

Ребенок боится оставаться один дома. Вообще чего-то боится.

Причины и рекомендации.

Эмоциональное восприятие мира заставляет детей остро переживать негативные события своей жизни. При определенном стечении обстоятельств развиваются детские страхи. Когда ребенок боится оставаться один дома или даже в своей комнате, это должно насторожить родителей, потому что за любой фобией скрываются конкретные психологические проблемы.

Эта статья поможет разобраться, какие есть предпосылки для детской боязни одиночества, как поддержать малыша справиться с проблемой, предотвратить развитие страха.

Содержание:

Почему ребенок боится оставаться один?

Что делать, если ребенок боится оставаться один дома?

Как приучить ребенка оставаться одному в комнате и не бояться

Развивающие занятия как способ отвлечь ребенка от страхов и тревог

Почему ребенок боится оставаться один?

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

повышенная эмоциональная чувствительность (зрительный вектор);
нарушение ощущения безопасности.

Остановимся подробно на каждой причине.

Первая — врожденная особенность нервной системы. Дети со зрительным вектором 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 малыши 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 потомстве; переживают трудный период, испытывают неуверенность в завтрашнем дне; ругают малыша за страхи, слабости, высмеивают детские переживания;

часто надолго оставляют малыша одного (с чужими людьми);
слишком опекают ребенка, делают его эмоционально зависимым от родителей;
часто ссорятся, угрожают друг другу разводом;
разрешают малышу смотреть страшные фильмы по телевизору, пугают злыми героями сказок (домовыми, Бабой Ягой и др.);
оставляют в одиночестве ребенка, который пережил сильный стресс.

Что делать, если ребенок боится оставаться один дома?

Восстановите собственное душевное равновесие, чтобы избежать отражения ваших личных проблем, тревог на эмоциональном состоянии маленького члена семьи.

Поддерживайте дома позитивную, душевную атмосферу, окружите малыша заботой, любовью, чтобы он ощущал вашу поддержку, чувствовал себя дома в полной безопасности.

Проводите с ребенком больше времени, придумайте игру, чтобы понарошку прожить ситуацию, как «мама уходит, а малыш остается дома, ничего не боится, занимается любимым делом».

Поделитесь с малышом личной истории победы над своим собственным страхом. Помогите ему поверить, что он тоже сумеет побороть детские тревоги.

Читайте хорошие книги. Обсуждайте эмоции книжных персонажей, учите распознавать свои чувства на их примере.

Развивайте детей, наполняйте их мир новыми людьми, положительными эмоциями, впечатлениями.

Не оставляйте ребенка одного, если он боится.

Как приучить ребенка оставаться одному в комнате и не бояться

Когда ребенок боится остаться без мамы один:

Выходя из комнаты, продолжайте вести разговор, оставайтесь спокойными.

Слыша спокойный голос мамы из соседней комнаты, малыш будет знать, что вы его не бросили, а находитесь рядом.

Постепенно приучайте к общению с другими людьми. Действуйте аккуратно, постепенно, чтобы не напугать кроху. По мере социализации страх потерять маму будет ослабевать.

Когда малыш боится оставаться один дома:

Когда собираетесь уходить, предупредите ребенка, скажите время точного возвращения (например, сразу после окончания фильма).

Не оставляйте малыша сразу надолго. Длительность отсутствия родителей нужно увеличивать постепенно.

Позаботьтесь о безопасности ребенка на время вашего отсутствия (уберите все опасные предметы, убедитесь, что исправны замки на двери, оконные блокираторы).

Когда уходите надолго, попросите соседа, которого ребенок хорошо знает, чтобы он время от времени навещался домой, проверял, все ли в порядке.

Уходя, давайте крохе интересные задания, например, собрать картинку пазлов, раскрасить рисунок, сделать поделку.

Развивающие занятия как способ отвлечь ребенка от страхов и тревог

Для работающих родителей детский страх одиночества — большая проблема, но она имеет решение. Отличный способ отвлечь кроху от переживаний — найти ему интересное дело, которое может увлечь, заставить позабыть об отсутствии мамы, папы. Вариантов полезного хобби много — спортивные секции, танцы, развивающие курсы. Например, таким увлечением может стать ментальная арифметика. Узнать об обучении ментальной арифметики можно перейдя по ссылке.

Ментальная арифметика — метод интеллектуального развития. Методика, построенная с учетом тонкостей детской психологии, имеет преимущество — развивает ум параллельно с психоэмоциональным развитием, социальным, волевым воспитанием. Ментальная арифметика учит мыслить, справляться с трудностями, делает учеников самостоятельными. Когда дети развиваются, накапливают интеллектуальный опыт, они становятся более уверенными и независимыми, а уверенному малышу, знающему, чем занять себя в отсутствие взрослых, не так страшно одиночество.

Какие бы ни были причины детских страхов, игровые занятия в непринужденной теплой атмосфере среди сверстников помогают детям ощутить, что окружающий мир безопасный, дружелюбный, даже когда мамы и папы рядом.

С Уважением,
педагог-психолог
МОУ «Новосельская школа»
Марина Леонидовна Шергина