

Ему страшно или он просто вредничает?

Чаще всего именно социальный страх стоит за поступками ребёнка, которые влекут за собой классические претензии взрослых по поводу дурного поведения. Ужасная несправедливость: ребёнку и так несладко, он испытывает болезненный страх, не менее сильный, чем от высоты, темноты и других привычных триггеров, — а ему вместо поддержки прилетают одни упрёки.

- *Какой-то он у нас нелюдимый, смурной всё время.*
- *Все руку тянут, а он опять отсиживается в сторонке.*
 - *Это она у вас с рождения такая бука?*
 - *Фу, какая грубая, агрессивная девочка! К ней с улыбкой, а она сразу рычит...*
 - *Ну что же ты опять промолчал?*
- *Ой, какая ты скучная: на каток не хочу, в гости не могу, всё бы тебе только дома сидеть...*

Почему мы не замечаем социальные страхи

1. Нехватка знаний. Социум — один из мощнейших источников страха для человека в XXI веке, но мы об этом редко задумываемся.

2. Неочевидные реакции. Социальный страх проявляется не так ярко, как биологический. Ребёнок не кричит, не покрывается мурашками, его не бьёт дрожь, когда надо идти к доске.

3. Родительская тревога. У социального страха почти всегда есть свидетели: учителя, соседи, родители на детской площадке. Мы видим их реакцию (или пока просто боимся, что она последует), и нас самих накрывает страх осуждения.

Откуда этот страх у ребенка

Откуда этот страх у моего ребёнка, если его никогда не пугали, не обижали, не оставляли в одиночестве, принимали? Однозначного ответа нет: у каждого страха своя история. Но у всех социальных страхов есть одно общее основание — завышенные требования социума по отношению к ребёнку.

Они летят на него со всех сторон: будь послушным, будь весёлым, улыбайся, не плачь, будь терпеливым, будь умным, будь первым, при этом, пожалуйста, будь собой. Будь одобряемым, но не будь серым. Будь лидером, но будь удобным для мамы, папы и воспитательницы... Тут взрослому непросто разобраться, а ребёнок и вовсе теряется от многообразия противоречивых требований.

Дети чрезвычайно адаптивны: ко всему, что ощущается ими как более или менее полезное и интересное, они с охотой привыкают.

Надо только дать им время, чтобы освоиться, понаблюдать за другими и найти для себя интерес и пользу от взаимодействия. Да, может оказаться, что ваш ребёнок никогда не полюбит шумные компании, но у него будут друзья, с которыми ему хорошо и спокойно. Вполне вероятно, он не выберет себе профессию, связанную с публичными выступлениями, зато найдёт ещё десять способов реализовать свой потенциал.

При этом совершенно ясно, что в момент страха, когда ребёнок уже успел испугаться, нет никакого смысла его воспитывать и тренировать коммуникативные навыки. Сейчас важнее успокоить и выйти из ситуации. Если не хочется — не рассказывать стих Деду Морозу. Вместо игры на детской площадке побродить по скверу. Кивнуть соседке, которая хотела вступить в диалог с милым ребёнком, и поскорее ретироваться.

Как понять, что у ребенка есть социальный страх

Вспомните, как трёхлетняя девочка в детском саду требует: «Купи мне такие же туфли, как у Даши! Мне тоже нужна такая сумочка! И ободок с ушками, как у всех девочек, мне очень-очень нужен прямо сейчас!» Причём глаза у неё на мокром месте, взгляд беспокойный. Если присмотреться, видно, что она, в общем-то, не из вредности терроризирует маму. Скорее всего, в ней говорит не зависть и не жадность, а именно страх быть непризнанной, неодобряемой в микрообществе таких же трёхлетних детей.

Когда пятилетний мальчик с прекрасным голосом предпочитает петь не на сцене, а за кулисами, чтобы никто его не видел, — это тоже социальный страх. И когда двенадцатилетний подросток напрочь отказывается говорить вам, как дела в школе, — это тоже он. И даже когда студент месяцами сидит дома и из всех видов общения предпочитает виртуальное и желательнее с незнакомыми людьми — это снова проявление социального страха.

Как справиться со страхом

Лучше не оставлять всё как есть, а понемногу, шаг за шагом расширять зону комфорта ребёнка.

Поначалу ему может быть совсем неуютно в новой компании (в детском саду, в спортивной секции и т. д.), и ребёнок будет просто наблюдать за всеми с безопасного расстояния.

Потом он найдёт в себе силы ответить на вопрос, потом включится в игру... Пусть на это потребуются не несколько дней, как вы планировали, а целые месяцы — всё равно это лучше, чем сидеть дома. И хорошо, если на этом пути вам будет помогать опытный педагог-психолог, особенно если социальный страх замечен у ребёнка трёх-пяти лет.

Как помочь ребёнку жить среди людей и не бояться

1. Донесите, что можно не быть душой компании и всё равно чувствовать себя отлично. Общество — крайне интересная система со множеством достойных ролей. И ни одна роль сама по себе не является гарантом счастья! Следовательно, ваш ребёнок может любым удобным для него способом встраиваться в социум: главное, чтобы ему было комфортно.

2. Помогите чуть меньше зависеть от внешних оценок. Если ваше собственное мнение и мнение ребёнка для вас важнее того, что говорят знакомые, друзья, случайные прохожие, ребёнку будет легче научиться слышать себя.

3. Сохраняйте контакт, что бы ни случилось. Чувство одиночества — самая благодатная почва для глубоких социальных переживаний. Чтобы избежать действительно серьёзных страхов, достаточно просто жить так, чтобы вы и ваш ребёнок были опорой друг для друга.

4. Помните, что ваш ребёнок не проект, а человек. Он не должен двигаться по заранее утверждённому плану, не обязан быть успешным, он может вообще развиваться и реализовывать себя совершенно по-другому, не так, как вам казалось правильным и хотелось.

Воспринимайте своего ребёнка как ящик с сюрпризом: открываем без всяких ожиданий и смотрим, что нам досталось.

5. Ищите друзей. Ребёнку в любом возрасте полезно иметь разные социальные контакты. Не так страшно идти в новый класс, если есть ещё друзья из лагеря. Не так стыдно ошибиться на тренировке в спортивной секции, когда во дворе тоже есть с кем играть в футбол.

Пусть у ребёнка будет как можно больше отходных путей.

6. Не переборщите с комфортом. В это трудно поверить, но иногда слишком мягкая, принимающая среда становится триггером для развития социальных страхов. Проще говоря: с мамой так уютно и бесппроблемно, что даже не хочется высовывать нос из родной норки.

Нужно, чтобы в домашней среде были не только любовь, принятие, понимание, но и границы, правила и возможность столкнуться с некоторыми умеренными сложностями.

Хорошо, когда братья и сёстры спорят, кто первый идёт в душ и чей любимый мультик смотреть сегодня.

Вместе с ребёнком: игра «Учимся быть другими»

В эту игру интересно играть в группе от пяти человек (можно, кстати, пригласить и взрослых). Сначала всем участникам нужно найти по меньшей мере двадцать сходств между собой (можно называть их по кругу, пока ведущий не остановит). Например:

1. У всех нас есть две руки.
2. Мы все любим кошек.
3. Мы все живём в одном городе.
4. Хоть раз ели мороженое.
5. Знаем текст песни «Мы едем, едем, едем» и т. д.

По поводу каждого варианта можно советоваться, проверять, подходит ли он, голосовать за или против и т. д.

Затем каждому игроку предлагается найти десять качеств, которые делают его другим, непохожим на остальных. Хобби, умения, пристрастия, опыт — подойдёт всё что угодно. Игроки по очереди называют, что их отличает, пока варианты не закончатся. Суть игры в том, чтобы понять: мы все очень похожи и в то же время каждый из нас может так или иначе оказаться «другим».

Как говорить с ребенком

Вот несколько примеров диалогов, которые помогут ребенку преодолеть социальный страх.

Ситуация 1. Не пойду на танцы!

- Там страшно и все на меня пялятся!
- Да, бывает неприятно, когда на тебя смотрят. А если тебе найти такое место в зале, откуда тебя будет видно только тренеру?
- А может, совсем не пойдём?
- Можно и так, но тогда давай выберем другой кружок. Такой, где ты сможешь учиться танцевать и будешь чувствовать себя спокойнее.

Ситуация 2. А вдруг меня не примут?

- А вдруг они меня не примут?
- Нам всем иногда бывает страшно в новой компании, в новом классе, среди незнакомых людей. Но ты же такой хороший! Наверняка ребятам будет интересно с тобой познакомиться.
- Я не хочу пока с ними знакомиться.
- Ничего страшного, пока просто присмотришься, понаблюдай. Попозже, когда будешь готов, тогда и попробуешь с кем-нибудь заговорить. На всякий случай напомним, что любой человек достоин того, чтобы его приняли. Поэтому, пожалуйста, не создавай моменты, в которых другие люди будут бояться и чувствовать себя чужими. Позволь им раскрыться, заговорить, показать себя, что-то придумать... Не играй в своих и чужих: эта игра ранит.

По материалам книги «Детские страхи» и сайта deti.mann-ivanov-ferber.ru