

Родные и очень близкие

Сергей Степанов

Когда мы говорим о самых близких нам людях, то в первую очередь имеем в виду своих детей. Но нередко упускаем из виду буквальное значение слова «близость». Ведь наши дети близки нам не только душевно, но и пространственно: с ними мы живем бок о бок, постоянно соприкасаемся. Казалось бы, такой тесный контакт — надежный залог взаимопонимания и обоюдного расположения. Тем не менее редко найдется семья, где родители не имели бы повода посетовать на непослушание детей, на взаимные обиды.

Взаимоотношения родителей и детей — это огромный материк. Специалисты по детской психологии, похоже, изучили его вдоль и поперек. Но даже для них здесь остался неосвоенный уголок, где таятся необъяснимые загадки. А большинство родителей туда просто не заглядывают, предпочитая держаться на освоенных пространствах. Эта территория инкогнита — невербальное, без слов, общение.

Многие из нас рассматривают воспитание как поучение, прежде всего — словесное. И нередко бывают удивлены, что дети неправильно воспринимают, казалось бы, простые и ясные слова. Да и мы сами далеко не всегда понимаем настроение и намерения ребенка, упускаем из виду те едва заметные детали поведения, которые порой красноречивее всяких слов.

Несколько лет назад австралийские психологи исследовали две группы матерей. У одних дети часто капризничали, бывали непослушными. Матери второй группы на своих детей почти не жаловались, потому что те в основном вели себя хорошо. Интересно было выявить ту манеру, в какой общаются со своими детьми те и другие. Оказалось, что матери в первой группе реже смотрели в глаза своим детям, чаще говорили с ними неприятным тоном, давали им указания, находясь на большом (свыше двух метров) расстоянии и очень редко наклонялись к ребенку или приседали рядом с ним, чтобы поговорить.

Давайте совершим небольшую познавательную прогулку по этой неосвоенной территории. Как знать, может быть, здесь мы найдем ответы на те вопросы, которые казались неразрешимыми на обжитой земле?

Начнем с того, о чем уже шла речь в первых строках, — с пространственной близости. Поспешные выводы здесь недопустимы, ибо наше отношение к близости крайне противоречиво. Рассмотрим для примера, как заполняется автобус или поезд метро на первой остановке маршрута. Если пассажиров по крайней мере вдвое меньше, чем мест в салоне, то они скорее всего разместятся таким образом, чтобы избежать непосредственного соседства друг с другом. Садиться рядом начнут лишь тогда, когда салон заполнится более чем наполовину. Такое поведение не распространяется на супругов, родителей с детьми или просто знакомых, едущих вместе. Они, естественно, предпочтут разместиться рядом. То есть для них дистанция имеет иное значение.

Из этого простого наблюдения следует очевидный вывод: вокруг каждого из нас существует некое пространство, которое мы стремимся подерживать в неприкосновенности. Лишь ситуация многолюдья вынуждает нас смириться с нарушением его границ. Либо мы сами, сблизившись с человеком в психологическом смысле этого слова,

стремимся к близости пространственной — вплоть до дружеского или любовного объятия.

Для ребенка близость с родителями не только естественна, но и крайне желательна. Выходя с мамой из дома, малыш хватается за ее руку. Так он чувствует себя удобно и безопасно. Если же, взятый за руку, он, наоборот, хочет вырваться, то это не может не насторожить. Не исключено, что он отчасти утратил веру в маму как в надежную опору.

Правда, с таким выводом не надо спешить в пору возрастного кризиса, который начинается на рубеже трехлетнего возраста. Тогда это вполне нормальное и закономерное явление, выражающееся в повышенном стремлении к самостоятельности. Но и в эту пору ребенок все же не настолько отдаляется от родителей, чтобы можно было вести речь об отчуждении. А вот если он действительно избегает пространственной близости и постоянно стремится уклониться от контакта, тут есть над чем задуматься: отчего ему лучше в стороне, чем рядом?

О подлинно близких отношениях наиболее красноречиво свидетельствуют взаимные прикосновения. С первых дней жизни нежные материнские руки дарят младенцу пока еще неосознанное ощущение уверенности и покоя. А если мать недовольна и раздражена, ее движения могут стать резкими, могут даже причинить боль.

В возрасте трех-четырех месяцев у ребенка появляется яркая эмоциональная реакция на появление родного человека: при приближении материнского лица малыш улыбается, лепечет и протягивает к нему ручки. Став постарше, ребенок нежно прижимается к тому из близких, кто берет его на руки. Но если его захочет приласкать незнакомец, малыш инстинктивно попытается его оттолкнуть и вырваться.

Так с самого раннего возраста человек сигнализирует окружающим о своем отношении к ним. Интерес и симпатию он выражает мягким касанием или поглаживанием, а рассердившись, может толкнуть или ударить. Этот несложный репертуар сохраняется на протяжении всей жизни, подчеркивая значение слов, а порой и заменяя их.

С возрастом у ребенка все более оформляется стремление к независимости и в известном смысле — к неприкосновенности. Подростки довольно терпимо относятся к взаимным прикосновениям среди сверстников, но прикосновения взрослых их раздражают. Они воспринимают это как подчеркивание их детского статуса и поэтому ревностно охраняют границы своего личного пространства.

Но для ребенка помладше прикосновения выступают как важный знак заботы и близости. Дети школьного возраста также нуждаются в таком общении. Так что не надо бояться поцеловать своего ребенка перед сном, обнять — даже без всякого повода, просто по настроению. Китайцы говорят: «Если хочешь вырастить злую собаку, никогда не гладь щенка». Понятно, что имеет силу и обратное утверждение, причем, разумеется, не только для собак.

Большое значение имеют не только прикосновения, но и жесты. Они должны быть точными, усиливающими значение слов или выделяющими важность сказанного. Например, указав рукой на одежду, валяющуюся на полу, вы подкрепляете этим жестом свою просьбу к ребенку убрать за собой.

Когда вы слушаете ребенка, проследите, не сложены ли у вас руки на груди, что придает вам отстраняющий, «закрытый» вид. Обычно это означает, что вы не расположены благожелательно воспринять то, что вам говорят. И наоборот, расслабленные, слегка отведенные от туловища руки показывают, что вы открыты для доверительного разговора.

Ладони наших рук хорошо приспособлены для того, чтобы прикрывать лицо. Во многих жестках, направленных на собственное лицо, присут-

ствует желание что-то скрыть. Так, количество жестов «рука — лицо» заметно возрастает при попытках солгать. При этом чаще других встречаются следующие движения: человек прикрывает рот — возможно, касаясь при этом носа (жесты маскировки), потягивает мочку уха (имитация самонаказания), потирает щеки, касается подбородка, бровей, волос или поглаживает их (самоуспокаивание посредством символической ласки).

Когда зажимают уши (пусть и неявно), это символизирует нежелание слышать.

Когда подпирают голову рукой, это означает желание покоя и защищенности.

Поглаживание лица или прикладывание кончиков пальцев к губам представляют собой сигналы, выражающие стремление к нежности.

Пальцы, сжатые в кулак, естественно интерпретировать как агрессивный жест, поскольку кулак — это простейшее орудие для удара. Но не будем забывать, что сжатый кулак связан также с хватательным действием. Такое положение (без всяких агрессивных позывов) может принимать рука человека, стремящегося за что-то ухватиться (в широком смысле слова). Понаблюдайте, как ведут себя дети в цирке, когда смотрят на головокружительные кульбиты эквилибристов или прыжки хищников. Детские кулачки непроизвольно сжимаются, дабы хоть символически за что-то ухватиться в рискованной и пугающей ситуации.

Самая выразительная часть тела — конечно же лицо. Дети мгновенно распознают подавляемый гнев по сжатым губам, нахмуренным бровям. А вот улыбка означает прямо противоположное — одобрение, похвалу, любовь. Разумеется, если она искренняя.

Эмоциональное отношение может передать не только выражение лица. Движение головы — кивок или наклон назад — показывают ребенку, что вы сейчас эмоционально настроены к нему, готовы успокоить и поддержать его. Обязательно используйте эти движения в доверительном разговоре с ребенком — это поможет ему раскрыться.

Выражение глаз также служит мощным средством общения. Даже если вы контролируете интонацию своего голоса и выражение лица, взгляд может выдать то, что вы хотели бы скрыть. Поэтому внимательно следите за тем, что говорят ваши глаза, а не только ваши губы.

Очень важно смотреть ребенку в глаза, особенно близко наклонившись к нему или присев рядом с ним, чтобы оказаться буквально на одном с ним уровне. Ответить взглядом на взгляд иногда бывает достаточно для того, чтобы ребенок понял: вы ему доверяете, одобряете его действия, цените его усилия. И, наоборот, когда вы отводите взгляд, даже непреднамеренно, это может означать неодобрение или нетерпение.

Но бывает, что обмен взглядами дает противоположный результат. В особенности дети постарше иногда чувствуют при этом неловкость, а подростки даже негодуют на старших за то, что те таким образом пытаются «влезть им в душу».

Хотя интонации речи нельзя в полном смысле отнести к бессловесному общению, они тем не менее тоже очень важная составляющая взаимопонимания. Ваша манера говорить помогает детям правильно оценивать смысл ваших слов. Если ваш голос звучит вяло, то ваши слова едва ли будут восприняты ребенком серьезно. Если указание дается нерешительным, чуть ли не просительным тоном, то исполнения можно вообще не дожидаться...



Иллюстрация
Татьяны Кудрявцевой

Сергей Сергеевич Степанов, психолог, доцент Московского городского педагогического университета, автор книг по различным вопросам психологии, в том числе: «Популярная психологическая энциклопедия», «Азбука детской психологии», «Нормальные проблемы нормального ребенка». Неоднократно печатался в «Семье и школе»