

И прежде чем решать данную проблему, необходимо разобраться в истоках детского страха:

- * Основным фактором риска является поведение родителей, которые часто, сами того не замечая, своими «шуточками» про бабу-ягу, бабайку и пр. рождают в душе ребенка страх перед неведомым.

- * Некоторые дети боятся оставаться без мамы и папы, так как очень беспокоятся о них. Ребенок может испытывать безотчетный страх не за себя, а за родителей, когда их нет рядом. Особенно часто такие ситуации бывают в семьях, где дети поздние.

- * Одним из факторов появления боязни могут стать просмотр страшного ролика по телевизору, услышанная история из мира криминала или фантастики, неприятная история в отношениях со сверстниками на улице или в школе. Так как детская психика подвержена влияниям извне гораздо сильнее взрослой, то детское воображение способно нарисовать ужасную картину и напугать малыша.

- * Некоторые дети боятся быть одни из-за опасности возникновения пожара, потопа, прихода неизвестных и других ЧС. Такая боязнь обычно возникает у впечатлительных малышей под воздействием новостных передач с сюжетом о пожаре или наводнении, бандитах и маньяках.

- * Заболевания нервной системы – частый признак возникновения страхов.

- * К причинам специалисты относят и перенесенные психологические травмы, от очень серьезных (насилие) до бытовых (укус собаки).

- * Как ни странно, сны и для взрослого, и для маленького человека иногда становятся кошмаром наяву. Поэтому, если ваше чадо часто беспокоят страшные сны, это повод обратиться за помощью к психологу. Только он сможет избавить вас от такого состояния.



**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
МОЧАЛОВА А.С.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №4
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**Что делать, если
ребёнок боится
оставаться дома
один?**



**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Чтобы избавить своего сына или дочку от стресса, родители, вам нужно усвоить несколько правил:

1) В первое время оставляйте малыша одного ненадолго. Достаточно 15 минут, чтобы он постепенно привыкал к такому положению.

2) Перед уходом обязательно расскажите, куда вы уходите, какова цель вашего ухода, во сколько вы придете. Договоритесь о времени вашего звонка ему и сами об этом не забывайте.

Также проговорите с малышом возможные форс-мажорные обстоятельства: как ему поступить, если в назначенное время родители не вернутся.

3) На время своего отсутствия займите чадо интересной книгой или занимательной игрой. Тогда время для него пролетит быстрее. Увлечшись игрой, малыш забудет о своем страхе.

4) Снабдите его телефоном и научите им пользоваться, вбейте все необходимые номера. Если малыш еще не читает, современные устройства позволяют набирать номер посредством голосового набора. К номерам близких можно привязать их фото.

5) Вопрос о боязни ребенка не следует заострять, часто обсуждать с чужими людьми. Иначе и малыш начнет уделять этому много внимания.

6) Познакомьте сына/дочку с устройством замков, домофона, окон, чтобы в случае чего они могли выйти или закрыться.

7) Домашнее животное можно привлечь в качестве надежного спутника и друга. Малыш перестанет пугаться, если будет знать, что его защитит кот или попугай. Роль старшего тоже сыграет роль, так как «мы в ответе за тех, кого приручили».

8) Просто проведите с ним инструктаж: как он должен действовать в случае чрезвычайной ситуации. Ведь детей пугает то, что им недостижимо, неизвестно. Если ребенок знает, как поступить, он перестанет этого панически бояться.



Что нельзя делать, если у ребенка страх остаться дома одному?

- Не запугивайте детей страшными рассказами о несуществующих чудищах, которые его съедят, если он не будет вас слушаться.

- Постарайтесь максимально ограничить доступ к телевизору и интернету маленького члена семьи. Не стоит приобретать страшные книжки, а также делать ребенка свидетелем ссор, драк.

- Никогда не оставляйте его одного насильно или в наказание. Такими поступками можно здорово навредить.

- Также старайтесь не оставлять его в темное время суток и тем более на всю ночь. Выйти из ситуации помогут родственники или соседи, которые скрасят его одиночество и не позволят оказаться во власти у страха.

- Если вы заметили беспокойство со стороны детей в отношении к смерти, не бойтесь поднять эту тему, но только заострив внимание на том, что это будет не скоро, что и после смерти мы продолжим жить. Еще раз повторю, что все мы, а дети тем более, боимся неизвестно. Как только понимаем, с чем имеем дело, страх рассеивается.