

Стыд и страх: что мы передаём собственным детям?

Консультация для родителей. Подготовила воспитатель: Сизова И.Е.

Ребенок рождается свободным. От страхов, стыда, вины, предрассудков и прочего мусора, в котором живут взрослые. Одна из важных целей взрослых – чтобы дети свободными оставались всегда или как можно дольше, или как можно свободнее.

Когда в семье рождаются дети, большинство неопытных родителей оказываются, как будто на кочке посреди болота. Им кажется, что они не так кормят, не так одевают, не так разговаривают с ребенком, не знают достаточно песен, не так объясняют, кричат, не умеют извиняться, не умеют сдерживать раздражение, не достаточно развивают, мало кружков, много кружков, это синяки под глазами или кожа тонкая, много мультиков, прививки не по графику, плохой город выбрали для жизни, а нет, нормальный, мы ужасные родители, а хотя нет, «достаточно хорошие», все хорошо, ой нет, все плохо...

Книги о родительстве написаны, чтобы помочь страдающим родителям, а не вызвать у них чувство вины. Но многие родители, чем больше читают, тем больше становятся уверенными в том, что все делают не так. Получается замкнутый круг: им стыдно и страшно, они делают ошибки – читают как исправить и делать правильно – ужасаются, что все делали совсем неправильно и чувствуют еще большую вину и страх снова ошибиться – на нервной почве снова допускают ошибки с детьми, и, получается, заражают их своим страхом и стыдом, и еще больше страдают.

И только приложив огромные усилия, вспомнив зачем читали, успокоившись, очень болезненно проанализировав собственные страхи, чувство неполноценности, стыда и вины, которые тянулись из их собственного детства, можно дальше понять, как делать правильно или просто лучше. Родители обнаруживают в этом процессе, что говорят ребенку те же фразы, что слышали в детстве, хотя думали, что никогда такого не скажут своим детям. Но пока нет порядка и покоя внутри, этот яд будет лезть наружу.

Родителям очень хочется, чтобы дети любили себя, были искренними, честными с собой и другими, свободными и уверенными. Это все можно вырастить только на любви, принятии и спокойствии.

Вот от чего надо стараться избавиться и защитить себя и своих детей:

- **Страх быть нелюбимым, брошенным и, как следствие, нелюбовь к себе.**

Нельзя говорить: «Я тебя тут оставляю», «Тебя заберет полиция (злой дядька, ведьма, жаба, гадюка)», «Кому ты такой нужен», «Не буду с тобой разговаривать никогда», «За что ты мне такое наказание», «Отдам тебя в детдом, пусть там воспитывают», в общем, понятно.

- **Страх быть «плохим» и стыд быть собой.**

То, что провоцирует двойную жизнь у подростки детей, а потом и у взрослых, страх и нежелание признавать свои ошибки, просить прощения. Когда ребенок не может правильно обработать свой проступок, не может признаться, потому что ему не дают возможности исправить ситуацию или хотя бы извиниться. «Тебе должно быть стыдно», «Нормальные дети так не делают», «Все, поздно уже прощения просить», «Делай, что хочешь теперь». Позже это может перерасти еще и в страх пробовать новое, кардинально менять жизнь. Человек застрекает, потому что боится провала, боится не оправдать ожидания, не понимает, что неудача — тоже опыт, источник знаний.

- **Страх быть осмеянным.**

Когда ребенок (а потом и взрослый) стыдится говорить о том, что его глубоко волнует, беспокоит, о своих чувствах, мечтах и планах; боится даже выглядеть так, как ему хочется. «Ты посмотри на себя, на кого похожа?», «Кто так одевается? Клоун какой-то», «Чего нос повесил? Мне бы твои проблемы», «Ой, можно подумать это важно». Подшучивания, обесценивание, ирония, сарказм. До определенного возраста ребенку не понятно, что это такое, и он воспринимает все буквально. Это приводит к неуверенности в себе, в своей состоятельности, влияет на выбор профессии, партнера.

- **Страх и стыд говорить о своих чувствах, проявлять эмоции, впоследствии неумение отстаивать свое мнение, возразить взрослому.**

Гнев — нормальная реакция на крик и оскорбления. Гнев, а не страх. Поэтому важно, чтобы ребёнок этот гнев не терял, даже если родитель перегибает палку и выходит из себя. Ну и никаких фраз типа «Ты кем себя возомнил?», «Ты что, особенный?», «Не перечь старшему!», «Сиди и помалкивай». И сюда же гендерные стереотипы «Вытри сопли, мужчины не плачут!», «Ты же девочка, прекрати кричать и ругаться, это некрасиво», «Тебя такую умную замуж никто не возьмет».

- **Стыд собственных желаний.**

От предпочтений в еде и выборе одежды до выбора будущей профессии. «Как ты можешь об этом сейчас просить?»

- **Стыд говорить о половом созревании, физиологии, отношениях, безопасности в этих сферах.**

Когда ребенку запрещают интересоваться собой, различиями полов, сексом, не дают соответствующую возрасту информацию, это приводит часто к печальным и опасным последствиям. От неумения/ стеснения сформулировать жалобу врачу до непонимания личных границ и неумения противостоять психологическому или физическому насилию.

Конечно, родители хотят, чтобы их дети ничего не боялись и не стыдились, умели критически мыслить и ценили себя. Чтобы не боялись родителей и близких родственников или чужих людей, но, чтобы работал инстинкт самосохранения. А для этого им самим нужно учиться не бояться и не стыдиться, потому что это передается их детям.

Жить с постоянным чувством стыда, вины и страха невыносимо и деструктивно.

