



*Ведущий рубрики — Л. А. Пергаменщик,
кандидат психологических наук*

Взгляд и общение

Мы продолжим разговор о родительской любви. Поговорим о контакте глаз. Что тут особенного, скажете вы. В чем проблема? По мнению американского психиатра Росса Кэмпбелла, “открыты, естественны, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей”.

Ребенок использует контакт глаз с родителями, учителями и другими людьми для эмоциональной поддержки.

Мы же, взрослые, довольно часто сами того не подозревая, при помощи контакта глаз передаем своим детям совсем другие сигналы. Многие родители смотрят с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он дисциплинирован, хорошо учится. Однако при таких условиях ребенок не может расти и развиваться полноценным. Если мы любим его безусловно (см. материал “Формула родительской любви”, “АиВ” № 9), то всегда должны смотреть на него с любовью. Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и будет чувствовать себя нелюбимым.

К сожалению, мы так легко вырабатываем у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, если надо настоять на своем, особенно на чем-то неприятном для него, но важном для нас.

Знаете ли вы, что внимательнее всего ребенок слушает говорящего, когда ему смотрят в глаза? Но обычно наш взгляд бывает “выразительным” лишь тогда, когда мы поучаем, упрекаем, ругаем.

Использование контакта глаз в отрицательном смысле особенно “эффективно”, когда ребенок совсем маленький: отрицательный сигнал родительских глаз делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но малыш растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Еще ужаснее привычка в качестве наказания, разговаривая с ребенком, демонстративно не смотреть ему в глаза. Такое наказание для малыша иногда

мучительнее физического: оно угнетает, опустошает его. И может оказаться, что такие тяжелые минуты отверженности он потом никогда не сможет забыть. Росс Кэмпбелл предостерегает: "Есть некоторые специфические ситуации, возникающие между родителями и детьми, которые могут влиять на всю последующую жизнь... Сознательное уклонение от прямого контакта глаз для демонстрации своего неодобрения именно и может оказаться таким событием и ярким примером обусловленной любви. Мудрые родители из всех сил будут стараться избежать этого".

Учителям нередко встречаются вредные и даже неспособные дети. Как же ведет себя такой ребенок? Быстро взглянет на вас при первом знакомстве и тут же отведет глаза. В основном будет избегать смотреть на вас, разве что вы скажете или покажете что-либо очень уж интересное для него. Этот скользкий взгляд неприятен, он раздражает и сердит вас. Психологи бы сказали, что данного ребенка в свое время отделили от необходимых источников эмоциональных потребностей, а именно — от любящих и добрых родительских глаз.

Такое поведение обозначается термином "сенсорная депривация". Тревожность, депрессия, страх, интеллектуальное расстройство — вот наиболее характерные черты так называемого депривационного синдрома.

А задумывались ли вы, почему одни дети нам симпатичнее других? Привлекают к себе живость и сметливость, умение хорошо говорить, спонтанность и детская открытость, но наиболее постоянный фактор — контакт глаз. С детьми, которые, мгновенно бросив взгляд на взрослого, тут же опускают глаза или отворачиваются, труднее общаться, и мы, взрослые, чувствуем себя с ними неуютно.

В школе опытный учитель легко выделит малыша с явными признаками повышенной тревожности, страха и эмоциональной незрелости: он избегает встречаться взглядом. Обратиться к другим даже с самой пустяковой просьбой для него — проблема. Естественно, что и учеба дается так же трудно, как общение, настолько он скован и неуверен в себе.

Учителю можно в таком случае посоветовать:

как можно чаще подходить к "тревожному" ребенку или посадить его поближе, на первую парту;

смотреть ему в глаза (так долго, сколько малыш может выдержать);

дотрагиваться до него, доброжелательно разговаривать, одобрять любые проявления общительности.

Пройдет немного времени, и запуганный ребенок начнет лучше учиться, так как ласковый взгляд снижает уровень тревожности, уменьшает страх ребенка, укрепляет в нем чувство безопасности и уверенности в себе. Учиться станет легче, а значит, и интереснее.

Каждый из нас может совершить чудо и превратить маленькое обездоленное, замкнутое существо в жизнерадостного и общительного ребенка. Для этого надо так много: как можно чаще ласково, внимательно и ободряюще смотреть в глаза своих детей, когда мы говорим с ними; и слушать своих воспитанников "во все глаза", полные любви и доверия.