

# **Страхи родителей, которые передаются детям**

Как родители усиливают страхи ребенка (или даже создают новые) и как с этим справиться. Для родителей дошкольников, младших школьников и специалистов, которые занимаются с детьми.

Страх не только оберегает нашу жизнь от опасности, но и способствует развитию эмоциональной сферы, ума, воображения, мотивации. Без этой базовой эмоции ребенок не научится заботиться о себе и о близких, не сможет оценивать свои возможности и ограничения, развивать волевые качества и даже достигать цели.

Иногда ребенок сам выбирает, чего бояться, иногда страхи родителей передаются их детям.

Для начала разберем, какие страхи помогают ребенку развиваться и познавать мир, а какие являются болезненными, могут укорениться надолго и мешают ему и всей семье.

## **Страхи-помощники**

Во взрослом возрасте мы все знаем, чего нужно бояться, а что не требует особого внимания. Этого не скажешь о детях: у них нет ни опыта, ни знаний об окружающем мире, да и справляться с эмоциями они пока не умеют. И в дополнение обладают таким необычным свойством, как магическое мышление. Это значит, что ребенок с высокой готовностью принимает необычные и чудесные явления, а также верит в свои способности влиять на окружающий мир мыслями, чувствами, желаниями.

Поэтому в норме страхи часто посещают детей, и проявляется это иногда интенсивно: в виде плача, упрямства, замирания. Но сегодня один страх, завтра другой. Обычно они длятся недолго (один-три месяца) и проходят сами собой. «Нормальные» страхи мало зависят от поведения родителей и отражают нормальное развитие психики. Сюда входят различные боязни, реальные и не очень:



### Вопрос-ответ: ребенок боится спать один в комнате

- укусит собака
- мама навсегда оставит в садике
- утащит чудовище
- кто-то нападет из темноты
- врач сделает больно
- украдут грабители

## **Почему страхи укореняются в детях**

Иногда страхи остаются с ребенком надолго, сопровождаются истериками, появлением навязчивостей, плавно разрастаются и переходят на другие сферы.

Например, сначала ребенок не хочет ходить в садик — боится одной конкретной воспитательницы. Потом начинает бояться оставаться без мамы или папы в любых других местах. И в конце концов не может находиться на улице, в публичных местах даже с родителями — и перестает вообще выходить из дома.

Что заставляет их укореняться так прочно и тормозить движение вперед? Можно выделить три основных причины:

1. Травматическая ситуация или физическое насилие
2. Особенности развития ребенка — расстройства шизоидного и аутистического спектра, ЭПИ-синдром, умственная отсталость; эти расстройства могут иметь необычную логику развития страха, страхи иногда сопровождаются повышенной устойчивостью и вязкостью (долго может говорить о пугающем объекте); малая мозговая дисфункция (ММД), в частности астенический синдром, проявляет себя в развитии неуверенности, тревожности, страха самовыражения, склонностью чрезмерно волноваться и избегать некоторых ситуаций
3. Поведение родителей, которое усиливает страхи ребенка или создает новые

Ситуация с насилием и психическое нездоровье — это сложные темы, которые требуют обязательной помощи специалиста. Невозможно придумать универсальные рекомендации, которые будут уместны в каждом из этих случаев, опыт и знания психолога тут незаменимы. А вот с третьим пунктом можно начать работать самостоятельно.



## Детско-родительские страхи

Родители часто удивляются, когда наблюдают у ребенка страх. У них самих таких страхов нет:

- они не боятся людей и общительны
- не боятся врачей и уколов
- не боятся собак
- отлично держатся на воде

Но проблемы ребенка тонко отражают те области, которые мы (педагоги, родители) можем в себе не замечать. Требуются дополнительные усилия, чтобы оценить свое поведение и изменить его ради спокойствия и адекватного развития ребенка. Такие ситуации я объединяю в четыре группы:

1. Слияние: «Твой страх — мой страх»
2. Трансляция родительского переживания ребенку: «Смотри, как я волнуюсь!»
3. Перекалывание ответственности: «Прими решение сам»
4. Тут все просто: угрозы, критика, гиперконтроль

### Слияние: «Твой страх — мой страх»

Ребенок заражает страхом родителя. В результате малыш наделен большей властью и большей ответственностью.

— Мой сын боится собак!

— А вы как к собакам относитесь?

— Я их не боюсь и никогда не боялась.

— Опишите, как это происходит.

— Когда ребенок видит собаку, начинает убегать, кричать, прятаться за меня. Я их сама начинаю бояться, когда с ребенком. Как видим собаку, стараемся перейти на другую сторону улицы.

Ребенок может пойти дальше и начать исследование границ взрослого: «А этого он тоже испугается? А вот этого?» Например, начнет бояться кошек или голубей (реальная ситуация). Здесь родитель вряд ли присоединится и не будет прятаться от кошек и голубей, страх ребенка постепенно угаснет.

А если новый страх тоже будет правдоподобным — ребята со двора, воспитатель в саду? Поэтому важно не идти на поводу у ребенка и не уходить от пугающей ситуации.

Оставить ребенка наедине со страхом, предложить справиться самостоятельно — тоже не вариант, хотя нам часто кажется, что это поможет:

- бросить в воду исподтишка, заставить врасплох
- заставить пройти мимо собаки, прикоснуться к пауку

Ребенку показывают, что родитель не дает разрешение на страх, а значит, страх — плохое чувство, его нужно прятать. Он остается наедине с переживаниями, но уже многократно усиленными, обильно приправленными обидой и напряжением.

В первом и втором случае взрослым руководит страх. Но это, конечно, не страх собаки (пауков, темноты), а тех эмоций, которые испытывает ребенок, бессилия, ощущения, что родитель не знает, как с ними справиться.

Суть этих эмоций такова, что с ними не нужно справляться. Нет такого способа, чтобы ребенок быстро перестал бояться пугающего объекта — можно только постепенно учить его преодолевать негативные переживания. Для этого достаточно выслушать, подтвердить, что такой страх имеет право на существование, что, может, вы и сами немножко пугаетесь, или, наоборот, не пугаетесь, но вы рядом, готовы защищать его. Победить страх нужно вместе: не обходить собаку закоулками, но пройти мимо крепко, взявшись за руки, подбадривая ребенка.



### Как помочь ребенку пережить стресс

Хороший посыл, который может дать взрослый:

- «Собака страшная, но я ее не боюсь. Я рядом, я тебя защищаю»
- «Одному (без мамы) в садике страшно. У тебя это в первый раз. Тут новые игрушки, смотри. Я обязательно вернусь вечером»

### **Трансляция переживания: «Смотри, как я волнуюсь!» (страх от родителей к детям)**

А вот обратная ситуация. Не ребенок заражает родителя, а взрослый — ребенка.

Малыш потерялся в большом торговом центре. В течение получаса-часа он нашелся. Было дано объявление по громкоговорителю. Ребенок плакал, мама тоже вся в слезах. Женщина продолжала переживать и делиться тревогой с ребенком в течение дня. Позже часто вспоминала этот день, предостерегала мальчика и рассказывала, какие страшные вещи могут произойти, когда малыш расстается с родителями. К психологу обратились с тем, что ребенок боится оставаться без мамы в общественных местах, в садике, на подготовке.

Родители делятся переживаниями с ребенком, чтобы освободиться от напряжения и тревоги, но не всегда это осознают:

- «Не лезь к тому мальчику — ударит»
- «Куда ты пошел — упадешь»
- «Ну вот ты опять упал. Я же говорила тебе быть аккуратнее, а ты меня не слушаешь. Я же переживаю»
- «Дети бывают жестокие, никто тебе не поможет, будь осторожен. Держись от этой компании подальше»

Без этих фраз не обойтись. Это эффективный способ, чтобы ребенок учился оценивать, что опасно, а что нет. Но здесь нужна мера. Каждый родитель хочет, чтобы ребенок знал, что потеряться может быть опасно и лучше не теряться. Но вряд ли мы желаем, чтобы ребенок впадал в панику каждый раз, когда остается один.



### Один дома: стоит ли оставлять ребенка одного дома?

Чтобы так не происходило, следуйте нескольким правилам:

- говорите о своих переживаниях от первого лица: «Я очень за тебя переживала»

- говорите не более 15–30 секунд; в крайнем случае — 5–15 минут, если ситуация была в самом деле опасная и требует выхода эмоций, но больше со стороны ребенка
- предлагайте позитивный выход из ситуации или давайте позитивный настрой: «Зато мы друг друга нашли», «Теперь ты знаешь, как справляться с такой ситуацией», «Ты герой»

Выполнить эти рекомендации не всегда просто. Но если вы заметили, что уже ребенок старается вас утешить, значит вы перестарались с переживаниями, пора остановиться и вспомнить о позитивных моментах.

## **Перекладывание ответственности: «Прими решение сам»**

Ребенок страшно боится уколов. И вот пришло время очередной прививки.

Какой только подход к нему не применялся: уговоры и обещания сладостей, строгая интонация, обещания, что будет не больно, и правдивая информация, что будет больно, но совсем чуть-чуть, что мама будет рядом, угрозы, что потом будет хуже и уколов придется ставить гораздо больше...

Ничего не помогало, ребенок еще сильнее закатывался в истерику. Он не мог уйти, потому что в будущем уже маячили сорок уколов вместо одного, но и не мог решиться на такой шаг. Медсестра была в растерянности.

Тогда в дело вмешался доктор. Он резко подхватил мальчика, положил себе на колени и быстро сделал инъекцию. Все присутствующие замерли от неожиданности. Но надо было видеть, как на лице ребенка осталось только легкое удивление от того, как быстро и нестрашно всё произошло.

Взрослые пытаются повлиять на ребенка с помощью уговоров и убеждения, потому что боятся, что нанесут травму, испугают еще больше, если не заручатся его согласием. А согласия тем меньше, чем больше уговоров. Но ведь нормально, что ребенок избегает неприятных и страшных вещей. Жизнь в дальнейшем их будет предоставлять в большом количестве не спрашивая.

Оптимальный вариант — проиграть пугающую ситуацию дома, отрепетировать поход к врачу, репетитору или парикмахеру. Тогда ребенок сам с легкостью и удовольствием отправится на приключение. Репетиция сработает не всегда, поэтому важно говорить уверенным голосом, показать, что ребенок справится. В таких ситуациях допустимо директивно направлять

ребенка несмотря на крики и начинающуюся истерику, но делать это нужно доброжелательно и с любовью, избегая насмешек, угроз и заигрывания.

Самые бесстрашные дети — это те, кого не спрашивают, но кого поддерживают.

## **Тут все просто: угрозы, критика, гиперконтроль**

На консультации мальчик 6 лет. Мама говорит, что он очень робкий, стеснительный, не любит знакомиться с детьми, боится оставаться с чужими людьми, боится оставаться в садике, не хочет ходить на занятия, потому что боится строгого воспитателя. Дома со своими ведет себя раскованно и даже балуется.

Мальчик мне и правда показался робким, но во время занятия стал более открытым и живым. После занятия выбежал в коридор, радостный, к маме. Наблюдаю, как мама его одевает: «Ты неправильно надел. Тише, люди смотрят. Прекрати баловаться — стой смирно, когда тебя одеваю! Повернись. Сколько можно говорить одно и то же... Будешь наказан за такое поведение. Не пойдём к бабушке в гости!» За пять минут было высказано около десяти замечаний, при том, что ребенка я практически не слышала, и мне казалось, что замечания мамы не совсем соответствовали реальным проступкам ребенка.

Страх от родителей к ребенку? Почему? Этот стиль воспитания называется доминирующая гиперпротекция. Родитель контролирует каждое движение ребенка, всегда или только в ситуациях, когда действительно нужно вести себя осторожно. Но когда ребенок оказывается в такой ситуации, вместо того, чтобы справиться с ней, он теряется и начинает испытывать сильную тревогу.

В ситуации «веди себя тише, люди смотрят» окружающие выступают как некоторая угроза. Они обязательно будут критиковать и осуждать ребенка, и непонятно, как себя вести, чтобы им понравиться. Поэтому лучше держаться от них подальше и вообще остаться дома.

За гиперпротекцией обычно стоит родительская тревога. Для тревоги может быть много причин:



### Что делать тревожным родителям?

- «Что люди скажут?»
- «Надо помочь ребенку адаптироваться»
- «Нельзя, чтобы ребенок кому-то помешал»
- «Ребенок сам не справится»
- «Нужно, чтоб никто не заметил недостатков у ребенка»
- «Нужно делать замечания, чтобы тебя считали хорошей матерью»
- «Плохое поведение ребенка означает, что я плохая мать»

Родитель может бояться осуждения, страшится оказаться плохим родителем. Это приводит к тому, что повышается чувствительность к малейшему отклонению от нормы в поведении у своего ребенка.

Чтобы справляться с такими ситуациями, научитесь отслеживать эту тревогу и понимать, чем она вызвана. Хотя бы в некоторых ситуациях дайте себе разрешение понаблюдать за поведением ребенка, не подсказывайте и не бросайтесь помогать. Посмотрите, как он справляется самостоятельно, в чем его трудности и как реагируют окружающие (обязательно отрицательно?).

Спокойствие и наблюдательность родителя — залог того, что ребенок будет успешно справляться с трудностями.