

## Почему дети боятся оставаться одни?

Детские страхи – распространенное явление. Предпосылкой является несформированная психика. Именно поэтому детские страхи не являются патологией. Это возрастная особенность, которую необходимо учитывать и контролировать.



Есть основные причины, которые заставляют ребенка бояться оставаться в комнате, когда ее покидают взрослые:

- повышенная эмоциональная чувствительность;
- нарушение ощущения безопасности.

Остановимся подробно на каждой причине.

**Первая** — врожденная особенность нервной системы. Дети с повышенной эмоциональной чувствительностью воспринимают все близко к сердцу. Впечатлительный ребенок может бояться смерти родителей, трагически воспринимать даже выдуманные истории (мультфильмы, страшилки, которые так любят рассказывать дети). Справедливо будет заметить, что не все чувствительные дети становятся тревожными, нервными. При правильном воспитании из малыша с тонкой душевной организацией вырастет умный человек, способный понять чужие эмоции, сопереживать.

**Вторая причина** — приобретенная. Детский страх начинается там, где взрослые (родители) не способны обеспечить надежную защиту. Ребенок боится один в комнате у тех родителей, которые:

неуверенные, несамостоятельные, им трудно заботиться о себе и о детях; переживают трудный период, испытывают неуверенность в завтрашнем дне; ругают ребенка за страхи, слабости, высмеивают детские переживания; часто надолго оставляют ребенка одного (с чужими людьми); слишком опекают ребенка, делают его эмоционально зависимым от родителей; часто ссорятся, угрожают друг другу разводом; разрешают ребенку смотреть страшные фильмы по телевизору, пугают злыми героями сказок (домовыми, Бабой Ягой и др.); оставляют в одиночестве ребенка, который пережил стресс.

## **Как помочь ребенку победить страх?**

Снижает страх такая форма беседы, когда дети сами находят выход из положения. Например, взрослые могут, выслушав про страх несчастного случая, спросить: «давай представим на минутку, что пожар действительно начался... что ты будешь делать?» Как правило, дети отвечают, что позовут в пожарную службу, родителям, будут кричать с балкона «помогите, пожар» и так далее — все, как их учили действовать в чрезвычайном положении. Озвучив это, ребенок может успокоиться, потому что перед его глазами появился четкий план действий, и фантазии перед ним просто отступили.

## **Важность поддержки родителей**



Родители могут столкнуться с детским поведением, вызывающим тревогу: ребенок плачет, когда понимает, что ему придется быть одному, все время повторяет, что ему страшно, просит маму с папой не оставлять его одного. Обычно

взрослые пребывают в растерянности и не знают, что им делать в такой ситуации. Ошибки родителей заключаются в том, что часто они начинают уговаривать детей, что это вовсе не страшно — быть дома одному, что ему показалось, что в дверь кто-то стучал и так далее. Взрослые пытаются отвлечь ребенка и даже припугнуть, что лишат сладостей, если он немедленно не перестанет бояться такой ерунды



Когда родители игнорируют эмоциональные переживания, такие сильные, как страх — ребенок остается с ними один на один. После того, как причина страха становится ясной, у взрослых есть несколько способов, чтобы помочь детям преодолеть его.

**Во-первых**, они должны четко знать и представлять, как будут действовать в кризисной ситуации — куда звонить и так далее.

**Во-вторых**, победить страх можно с помощью игры или семейных традиций. Договоритесь с ребенком, что он будет звонить вам на работу через одинаковые временные промежутки и — внимание! — спрашивать, как дела у мамы (папы), не боятся ли они там чего-нибудь, ни обидел ли их кто — ведь члены семьи должны заботиться друг о друге. *Такой способ поможет почувствовать себя смелым, значимым, взрослым, укрепит доверие и любовь.*

Вернувшись домой, родители могут выдумать парочку историй, в которых рассказывалось бы, что телефонный звонок сына или дочери сегодня очень помог справиться со страхом — например, мама сильно испугалась, что шеф отругает ее, а тут позвонил ребенок и страх как рукой сняло! Такие истории поднимают значимость ребенка, позволяют ему видеть другую свою сторону — сильную, ресурсную, веселую, ту, которая осознает свой страх, а значит, может с ним справиться.

