

როგორ მოქმედებს ბავშვზე მშობლის შიშები

ავტორი [ქეთევან ოსიაშვილი](#)

რამდენიმე დღის წინ ავტობუსით მგზავრობისას ნებისმიერი მშობლისთვის საყურადღებო და საინტერესო სცენის უნებლიე მოწმე გავხდი. ჩემ წინ მჯდომი ახალგაზრდა ქალბატონი მხიარულად ესაუბრებოდა თავის პატარა ბიჭუნას და ართობდა, რომ მისთვის მოსაწყენი არ ყოფილიყო ავტობუსით მგზავრობა. უცრად ქალბატონი შეშინებული წამოხტა ადგილიდან, ბავშვი ხელში აიტაცა და ფანჯრის მინაზე „გაკრულ“ მწერზე მიგვანიშნა – „ბზიკი, ბზიკი, აქ ვერ ვიჯდები, მირჩევნია ფეხზე ვიდგე“. ცოტა მოცილებით მჯდომი მამაკაცი წამოდგა და შეშინებულ, პანიკაში ჩავარდნილ ქალბატონს ადგილი დაუთმო. იმ იმედით, რომ თავს დაადწევდა მისთვის საშიშ მწერს და უსაფრთხოდ იქნებოდა. ქალი მამაკაცის შეთავაზებას დათანხმდა, დაჯდა და ბავშვი კალთაში ჩაისვა. იმის გამო, რომ მძღოლს კონდიციონერი ჰქონდა ჩართული, ყველა ფანჯარა დაკეტილი იყო. დახურულ სივრცეში მოხვედრილი მწერი კი აქეთ-იქით აწყდებოდა და გასასვლელს ეძებდა. უცებ ის იმ ადგილისკენ გაფრინდა, სადაც შეშინებული ქალბატონი იჯდა. მის დანახვაზე ქალი წამოხტა, შეშინებული და ატირებული ბავშვი ხელში აიტაცა და მძღოლს დაუყვინძა, რომ ავტობუსი გაეჩერებინა. გაურკვეველ მდგომარეობაში მყოფმა მძღოლმა, რომელიც ვერ ხვდებოდა, რა ხდებოდა მგზავრებს შორის, უცრად ავტობუსი დაამუხრუჭა და კარი გააღო. შეშინებული ქალბატონი ატირებულ ბავშვთან ერთად სწრაფად ჩავიდა ავტობუსიდან. ვფიქრობ, ადვილი არ იქნებოდა მისთვის შეშინებული და ატირებული ბავშვის დამშვიდება. მომავალში კი აღნიშნული მწერის დანახვაზე, დიდი ალბათობით, ბავშვს ისეთივე რეაქციები ექნება, როგორიც ჰქონდა დედას, რომელიც ყველა ბავშვისთვის უსაფრთხოების გარანტი და ყველაზე საიმედო ადამიანია.

შიში ადამიანის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი გრძნობაა. ჩვენი შიშების კონტროლი ნამდვილად არ არის ადვილი. ისინი იპყრობენ ჩვენს აზრებს, იმორჩილებენ ჩვენს ნებელობას, და მუდმივად რაღაც არასასიამოვნოსა და სახიფათოს მოლოდინში გვამყოფებენ. თანამედროვე საზოგადოებაში თავდაჯერებულ, მიზანდასახულ, მიზანსწრაფულ ადამიანად ითვლება ის, ვინც ყველაზე ნაკლებად ემორჩილება შიშებს და არ აძლევს მათ უფლებას მართონ მისი ქმედებები.

შიშთან გამკლავების საკითხი განსაკუთრებით მწვავედ დგას მშობლების წინაშე, რომლებსაც სურთ ფიზიკურად და ფსიქიკურად ჯანმრთელი ბავშვის აღზრდა. ბავშვის აღზრდის პროცესი დაკავშირებულია მუდმივ სტრესთან, შფოთვისთან და, რაც მთავარია, ყველა ჩვენი შიში დაუყოვნებლივ გადაეცემა ჩვენთან ურთიერთობაში მყოფ ბავშვს, თანაც ისე, რომ ჩვენ ხშირად ვერც კი ვაცნობიერებთ, ჩვენი შიშით როგორ გამოუსწორებელ ზიანს ვაყენებთ ბავშვის მყიფე ფსიქიკას.

ბავშვებში შიშის გამომწვევი უამრავი მიზეზი არსებობს და ამ მიზეზთა შორის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესია მშობლების გადაჭარბებული შფოთვა. ბუნებრივია, რომ ჩვენ, უფროსებსაც შეიძლება უამრავი რამის შიში გვქონდეს და ეს შიშები გადაეცემა ჩვენთან ურთიერთობაში მყოფ ბავშვსაც. ვფიქრობ, სრულიადაც არ არის შემთხვევითი, რომ შფოთიანი მშობლები ზრდიან შფოთიან ბავშვებს მრავალრიცხოვანი ფობიებითა და შიშებით. ამაში არაფერი უნდა იყოს გასაკვირი, რადგან ბავშვები აკოპირებენ უფროსების ქცევას და თუ დედას ეშინია ძაღლების, თავისუფლად შეიძლება, რომ ბავშვსაც იგივე შიში ჰქონდეს. მშობლების ფსიქოემოციური მდგომარეობა პირდაპირ გავლენას ახდენს ბავშვებზე. თუ ისინი იტანჯებიან მომატებული შფოთიანობით, დიდი ალბათობით, ნამდვილად ვერ გახდებიან ძლიერი საყრდენი შვილისთვის.

დიდწილად ოჯახი აყალიბებს ბავშვის წარმოდგენას სამყაროზე. ჩვენმა შიშმა და ძლიერმა ემოციურმა განცდებმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს ბავშვზე, ისინი ხომ მას პირდაპირ გადაეცემა, ბავშვი იღებს მშობლების გამოცდილებას.

ხშირ შემთხვევაში, ბავშვს უჩენს შიშს და უკარგავს საკუთარი ძალების რწმენას მისკენ მიმართული, მშობლის მიერ წარმოთქმული ისეთი ფრაზები, როგორიცაა:

- **„მეშინია ვინმემ არ გაგანაწყენოს, არ დაგჩაგროს“** – თუ ამ ფრაზას ხშირად გავიმეორებთ, ბავშვი ნამდვილად იგრძნობს საფრთხეს, თუმცა, დიდი ალბათობით, შეიძლება არც არაფერი მოხდეს. ბავშვები განიცდიან შიშს, როდესაც მშობლები მუდმივად საუბრობენ საშიშროებაზე, ან ხშირად ჰყვებიან საკუთარ ნეგატიურ, უარყოფით ცხოვრებისეულ გამოცდილებაზე. ზღვარი გაფრთხილებასა და საკუთარი განცდების თავსმოხვევას შორის ძალიან მცირეა. უსაფრთხოების წესებზე საუბარი, პირადი საზღვრების დაცვის სწავლება და სიფრთხილე უცხო ადამიანებთან ურთიერთობისას საჭირო და მნიშვნელოვანია, თუმცა იმაში დარწმუნება, რომ სამყარო სასტიკია, ადამიანები კი ბოროტები არიან, ნამდვილად არ ღირს, რადგან ეს ბავშვში ბაღებს შიშსა და უნდობლობას ადამიანების მიმართ.
 - **„შენ ხომ ძალიან მორცხვი ხარ! მეგობრების პოვნა შენთვის რთული იქნება!“** – სიმორცხვე და უხერხულობა ხშირად სოციალური განწყობა-დამოკიდებულებების შედეგია. მართალია, არსებობენ ინტროვერტი ბავშვები, რომლებიც კომუნიკაბილურობით არ გამოირჩევიან, იშვიათად გამოხატავენ ურთიერთობის სურვილს უცხო გარემოში მოხვედრისას, მაგრამ არიან ბავშვები, რომლებიც ცხოვრობენ მშობლების შიშისა და საყვედურების ქვეშ. ისინი არ იბადებიან მორცხვებად, ისინი ასეთები ხდებიან მშობლების მხრიდან შემდეგი ფრაზების მოსმენის შემდეგ: „შეწყვიტე სისულელეების კეთება!“; „ხმას დაუწიე, ხალხი გიყურებს!“; „შენ ისევ არასწორად გააკეთე ყველაფერი!“. მსგავსი ფრაზები შეიძლება გაუცნობიერებლად გამოიყენოს უფროსმა, მაგრამ ამ ფრაზების მიღმა დგას გარშემომყოფთა მხრიდან დაგმობის შიში, მათ თვალში კარგ მშობლად წარმოჩენის მცდელობა და შვილის „ნაკლოვანებების“ დამალვის განზრახვა. თუ ვიქნებით უფრო თავისუფალი, შემწყნარებელი ბავშვის სხვადასხვა მახასიათებლის, თვისების მიმართ, ის შეწყვეტს ყოველი გადადგმული ნაბიჯის კონტროლს და, დიდი ალბათობით, გაუბედაობაც გაივლის.
 - **„მე ძალიან მოვიწყენ უშენოდ, ნერვიულობისგან უკვე ადგილს ვერ ვპოულობ“** – შვილის მონატრება ნორმალურია, მაგრამ მასთან განშორებაც ცხოვრების ნაწილია. თუ მშობელი მტკივნეულად განიცდის შვილთან დროებით განშორებას, ბავშვმა შეიძლება თავი დამნაშავედ იგრძნოს, როცა ექსკურსიაზე, ლაშქრობაზე, წვეულებაზე მეგობრებთან და არა მშობლებთან ერთად წავა. მშობლების განცდები და სევდა თავის კვალს ტოვებს. როდესაც ისინი მშვიდად არიან, ბავშვსაც ნაკლები მიზეზი აქვს ნერვიულობისათვის. კარგი იქნება, თუ დავარწმუნებთ ბავშვს, რომ არაფერია საშიში, ნებისმიერი სირთულე მოგვარებადია. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი უფრო მშვიდად წავა თანატოლებთან ერთად და არც საფრთხის მოლოდინი ექნება.
- დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ საუკეთესო აღზრდა ბავშვისთვის მაგალითის მიცემაა. შევეცადოთ თავად ვიყოთ მაგალითი მისთვის. რთულია დამოუკიდებელი, გაბედილი, მამაცი ბავშვის აღზრდა, როცა მშობელს თავად აწუხებს შიშები, ეჭვები და უჭირს საკუთარი ქცევისა და ემოციების მართვა. მშობლის სიმშვიდე, საკუთარი ქცევის, ემოციების გაანალიზების უნარი არის წინაპირობა იმისა, რომ ბავშვი წარმატებით გაუმკლავდება სირთულეებს.