что они вообще никому не нравятся.

Один из этих несчастных мальчиков стойко держался и не показывал своего расстройства, пока не попал домой и не забрался в постель, где он и пролежал все выходные. Другой, получивший только один цветок, в совершенно подавленном состоянии поехал после этого вместе со своей семьей на долгожданный праздник павших бойцов. Он так долго ждал и готовился к этой поездке. В итоге, по дороге он затеял драку с четырнадцатилетней сестрой, нагрубил родителям, отказался пойти с ними в ресторан, потом и вовсе потерялся — в общем, ужасно провел время и к тому же испортил выходные родителям и сестре. Наверное, нет особой нужды говорить о том, что под конец поездки самооценка этого мальчика значительно упала, ведь с каждым своим словом или поступком он сам убеждался в собственной никчемности.

А что чувствовала девочка, получившая сразу 55 гвоздик? Она чувствовала себя абсолютно несчастной! Она была так подавлена тем количеством внимания, которое было ей уделено на протяжении всего дня, что под конец не смогла сдержать слез. Слез смущения и слез страха: она боялась, что после этого дня очень многие дети не захотят больше общаться и дружить с ней. И очень возможно, предположил один из участников нашей исследовательской группы, что несколько ее слезинок были пролиты за тех «непопулярных» детей, которые испытали в этот день такую боль и унижение.

Один из наблюдателей, Льюис Файн, так подытожил все комментарии о незавидной участи несчастных и одиноких подростков:

«Проблемы с социальной приспособляемостью подростка возникают в том случае, если он по природе своей недружелюбен, в случае отсутствия устойчивых связей с ро-

весниками или же в случае сексуальной неразборчивости. Кроме того, препятствием к социальным контактам всегда становится регулярное или однократное употребление наркотиков.

Общение с ровесниками настолько важно для нормального психологического развития подростка, что можно с полной уверенностью сказать: подросток без друзей — проблемный подросток, нуждающийся в профессиональной помощи».

Ученики старших классов, среди которых мы проводили свои исследования, рассказали, что многие их знакомые готовы были пойти абсолютно на все, чтобы снискать себе популярность среди одноклассников. Для девочек инструментом для достижения всеобщего признания нередко становится секс. Как сказала одна из учениц: «Чтобы пользоваться успехом в этой школе, ты должна быть шлюхой».

Впрочем, мы не располагаем какими-то точными данными на этот счет. Поскольку это запрещено законодательством штата Калифорния, мы не стали расспрашивать ребят об их личном сексуальном опыте, поэтому у нас не было возможности узнать об этом аспекте школьной популярности на конкретных примерах. Мы можем только предполагать, что свидетельства учеников о том, что некоторые девочки, не обладая каким-то другим потенциалом, используют секс для получения признания, имеют под собой реальную почву. Одна женщина, вспоминая свои школьные годы, сказала нам, что ее собственная непривлекательность определила всю ее дальнейшую жизнь: «Мне всегда было интересно, — делится она, — каково это — быть хорошенькой? Будь я хорошенькой, стала ли бы я заниматься сексом на заднем сиденье машины с парнями, которые мне совсем не нравились?»

Сексуальная неразборчивость в наше время воспринимается молодыми людьми как ненормальное поведение.

За этим редким исключением, во всем остальном нет на свете такого конформиста, как подросток, по крайней мере, в рамках группы, членом которой ему или ей хочется быть. Спросите любого курящего взрослого человека, чьи отроческие годы пришлись на 50-е, почему он начал курить. Если все члены компании, в которой вращался подросток в то время, курили и пили пиво, только самые стойкие и уверенные могли найти в себе силы для сопротивления общей тенденции — мы не хотели хоть чем-то отличаться от других. Мы все хотели быть крутыми и принадлежать какой-то группе. Один застенчивый экстраверт сказал: *«Ровесники — нашихудшиевраги... если только они — не ботаники и не противники курения, алкоголя и разврата»*. Льюис Файн отмечает: «По мере того, как развиваются групповые связи подростка, друзья начинают очень много значить для него — больше, чем родители...»

Подростковая группировка или компания обеспечивает застенчивого, эмоционально неустойчивого и беспокойного подростка психологической поддержкой, необходимой для становления его личности, индивидуальности. Однако молодой человек становится независимым только по отношению к родителям, к миру взрослых людей, в рамках своей компании подросток — всегда конформист».

Несмотря на то, что любой подросток, не только застенчивый, в компании себе подобных всегда является конформистом, у нас есть основания утверждать, что застенчивые дети особенно уязвимы и не способны оказывать сопротивление социальному давлению. Например, результаты одного из наших исследований доказывают, что застенчивые подростки в два раза чаще начинают употреблять алкоголь или наркотики под давлением окружающих, нежели остальные. Более того, застенчивые люди в большей степени нуждаются, чтобы их приняли в какой-то круг или группу общения, и в меньшей степени способны от-

стаивать свои права или мнение — поэтому гораздо чаще бывают последователями, нежели лидерами.

Однако существует еще одна причина, по которой застенчивые подростки начинают употреблять наркотики или алкоголь. Они в два раза чаще, нежели их незастенчивые ровесники, оказавшись на дискотеке и вечеринки, прибегают к алкоголю или наркотикам, чтобы расслабиться, избавиться от застенчивости, почувствовать себя более уверенными в себе и ощутить свою причастность к происходящему и окружающим людям. Некоторые застенчивые взрослые признаются, что они употребляют алкоголь, чтобы избавиться от застенчивости. Один из нас, в прошлом — алкоголик, рассказав свою историю, раскрыл для нас связь между застенчивостью и алкоголизмом:

«Уже в подростковом возрасте я сильно пил. Я начал выпивать — в основном пиво, — когда мне было около пятнадцати лет просто потому, что все мои знакомые пили. Я сразу обратил тогда внимание на то, что уже после двух бутылок пива моя застенчивость куда-то исчезала. Иногда я даже испытывал самоуверенность — чувство, почти незнакомое. Поэтому я стал выпивать каждый раз, когда готовился кучастию в каком-то событии, которое, я знал, вызовет у меня очередной приступ застенчивости».

Со временем у этого человека возникло привыкание к алкоголю, т.е. одного стаканчика ему уже на хватало, для того чтобы полностью расслабиться, не краснеть, не дрожать и не смущаться. Постепенно дозы поглощаемого спиртного стали увеличиваться, пока он не превратился в настоящего пьяницу.

Наиболее коварным побочным эффектом злоупотребления алкоголем, наркотиками или сексом в целях избавления от застенчивости или приобретения популярности является чувство вины, которое неизменно появляется у человека в подобных ситуациях и приводит к возникнове-

нию порочного круга, поскольку чувства вины и собственной негодности только усиливают застенчивость.

Сексуальную неразборчивость можно увидеть совсем с другой стороны, если взглянуть на эту проблему с точки зрения подростка, нуждающегося в признании и дружбе с ровесниками. Точно так же и злоупотребление алкоголем или наркотиками — не всегда просто бунтарство против родителей.

БОЯЗНЬ ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ПОЛА

Несмотря на то, что по статистике девочки в подростковом возрасте больше страдают от застенчивости и им гораздо сложнее пережить этот непростой период, у мальчиков-подростков, особенно у застенчивых, тоже возникает немало проблем. На самом деле многие мужчины, страдающие от застенчивости, в своих письмах нам признаются, что застенчивыми они стали именно в этом болезненном возрасте. Одни переживали по поводу того, что они были ниже девочек, других смущали перемены, происходящие с их голосами, — так или иначе они чувствовали свое отличие от других и только-только вступали в свое знакомство с противоположным полом.

В действительности же все опрошенные нами ученики старших классов (независимо от того, считают ли они себя застенчивыми или нет) признались, что они в той или иной степени чувствуют смущение во время контактов с представителями противоположного пола. Интересен один из выводов, сделанный в результате опроса: некоторые девочки, перейдя в старшие классы и отучившись в них хотя бы один год, избавляются от застенчивости. Однако (и этот факт нас очень удивил) среди тех учеников старших классов, которые не считают себя застенчивыми, девочки чаще чем мальчики признают, что испытывают страх перед общением с представителями противоположного пола. Что

же касается подростков, считающих себя застенчивыми, здесь картина иная: застенчивые мальчики чаще признают, что боятся общения с девочками. Мы сделали вывод, что девочки начинают испытывать тревогу раньше, чем мальчики. Может быть, это происходит оттого, что девочки в среднем на два года опережают в своем развитии мальчиков. Соответственно девичья застенчивость—иногда это лишь определенная фаза в развитии, которая постепенно преодолевается. А поскольку некоторые, не считающие себя застенчивыми, подростки признаются, что испытывают стеснение в контактах с противоположным полом, мы приходим к выводу, что в определенной мере застенчивость — вполне нормальное явление. Однако существует предположение, что девочки в большей степени испытывают страх перед противоположным полом в связи с традиционными установками, согласно которым девочка не должна делать первый шаг в общении с мальчиками.

В любом случае застенчивость более интенсивна в начале своего развития. Вспомните, как проходят дискотеки в седьмых—восьмых классах: мальчики ходят стайками и нерешительно топчутся, собирая все свое мужество в кулак, чтобы пригласить какую-нибудь девочку на танец, а девочки, в итоге, танцуют друг с другом. Слова одного психолога, наблюдавшего первую дискотеку новоиспеченных учеников средней школы, очень наглядно иллюстрируют все вышесказанное: «Помещение было наполнено болью».

Со временем положение улучшается, по крайней мере, для некоторых подростков. В конце концов, некоторые мальчики все же решаются пригласить кое-кого из девочек потанцевать. Но даже они, как и девушки, которых они приглашают, все равно чувствуют себя очень неуютно и стесненно. В то время как девушки, так и не дождавшиеся приглашения, и ребята, решившиеся кого-то

пригласить, но получившие отказ, чувствуют себя отвергнутыми, а это чувство конечно же способствует развитию застенчивости. И если им часто приходится испытывать подобные эмоции, скорее всего они вообще, в конце концов, откажутся от общения друг с другом. Вот что рассказал нам один мальчик:

«В двенадцать лет я впервые пошел на дискотеку в средней школе. Я жутко боялся, что никто из девочек не захочет со мной танцевать. Я так никого и не пригласил, потому что боялся отказа. Глядя назад, я понимаю, что ничего ужасного бы не произошло, если бы со мной не пошли танцевать, но тогда я очень этого боялся и так и не решился. Также я понимаю, что очень немногие отказали бы мне тогда, если бы я рискнул. Но я не стал рисковать и просидел весь вечер в углу в компании своих приятелей. Никто из нас не танцевал, мы просто сидели, обсуждали девчонок, критиковали дискотеку и скучали. Нам всем было не по себе, ведь среди всех присутствующих только мы так сидели и ничего не делали, остальные танцевали и всю веселились. В конце концов, мы просто разошлись по домам. Я был так подавлен после этого вечера, что два года после этого не ходил на дискотеки».

А когда девочки и мальчики начинают встречаться, тут уж всем приходится нелегко — разве что, кроме самых уверенных и пользующихся большим успехом подростков. Как и в случае с танцами, мальчики, назначая девочкам свидания, боятся получить отказ. А девочки, в свою очередь, просто сидят, ждут и боятся, что так ничего и не дождутся. И никакая женская эмансипация не помогает — ритуал свиданий и встреч остается прежним.

Даже обычная встреча с представителем противоположного пола может причинить боль застенчивому подростку. Один семнадцатилетний молодой человек поведал нам следующую историю:

«Прошлым летом я столкнулся в городе с этой девочкой из моей школы. В школе мы нормально общались друг с другом, но за пределами школы никогда не встречались. Она издали окликнула меня и побежала навстречу. Когда она подбежала, я не мог ничего выговорить, просто тупо промямлил, что мне нужно бежать — хотя на самом деле я никуда не торопился — и что позвоню ей позже. Потом я еще долго прокручивал в голове всю эту встречу, переживал, что так глупо поступил, и придумывал, что мне нужно было на самом деле сказать и сделать. Естественно, я так и не позвонил ей, потому что мне было ужасно стыдно за ту встречу. Мне казалось, что она даже разговаривать со мной после этого не захочет».

Однако вполне может быть, что в действительности эта девушка чувствовала то же самое, что и ее ровесница, описавшая похожий случай из своей жизни:

«Я была в аптеке, покупала бинт, когда увидела Алана. Мы вместе ходили на уроки истории. Алан очень симпатичный, он мне нравился. Тогда мне казалось, что и я ему немного нравилась, потому что он всегда был со мной так мил. Я подошла к нему и начала говорить что-то о домашнем задании по истории и о чем-то еще — просто чтобы завязать разговор. Он что-то пробурчал в ответ, потом заявил, что ему нужно идти домой, но что мы увидимся как-нибудь в другой раз. Наверное, я ошибалась, думая, что нравлюсь ему. Имне так стыдно за свое поведение, я как будто навязывалась ему».

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ-ПОДРОСТКУ?

Если вы когда-либо пытались давать советы подростку, вы прекрасно знаете, чем обычно это заканчивается. Даже те родители, у которых складываются достаточно доверительные отношения с детьми, в данном случае сталкиваются с проблемами, ведь подростковый возраст сам по себе предполагает

стремление к независимости от родителей. Подростки обычно воспринимают родителей как представителей прошлого века, которые понятия не имеют о том, что происходит в мире, и вряд ли могут сказать хоть что-нибудь дельное.

Иногда они все-таки снисходят до нас: они приносят домой все свои проблемы, хотят поговорить, иногда даже спрашивают совета и даже разговаривают с вами как со вполне вменяемым человеком. Однако не обольщайтесь — на следующий же день в связи с очередным всплеском гормонов в организме вас снова поставят на место. Ведь даже застенчивые подростки не выносят, когда их родители «несколько забываются».

Одна женщина рассказала нам, что как-то ее дочь, придя домой, сказала: «Мама, ты всегда меня так хорошо понимаешь. И ты такая умная. И ты всегда говоришь мне правду, поэтому я тоже никогда не буду тебе врать». На следующий день, проезжая на автомобиле по какой-то улице, эта женщина увидела свою дочь в компании ее друзей. Из кармана ее брюк торчали сигареты. Когда она завела об этом разговор, дочь ответила: «У меня нет сигарет». Когда же мама просто протянула руку и вытащила их из кармана, девочка заявила: «Я их туда не клала. Должно быть, это сделал кто-то другой». Естественно, что мама возмутилась тем, что ее «принимают за дуру».

Проблемы в общении с подростками возникают у всех взрослых людей, не только у их родителей. Например, в одной школе в Пало Альто открыли «клинику застенчивости», туда принимали детей на добровольной основе. Заинтересованность выказали только семь человек. А из этих семи только один признался в том, что он застенчив. Остальные же заявили, что они пришли в клинику потому, что у них есть застенчивые друзья и они решили им помочь. Совершенно очевидно, что эти подростки были слишком застенчивыми, для того чтобы признаться в собственной застенчивости.

Поскольку взрослым очень сложно общаться с молодыми людьми, в девятой главе «настойной книги застенчивого студента» мы предлагаем ряд советов и рекомендаций, которые помогут ученикам старших классов и студентам самостоятельно преодолеть собственную застенчивость. Лучшая помощь, которую могут оказать родители в данном случае, — это посодействовать тому, чтобы дети прочитали эту главу. Затем можно опосредованно помогать ребенку, в зависимости от его возраста, приобретать уверенность в себе и избавляться от излишней застенчивости.

Главное правило — если вы хотите помочь подростку избавиться от застенчивости, никогда не говорите ему: «Не будь таким застенчивым!» Помните, что еще никто и никогда не избавлялся от фобии, просто услышав о ней из уст другого человека. Но всегда можно повлиять на ребенка так, что он будет вести себя *как незастенчивый ребенок*.

А теперь приступим к обсуждению проблемы внешней привлекательности, поскольку именно эта проблема может стать причиной застенчивости вашего ребенка и именно эту проблему родители порой в силах решить.

ВНЕШНОСТЬ

Если вы не были красивыми в детстве и юности, вы прекрасно знаете, каково это — стыдиться своей собственной внешности. Помните, какую боль вы испытывали? Как вы не хотели выходить из своей комнаты? Одна женщина, вспоминая свою детскую застенчивость, вызванную проблемной кожей, рассказала нам: «Мне конечно же приходилось ходить в школу, но я была готова воспользоваться любым шансом остаться дома — и в будние дни, и на выходных. Помню, как, сдав выпускные экзамены в школе, я целое лето провела дома, практически не выходя из своей комнаты».

КОЖА

Подобно мифу о том, что застенчивость рано или поздно проходит сама собой, существует еще один миф, согласно которому юношеские угри тоже сами собой со временем куда-то улечиваются. Иногда они действительно проходят. Но у некоторых людей угревая болезнь *никогда* не заканчивается, всю жизнь создавая кучу проблем. Однако независимо от того, пройдут ли прыщи со временем или нет, в подростковом возрасте они причиняют чувствительным и застенчивым детям очень много горя. Кожные проблемы ни на минуту вас не оставят, потому что: а) кожа постоянно зудит и горит, и б) окружающие люди будут постоянно задавать тебе глупые вопросы и давать бесполезные советы по борьбе с прыщами.

За последние годы дерматология ушла очень далеко вперед. Кроме того, в большинстве случаев эта проблема решается с помощью специальных кремов, витаминов и лечения антибиотиками. Распространенное мнение о том, что главной причиной угревой болезни является нечистоплотность, — это миф. Родители, настаивающие на том, что для решения проблемы просто необходимо поддерживать кожу лица в чистоте, только добавляют ребенку психологические проблемы. Ребенка, страдающего от кожных заболеваний, необходимо в первую очередь показать специалисту.

ВЕС

Причиной застенчивости может быть как излишний, так и недостаточный вес. Существуют правильные и неправильные способы борьбы с излишним весом. Приведенное ниже письмо как раз является иллюстрацией неправильного способа:

«Мне тогда было двенадцать лет, и я училась в седьмом классе. Как-то я и мои родители сидели во дворе дома. У меня тогда как раз был период начала менструации: я все еще была таким сорванцом, но мне уже хотелось быть хорошенькой девушкой. В то время я была очень полной. И я помню, как папа сказал маме: «Сделай же с этим что-нибудь! Неужели ты не видишь: она толстая, как свинья!»

Мне этого было достаточно. Я убежала к себе в комнату и проплакала весь день».

Правильный же способ борьбы с излишним весом заключается в следующем:

а) Отведите своего сына или дочь к семейному доктору или к педиатру на осмотр. Пусть доктор назначит вашему ребенку необходимую диету.

б) Пусть у вас в доме всегда будут под рукой низкокалорийные готовые продукты.

в) Не «пилите» своего ребенка, поскольку это способствует укоренению в ребенке представления о собственной уродливости и может стать причиной серьезной депрессии, пытаясь унять которую, ребенок начнет поглощать еду в огромных количествах.

г) Будьте хорошим примером для своего ребенка.

ЗУБЫ

К счастью, в последнее время среди детей наметилась тенденция позитивного отношения к ортодонтическому лечению. Зубные пластинки даже стали символом определенного статуса. Ребенок с пластинками на зубах как бы декларирует: «Да, у меня проблемы, но я их решаю». Кроме того, что сейчас просто модно ходить с зубными пластинками, это в некоторой степени учит детей ответственности за решение своих собственных проблем. Когда лечение окончено и пластинки наконец сняты, человек

ощущает свое величие. Если ваши зубы похожи на японский веер и им позавидовал бы сам граф Дракула — совсем не значит, что вам придется мириться с этим до конца вашей жизни. Да, это достаточно дорого, но эмоциональное здоровье вашего ребенка поистине бесценно.

ГИГИЕНА

Вместо того чтобы приставать к ребенку по поводу незаправленной постели, лучше приставайте к нему по более серьезному поводу: настаивайте, чтобы он соблюдал личную гигиену, ежедневно принимал душ, регулярно мыл голову и ходил в чистой одежде.

ОДЕЖДА

Помните, что подростки — абсолютные конформисты. Обеспечьте им возможность хорошо одеваться и — главное — соответствовать принятому *среднегоприятелей* кодексу. Не настаивайте, чтобы ваш сын или дочь носили вещи, которые не заставишь надеть ни одного подростка. Например, нет ничего удивительного в том, что безупречно одевающаяся семиклассница из школы г. Джордан является одной из самых застенчивых девочек школы. Она всегда ходит в очень красивых юбках в складку, удачно подобранных к ним блузках и свитерах, в гольфах и начищенных туфлях. В то время как все ее ровесники одеваются довольно безвкусно и неряшливо — рваные джинсы, футболки, мешковатые свитера и куртки, кроссовки или кеды. Понятно, что родители этой девочки желают ей добра, но с таким же успехом они могли вырядить ее в костюм гориллы. Мы конечно же можем внутренне презирать конформизм наших детей-подростков, но мы должны помнить, как важно подростку быть похожим на своих

приятелей и как это может отразиться на его эмоциональном благополучии.

Возможно, это тривиально, но как вспоминает одна женщина, в данный момент сама воспитывающая двоих детей-подростков, в свое время она была жутко застенчивой, потому что мама заставляла ее носить детские платья с бантиками на спине, в то время как все остальные девочки ходили в юбках и свитерах.

ВОЛОСЫ

Они должны быть чистыми и модно подстриженными. Никаких стрижек «под бокс», просто потому что в свое время такая стрижка была у папы. Никаких пышных локонов, потому что так нравится маме. И не спорьте по поводу длины волос. На самом деле длина волос определяется не компанией Видал Сассун, и даже не президентом США, а общепринятыми в подростковой среде стандартами.

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ПО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Даже если ваш ребенок обычно сопротивляется, старайтесь воспользоваться любой возможностью успокоить его, приласкать или как-то еще продемонстрировать вашу любовь. Обнимайте его, пока можете, ведь скоро он вырастет и станет еще менее доступным. Попробуйте воспользоваться следующими советами, чтобы внушить своему ребенку чувство безопасности.

ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ

Для ребенка всегда важно, чтобы окружающие уважали его право на частную жизнь, но особенно актуаль-

ным это становится в подростковом возрасте. Их комнаты, столы, ящики столов, дневники и письма, как правило, должны быть для вас неприкосновенными.

Как правило, но не всегда. Из всех правил есть исключения. И хотя родителям действительно следует уважать право своих детей на частную жизнь, однако исключением может стать *серьезное* основание, которое заставляет вас полагать, что ваш ребенок имеет отношение к чему-то, что угрожает его физическому или эмоциональному здоровью, например, что он употребляет наркотики. Но прежде чем начинать расследование безо всякого предупреждения, мы советуем все же сначала поговорить с ребенком. Но если разговор ничего не принесет и не развеет ваши сомнения, вам нужно будет любым путем выяснить, основательны ли ваши подозрения. И если единственным возможным способом это сделать является ревизия его комнаты или ящика стола, отнеситесь к этому как к средству, оправданному самими обстоятельствами.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРАВИЛА

Один из недавно возникших мифов заключается в том, что подростки хотят и могут справиться с полной свободой. В действительности же, они понятия не имеют, что делать с этой свободой. Одной из составляющих этого мифа является предположение, что подростки могут сами принимать решения относительно употребления алкоголя, секса и т.д. Этот миф, по словам психиатра Хэлен Де Розис, поддерживается многими современными телевизионными передачами. «Формулируется какая-то проблема, — рассказывает она, — и родители говорят детям, что те сами должны найти решение. Дети его непременно находят, и все хорошо заканчивается. Этот сценарий и у взрослых, и у детей создает впечатление, что дети на са-

мом деле могут самостоятельно принимать решения — что само по себе абсурд, ведь у детей нет и не может быть для этого достаточного опыта. И когда им говорят, что они должны сами принимать решения, они становятся ужасно неуверенными и робкими. Нагрузка, которую это осознание накладывает на них, огромна».

«Родители должны устанавливать правила, — считает доктор Де Розис, автор книги «Власть родителей / Власть детей» — И они достаточно часто должны принимать решения за своих детей в силу того, что дети еще не способны сами это делать».

Если кто-то из подростков хвастается тем, что родители разрешают ему гулять хоть всю ночь («Это его дело»), возможно, друзья ему позавидуют. Но, поговорив с несколькими молодыми людьми, мы пришли к выводу, что за завистью на самом деле может скрываться радость, что их родители установили «комендантский час», поскольку это свидетельствует хотя бы о том, что они волнуются и им не все равно. Справедливые и разумные правила как раз и являются свидетельством заботы и внимания — несмотря на то что им обычно сопротивляются. Расспросите человека, который не ограничен никакими правилами, — скорее всего он скажет вам, что их отсутствие заставляет его чувствовать себя нелюбимым и нежеланным. Время от времени к нам приходят письма на эту тему. Вот одно из них:

«Все время кто-то из подростков жалуется на своих родителей, будто те обращаются с ним как с маленьким. Его раздражают вопросы вроде «Куда ты идешь?», «С кем?», «Когда ты вернешься?»».

Мои родители, например, никогда не задают мне таких вопросов. Я могу ходить куда хочу и с кем хочу, но мне это не нравится. Мне кажется, если бы родители действительно заботились и волновались обо мне, они бы установили какие-то

правила. Но, когда устанавливаются правила, нужно, чтобы кто-то следил за их выполнением — а это слишком хлопотно. Куда проще оставить ребенка без присмотра.

Как бы я хотел, чтобы моя мама сказала мне: «Нет, в такой холод ты не пойдешь кататься на коньках». Но она никогда этого не скажет. «Твое дело». Я чувствую себя очень одиноким и напуганным, потому что мне приходится принимать слишком много решений.

Хочется надеяться, что дети, чьи родители задают много вопросов и устанавливают много правил, понимают, какие они на самом деле счастливые. Это значит, что их любят».

Это письмо вновь возвращает нас к проблеме безопасности, которую необходимо чувствовать ребенку. По словам одного психиатра, специализирующегося на проблемах подростков, дети, предоставленные самим себе, «как будто оказались посередине длинного моста и обнаружили, что у моста нет перил. Без ограничений дети чувствуют себя напуганными». И, совершенно очевидно, неуверенными.

ПРАВИЛА ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗУМНЫМИ

Если вы хотите предупредить ребенка об опасностях, которые несет курение травы, употребление более серьезных наркотиков, или рассказать ему о венерических заболеваниях, как говорит доктор Хэлен Де Розис, для начала «проделайте домашнюю работу». Другими словами, подготовьтесь к разговору, убедитесь, что вы знаете, о чем собираетесь говорить, и будете искренни со своим ребенком. Это не только убедит ребенка в том, что вы правы, но и укрепит в нем доверие к родителям.

Кроме того, если вы не просто запретите ребенку курить траву, а предоставите ему серьезный аргумент про-

тив этого занятия, основанный на достоверных фактах, вряд ли кому-то потом удастся переубедить его и заставить принять другое решение.

УВАЖЕНИЕДОСТОИНСТВА

Не смейтесь, если ваш ребенок совершил ошибку или какой-то глупый поступок. Не обсуждайте его промахи с другими людьми. И не пренебрегайте тем, что вашему ребенку кажется очень важным. Если ребенок очень сильно переживает по какому-то поводу, ни в коем случае не отмахивайтесь: «Какая ерунда, было бы из-за чего переживать». Вместо этого сочувственно кивните, скажите «Я тебя понимаю» и усильте свою поддержку, приласкав ребенка.

Если вы все же вынуждены прибегнуть к серьезному разговору или еще более серьезным мерам (ведь никто не станет мириться с грубостью и наглостью)-, делайте это в приватной обстановке и уж ни в коем случае не в присутствии ровесников вашего ребенка.

Главное правило в данном случае — ведите себя с ребенком так, как вы бы вели себя с уважаемым вами взрослым человеком.

БУДЬТЕОТКРЫТЫ

Человек, умеющий слушать, может очень многое узнать о том или ином подростке из его собственных уст. Лучший способ заставить ребенка замолчать — упрекать его, употребляя такие обобщения, как «Ты все время...» или «Ты никогда...». Нужно не упрекать, а разговаривать, внимательно выслушивая всю его болтовню. Критику же лучше выражать так: «Мне кажется, тебе очень пойдет эта новая прическа» вместо того, чтобы говорить: «Ты ужасно выглядишь с этой прической». Или: «Я думаю, ты произ-

ведешь хорошее впечатление, если отправишься на собеседование в костюме» вместо «Ты одеваешься, как какой-то шалопай».

«Слушать активно» — это примерно то же самое, что понимать: у вашей дочери есть основания (пусть они вам и не доступны!), для того чтобы разбрасывать свою одежду по комнате. Она ведь делает это не злонамеренно, желая лишний раз досадить маме. В любом случае, слушать активно — значит слышать каждое слово и то, что кроется за словами. Уметь слышать то, чего ребенок не договаривает, но что его очень беспокоит и волнует.

Хорошим примером к вышесказанному может служить история, рассказанная одной женщиной, матерью тринадцатилетней девочки. Когда ее дочь закончила начальную школу, эта женщина решила в качестве подарка сделать ремонт в ее комнате. В итоге вместо благодарности она услышала от девочки, что та ненавидит свою новую комнату. «Я никак не могла понять, почему Линде не понравилась комната. Она хотела, чтобы я оформила комнату в зеленых тонах. Я с ног сбилась, но нашла зеленые обои, ковры, текстиль. Я принесла домой по несколько образцов того, другого и третьего, чтобы Линда сама выбрала то, что ей больше нравится. В итоге у нас получилась замечательная комната, все друзья Линды были просто в восторге».

Как выяснилось позже, за жалобами дочери эта женщина не смогла расслышать пять главных слов: «Я не хочу быть взрослой».

«Я почти не слышала ее и думала только о том, какой Линда оказалась неблагодарной. И только потом меня озадачило, что, переделывая ее комнату, я дала ей понять, что — нравится ей это или нет, — но отныне эта комната — уже не детская, а девичья спальня. А Линда страдала оттого, что ее незавершившееся детство безвозвратно ушло. И тогда, вместо того чтобы отругать дочь, я собрала все ее игрушки

и положила их ей на постель. А потом она плакала у меня на коленях и сетовала на то, как все ужасно и как она боится новой жизни. Ей было необходимо все это высказать. А мне было необходимо все это услышать».

ИСНОВА ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ.

Когда мы проводили опрос среди учениц старших классов по поводу самых серьезных проблем в их жизни, все, как одна, в первую очередь назвали «вмешательство родителей не в свои дела». Девушки возражали против того, чтобы родители пытались выведать все их мысли и чувства, все их тайны и секреты, которые поверяются только дневнику. Родителей эта скрытность пугает. Их пугает то, что «прозрачное» детство стало затуманиваться и окутываться мраком, и то, что они не могут больше по одному лишь поведению ребенка догадаться о том, что с ним происходит, поскольку отныне внешние поступки ребенка и его внутренний мир «никак не связаны».

Возможно, дети в этом возрасте слишком резко реагируют на беспокойство родителей, будь оно вызвано потерей ребенком невинности или же возникшей между ним и родителями пропастью непонимания. В любом случае, чтобы ребенок был с вами откровенен и делился своими мыслями, чувствами, желаниями и страхами, вам придется в корне поменять свой подход к общению с сыном или дочерью. Замените стиль допроса в духе Великой Инквизиции на более демократичную манеру разговора, приглашая ребенка к обсуждению того или иного вопроса и для начала рассказывая о своих собственных мыслях и чувствах. Но все равно какие-то свои переживания ребенок захочет оставить при себе — вы должны уважать его право на это.

ПОХВАЛА

Иногда дети ведут себя так, что приходится в буквальном смысле слова отыскивать повод для похвалы. Поэтому, даже если вынести мусор, подстричь газон или вымыть посуду — все это входит в обязанности ребенка, воспользуйтесь случаем и выразите ему свою признательность за помощь. И не забывайте говорить ребенку комплименты, когда он хорошо выглядит.

РАЗВИВАЙТЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Некоторые либерально настроенные родители считают, что ребенок сам должен принимать решение по поводу того, делать ему или не делать домашнее задание. На наш взгляд, выразителем более разумной точки зрения является отец, который сказал своему сыну: «У меня есть работа, я делаю ее каждый день. А твоя работа — каждый день ходить в школу и *учиться*». Забота, которая спрятана в этих словах, дарит ребенку чувство собственной безопасности. И в то же время учит ответственности. Более того, ребенок, которому позволяют небрежно относиться к занятиям в школе и не выполнять домашнее задание и который, в конце концов, получает плохие отметки или даже прогуливает уроки, не может иметь позитивное представление о самом себе.

В подростковом возрасте ребенок уже может сам позаботиться о порядке в собственной комнате (даже если он отказывается наводить там порядок), отвечать за свои занятия, стирать свои вещи и выполнять многие другие обязанности. Речь также идет об обязанностях, выполняемых для всей семьи, а не только для себя: мытье посуды, вынос мусора, исполнение различных поручений. Все это вполне по силам подростку и, в конце концов, внушает

ему чувство удовлетворения самим собой — даже если он все время ноет и жалуется.

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Полезно наблюдать за своим ребенком в школе, когда речь идет о начальной школе. Однако ни в коем случае нельзя делать это, когда ваш ребенок учится в средних и старших классах. Однако, родительское вмешательство в несколько иной форме в результате может принести пользу не только вашему ребенку, но и другим людям.

Благодаря постоянному и непрерывному контакту с учениками некоторые учителя и другие представители школы теряют всякую чувствительность к состоянию учеников. Поэтому иногда родители могут взять на себя ответственность и оказать влияние на перемену атмосферы в школе так, чтобы она в минимальной степени способствовала развитию застенчивости.

Лучше всего начать с конкурсов, в которых не бывает победителей. Как мы убедились на примере «Дня цветов» проигравшими и терпящими унижение становятся как наименее, так и наиболее популярные среди своих ровесников подростки.

Конечно же, некоторым победителям нравится одерживать победы. Другим же *приходится* быть победителями, их вынуждают к этому либо внутренние силы, либо внешние — давление со стороны родителей или желание получить признание со стороны родителей и своих ровесников. Однако мы берем на себя смелость подвергнуть сомнению ценность подобных конкурсов, ставки в которых слишком велики для детей, которые не любят быть центром внимания. Неужели так уже необходимо устраивать *предположительно* веселый праздник, который если кому и доставляет веселье, так только ценой чужого горя?

Родители, кого не оставляют равнодушными негативные последствия этих конкурсов, должны сплотиться и приложить общие усилия к их прекращению. У вас наверняка возникнет сильная оппозиция: ее составят родители, которым важно, чтобы их дети были популярными и пользовались всеобщим успехом. К ним примкнут успешные дети, которым необходимо низкопоклонство их ровесников и кого совершенно не волнует ваше негодование.

Но, в конце концов, если вам все-таки удастся создать атмосферу равенства, вы тем самым поможете не только застенчивым и непопулярным детям, но и тем, кто вынужден побеждать в таких конкурсах под давлением родителей.

Другой аспект образования, на который могут повлиять родители — сама структура школы. Порой мечты либеральных педагогов превращаются в настоящий кошмар. Например, в одной школе была полностью изменена программа обучения: ученикам предоставлялась полная свобода в выборе предметов и количества часов. Двери школы были открытыми во всех смыслах: ученики могли приходить и уходить, когда им заблагорассудится. Как выяснилось, не все подростки достигают к этому возрасту достаточной для принятия разумных решений зрелости. Некоторые ученики большую часть учебных часов посвящали абсолютно бесплодному времяпрепровождению: пили кофе в расположенном поблизости кафе, курили, употребляли наркотики. В конце концов выяснялось, что они не смогли набрать достаточного количества баллов, чтобы перейти в следующий класс, что конечно же не способствует повышению самооценки. А некоторые учителя жалуются, что им становится сложно работать, поскольку невозможно удержать учеников под контролем в таких условиях. Застенчивым подросткам для того, чтобы они могли действовать наиболее эффективно, необходима четкая организация.

Независимо от того, в частной или в государственной школе учатся наши дети, нам, родителям, приходится платить за обучение. Поэтому мы имеем полное право вмешиваться в образовательный процесс, для того чтобы убедиться, что мы не зря тратим свои деньги. Поэтому не бойтесь заявлять о своих требованиях — ради вашего ребенка.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ БОРЬБЫ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ

Главная проблема, с которой приходится сталкиваться подросткам, включает три аспекта. Во-первых, они — уже не дети, но еще и не взрослые. Положение самых младших из них осложняется еще тем, что они находятся в том возрасте, когда с человеком происходят различные физические и эмоциональные перемены. К этому добавляется ощущение того, что они не властны над своими собственными судьбами. Во-вторых, в то время как к маленьким детям обычно относятся с обожанием, холят их и лелеют, подростки часто в качестве реакции вызывают возмущение. И в-третьих, подростки зачастую испытывают сложности с постановкой целей в жизни. Возможно, это происходит оттого, что нынешние школьники не могут найти себя в общественной деятельности. Взять, к примеру, Пало Альто. До недавнего времени у нас было много школ, за последнее же время многие из них закрыли, другие объединили. Результатом явилось то, что количество учеников в каждой школе увеличилось, а количество возможностей реализоваться в каждой школе осталось прежним: в классе может быть только один староста, в школе — только одна футбольная команда. Растет конкуренция, а вместе с ней и отчужденность учеников. А это — очень благодатная почва для развития застенчивости.

Объединив свои усилия, родители и учителя могут помочь каждому ребенку найти свое место в обществен-

ной жизни школы. Кроме всего прочего, участие в общих делах школы или класса лишает окружающих людей оснований для презрительного отношения к подросткам как к возрастной категории.

Итак, что же мы можем сделать, кроме как поощрять развитие определенных способностей и умений ребенка?

Начать можно с определенного ограничения свободы выбора ребенка. Например, учитель обществоведения решил предложить своим ученикам принять участие в благотворительном мероприятии. Но можно поступить иначе: участие и организация самого мероприятия должны стать обязательным для каждого заданием, каждый ученик должен отвечать за выполнение определенных функций.

Другой обязанностью может стать участие каждого ученика в деятельности какого-либо школьного клуба или комитета, который они могут выбрать по своему желанию, при этом не делать ничего — не разрешается. В любом случае, это демократично, нежели обязательное посещение таких предметов, как математика, история, физкультура или естествознание.

Необходимо поощрять попытки детей помогать другим людям и изыскивать для этого средства. Концентрация внимания на другом человеке поможет застенчивому подростку избавиться от заикленности на себе самом и, следовательно, застенчивости. Кроме того, поиск средств для оказания помощи другим поможет детям стать более активными в общественном плане. В одной из наших местных школ в настоящее время реализуется программа по вовлечению детей в общественную жизнь школы. Идея превосходная, но на практике задействованными оказались только самые лучшие ученики. Кроме того, как выяснилось, эти ученики пользуются наибольшим успехом среди ровесников, все они уверены в себе и не страдают застенчивостью. На наш взгляд, привлечение к обще-

ственной деятельности менее популярных, застенчивых детей привело бы к достижению нескольких целей: во-первых, просто увеличилось бы количество участников проекта; во-вторых, застенчивые дети получили бы возможность хоть на время забыть о самих себе и сконцентрироваться на общении с людьми.

А может быть, есть смысл вам самим заняться какой-то общественно-политической деятельностью, чтобы стать хорошим примером для ваших детей и привить им любовь к активной Деятельности?

Глава восьмая

СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ (ОТ 17 И ДАЛЕЕ)

Поступление в колледж является важным этапом в жизни наших молодых людей: переход из юности во взрослую жизнь. В большинстве случаев это означает меньшую зависимость от родителей. Зачастую это означает также то, что молодые люди переезжают от родителей в общежитие, где они живут со своими сверстниками. Это справедливо даже в том случае, когда студенты поступают в местный колледж, ведь они в любом случае проводят все меньше времени дома.

На многих студентов первый год обучения, особенно первый семестр, нагоняет тоску. Они понимают, что никакие они не особенные, а лишь одни из тысяч таких же, как они — некоторые из которых умнее остальных. Это становится для них откровением. Один из студентов описывает свое состояние следующим образом:

«Всю мою жизнь мои родители мечтали о том, что я поступлю в Стэнфордский университет, это была и моя

мечта, сколько себя помню. Раньше я думал: «Боже мой, если я только могу это сделать, то я это сделаю». И когда я поступил, я радовался целыми днями. Но вот я здесь, и я чувствую, что меня окружают люди, которые умнее меня, а сотни и сотни людей, потому что они поступили, имеют равные со мной знания и способности. Поэтому я не такой особенный, как меня хотели в этом убедить».

Другой студент, получивший стипендию в престижном колледже, добавил: «Вместо того чтобы почувствовать себя особенным в положительном смысле этого слова, я почувствовал себя особенным в негативном свете — я был бедным по сравнению с другими, ведь родители многих студентов были знаменитыми или очень богатыми».

Переход из школы в колледж — нечто гораздо большее, чем переход из начальной в среднюю школу, и не потому, что он знаменует собой время большей независимости, а потому, что окружение становится совершенно другим. Дело в том, что из-за размеров классов и студенческого городка студент может потеряться в море таких же студентов, независимо от того, насколько он хорош. Там просто настолько много студентов, так много огромных классов, что порой студенты чувствуют себя погруженными в эту пучину всеобщего образования. Например, 680 студентов, которые берутся изучать вводный курс психологии Фила Зимбардо, составляют гораздо большее число студентов, чем общее количество учащихся в большинстве подготовительных школ и некоторых колледжах. В крупных государственных колледжах, таких, как, например, Университет Миннесоты, может одновременно находиться до 2 тысяч студентов на одном лекционном курсе, часть которых смотрят лекцию на большом телевизионном экране.

На этом этапе те студенты, которые успешно закончили школу благодаря усердной учебе, своему таланту, способностям или интеллекту, или потому, что преподаватели

проявляли к ним повышенный интерес, понимают, что в колледже этого недостаточно. Большинство их сверстников находятся в таком же положении, поэтому тут нужно что-то большее, чем просто учеба, если они хотят выделиться в глазах преподавателей. Если они этого не делают, то их обойдут те, кому это удалось. В очень немногих колледжах успеха добиваются безынициативные, сдержанные, мягкие, не очень независимые, кто не принимает участия в общественной жизни. Короче говоря, *застенчивые студенты в колледже еще дальше отходят на второй план.*

Необходимо обратить внимание на две основные проблемы, в связи с которыми им требуется помощь психиатра во время учебы в колледже. Первая связана с интеллектуальной жизнью, вторая — с общественной. Неудача в достижении своего внутреннего идеала порождает разочарование и снижение самооценки среди большинства кандидатов на получение профессиональной помощи.

Уже давно родители, родственники и преподаватели называют таких студентов «студенты класса А». Их самооценка «завернута» в дорогую упаковку класса А. На самом деле некоторые студенты следуют желаниям слишком ревностных родителей и ставят перед собой недостижимую планку совершенства. В несовершенном мире, который заполнен конкурентами, каждый из которых желает стать номером один, те, кто не сможет занять высокий статус, будут постоянно находиться в состоянии дистресса. Многие ученики старших классов питают иллюзию, что они являются шукой среди пескарей. В колледже (или еще позже — в профессиональной жизни) они понимают, что плавают в емкости с огромными белыми акулами. Например, среди 1600 студентов первого года обучения в 1984 году в Стэнфордском университете средний бал успеваемости был 3,8 при том, что высшим балом было 4. Хотя из них большинство учились в школе на твердую

пятерку. Можно отметить также, что вдобавок к тому, что студент уже не чувствует себя особенным в интеллектуальном плане в этой более разреженной атмосфере из-за высоких стандартов отбора, другие признаки тоже становятся более обыденными, менее специфичными, например, спортивные или музыкальные способности или внешний вид. Студент верил в то, что он любим и уважаем всеми, потому что он хорошо учится или выглядит, теперь он впадет в депрессию, потому что он не сможет соответствовать тем нереальным критериям оценки (быть лучшим), к которым он привык с детства.

Немаловажный «вклад» в психологическое расстройство студентов вносит чувство неудачи на пути налаживания отношений со своими сверстниками. Слишком много студентов ищут лекарство от одиночества или от неумения заводить друзей и строить личные отношения на основе дружбы. Чувство, что ты находишься за бортом, обостряется еще больше в этом мире, полном возможностей, особенно когда студенты обедают вместе или встречаются вне учебных мероприятий. В отличие от школы, где дети дружат одновременно с соседями и одноклассниками, в студенческие годы все бывает наоборот: либо все твои друзья учатся вместе с тобой, либо у тебя вообще нет друзей в институте.

По этой причине дружба, которая возникает в колледже, обычно крепкая и продолжительная. Но застенчивые студенты особенно близко к сердцу принимают успех или неудачу в попытке подружиться с кем-либо в институте.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ МЕНЯЕТСЯ СО ВРЕМЕНЕМ

В процессе нашего исследования выяснилось, что почти у двух третей студентов уровень застенчивости не изменился за время их обучения в институте: они не были

застенчивыми при поступлении и не были таковыми при выпуске; или они были застенчивыми при поступлении и не перестали быть таковыми при выпуске. Итак, для этих групп студентов годы учебы в институте не оказали влияния на уровень их застенчивости.

Одно исследование показало, что в начале нового семестра застенчивые студенты колледжа были более одиноки, чем их сверстники, которые не были застенчивы. Как и следовало ожидать, в процессе обучения уровень одиночества снижался у обеих групп учащихся, по мере того как они привыкали к новым условиям. Но когда их одиночество было «измерено» в следующем семестре, оказалось, что застенчивые студенты по-прежнему были более одиноки. Авторы исследования, Дж. М. Чик и С. М. Буш, отмечают, что одного времени недостаточно для того, чтобы снизить степень застенчивости.

Еще 25% студентов, принявших участие в нашем исследовании, заявили, что учеба в колледже сделала их еще более застенчивыми. Одна из застенчивых студенток, теперь уже старшекурсница, чья учеба в колледже сделала ее чрезвычайно застенчивой и поэтому несчастной до такой степени, что она периодически говорила, что жизнь не стоит того, чтобы жить, сменила три института в надежде на то, что новое окружение поможет ей преодолеть застенчивость. Возможно, это и могло бы помочь, если бы она поняла, что студенческий городок — всего лишь очередная сцена, а она является звездой своего собственного шоу, и все, что ей нужно — это новое действие.

При каждой новой возможности начать жизнь с чистого листа, оставить свою застенчивость в прошлом, эта молодая девушка совершает одни и те же ошибки, которые только усугубляют ее застенчивость: она отказывается жить в общежитии, если только ей ни предоставят отдельную комнату, и таким образом не участвует в общественной

жизни, которая является неотъемлемой частью учебы. Как и многие студенты, которых мы наблюдали в студенческом кафетерии, она заходит и направляется напрямик к пустому столику, садится за него и возводит баррикаду из учебников, тарелок, одежды на столе и стульях вокруг него. Она как будто подает сигнал: не приближайтесь.

Неудивительно, что она не записывается ни на какие семинары и не участвует в жизни студенческого городка. Она напоминает нам человека, который горит желанием стать пианистом и выступать на концертах, но который не понимает, что для достижения этого нужно не только знать клавиши и ноты, но требуется практика, практика и практика.

Мы боимся, что она и другие студенты, которые так же застенчивы, будут становиться все более застенчивыми и инертными после института просто потому, что у них будет все меньше возможностей встретиться с новыми людьми и их коммуникативные навыки останутся неразвитыми. Они просто-напросто поймут, что им придется приложить еще больше усилий, для того чтобы познакомиться с кем-то во взрослом мире, не говоря уже о том, чтобы с кем-то подружиться. Эти люди скорее будут вести жизнь, полную тихого отчаяния, чем те, кто совершил над собой усилие и переборол свою застенчивость во время учебы в институте.

Однако не все так плохо: несмотря на все вышеописанные обстоятельства, институт предоставляет возможность справиться с застенчивостью. Мы были рады узнать, что 40% студентов колледжа используют эту возможность. Таких людей институт делает более открытыми, общительными, компанейскими. Они учатся показывать себя в лучшем свете и больше ценят то, что им предлагают окружающие. *В этом заключается счастье незастенчивого человека. Он получает истинное удовольствие от человеческого общения.*

Итак, застенчивость может очень существенным образом повлиять на качество обучения в институте, потому что застенчивые студенты получают опыт совершенно другого рода, нежели незастенчивые. Застенчивость лишает студента не только дружбы, но и опыта, который можно вынести из общения с другими людьми в различных ситуациях. Кроме того, институтские друзья впоследствии могут поспособствовать вашей карьере, используя свои связи, положение, или просто советом.

Мы провели большое исследование жизни студентов в студенческих городках на всем пространстве США и в других странах мира, и вот что мы узнали из исследования и от самих студентов по поводу того, как застенчивость вторгается в их жизнь.

- Застенчивость вмешивается в жизнь студентов в ряде очевидных моментов: они не заводят столько друзей, сколько хотели бы; они не проявляют инициативу при знакомстве с теми людьми, с которыми у них могло бы быть что-то общее — идет ли речь о дружбе или о деловых партнерских отношениях.

- Застенчивых людей постоянно преследует чувство, что их все время оценивают. Это чувство вызывает их неадекватную реакцию в целом ряде ситуаций. Обеспокоенность тем, как на них посмотрят окружающие, затрудняет процесс усвоения получаемой информации. В результате они производят впечатление людей неадекватных в классе или на собеседовании (например, при приеме на работу после окончания института).

- Застенчивые студенты склонны к конформизму, не очень желают защищать свою точку зрения, высказывать свое мнение публично и скорее согласятся с другими, чем будут спорить. Им легче пойти на компромисс, поддаться уговорам, пойти на нежелательное сотрудничество, сделать за других работу, которая не входит в их интересы, и

согласиться с мнением большинства независимо от того, хорошо это для них или нет.

- Во многих случаях застенчивые студенты сталкиваются с трудностями в общении с противоположным полом. Частично это происходит потому, что многие из них были книжными червями или интеллектуалами, которые большую часть своего времени проводили за чтением или работой над какими-нибудь проектами. Многие студенты институтов закончили «однополые» школы и просто не имели возможности общаться с противоположным полом. 40% студентов заявили о том, что когда они остаются один на один с представителем противоположного пола, это вызывает у них чувство застенчивости. А так как им не нравится ощущать дискомфорт, они будут избегать этой ситуации.

Во время нашего исследования в разных странах, в котором участвовали студенты 18—21 года, мы обнаружили следующее: самый низкий процент студентов, считающих себя застенчивыми, учится в Израиле (31%) и Мексике (39%), а в США таких 44%. Примерно такие же показатели, как и в США, наблюдаются в Германии (43%), о. Ньюфаундленд (44%) и Индии (47%). На Тайване (55%) и в Японии (57%) мы наблюдаем самый высокий процент учащихся, считающих себя застенчивыми. Широкая распространенность этого явления проявляется в том факте, что 75% студентов в каждой из этих стран заявили, что считали себя застенчивыми в какой-то из периодов своей жизни.

Самая распространенная ситуация, в которой проявляется застенчивость среди американских студентов — когда он является объектом внимания большой группы людей. Подобное явление можно наблюдать во всех странах, кроме Индии и Израиля. В Израиле большинство людей чувствуют себя застенчивыми, когда им приходится просить о помощи, тогда как в Индии наибольшую застенчи-

вость вызывают ситуации, когда студент остается наедине с представителем противоположного пола. Другие распространенные ситуации, которые вызывают застенчивость, — это ситуации, требующие самоутверждения; ситуации, когда вы говорите с кем-то вышестоящим; или когда вас оценивают или сравнивают с кем-либо, как, например, на собеседовании; и, наконец, просто незнакомые ситуации. Незнакомцы, вышестоящие начальники и представители противоположного пола являются участниками большинства ситуаций, вызывающих застенчивость.

Самыми распространенными признаками застенчивости в США являются молчание (74% опрошенных) и невозможность установления зрительного контакта (48% опрошенных). Вы можете распознать стеснительного человека по тихому голосу среди студентов из Израиля, Мексики и Индии; и по заиканию среди мексиканцев и большинства. Покраснение — первый признак застенчивости во всех странах, кроме Индии.

Приведенная ниже таблица отражает основные положительные и негативные последствия застенчивости, как их представляют себе студенты из этих стран. Из исследования становится очевидно, что застенчивость является проблемой для многих студентов независимо от их культурной и национальной принадлежности. Фактически все люди признают существование негативных последствий застенчивости, тогда как только некоторые видят в ней положительные моменты. Однако следует заметить, что наиболее часто среди таких положительных моментов застенчивости называют умение застенчивого человека абстрагироваться от происходящего в социо-эмоциональном плане, как бы наблюдая за происходящим со стороны, — это дает возможность обдумывать свои поступки и не делать ничего сгоряча. Треть опрошенных в каждой из стран отметили как плюс застенчивости то, что они

могут производить впечатление людей скромных и привлекательных.

В наших попытках перебороть застенчивость целью должно быть сохранение всех положительных моментов и устранение негативных последствий. Поэтому, например, мы настоятельно рекомендуем нашим студентам чаще принимать участие в общении, а также отвечать на вопросы и задавать их в классе. По мере того как вы будете просматривать таблицу, вы можете обнаружить интересные факты, связанные с культурной или национальной принадлежностью человека, которые будут соответствовать вашим представлениям или противоречить им (например, знали ли вы о том, насколько большую роль играет застенчивость в жизни немецкой молодежи?).

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 18-21 ГОДА

	США	Израиль
Застенчивость — распространенное явление	44%	31
Застенчивость — проблема	63%	42
Имеет негативные последствия (да)	97%	92
Порождает социальные проблемы	76%	53
Трудности в познании и выражении	61%	33
Трудность самоутверждения	68%	30
Другие неправильно оценивают	36%	20
Повышенное чувство неловкости	53%	15
Мешает положительной оценке	41%	29
Доставляет отрицательные эмоции	53%	20
<hr/>		
Положительные последствия (нет таковых)	18%	19
Дает возможность наблюдать за другими, действовать обдуманно	48%	31
Производит впечатление человека скромного и привлекательного	36%	33
Снижает возможность неверной оценки со стороны	27%	30
Дает больше возможностей побыть одному	24%	22
Снижает вероятность межличностных конфликтов	23%	23
Позволяет быть более разборчивым в своих контактах	22%	17
Обеспечивает анонимность и защиту	14%	13

Мексика	Германия	Ньюфа- ундленд	Индия	Тайвань	Япония
39	43	44	47	55	57
79	85	76	83	60	75
97	100	100	80	93	97
25	56	86	45	64	86
55	72	47	40	43	47
45	74	90	53	52	90
22	61	57	33	29	55
21	61	39	20	38	40
50	63	43	27	58	39
70	84	45	30	32	39
42	45	30	24	17	24
32	45	45	41	35	34
25	30	34	26	29	39
13	34	36	20	25	20
9	19	23	23	23	23
19	7	15	35	23	27
20	26	19	32	25	20
9	13	15	27	21	14

Студент должен позаботиться о том, чтобы стать известной личностью в институте. Ему следует принимать участие в семинарах, настаивать на консультациях с руководителями, обращаться за советом, ходить в кабинет преподавательского состава в рабочие часы, чтобы задавать необходимые вопросы и высказывать свое мнение по тому или иному вопросу. И студент должен проявлять повышенный интерес к предмету, прося предоставить ему дополнительный материал помимо основного с целью выделиться в качестве серьезного студента, достойного звания исследователя.

Но многие студенты делают все наоборот: они не участвуют в семинарах, потому что там они должны публично говорить, участвовать в обсуждении, высказывать свое мнение, комментировать заявления других. Они избегают семинаров из-за того, что у них недостаточно опыта в обмене мнениями в процессе беседы.

И они пропускают самое лучшее, что только есть в институте, — обмен мнениями между студентами и преподавателями, которым есть что сказать.

Так как стеснительные студенты могут посещать лекции «анонимно», некоторые профессора не знают многих своих студентов. Это выясняется, когда перед выпуском студент приходит к профессору за рекомендательным письмом. Профессор теряется, потому что ничего не может сказать про этого конкретного студента, так как они не общались лично. В рекомендательном письме речь должна идти не только об оценках студента, но и о чертах его характера, мотивации, зрелости и стабильности кандидата, а также о том, подходит ли он на данную позицию. Если кандидат не зарекомендовал себя с лучшей стороны, по меньшей мере, перед тремя профессорами, рекомендательное письмо скорее всего будет сдержанным и сухим, в нем не будет чувствоваться особого энтузиазма. А чтобы подняться по еще более узкой карьерной лестнице, такое рекомендательное

письмо просто необходимо. Но как может преподаватель сказать про того или иного студента/ученика: «Возьмите этого кандидата, я ручаюсь за него на все сто процентов», когда все, что он о нем знает — это то, что его средний показатель успеваемости не выше, чем у сотен других?

Даже если застенчивость не столь велика, и студент поступил в институт (тогда как многие из его сверстников не смогли этого сделать), она может стать препятствием на пути дальнейших успехов.

В предыдущей главе мы упоминали, что кадет военной академии не может быть застенчивым и лидером одновременно. Позиции, требующие ответственности, достаются тем, кто считается наиболее эффективным лидером. А потом процесс развивается по спирали, и те, кого выбрали на лучшие должности, имеют больше возможностей проявить себя и считаются более компетентными, чем те, кто получил посредственные должности.

Такая же картина наблюдается и на частных предприятиях: застенчивые работники недовольны своей работой и морально подавлены, потому что им кажется, что их достижения остаются незамеченными, и поэтому их не повышают по службе. И на самом деле, они более незаметны по сравнению с незастенчивыми сотрудниками. Незастенчивые усвоили очень важный урок: говори, и когда-нибудь мир прислушается к тебе; молчи, и мир никогда тебя не услышит.

Интересно, что многие люди, которых принято считать умными и выдающимися, на самом деле — просто упорны и общительны, как подтвердила нам одна молодая женщина:

«Я никогда не задам вопрос или не позволю себе реплику, если я на сто процентов не уверена, что то, что я скажу, прозвучит умно. И однажды, просто ради развлечения, я решила понаблюдать за теми вопросами, которые зада-

ют самые настойчивые студенты, особенно один из них. Некоторые вопросы и комментарии были настолько тупыми, что мне стоило больших усилий сохранять серьезное выражение лица. Но их хорошо принимали и профессор, и студенты. Я думаю, это случилось потому, что их комментарии были хорошо преподнесены, а также было продемонстрировано хорошее владение языком».

Короче говоря, важно не то, что вы скажете, а как вы это сделаете. С помощью слов можно скрыть недостаток знаний и понимания так же, как молчание скрывает ум.

Томас Наррел, профессор Стэнфордской бизнес-школы изучает проблему успешного бизнеса. В целом ряде исследований, которые предсказывают, сколько будут зарабатывать выпускники через 5—10 лет после выпуска, Харрел и его коллеги показали, что «личность имеет большое значение в бизнесе». Хорошо зарабатывающие люди обычно являются ярко выраженными экстравертами, которые привыкли много говорить. Это люди с отличным здоровьем, запасом энергии и уверенности в себе, которым в школе нравилось «выступать с речью», «участвовать в беседах».

Чтобы стать успешным менеджером, нужно уметь эффективно общаться. Через минуту вы поймете, почему это так. Мы привыкли судить об умственных способностях человека по его речи. К тому же те, кто заговаривают первыми, направляют разговор в ту область, с которой они лучше всего знакомы, а отсюда и кажутся более знающими. И, наконец, продвижение в бизнесе чаще всего связано с вашей убедительностью и эффективностью в общении с другими людьми, нежели с техническими навыками. Неудивительно, что так много корпораций записывают своих младших сотрудников на курсы Дейла Карнеги «Как влиять на людей», чтобы те стали более убедительными и эффективными.

ЧТО ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ СТЕСНИТЕЛЬНОМУ СТУДЕНТУ?

Какие только советы не дают родители своим застенчивым детям! Но восемнадцатилетним студентам совсем не хочется выслушивать советы своих родителей — даже если они понимают, что этот совет может им пригодиться. В следующей главе мы дадим подробные рекомендации для застенчивых студентов. Ниже оговариваются несколько ключевых моментов, которым вам, как родителям застенчивого студента, возможно, следует уделить внимание:

- Застенчивость—распространенное явление среди студентов; ваш ребенок окажется в хорошей, пусть и тихой, компании, состоящей из 40% других стеснительных студентов.
- При наличии желания от застенчивости можно избавиться в любое время.
- Действительно ли ваш ребенок хочет избавиться от застенчивости?
- Будучи новичком в институте, ваш ребенок подобен чужаку в раю, где, по сути, ты можешь быть кем хочешь. Если вы вовремя одумаетесь и станете по-другому вести себя с теми, кто еще не успел заклеить вас как застенчивого человека, вас и не будут таким считать.
- Чтобы не выглядеть застенчивым, пусть ваш ребенок улыбается, смотрит собеседнику в глаза, представляется незнакомцам достаточно громко, чтобы его слышали, говорит «привет» проходящим мимо, слушает внимательно, задает вопросы, высказывает предложения и говорит комплименты, когда человек того заслуживает.
- Не позволяйте ему закрываться от окружающих людей: ему не следует одеваться в стиле, который может оттолкнуть от него других (слишком дорого, вычурно и так далее), возводить вокруг себя баррикады из книг и посуды в кафетерии или в классе.

- Студент должен осознать, как важно слушать то, что говорят другие в аудитории и за ее пределами.

- Лучше наслаждаться процессом учебы, а не ходить на занятия просто ради оценок. Студент должен быть открыт для новых возможностей и готов к трудностям.

- Неудача — тоже опыт, который говорит, что нам нужно сделать иначе в следующий раз.

- Ведь вы любите ребенка независимо от его успехов и неудач — все, чего вы должны ждать и требовать — чтобы ребенок не стоял на месте.

- Посоветуйте своему сыну или дочери обращаться, когда это необходимо, за помощью к сокурсникам, преподавателям и персоналу института. Это — не признак слабости, а признание уникальной человеческой способности обращаться за помощью и предоставлять ее.

- Предупредите своего ребенка о том, что первое время ему будет одиноко в новой школе, пока он ни привыкнет к непривычной для него обстановке.

- Предупредите его о том, что он не всегда будет чувствовать себя адекватным, таким умным или сообразительным, как его сосед по парте. Самая хорошая курсовая может быть раскритикована в пух и в прах, а «пятерки» не будут ожидать его в конце каждого семестра. Но все это помогает реально оценить свои силы, на которые можно рассчитывать, и слабости, с которыми нужно бороться.

- Не отождествляйте внутреннее «я» человека и его внешние проявления (интеллектуальные, спортивные, социальные); если вам не удастся чего-то достигнуть, не вините в этом себя, какличность. Попытка — не пытка. Нужно учиться у израильтян: «Если у вас нет ничего, а вы просите что-то, то есть два возможных пути развития событий. Вам откажут, и тогда ничего не изменится, поэтому вы ничего не потеряете. Или вы добьетесь того, чего хотели, и все измениться к лучшему. Поэтому просите, пока вы не получите того, что хотите».

- Если возникает конфликт с другим студентом или с преподавателем, его стоит обсудить, урегулировать. Человек не должен капитулировать, даже не попытавшись отстоять свою точку зрения, оперируя объективными фактами, а не эмоциями. И разногласия никогда не должны решаться признанием, что один из спорящих не прав. Не стоит держать злость в себе. Всегда можно обратиться к адвокату, школьному советнику или родителям, прежде чем человек станет жертвой.

- Найдите возможность сказать: «Я люблю тебя. Я скучаю по тебе. Надеюсь, ты счастлив и наслаждаешься жизнью».

ЧЕГО РОДИТЕЛЯМ НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

- Не давайте советов, основанных на вашем личном прошлом. Времена меняются.

- Не ставьте нереальных целей перед своим ребенком. У Фила Зимбардо был студент, Марк Дэвид, которому его средний бал не позволял поступить в медицинский институт. Но он был абсолютно счастлив и доволен своим пребыванием в миротворческих войсках в Африке. Отец студента был в ярости, потому что все его планы пошли прахом. «Вы понимаете, я специально назвал своего сына Марк Дэвид, чтобы и перед, и после фамилии у него стояли две буквы — М.Д.!» (M.D. — Doctor of Medicine — доктор медицины)

- Примите ограничения, ценности и интересы вашего ребенка и не пытайтесь оказывать на него давление, подталкивая его в выбранном вами направлении.

Это, конечно, подразумевает то, что родители достаточно хорошо знают своего ребенка, его склонности и возможности.

- Не оказывайте на него дополнительного давления в том, что касается оценок, — он и так испытывает постоян-

ный стресс в этой связи. Поймите, наконец, что ваш ребенок и так прекрасно понимает, что вам будет гораздо приятнее увидеть «пятерки», нежели «тройки» — не нужно напоминать ему об этом лишний раз. Лучше потратьте это время на то, чтобы изучить его чувства, взгляды и тревоги. Помните, что вы можете быть ему не только родителем, но и другом.

- Постарайтесь не произносить фраз типа: «Если бы ты постарался...»

- «Не обращай со мной как с ребенком», — грустно повторяют студенты наших институтов своим родителям. Застенчивым студентам больше, чем другим, необходимо учиться рассчитывать на свои собственные силы, они должны все время подстегивать свое самолюбие. Одной выдающейся баскетболистке после каждой игры звонил отец и отчитывал ее по поводу того, что она забросила недостаточно много мячей в корзину противника и вообще все делала не так, как он ее учил. Она большая девочка и делает все так, как ей говорит ее тренер, который хочет видеть в ней разыгрывающего, а не снайпера. А от этих замечаний отца она лишь чувствует себя неловко.

- Воздержитесь от критики, не скупитесь на похвалу. Помните, что после института впереди еще долгая жизнь, и ваш ребенок обязательно захочет поддерживать с вами хорошие, теплые отношения, навещать вас время от времени, если вы будете оказывать ему поддержку, а не только критиковать.

Глава девятая

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ЗАСТЕНЧИВОСТИ СТУДЕНТА

Он, безусловно, застенчивый и тихий человек. Я, честно говоря, даже не совсем понимаю, как он смог преодолеть такую застенчивость. Его застенчивость — это полный абсурд. Наверное, в каждом из нас есть частичка Дейла Карнеги, но не каждый станет президентом США в процессе борьбы с собственной застенчивостью.

Гари Шнайдер, советник Джимми Картера

Если вы учитесь в старших классах школы, нам не нужно говорить, что это сложное для вас время и что в это время обостряется чувство застенчивости. Возможно, вы даже не подозреваете, что вокруг вас много студентов, которые находятся в точно такой же ситуации. Многие из того, что вы чувствуете сейчас, пройдет со временем. Но застенчивость, даже если она и станет не такой явной, никуда не исчезнет сама по себе.

Если вы продолжите учиться дальше, вы это поймете. Если вы только начинаете учебу, и у вас возникли некоторые трудности с привыканием к новой обстановке, вы можете чувствовать разочарование и раздражение, вам покажется, что другим все дается гораздо легче, что судьба выбрала именно вас для своего испытания. Эти чувства понятны, не думайте, что вы какой-то особенный, примерно половина всех учеников проходят через те же самые трудности, значит, и вы сможете с этим справиться.

Возможно, вы просто захватили с собой в институт багаж своей прежней застенчивости. А может быть, как и многие другие студенты, вы не были застенчивым до того, как вы попали в студенческий городок, и только здесь с ужасом осознали, каким ужасным местом может быть институт.

Независимо от вашего возраста, степени застенчивости, времени, в течение которого вы чувствуете себя застенчивым человеком, вы сможете побороть свою застенчивость при наличии желания и готовности работать над собой.

ШАГ ПЕРВЫЙ: РЕШЕНИЕ ИЗМЕНИТЬСЯ

Процесс преодоления застенчивости начинается с желания это сделать. Для некоторых людей застенчивость — это убежище, соломинка, за которую в случае чего можно уцепиться. Она может служить отговоркой — чтобы не рисковать, оставаться зависимым, не видеть людей, которых вам не хочется видеть, не делать то, что вам не нравится делать. Мы знаем одну по-настоящему застенчивую студентку. Она все время выигрывает от своей застенчивости. Люди жалеют ее и постоянно предлагают свою помощь, если она не решает, что-то делать самостоятельно. Они тратят на нее свое время потому, что ее застенчивость заставляет их чувствовать себя виноватыми. Однако в ответ на свою любезность они получают ледяное молчание. Чело-

век, привыкший только брать и ничего не давать взамен, никогда не познает радостей настоящей дружбы.

Если вас это пугает, сделайте первый важный шаг: решите, что вы не хотите, чтобы застенчивость продолжала вмешиваться в вашу жизнь.

ШАГВТОРОЙ: ПОЗНАЙТЕ СВОЮ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Не вешайте на себя ярлык застенчивого человека. Вместо этого скажите себе, что вы испытываете застенчивость в определенных ситуациях.

Составьте список ситуаций, располагая их в зависимости от того, какую степень застенчивости они у вас вызывают.

После того как вы его составите, сравните его со следующим списком:

если я нахожусь в центре внимания большой группы людей (например, произношу речь)
в больших группах людей
в общении с людьми, которые выше меня по статусу
в общении с людьми вообще
новые ситуации в целом
в ситуации, требующей настойчивости
когда меня оценивают
когда я в центре внимания небольшой группы людей
повседневное общение
наедине с представителями противоположного пола
в ситуации, когда я чувствую свою уязвимость
в небольшой группе, занятой выполнением общего дела
наедине с представителями одного со мной пола

Теперь составьте список людей, рядом с которыми вы чувствуете стеснение.

Сравните его со следующим списком:

незнакомые люди
представители противоположного пола
авторитетные в силу своих знаний люди
авторитетные в силу своего статуса люди
родственники
пожилые люди
друзья
дети
родители

В процессе опроса более десяти тысяч человек мы выяснили, что перечисленные ситуации и люди вызывают наибольшую стеснительность, выражающуюся в учащенном сердцебиении или покраснении у всех людей, независимо от того, считают они себя застенчивыми или нет.

Итак, подготовьтесь к решительным действиям по борьбе с застенчивостью и ее главным источником — низкой самооценкой.

ШАГ ТРЕТИЙ: ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ

Вот несколько упражнений, которые помогут вам повысить самооценку и справиться с теми ситуациями, которые раньше вызывали у вас застенчивость.

1. Составьте список своих лучших качеств. Включите в него черты характера, ценности, особенные таланты и способности, такие как: доброта, честность, чувство юмора, спортивные показатели, музыкальный, артистический или писательский талант, плотнические, поварские или швейные навыки.

2. Теперь перечислите все свои недостатки и назовите этот список «То, над чем необходимо работать». Потом решите, какие из ваших недостатков вы могли бы исправить, и определите степень их важности. Поставьте перед

собой *реальные цели* по самосовершенствованию и *по очереди* добивайтесь их выполнения. *Отведите достаточно времени на каждый пункт.*

3. работая над собой, уделяйте внимание и развивайте свои сильные стороны. Заведите тетрадь, где вы будете делать записи о происходящих изменениях. Подумайте о возможных препятствиях и напишите, что вы о них думаете, а затем попробуйте улучшить свой план. Помните: даже если вам что-то не удастся — это не есть неудача. Настоящая неудача — отсутствие всяких попыток что-либо предпринять.

4. Идя на риск, вы должны быть к этому готовы. Другими словами, если вы собираетесь предпринять действие, в успехе которого не уверены, убедитесь в том, что вы сделали все возможное, чтобы как следует подготовиться. Если вы хотите попасть в футбольную команду, для начала вы должны стать хорошим футболистом. Точно так же, если вы хотите принять участие в споре, убедитесь, что тема вам хорошо знакома.

5. Многие люди нуждаются в веских доводах, для того чтобы быть о себе хорошего мнения, поэтому всегда ведите себя такими образом, чтобы ваша самооценка не страдала от вашего поведения.

6. Избегайте всего, что вызывает в вас чувство вины.

7. Постарайтесь каждый день или каждую неделю совершать хотя бы один поступок, которым вы могли бы гордиться. Вот несколько подходящих советов:

Начните выполнять программу упражнений

Испеките печенье

Наведите порядок в фотоальбоме

Уберитесь в комнате

Почините что-нибудь

Аккуратно расставьте книги на книжных полках

Реорганизируйте свое рабочее место

Напишите запоздалое письмо другу
Раскрасьте или наклейте обои на одну из стен в вашей комнате
Верните книги в библиотеку
Нарисуйте картину, сделайте украшение из бисера, смастерите что-нибудь из керамики
Сделайте что-нибудь по дому
Сделайте домашнее задание без лишнего напоминания
Прочтите книгу
Напишите стихотворение

Придумайте себе еще какое-нибудь занятие, которым вы могли бы гордиться. Составьте список из этих занятий, а также из того, что вам следует сделать — и выполните их. Поверьте, вы получите удовольствие, вычеркивая некоторые «следует» из вашего списка.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ВАШ ВНЕШНИЙ ВИД

Мы не согласны с утверждением о том, что по внешнему виду можно судить о человеке, однако нельзя поспорить с тем фактом, что, если человек выглядит на все сто, он чувствует себя очень уверенно. Измените свой внешний вид и, если его можно улучшить, сделайте это.

Составьте список того, что нужно сделать, чтобы усовершенствовать вашу внешность.

Если у вас проблемы с кожей, кривые зубы, большой нос, оттопыренные уши или любой другой физический недостаток, который, по вашему мнению, вам мешает — из-за него вы можете чувствовать себя неловко — *скажите об этом вашим родителям и поделитесь своими переживаниями.* Воспользуйтесь их помощью и постарайтесь избавиться от недостатка, который вас смущает.

А кое-что вы могли бы сделать и сами:

1. Вы опрятны и аккуратны?
2. А как насчет одежды, которую вы носите?
3. Обратите внимание на вашу осанку. Она прямая и гордая? Или вы сутулитесь вследствие своей застенчивости?
4. Страдаете ли вы от лишнего веса?
5. Страдаете ли вы от недостаточного веса?
6. Могли бы вы сделать новую прическу?

Легче убедить ваших родителей помочь вам, если вы сами помогаете себе. Поэтому сядьте на диету, помойте волосы и пересмотрите свой гардероб.

ШАГ ПЯТЫЙ: НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СЕБЕ ДРУГОМ

Анри Давид Торо однажды написал: «Я никогда не знал лучшего компаньона, чем одиночество. Мы гораздо более одиноки в окружении людей, нежели в полном одиночестве». Счастливец, Торо знал, кто его лучший друг.

Одиночество — порой это все, что нам нужно, чтобы чувствовать себя хорошо. Но, как мы обсуждали в предыдущих главах, застенчивые люди, в отличие от незастенчивых, не выносят одиночества.

Неумение наслаждаться собственным обществом свидетельствует о зависимости от других людей. А зависимость — одна из основных составляющих застенчивости. К тому же, если вам не нравится ваше общество, то кому же оно может понравиться?

Измените свое отношение к одиночеству — это станет первым шагом на пути к наслаждению своей собственной компанией. Рассматривайте одиночество как возможность провести время творчески и обрести независимость. Начните с того, что составьте список вещей, которыми можно заняться в одиночестве в свое удовольствие. Вот несколько идей для начала. Вы бы могли:

Придумать себе хобби

Почитать

Разложить пасьянс

Послушать музыку

Позагорать

Заняться планированием или организацией какого-либо проекта

Заняться чем-либо другим, предложенным вами или нами, что доставило бы вам удовольствие, чем-нибудь творческим.

Дискомфорт, который вы испытываете в одиночестве, ничто по сравнению с тем, что вы испытываете, ощущая себя одиноким в окружении других людей. Незастенчивые люди об этом не беспокоятся, а застенчивые очень переживают. Это похоже на то, как если бы они заявили на весь мир: у меня нет друзей.

Как только вы научитесь наслаждаться своим обществом, пора переходить к тому, чтобы вести себя как незастенчивый человек на публике. Помните, что окружающих людей вряд ли заботит вопрос о том, почему вы оказались одиноки, когда вокруг столько людей. Вот несколько предложений:

Прогуляйтесь по улице, насладитесь пейзажем и перестаньте думать о себе

Займитесь какими-нибудь делами

Сходите по магазинам или просто поглазейте на витрины

Пробегитесь

Покатайтесь на велосипеде

Сходите в библиотеку

Сходите в книжный или музыкальный магазин

Выпейте чашечку кофе в кафе

Выпейте пива, если вы уже совершеннолетний

Тренировка, тренировка, тренировка, и не забывайте при всем этом улыбаться прохожим на улицах.

ШАГ ШЕСТОЙ: ТРЕНИРУЕМ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Если вы не знаете, как правильно вести себя в общении с другими людьми, лучше понаблюдайте за теми, кого вы считаете мастерами в этом деле. Смотрите, что они говорят, делают, и попробуйте следовать их примеру. Если понаблюдаете за незастенчивыми людьми в общении, то вот что вы заметите:

- Во-первых, незастенчивые люди часто улыбаются и прямо смотрят в глаза собеседнику. Попробуйте делать и то и другое.

- Они умеют активно слушать — во время беседы они наклоняются вперед, кивают и произносят такие фразы, как «Интересно», «Подумать только», «И что было дальше», «Как так получилось?». Реагируйте на повествование словами, глазами и, если уместно, улыбкой.

- Незастенчивые люди не только часто улыбаются, но и смеются. Когда кто-нибудь говорит что-то смешное, они обязательно смеются. Поэтому тренируйтесь в смехе. Людям нравится, когда вы цените их чувство юмора. С другой стороны, вы показываете, что и у вас есть чувство юмора, о чем свидетельствует тот факт, что вы смеетесь над шутками и шутите сами.

- Незастенчивые люди следят за беседой и вообще, как правило, контролируют ситуацию. Например, они первыми поднимают руку в классе, комментируют что-то, задают вопросы, шутят или делают интересное наблюдение. Преимущество в данном случае заключается в том, что, отвечая не раздумывая, вы не успеваете прокрутить в голове все возможные варианты ответа и избегаете таким образом ненужного беспокойства и сомнения. К тому же если вы будете ждать слишком долго, то вашу мысль может высказать кто-то другой, поэтому вы должны быть первым, чтобы мысль «принадлежала» вам. Вам не нужно

быть многословным, нужно просто быть уверенным в себе и своих знаниях. Поэтому обдумайте то, что собираетесь сказать, спланируйте и будьте первым, кто задаст вопрос или прокомментирует что-то.

- Незастенчивые люди критикуют очень избирательно. Нельзя сказать, чтобы им все и все нравились, однако же они не бросаются критиковать все подряд. Поэтому, когда у вас спрашивают ваше мнение относительно той или иной книги, фильма, лекции, еды, обдумайте свой ответ. Что вам нравится? А что нет? Что было в этом необычного? Что было в этом банального? Чаще всего застенчивые люди дают односложные ответы — нравится или не нравится. Немногие вещи в мире настолько просты. Но двойным препятствием для застенчивых людей является то, что они не хотят привлекать к себе внимание, потому что боятся, что о них негативно отзовутся. И даже если они преодолевают этот страх, у них остается чувство неуверенности в том, что люди хотят слышать их мнение. Короче говоря, они боятся навязываться другим и чувствовать себя идиотами. Иногда нам приходится идти на риск и выглядеть идиотом или болтуном. Однако от этого еще никто не умирал.

Мы вновь повторяем, что большинство людей не обращают на *вас* практически никакого внимания. Даже когда они слушают вас, они часто озабочены только тем впечатлением, которое *они* производят на окружающих.

- Когда незастенчивые люди оказываются в обществе тех, кто превосходит их по знаниям, таланту или являются выдающимися людьми в какой бы то ни было сфере, они используют эту возможность для расширения кругозора, пополнения запаса знаний, налаживания полезных связей - и самосовершенствования. Застенчивые же люди начинают сравнивать себя с этими людьми (и сравнения, естественно, не в их пользу), считая таланты окружающих свидетельством собственной неполноценности. Вместо этого

следовало бы взглянуть на жизнь не как на серию тестов, выполняя которые, вы соревнуетесь со всеми окружающими вас людьми, а как на что-то вроде предсезонной подготовки у спортсменов, в процессе которой вы выносите для себя что-то полезное из каждой встречи и обогащаете свой внутренний мир. Поэтому вы *хотите* быть с людьми, которым есть что предложить вам, ведь впоследствии у вас появится, что предложить другим. Вы придете к этому выводу, если перестанете разделять *себя* и *их*, как *хорошее* и *плохое*, а начнете воспринимать общение с такими людьми как возможность научиться чему-то новому.

- Главное свойство незастенчивого человека — социальная ответственность: беспокойство за других людей, стремление к всеобщему благу, к признанию индивидуальности каждого конкретного человека. Именно этого застенчивый человек требует от других, но не способен сам давать окружающим.

- Незастенчивые люди умеют принимать комплименты с благодарностью. Они просто улыбаются и говорят «спасибо», когда кто-то делает им комплимент, например, по поводу их наряда. Комплимент по поводу сделанного в классе комментария может быть встречен с благодарностью, и затем обсуждение продолжится, заполняя пробелы в общении между людьми, которые не очень хорошо друг друга знают.

- Незастенчивые люди оказывают другим услуги и не боятся просить о них. Застенчивые люди не оказывают услуг и не обращаются за помощью. В таком случае у вас будут большие трудности в школе и в жизни в целом, если, конечно, вы не супермен и вам все же необходима чья-то помощь. Не создавайте иллюзию того, что вы всезнайка, не обращаясь за помощью, когда она вам требуется. Люди не любят всезнаек, и, помимо этого, им нравится, когда от них зависят и в них нуждаются. Попросите у кого-ни-

будь лекционные записи, ссылаясь на то, что у вас не получается составить толковый конспект лекции. В ответ вы можете сделать этому студенту комплимент относительно того, как он замечательно ведет конспект. Или, если вам нужно, чтобы вас куда-то подбросили на машине, попросите об этом кого-нибудь, кто едет в том направлении. С другой стороны, если у вас есть машина или мотоцикл, а кому-то нужно, чтобы их подвезли, предложите свою помощь. Предложите забрать что-то для кого-нибудь, пока вы ездите по своим делам. И с благодарностью принимайте одолжения, когда их вам делают.

- Незастенчивые студенты в отличие от застенчивых интровертов, частенько выказывают знаки внимания по отношению к окружающим. Они делают комплименты. Они могут сказать: «Как ты сегодня хорошо выглядишь». Неважно, по какому поводу вы делаете комплименты, но делайте их и произносите их естественно. Делайте комплименты по поводу всего, что вам нравится. Когда вы научитесь делать комплименты более раскованно, вы станете получать больше комплиментов в свой адрес.

Следует запомнить вот какое правило: будьте дружелюбны и проявляйте интерес к другим людям. Некоторые студенты, с которыми мы работали, действительно неохотно вступают в беседу, просто перебрасывают мяч на сторону противника время от времени, не проявляя интереса к собеседнику. Они могут сказать «привет», но забывают о том, что у беседы может быть продолжение. Вот типичный пример подобного разговора:

Незастенчивый: Привет, как дела?

Застенчивый: Хорошо.

Незастенчивый: Чем занимался в последнее время?

Застенчивый: Учился.

Незастенчивый: Что нового?

Застенчивый: Ничего.

Незастенчивый: Ну ладно, увидимся.

Незастенчивый студент вынужден сдаться вследствие однозначности ответов, а у застенчивого создается впечатление, что его отвергли — и это в некоторых случаях еще больше уверяет его в том, что он недостойн общения. Застенчивый студент должен хотя бы довести разговор до конца. Более удачный разговор, который не доставит особых трудностей, должен выглядеть примерно так:

Незастенчивый: Привет, как дела?

Застенчивый: Хорошо, а у тебя как?

Незастенчивый: Отлично. Правда, немного устал.

Застенчивый: А чего так?

Незастенчивый: Я довольно много занимался.

Застенчивый: Я знаю, каково это. Это по-настоящему утомительно, правда?

Незастенчивый: Да уж. Наш учитель истории — это нечто. А у тебя что новенького?

Застенчивый: Ну, ничего особенного. Играл немного в теннис, ходил в кино. А ты?

Незастенчивый: Все по-старому. Съездил покатался немного на лыжах. На прошлой неделе.

Застенчивый: Да? Куда ты ездил?

Незастенчивый: Местечко Скво. Был там когда-нибудь?

Застенчивый: Нет. Ну и как там?

Как вы видите, в первом случае застенчивый студент не задавал никаких вопросов и не проявлял интереса к беседе. Во втором варианте застенчивый студент выглядел дружелюбным и выказал свою заинтересован-

ность в собеседнике, задав несколько вопросов, таких же, какие задавали ему. Вывод: вам не нужно посещать семинары Дейла Карнеги, чтобы научиться говорить людям «как дела?».

Просто скажите это. Потренируйте свои коммуникативные навыки и жесты перед зеркалом, наговорите что-то на диктофон и прослушайте запись. Потом представьте, что вы критик, и сделайте пометки по поводу того, как вы можете улучшить манеру подачи и темп речи.

Неадекватное поведение во время неформальной беседы заключается в том, что вы сидите и молчите, что доставляет чувство дискомфорта и *вам*, и окружающим. Этот факт подпитывает вашу неуверенность в себе. Ваш мозг заполнен негативными мыслями о себе и абсурдными страхами по поводу того, что вы можете выставить себя дураком и будете отвергнуты окружающими. С другой стороны, когда вы проявляете интерес к вашему собеседнику, и *слушаете* то, что он говорит, хотя бы пытаетесь сказать что-то в ответ, верно обратное, поскольку все это отвлекает вас от мыслей о себе самом.

Если вы считаете, что вам совершенно нечего добавить в разговор, потратьте время на то, чтобы побольше узнать об интересных вашему собеседнику вещах. Читайте газеты, книги, школьные публикации, слушайте радио, ходите в кино. Мы знали одного успешного в общении четырнадцатилетнего школьника, который представляет собой ходячую «Книгу рекордов Гиннеса», очень занимательный малый.

Составьте список того, чем интересуются ваши сверстники. Потом выберите вещи, которые и вам интересны, и поставьте перед собой задачу получить знания, достаточные для того, чтобы вести беседу и задавать вопросы.

Другой способ получить знания — быть в курсе происходящих событий. Что делается в вашем студенческом городке?

Нет лучше способа познакомиться с людьми, с которыми у вас могут быть общие интересы, нежели постоянно изучать интересующую вас проблему.

Когда идете на встречу (семинар, вечеринку, урок и так далее), старайтесь приходить вовремя или раньше. Если вы опаздываете, на вас обязательно обращают внимание. На вас обратят внимание только потому, что вы отличаетесь от них — вы опоздали. Кроме того, у окружающих возникает чувство, что вы являетесь нарушителем. Взгляните на студентов, которые входят в класс с опозданием. Жалкие выражения их лиц выдают чувство смущения или даже вины.

С другой стороны, если вы приходите первым, у вас есть осязаемое преимущество: когда человек входит, вы можете первым начать с ним разговор. Это вполне естественно, когда вы ожидаете начала чего-либо.

Чтобы научиться правильно общаться, необходимо тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться, используя для этого любую возможность. Например, когда вы идете в магазин, в библиотеку или кафе, вместо того чтобы относиться к продавцами и официантам как к служащим, отнеситесь к ним просто как к людям. Поприветствуйте их, спросите, как у них дела, скажите, что сегодня прекрасная погода, или, наоборот, пожалуйте на плохую погоду. Ищите возможность сделать кому-нибудь комплимент, присматриваясь к тому, что они носят, как выглядят, к цвету их волос и глаз. Обязательно поблагодарите их за обслуживание. Цель — быть дружелюбным. И отметьте для себя что-то в человеке, о чем вы можете положительно отозваться.

ШАГ СЕДЬМОЙ: ОТНОШЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ

Для развития навыков общения мы предлагаем вам азы общения с противоположным полом. Вот несколько основных правил, которые следует помнить:

РАЗМИНКА

1. Представители противоположного пола тоже испытывают чувства — неуверенность, беспокойство, боязнь быть отвергнутыми.

2. Не нужно смотреть на всех представителей противоположного пола как на возможных романтических партнеров. Относитесь к ним просто как к людям, которых вы бы хотели поближе узнать.

ПРИГЛАШАЕМ НА СВИДАНИЕ

1. Приглашение на свидание обычно вызывает страх, поэтому действуйте потихоньку и осторожно. Воспользуйтесь подходящим моментом и пригласите человека на чашку кофе или к себе в гости просматривать конспекты, послушать новый диск или посмотреть новый фильм. Подходящий момент наступает тогда, когда вы не чувствуете напряжения и явственно видите, что вы привлекли человека как потенциальный друг.

2. Когда вы уже готовы пригласить ее на свидание, выберите что-нибудь особенное: концерт, спектакль, кино, вечеринку. Если вы можете свободно пригласить девушку на чашечку кофе, то можете попробовать пригласить ее на весь день или на вечер. *Позаботьтесь о приглашении заранее, чтобы у нее не создалось впечатления, будто ее пригласили в последний момент.* За неделю доужи-

на или похода в кино, задве недели до крупного события, например, выпускного бала или концерта.

3. Если вы боитесь, что начнете заикаться, напишите себе шпаргалку и прорепетируйте, а затем позвоните ей по телефону. Будьте дружелюбны и опишите все подробно. Например:

Вы: Привет, это Том Смит. Как дела, Сьюзен?

Она: Хорошо. А у тебя?

Вы: Отлично, спасибо. Слушай, вот почему я тебе звоню: у меня есть два билета на рок-концерт, и я хотел узнать, не хочешь ли ты пойти туда со мной? Будут выступать «Би Джиз», а ты говорила, что они тебе нравятся.

Импровизируйте: потому что вы же не собираетесь говорить, что вы Том Смит, вы найдете свои слова, чтобы донести мысль до собеседника.

4. Будьте готовы к отказу. Если она скажет «нет», не делайте тут же вывод, что она не хочет идти с вами на свидание. Существует множество причин для отказа: человек может быть занят, он мог уже с кем-то договориться, могут быть какие-то личные проблемы, обеспокоенность или депрессия. Если она не говорит о причине отказа (что маловероятно), не настаивайте. Главное, что нужно вынести для себя из данной ситуации: вы решились пригласить кого-то на свидание. И ни это, ни то, что в итоге вам отказали, не смертельно. *Похвалите себя за то, что вы рискнули*, и пообещайте себе еще раз пригласить ту же самую девушку (если только она не сказала «нет» три раза подряд) или кого-то другого.

5. Если она ответила согласием, оговорите время встречи и форму одежды.

6. Если вы договорились зайти за ней, не опаздывайте, но и не приезжайте рано. Хотя во многих ситуациях

очень важно прийти вовремя, в этом случае лучше прийти на несколько минут позже, чем раньше, потому что ваш ранний приход может поставить ее в неудобное положение, особенно если ей придется открывать вам дверь в банном халате и с мокрыми волосами.

7. Если вы последовали нашему совету и приготовили что-то особенное для вашего первого свидания, позаботьтесь о том, чтобы вам было о чем поговорить до и после мероприятия.

В конце вечера обязательно скажите своей спутнице о том, что вечер доставил вам огромное удовольствие, возьмите ее за руку, поцелуйте в щеку — все это очень индивидуально и зависит от настроения спутницы. Если она напряжена и сдержанна, не предпринимайте ничего. Даже если она расслаблена, не переусердствуйте. Многие застенчивые люди совершают эту ошибку в погоне за романтикой. Не торопите события. Всеу свое время и место.

КАКОТВЕТИТЬНАПРИГЛАШЕНИЕ

1. Если вы готовы принять приглашение, поблагодарите сделавшего его человека, убедитесь в том, что правильно запомнили дату и время. Уточните, каким образом вам следует одеться.

2. Во время свидания покажите свою заинтересованность, спросите, чем занимается ваш спутник, где бывал.

3. В конце вечера поблагодарите своего спутника и дайте ему понять, что вы допускаете некие романтические проявления. Но не думайте, что вы должны изображать любовь, если таковой нет, только потому, что кто-то потратил на вас деньги или потому, что так принято делать.

4. Вы можете заявить о равноправии и предложить заплатить за себя. Или же, если вам понравилось общаться друг с другом, возьмете на себя все организационные и

материальные вопросы, связанные с вашим следующим свиданием.

5. Если вас приглашает несимпатичный вам человек, вы вовсе не обязаны принимать приглашение. Но, отказывая, вы должны быть вежливы. Помните, что, быть может, это стоило ему немалых усилий.

СОВЕТЫ ДЛ Я ПЕРВОКУРСНИКОВ

Притом, что вашей основной задачей является хорошая учеба и успешное окончание института, есть время подумать, что еще полезного можно извлечь из этого времени. А именно, как учеба в колледже может помочь преодолеть вашу стеснительность и развить навыки общения.

В течение этих четырех-пяти лет у вас будет гораздо больше возможностей для совершенствования навыков общения, чем в любой другой период вашей жизни.

К тому же ваши сокурсники станут в будущем юристами, врачами, политиками, бизнесменами. И студент, который не будет застенчив, может наладить важные связи за это время. А застенчивый студент будет иметь гораздо меньше связей, что снижает его шансы на успех в дальнейшей жизни. После того как вы окончите институт, возможностей встретиться с новыми людьми будет гораздо меньше.

А поскольку с окончанием института вы лишитесь и многих возможностей, куйте железо, пока горячо. Помните, что от застенчивости можно избавиться, независимо от того, считаете ли вы себя застенчивым или нет. Можно забыть о застенчивости, стать уверенным человеком и воспользоваться представившимися вам возможностями.

Помните, никто не подозревает о вашей застенчивости. Поступая в институт, вы можете начать новую жизнь и стать абсолютно другим человеком. Наше исследование выявило странный факт, с которым вы уже, наверное,

сталкивались: *большинство застенчивых людей менее застенчивы в компании незнакомцев, нежели в компании своих друзей.* Так как вы теперь живете в мире, полном незнакомцев, которых вы постепенно будете узнавать и у которых нет готового представления о вас, вы можете создать абсолютно новое о себе представление: отныне вы перестаете быть застенчивым человеком.

Играйте роль. Роль себя самого. Вы знаете главного героя в либретто своей жизни. Кто этот человек? Какими качествами он обладает? Есть ли у него чувство юмора? Умен ли он? Представьте, что у этого человека напроочь *отсутствует застенчивость.*

Начните вживаться в роль незастенчивого человека, следуя советам, которые мы вам дали. Но вы сможете сделать гораздо больше, вы отличитесь в учебе, если перестанете прятаться в больших лекционных залах и запишитесь на какие-нибудь семинары. Если вы чувствуете, что вам нужно подготовиться, вы можете подойти к преподавателю и спросить, какова программа данного курса. Между делом вы можете сказать преподавателю, что когда-то были застенчивы, а поэтому у вас могут возникнуть некоторые трудности с участием в семинарах, но вы попробуете. Когда преподаватель поймет, что застенчивость для вас — это проблема, он конечно же не будет требовать от вас ответа сразу и будет более благосклонно настроен, когда вы будете отвечать. Кроме всего этого, *старайтесь первым выступить с комментариями и вопросами.*

Если вместо этого вы садитесь на задний ряд большого лекционного зала, вы узнаете ровно столько же, сколько могли бы узнать самостоятельно, просто пойдя в библиотеку и читая книги. Если вы не принимаете участие в дискуссии, вы не узнаете о себе ничего нового, не научитесь выражать свою точку зрения. Вы не научитесь тому, чему обычно учит институт — говорить

разумно с другими людьми и при этом чувствовать себя комфортно.

Студенты с низкими оценками порой тоже умудряются оканчивать институты. По их собственному выражению, они «обманывают систему». Например, посещают только те лекции, на которых присутствует много студентов и которые проходят в больших залах. Там вы анонимны, преподаватель вас практически не замечает, и вы можете спокойно отсидеться за чужими спинами. Теоретически можно закончить институт на твердые «пятерки», не произнеся при этом ни единого слова. Тем не менее, при выпуске, когда вы подаете документы в аспирантуру или пытаетесь найти работу, вам потребуется рекомендательное письмо от профессора. Но не удивляйтесь, если профессор не сможет сказать о вас ровным счетом ничего, кроме ваших оценок, которые и так очевидны из аттестата.

После окончания института вряд ли вам придется часто выполнять письменные задания: разве что при сдаче экзамена на водительское удостоверение или при приеме на государственную службу. Гораздо чаще *будут* требоваться навыки устной речи: то и дело вы будете комментировать мировые события, события в экономике, предстоящие выборы или даже последний просмотренный вами фильм. И почти наверняка вам придется пройти через собеседование при приеме на работу. Вас будут оценивать по тому, что и как вы говорите. Короче говоря, личность играет большую роль как в бизнесе, так и в ситуациях, связанных с общением.

Начните совершенствование своей личности прямо сейчас.

Глава десятая

КОНЕЦ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Чтобы «излечить» большое количество людей от застенчивости и низкой самооценки, воспитывая подрастающее поколение, мы должны привить им чувство морали, человечности и уважения к другим. Также мы должны научить молодых людей честности и пониманию того, что плохими или хорошими людей делает наше к ним отношение, а не отличная учеба, высокие спортивные показатели или привлекательная внешность. Осознание этого устраняет нетерпимость, внушает уважение к людям, позволяет оценить уникальность каждого человека, заставляет сопереживать и сочувствовать.

Даже если дети не общаются со своими сверстниками — что, по мнению их родителей, является благом — они подвергаются риску стать застенчивыми. Как мы знаем, Альберт Эйнштейн прославился благодаря своей гениальности. Но точно так же он прославился и своей зас-

тенчивостью. Его застенчивость, судя по всему, началась в детстве, ведь он чувствовал свою особенность, то, что он не похож на остальных детей. И, так как его страсть к науке изолировала его от общения, можно сказать, что по ходу накопления знаний у него росли и трудности в общении с ровесниками.

Родители и некоторые учителя талантливых детей склонны расценивать их талант как дар божий, но для самого ребенка талант — это то, что отличает его от других детей. Некоторые одаренные дети считают, что они должны скрывать свою одаренность, чтобы быть такими как все. Других, которым одиноко в классе и которые мало общаются с окружающими, иногда даже считают неспособными, поскольку они не принимают участия в классной работе. Работа в классе кажется им скучной и неинтересной и не представляющей никаких трудностей для решения.

Матери одного из одаренных детей все время приходилось выслушивать подобные суждения учителей: «Он необычный, и в этом его проблема». Она рассказала нам, что даже если учителя начинали говорить о его сильных сторонах, они все равно предпочитали указать на его невнимательность, и отсутствие интереса к классной работе расценивалось как слабохарактерность, с которой следует как-то бороться. Самое плохое в том, что ее сын впитал эти оценки, его самосознание исказилось, и теперь он считает себя неудачником и отличающимся в негативном смысле слова от своих «нормальных» ровесников.

Он избегает общения с ними в классе и еще больше настраивает их против себя. Как отметила в одном из интервью Шарлота Мэлоун, консультант, работающий с одаренными детьми, ребенок, который совершает такие поступки, как бы говорит: «Слушайте меня», «Смейтесь над мной», «Жалейте меня», «Пожалуйста, полюбите меня».

Эти подростки слишком много читают и не понимают, что их время уходит». Другими словами, они используют чтение как способ уйти от реальности.

Одним из самых трагичных последствий, которые доктор Мэлоун наблюдала у одаренных детей, — это решение быть как все: то есть не быть одаренным.

Итак, перед нами еще один пример, который свидетельствует о том, что мы должны сказать себе и донести до подрастающих поколений, что нет ничего страшного в том, что ты «другой».

Мы можем обвинить общество, которое уважает конформизм, красивое тело, ум, успех и неправильно направляет многих молодых людей. Но если мы это сделаем, мы должны помнить о том, что мы общество. И если мы хотим, чтобы наша культура приняла более глубокие ценности, мы сначала должны заботиться о собственных владениях и не допускать, чтобы жестокость и нетерпимость оставались безнаказанными.

Когда в последний раз вы говорили своему ребенку о том, что ни в коем случае нельзя называть никого «жирным» или «уродливым»? Когда вы последний раз говорили ему о том, что нельзя смеяться над другими людьми и нельзя судить людей «по одежке» и физическим недостаткам? Когда вы последний раз говорили ребенку, пусть не своему, что нельзя давать людям пренебрежительные прозвища? Когда вы последний раз говорили другому взрослому человеку, что вы считаете расовые предрассудки отвратительными?

Единственный способ борьбы с поведением, которое заставляет людей чувствовать себя неполноценными или застенчивыми, — это осуждение подобного поведения.

Мы можем кое-чему научиться у семьи, про которую вы все, наверное, слышали или читали. Дороти и Боб Деболт, которые живут в городе Пьемонт, штат Калифор-

ния, — родители 20 детей, 14 из которых они усыновили. Детей Деболтов отличает то, что не все из них могут видеть и не у всех из них есть две руки и две ноги. Еще больше их отличает то, что при всем этом они удивительно «нормальные» — самостоятельные, ответственные, уверенные в себе и большинство из них незастенчивые. Как выяснилось, родители этих детей успешно применяют на практике предлагаемые нами советы по борьбе с застенчивостью. Давайте рассмотрим их еще раз:

- *Безграничная любовь царит в доме семьи Деболт.* Она присутствует во всем. Каждый ребенок окружен родительской любовью и пониманием, которые ни от чего не зависят, они постоянны — это якорь, который нужен всем детям.

- *Ожидания* должны быть реальными. Они должны основываться на реальных возможностях детей и не должны быть ни слишком высокими, ни заниженными. Например, когда Карен, девочка с ампутированными конечностями, собралась завязать шнурок, используя специальные приспособления, родители были готовы позволить ей сделать это, независимо от того, сколько времени на это потребуется.

- *Прикосновения* — неотъемлемая часть стиля жизни и воспитания семьи Деболт. В этом доме любовь вообще *выражается* очень обильно.

- *Но любовь должна идти рука об руку с дисциплиной*, если у вас так много детей. Либо вы дисциплинируете детей, либо в доме царит полный хаос. Вы должны быть настойчивы, но при этом ласковы, и вы должны следовать незыблемым правилам. А если кому-то из ваших детей вообще не знакома родительская ласка и забота, контроль с вашей стороны воспринимается как свидетельство вашей любви. Но контроль должен осуществляться при помощи разума и любви. Кроме того, родители должны всегда активно слушать своих детей.

- *Разговорам* в этой семье уделяют особое внимание. Детям необходимо общение, и оно должно поощряться (если дети к нему готовы). Они должны говорить о том, как им жилось до того, как они стали членами новой семьи, что они чувствовали, какие у них возникали проблемы и с какими проблемами им приходится сталкиваться сейчас. Дети Деболтов много разговаривают друг с другом и со своими родителями.

- *Уделяйте своему ребенку достаточно внимания:* дети должны получать внимание не только со стороны своих родителей, но и со стороны сестер и братьев.

- *Доверие* к членам новой семьи возникает в ребенке, как только он попадает в свой новый дом. Это основа их отношений: родители доверяют детям, а дети, в свою очередь, знают, что они всегда могут положиться на родителей.

- *Ответственность.* Это — конек семьи Деболтов. У каждого из членов этой семьи есть свои домашние обязанности. Например, слепой ребенок моет посуду наравне со всеми остальными. Да, в самом начале он разбил несколько тарелок — ведь он же ничего не видит. Но люди учатся на своих ошибках — теперь этого больше не происходит.

- *Умение наслаждаться одиночеством и проводить его с пользой* — это свойственно всем детям Деболтов. Они знают, чем можно заняться в одиночестве: ведь родители научили их чтению, музыке и многому другому.

- *Готовность идти на риск* начинается с тщательной подготовки детей к тому, что их ожидает, если они решатся на риск. Затем родители должны оценить степень готовности своего ребенка, подтолкнуть его и отойти — не мешать и не оказывать помощи. Дороти говорит, что это самое трудное — *лишить* ребенка своей помощи: *не* помогать ему надевать протез, *не* помогать зашнуровывать ботинки, если у него нет рук. Однажды вся семья в течение

трех часов наблюдала за тем, как Карен преодолевала лестницу в девятнадцать ступенек, зато потом все радовались, как сумасшедшие. Никто ей не помогал, это была целиком и полностью ее заслуга, и она потом еще долго грелась в лучах собственной славы.

Детей учат справляться со своими неудачами и относиться к ним, как к неизбежным моментам в процессе обучения. Если они споткнулись и упали, их учат подниматься с колен, отряхивать пыль и двигаться дальше.

- *Терпимость.* Понятно, что в многонациональных семьях вопрос расовой нетерпимости даже не возникает. С годами терпимость еще больше развивается в таких детях, ведь все они очень разные, а родители учат их ценить индивидуальность каждого. Они не склонны обвинять в ошибках людей, скорее они видят причину в сопутствующих обстоятельствах. Научившись терпимо относиться к самому себе, ребенок автоматически становится терпимым и к окружающим его людям.

Однако нужно также научить детей относиться терпимо и к самой нетерпимости. Например, много претерпевшему от своих ровесников слепому ребенку нужно постараться объяснить (в мягких выражениях), почему люди порой так поступают.

- *Ярлыки.* Достаточно сказать, что Деболты избегают слова «инвалид» по отношению к своим детям. Дороти утверждает, что настоящие инвалиды — это те, кто не способен выражать свою любовь.

Всем нам следовало бы поучиться у Деболтов, которые прошли через великое множество кризисных ситуаций: например, когда в семье появляется новый ребенок, когда кто-то заболевает, когда кого-то обижают ровесники, когда кому-то делают сложную операцию по возвращению зрения. Венди была не просто слепой девочкой, до того как она попала к Деболтам, ее сильно избивали.

Каждый знает, каким эмоциональным (и физическим) потрясением является для ребенка насилие. Современная медицина смогла восстановить зрение девочки, а шрамы, которых вы не видите, зажили, когда она начала жить в новой семье, потому что ее там любили и она чувствовала себя в безопасности, она чувствовала себя полноценным человеком. Если вас любят так, как любят родители, неужели вы еще можете сомневаться в своей значимости?

Иногда, когда писатели пишут о семье Деболт, они называют их детей «детьми, которые никому не нужны». Ну, если эти дети не были никому нужны раньше, то теперь их холят и лелеют.

Мы не хотим, чтобы у вас создалось впечатление, будто все это просто. Просто не было никогда, непросто и сейчас. Но это хороший пример для подражания. Если Боб и Дороти Деболт могут сделать так, чтобы столько детей почувствовали себя, наконец, полноценными, то мы тоже кое-что можем. Семья Деболт — живой пример безусловной и безоговорочной любви.

Дети будущего должны постигать ценности на примере своих родителей и других взрослых. Если мы сможем привить сегодняшним детям чувство любви, честности, доброты, терпимости и уважения к личности, то эти ценности они, несомненно, передадут другим как что-то действительно стоящее. К тому же скорее всего именно эти ценности они будут прививать своим детям. Если сегодняшние дети научатся получать радость как от процесса обучения, так и от достигнутого результата, они поймут, как мы убедились на примере семьи Деболт, что конкуренция — это абсолютно нормальное явление. Оно не сталкивает сверстников лбами. Конкуренция с самим собой, сравнение сегодняшних успехов со вчерашними — то, что может дать вам чувство гордости за себя и придать желание двигаться дальше, к следующей цели — к девят-

надцатой ступени лестницы или к тому, что вы скажете «привет», когда знакомитесь с новым человеком.

Преодоление застенчивости во многом зависит от нас самих. Придерживаясь низких стандартов и руководствуясь предрассудками, а также застенчиво храня молчание — которое зачастую воспринимается как молчаливое согласие — мы только укрепляем и увековечиваем застенчивость. Помогая же собственным детям в борьбе против робости и застенчивости, мы должны подавать им собственный пример. Мы должны создать вокруг атмосферу уважения к уникальной личности каждого конкретного человека — она поможет нашим детям полюбить себя и окружающих людей.

Филипп Г. Зимбардо — социальный психолог Стэнфордского университета и содиректор Стэнфордской клиники застенчивости. Он также является создателем популярного телевизионного сериала «Открывая для себя психологию».

Ширли Рэдл была журналистом и писателем. Она умерла в 1991 году.

Отзывы о книге:

«Из десятков книг, которые прошли в этом году через наши руки, эта книга представляется нам наиболее полезной... Замечательные советы, которые пригодятся не только родителям, воспитывающим маленьких детей, но и вообще излишне застенчивым всех возрастов».

Washington Post

«Книга «Застенчивый ребенок» поможет вам победить детскую стеснительность, научит ребенка независимости и самостоятельности. Кроме того, книга содержит руководство и специальные упражнения по преодолению застенчивости и робости для студентов».

L.A. Herald Examiner

«Написанная простым, доступным языком, в отличие от многих других научных исследований, эта книга представляет собой полное руководство для родителей и для любого, кому пришлось столкнуться с той или иной формой застенчивости... Родителям и учителям авторы книги предлагают различные подходы к решению проблемы детской застенчивости, которая может пагубно повлиять на становление детской психики. Эта книга должна стать настольной для всех родителей и учителей».

Childhood Education

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научно-популярное издание

**Филипп Зимбардо
Ширли Рэдл**

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Ответственный редактор *В. А. Дементьева*

Технический редактор *Э. С. Соболевская*

Корректор *И. Мокина*

Компьютерная верстка *А. Павловой*

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл,
ул. Кочетова, д. 93

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, проезд Ольминского, 3а

Наши электронные адреса: www.ast.ru

E-mail astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Типография издательски-полиграфического
объединения профсоюзов Профиздат»
109044, Москва, Крутицкий вал, д. 18

Книги издательской группы АСТ вы сможете заказать и получить по почте в любом уголке России. Пишите:

107140, Москва, а/я 140

ВЫСЫЛАЕТСЯ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

Вы также сможете приобрести книги группы АСТ по низким издательским ценам в наших **фирменных магазинах:**

Москва

- м. «Алексеевская», Звездный б-р, д. 21, стр. 1, тел. 232-19-05
- м. «Алтуфьево», Алтуфьевское шоссе, д. 86, к. 1
- м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 18а, тел. 119-90-89
- м. «Крылатское», Осенний б-р, д. 18, к. 1
- м. «Кузьминки», Волгоградский пр., д. 132, тел. 172-18-97
- м. «Павелецкая», ул. Татарская, д. 14, тел. 959-20-95
- м. «Перово», ул. 2-я Владимирская, д. 52, тел. 306-18-91, 306-18-97.
- м. «Пушкинская», «Маяковская», ул. Каретный ряд, д. 5/10, тел. 209-66-01, 299-65-84
- м. «Сокол», Ленинградский пр., д. 76, к. 1, Торговый комплекс «Метромаркет», 3-й этаж, тел. 781-40-76
- м. «Сокольники», ул. Стромынка, д. 14/1, тел. 268-14-55
- м. «Таганская», «Марксистская», Б. Факельный пер., д. 3, стр. 2, тел. 911-21-07
- м. «Царицыно», ул. Луганская, д. 7, к. 1, тел. 322-28-22
- Торговый комплекс «XL», Дмитровское шоссе, д. 89, тел. 783-97-08
- Торговый комплекс «Крокус-Сити», 65—66-й км МКАД, тел. 942-94-25

Регионы

- г. Архангельск, 103-й квартал, ул. Садовая, д. 18, тел. (8182) 65-44-26
- г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, д. 132а, тел. (0722) 31-48-39
- г. Калининград, пл. Калинина, д. 17-21, тел. (0112) 44-10-95
- г. Краснодар, ул. Красная, д. 29, тел. (8612) 62-55-48
- г. Курск, ул. Ленина, д. 11, тел. (0712) 22-39-70
- г. Н. Новгород, пл. Горького, д. 1/16, тел. (8312) 33-79-80
- г. Новороссийск, сквер имени Чайковского, тел. (8612) 68-81-27
- г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 23, тел. (3532) 41-18-05
- г. Ростов-на-Дону, пр. Космонавтов, д. 15, тел. (88632) 35-99-00
- г. Рыбинск, ул. Ломоносова, д. 1 / Волжская наб., д. 107, тел. (0855) 52-47-26
- г. Рязань, ул. Почтовая, д. 62, тел. (0912) 20-55-81
- г. Самара, пр. Кирова, д. 301, тел. (8462) 56-49-92
- г. Смоленск, ул. Гагарина, д. 4, тел. (0812) 65-53-58
- г. Тула, пр. Ленина, д. 18, тел. (0872) 36-29-22
- г. Череповец, Советский пр., д. 88а, тел. (8202) 53-61-22

Издательская группа АСТ

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, 7-й этаж

Справки по телефону:

(095) 215-01-01, факс 215-51-10

E-mail: astpub@aha.ru <http://www.ast.ru>

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

*Как преодолеть детскую застенчивость
и предупредить ее развитие*

Филипп Зимбардо и Ширли Рэдл

Так много людей в современном мире считают себя застенчивыми. Однако застенчивость поддается лечению, утверждает Филипп Зимбардо, главный специалист в этой области. Совместно с Ширли Рэдл доктор Зимбардо разработал программу по преодолению детской и взрослой застенчивости. «**Застенчивый ребенок**» — книга, в основе которой лежат результаты исследований, проведенных членами Стэнфордской клиники застенчивости. Среди этих исследований — социологические опросы, собеседования с детьми, их родителями, учителями, а также систематические экспериментальные исследования, основанные на сравнительном анализе поведения застенчивых и незастенчивых людей. Эта книга расскажет вам о том, как воспитать ребенка, чтобы он вырос успешным и уверенным в себе человеком. Авторы помогут вам разрешить многие проблемы, так или иначе связанные с застенчивостью, а также расскажут, как развить в ребенке доверие к окружающим и высокую самооценку. Вы узнаете о том, как школа влияет на формирование детской застенчивости, а также найдете советы, которые помогут **вам улучшить** атмосферу в классе вашего ребенка.

«Книга расскажет родителям о том, как воспитать чувство уверенности и высокую самооценку в детях любого возраста, начиная с дошкольников и заканчивая студентами».

«Science News»

«...Книга одинаково нужна как родителям, так и детям, она поможет преодолеть застенчивость, пока ее последствия не сказались пагубно на ваших детях. Эта книга должна стать настольной для родителей и преподавателей, столкнувшихся с этой Проблемой».

ISBN 5-17-029531-6

*«Childhood Education»**



9 785170 295319

Этот файл был взят с сайта

<http://all-ebooks.com>

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить. Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.