

## ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Статью подготовили воспитатели:  
Катляревская Евгения Александровна  
Стручаева Ирина Олеговна

Кто из взрослых не умилялся при виде тихих и покорных детей, краснеющих только при одном взгляде воспитателя или учителя? «Сдержанный», «скромный», «уравновешенный» - такие положительные оценки дают людям, которые не лезут вперед, никогда и никому не навязываются, легко избегают межличностных конфликтов.

Но не оказываются ли иногда эти качества настолько чрезмерными, что приводят к подавлению воли, инициативы человека, становятся тормозом нормального развития его личности? Вот об этом и идет речь в книге известного американского психолога Филиппа Зимбардо, в которой он подробно и довольно убедительно исследует истоки такого весьма распространенного и не всегда безобидного явления, как застенчивость. Педагогу нередко приходится сталкиваться с ней в своей практике. Но в силу того, что она слишком завуалирована и не поддается быстрому распознаванию, ему не всегда удастся вовремя повлиять на детей, подверженных застенчивости. В этом книга окажет ему, безусловно, неоценимую помощь.

Любопытный пример приводит автор. Студенты Стэнфордского университета решили провести такой психологический эксперимент. Несколько групповых аудиторий они отвели под «тюремные камеры», а сами по жребью разделились на две группы: одна стала «надзирателями», другая – «заключенными». Эксперимент был рассчитан на две недели. Но всего через 6 дней его пришлось прервать. Оказалось, что студенты с нормальными показателями по всем психологическим тестам неожиданно стали вести себя странным, ненормальным образом.

«Надзиратели», наделенные некоторой властью, стали относиться к своим «заключенным» жестоко, а порой даже садистски. «Заключенные» же реагировали на эту демонстрацию власти дезорганизацией поведения, ощущением беспомощности и в конце концов – тупой покорностью всем требованиям. И что поразительно, так это то, что одним из самых жестоких «тюремщиков» оказался тихий и застенчивый парень: ему все чудилось, что «заключенные» над ним смеются, и именно это побуждало его к повышенной строгости, из которой вырастала, взаимна ненависть.

Как же стало возможным, что эти люди, распределив роли «надзирателей» и «заключенные» простым подбрасыванием монетки, так легко вжились в них? Что значит быть надзирателем или заключенным, они в какой-то мере знали, основываясь на опыте разнообразных проявлений власти и несправедливости в семье, в школе, а также из СМИ. Надзиратели должны поддерживать свою власть, требуя соблюдения правил, которые ограничивают свободу действий заключенных. На такое принуждение можно реагировать двумя способами: либо бунтом, либо покорностью. Бунт влечет за собой наказание. Зная это большинство «заключенных» сдается и делает все, что от них ожидает стража.

Подобного рода зависимость может возникнуть у мужей и жен, родителей и детей, педагогов и учащихся, докторов и пациентов и т. д. но могли ли эти два психологи-

ческих типа уживаться в одном человеке? Да. Яркий пример тому – излишне застенчивый человек.

Встречаются люди, которые имеют некоторую потребность и знают, как ее удовлетворить, однако воздерживаются от того, чтобы предпринять действие. Они отправляются на танцы, умея танцевать, но что-то внутри мешает им пригласить кого-нибудь на танец или принять такое предложение. Есть ученики, которые знают нужный ответ и хотели бы произвести хорошее впечатление на учителя, но что-то мешает им поднять руку и заставляет прикусить язык. Они воздерживаются от действий, потому что слышат голос внутреннего надзирателя: «Здесь не место так себя вести; ты неуклюж; над тобой будут смеяться; я не позволю тебе быть самим собой, приказываю не поднимать руку, не танцевать, не петь вообще никак не проявляй себя; ты будешь в безопасности, только если тебя никто не увидит и не услышит». И внутренний «заключенный» отказывается от риска, с которым связано спонтанное поведение, и тихо подчиняется.

Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не меньше чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей;
- удерживает от высказывания своего мнения, и отстаивать свои права;
- застенчивость человека не дает другим людям возможность положительно оценить его личностные достоинства;
- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии.

Быть застенчивым - значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев из-за их неизвестности и неопределенности; начальства, наделенного властью; представителей другого пола.

Застенчивость возникает загадочным образом, часто даже у тех, кто никогда прежде не был застенчив. Она охватывает широкий круг психических проявлений – от смущения, возникающего в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Впрочем, есть люди, которые предпочитают застенчивость в качестве своего жизненного стиля. Для других она – суровый приговор без надежды на помилование.

Многие люди страдают застенчивостью вследствие отсутствия социальных навыков, а так же недостаточной уверенности в себе. Некоторым недостает навыков человеческих взаимоотношений. Они не знают, как начать разговор, как попросить добавки во время обеда, как ответить на урок. Другим не хватает смелости поступить так, как они считают правильным. Те же, у кого страх перед людьми не знает границ, - хронически застенчивые. Они испытывают страх каждый раз, когда требуется сделать что-то публично, они так беспомощны, что единственным спасительным для себя вариантом считают бегство.

Застенчивость представляет собой личностную проблему. Не мелкое затруднение, а именно проблему.

Люди проявляют застенчивость по-разному. Одни не желают вступать в разговор, для других затруднителен или даже невозможен контакт глаз. В такие моменты у них учащается пульс, сердце начинает колотиться, выступает пот, а в желудке появляется

ощущение пустоты. Но есть один признак, который застенчивому человеку не удастся скрыть, — это краска на лице. Если нормальный человек расценивает такое состояние как мелкое неудобство, застенчивый сосредоточивается на самих этих симптомах. По сути, ему даже не нужно оказываться в ситуации, провоцирующей застенчивость, он заранее ощущает эти симптомы.

Люди часто краснеют, когда испытывают смущение. Это время от времени случается с каждым. Мы смущаемся, когда чужое внимание вдруг оказывается приковано к нашим частным делам. Иногда это происходит, если кто-то выдает другим наши секреты. Кроме того, неожиданная похвала может смутить человека, если он скромн. Бывает, мы смущаемся, когда кто-то увидел нас за каким-то действием, не предназначенным для чужих глаз. Смущение охватывает нас и тогда, когда нам кажется, что наша несостоятельность бросается в глаза другим людям. Застенчивые люди, у которых самооценка и так невысока, стремятся избегать ситуаций, чреватых неудачами, тем самым впадая в самоизоляцию. Застенчивый человек старается вести себя ровно и тихо. Ему приходится подавлять множество мыслей, чувств и побуждений, постоянно грозящих проявиться. Именно собственный внутренний мир и составляет ту среду, в которой живет застенчивый человек. И хотя внешне он может казаться неподвижным, в душе у него бушуют и сталкиваются потоки чувств и неудовлетворенных желаний.

Наиболее характерная особенность застенчивого человека — повышенная склонность к самоанализу, самооценке. Когда эта склонность становится навязчивой, это уже свидетельствует о некотором психическом нарушении.

Человек, с одной стороны, озабочен тем, какое он производит впечатление: «Что обо мне подумают?», «Как ко мне относятся?», «Как бы узнать, нравлюсь ли я?» С другой стороны, его сознание направлено исключительно на самого себя. Это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм: «Я дурак», «Я урод», «Я ничтожество». Каждая собственная мысль подвергается исследованию под мощным аналитическим микроскопом.

В конце концов, застенчивые лишают себя тепла человеческих контактов. Можно ли быть счастливым, решив, что ты никому на свете не нужен?

Все застенчивые страдают от сильных и глубоких переживаний. Они упорно отрицают наличие у них враждебных чувств к другим людям, но от них часто можно услышать, как докучают им назойливые, агрессивные люди. Им часто приходится подчиняться тем, кто лидирует в группе. Они чувствуют, что их эксплуатируют. Кто же при этом не испытает гнева?

Если застенчивый имеет возможность устраниваться от пугающего его социального окружения, он так и делает. Но если столкновение неизбежно и пути к отступлению отрезаны, он теряется, будучи не в состоянии найти мирный, взаимоприемлемый выход. Чаще всего он соглашается, уступает, делает то, что от него требуют, хотя и с неохотой. И если такое повторяется, накапливается обида, которая до поры блокируется другими сильными эмоциями. Но однажды обида может прорваться, и тогда человек, который раньше считался спокойным, рассудительным, застенчивым, замкнутым, может пойти на самые крайние меры.

Представьте себе, что вы, зайдя в бар, сели на свободное место, и вдруг к вам подходит некто и говорит: «Это место - мое». Прежде чем вы встанете или извинитесь, вы получаете удар в лицо. Как объяснить факт этой внешне немотивированной жестокости? А вот как. Молодой человек до этого инцидента

считался непритязательным, тихим и законопослушным обывателем. Он страдает не от недостаточного контроля за своими чувствами, а наоборот, от чрезмерного контроля. Постоянно подавляя все сильные эмоции, в том числе раздражение, этот человек не дает им никакого выхода. Все это копится внутри — ненависть, страх, боль, гнев. Раздражение накапливается, пока в один прекрасный день не проявится в неконтролируемой вспышке по ничтожному поводу.

Глубоко застенчивый человек теряет свою индивидуальность. Он старается затеряться в толпе. Так школьник вжимает голову в плечи, когда не знает ответа на вопрос учителя. А если становишься безликой фигурой, то единственное средство заставить кого-то принять тебя всерьез — это насилие. «Если ты со мной не будешь играть, я разрушу твой песчаный замок. Тогда ты поймешь, что я существую и я силен».

Вывод, который делает из всего сказанного автор этой интересной и весьма ценной книги, следующий: надо учить детей проявлять свои чувства, в том числе отрицательные, тогда, когда они их испытывают, не копить в себе груз невысказанных обид. Тогда не будет невинных жертв застенчивого человека, который сам является жертвой. Важно, чтобы дети научились выражать свои эмоции в приемлемых формах, не создавая конфликт там, где для этого нет оснований.

И все же следует признать, что внезапные акты насилия — это скорее исключение. А каково застенчивому человеку, который никогда не обращает свою агрессивность вовне? У него есть только один путь: агрессия направляется внутрь, на самого себя. Появляется ощущение своей неполноценности, ненужности, никчемности. Наступает депрессия. Иногда финальным шагом на пути самоуничтожения становится самоубийство.

Каждый хочет жить полной жизнью. Надо разрушить тюрьму, в которую заключил себя застенчивый человек, побудить его вступить в новые дружеские отношения, искать и найти свою любовь. Это совсем не просто. Но существуют определенные социальные навыки, которые можно освоить, есть особые способы помощи людям, страдающим застенчивостью.

Если вы уважаемые родители дочитали, эту статью до конца значит вам не все равно, как растет и развивается ваш ребенок. И если вы узнали в описании себя или своего ребенка, и вы не знаете, что с этим делать, то обратитесь к специалисту, который обязательно вам поможет. В нашем саду для вас работает психолог, который всегда готов прийти на помощь и разобраться в вашей конкретной ситуации. И дать рекомендации как выйти из затруднительного положения. Психолог соблюдает все правила деонтологии и конфиденциальности. Жить нужно здесь и сейчас. Дайте ребенку шанс.