

# Когда причина страхов детей – поведение родителей.

Страх – одна из базовых эмоций человека. Возникает он с раннего детства и сопровождает познание ребёнком окружающего мира. Малышу страшно находиться одному в незнакомой обстановке, страшно, когда холодно, темно, когда нарушается привычный распорядок жизни, да и вообще многое, что впервые, страшно. Но рядом родной взрослый, он берет на ручки, успокаивает, прижимает к себе, дает защиту, и страх проходит.

С годами страхи становятся более осознанными, связанными с конкретными объектами или событиями.

Некоторые дети начинают бояться сказочных героев, персонажей мультфильмов. Им может казаться, что Баба Яга или Змей Горыныч где – то рядом, в соседней комнате и представляют явную угрозу.

Некоторые дети боятся сложных для них поручений в детском саду или школе, боятся агрессивных и излишне шумных сверстников; испытывают страх перед врачами, болью и так далее.

Иногда причиной возникновения страха могут быть конкретные ситуации.

Катю (имена детей изменены), ей 11, пригласили на день рождения к однокласснице. Для детей была организована квест-игра, в процессе которой девочку затолкнули в темную комнату, чтобы она нашла там ключ, открыла им дверь и вышла к остальным ребятам. Катя испугалась, расстроилась и расплакалась, на этом праздник для неё закончился. Зато начались страхи тёмной комнаты, вечерних прогулок, то есть всего того, что напоминало ей одиночество в «черной» комнате, как называли её организаторы.

Мама пыталась объяснить Кате, что это игра, что ничего опасного в комнате не было, однако страхи не проходили пришлось обращаться к психологу для помощи девочке.

Но бывают случаи, когда страхи детей появляются не от внешних обстоятельств, а провоцируются собственными родителями.

Когда в детский сад за Серёжей приходит мама, напрягается не только Серёжа, но и воспитатели. В своем поведении женщина чрезвычайно непредсказуема. Типичная ситуация.

Вечером мама с улыбкой заглядывает в группу, подзывает сына, спокойно расспрашивает, как прошёл его день, чем он занимался, во что играл, каким было настроение и прочее. Выходят в раздевалку, через 5 минут оттуда раздаётся её громкий крик, причина в том, что сын не аккуратно сложил вещи в кабинке. И она, мама, просто диву дается, как он дальше будет жить таким неряхой. В выражениях женщина не стесняется, несёт её по полной. Мальчик сжимается в комок, напряженно переживает вспышку. Буря заканчивается так же внезапно, как и началась. Мама на полуслове замолкает. Берёт Серёжу за руку, любезно прощается с воспитателями и уходит.

Педагоги ещё несколько минут отходят от услышанного, можно предположить, что испытывает ребёнок во время подобных разборок.

Серёжа замкнутый, постоянно настороженный мальчик, это маму тоже не устраивает. Ей хочется, чтобы сын был свободным и жизнерадостным. Женщина живёт в иллюзии собственной непогрешимости и абсолютной правоты: «если я сорвалась, значит вывели», при этом нельзя предугадать, что конкретно может её вывести в каждую следующую минуту.

Серёжа маму боится и просит воспитателей, ничего ей про жизнь в группе не рассказывать, даже, если нечаянно пролил чай, пугается и долго потом приходит в себя.

**Непредсказуемая, неадекватная агрессия со стороны родителей развивает в детях неуверенность, постоянное напряжение, страх общения с окружающими; проблемы самоотношения: «если меня критикуют и кричат, значит такого отношения я заслуживаю». В будущем такие дети склонны к агрессии «во вне», на окружающих или агрессии, направленной на себя (аутоагрессия).**

Есть и другие причины возникновения страхов.

У мамы Светы всегда испуганные глаза, будто живет в ожидании неприятностей. Она постоянно на связи с классным руководителем дочери. Каждый раз долго извиняется, что в очередной раз беспокоит учителя, после уточняет все подробности поведения девочки, ищет и обязательно находит поводы для расстройства.

Дома мама подолгу беседует со Светой о трудностях жизни, о том, в каких ситуациях нужно быть особенно осторожной, каких людей и обстоятельств следует бояться, как важно вести себя осторожно, чтобы не заболеть и так далее.

Света и сама научилась искать и находить у себя признаки неблагополучия. Чем их (признаков) больше, тем чаще и подробнее мама будет с ней общаться. Со своими подружками Света говорит «о плохом», в своём мироощущении она очень похожа на маму. А как иначе?

**Страхи мамы – страхи ребёнка. Преувеличенные опасности окружающего мира передаваясь от родителей к ребёнку, делают его мнительным, тревожным, постоянно настроенным на поиски того, что ещё негативного есть в этом мире. Во взрослой жизни люди, получившие заряд негатива в детском возрасте, постоянно в напряженной тревоге за себя, своё здоровье, за благополучие близких. Мир для них опасен и страшен.**

И ещё одна история в тему.

Папа у Оксаны строгий, так говорит мама. Он считает, что дети должны слушаться родителей беспрекословно. Своих родителей он слушался именно так, и «ничего, человеком вырос, хотя и в угол ставили и ремнём наказывали». Если Оксана к приходу отца не успевает, например, сделать уроки (она учится во 2 классе) или навести порядок в своей комнате, то отец, не разбираясь в причинах, берётся за ремень. Бьет не больно, но Оксана плачет, ей очень обидно. Мама не защищает, это бесполезно. Муж всегда готов к лекции на тему, «детей надо воспитывать в строгости, иначе не заметишь, как на шею сядут».

Оксана отца боится, поэтому терпит и «угол», и ремень. Часто думает о том, чтобы скорее вырасти и жить отдельно от родителей, как её старшая сестра.

**При физических наказаниях у детей исчезает чувство собственного достоинства или оно приобретает такие формы выражения, что сам ребёнок (а затем взрослый) становится опасным для окружающих. Постепенно может развиваться бесчувственность, в начале чувства есть – обида, огорчение и др. – потом они, как бы атрофируются, сколько можно страдать. Зачастую появляется опустошенность, нежелание жить, суицидальные мысли. Страшно, когда родители, наказывая детей, говорят им, что они сами во всем виноваты, что вообще – то «папа (мама) добрые, но ты так плохо себя ведёшь, что наказание заслужил».**

**Тогда у детей теряется представление о хорошем и плохом, если бить ребенка – это хорошо и полезно, то, что тогда плохо.**

**Страх парализует нормальные человеческие чувства.**

На фоне хронического переживания страхов, причиной которых является поведение родителей, у детей появляются проблемы с поведением, они становятся замкнутыми, напряженными, или наоборот агрессивными, часто грустят и плачут, постоянно сомневаются в своих возможностях, считают себя хуже, чем остальные ребята, ночью просыпаются от кошмаров и подолгу не могут уснуть; и много ещё неприятных симптомов может появиться на фоне постоянно переживаемых страхов.

Опасно, что дети, видя подобное поведение родителей, страдая от него, в то же время, как не парадоксально, считают его нормой, другого они не видели. У них формируется неправильное представление о жизни, когда видеть действительность в мрачных тонах - нормально, проявлять агрессию друг к другу – допустимо, добиваться желаемого исключительно силой - вполне приемлемо.

Есть вероятность, что люди, пережившие психическое и физическое насилие в детстве, будут относиться к своим детям так же, как относились к ним их родители. Многие модели поведения закладываются в детстве.

В Законе РФ прописано, что родители обязаны заботиться о психическом и физическом комфорте детей. Закон соблюдают не все. В каждую семью с проверкой не заглянешь. Взрослым хочется напомнить, о том, что, разрушая детскую психику сегодня, на завтра они готовят и себе далеко не светлое будущее.

Не все родители таковы, это радует, но для некоторых описанные ситуации – повод задуматься.

***Татьяна Геннадьевна Бичевина – медицинский психолог.***