

## Что делать, если ребенок 7-8 лет боится оставаться дома один?

*Страх – это защитная реакция организма на какую-либо опасность. Страх, испытываемый ребенком при определенных обстоятельствах, требует внимания со стороны взрослых. И если дети, достигшие 7-8 лет, боятся оставаться одни, необходимо выяснить причины этого явления и помочь им справиться с такой проблемой.*

### **Почему ребенок 7-8 лет боится оставаться дома один?**

Семилетний малыш испытывает боязнь, оставшись в одиночестве, по разным причинам.

***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, потопы, 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 ребёнка часто беспокоят страшные сны, это повод обратиться за помощью к психологу.

### **Как выяснить причину детского страха?**

#### **• Наводящие вопросы**

Чтобы узнать истинную причину боязни ребёнка, нужно действовать следующим образом: сначала просто спросить, чего он боится. Если ребенка страшит возможное появление серого волка, привидений или барабашки, темноты он так и скажет.

Однако нередко малыш не может адекватно ответить на подобный вопрос, так как боится быть осмеянным или просто сам точно не знает истинных причин.

В таком случае от взрослых понадобится наблюдательность и знание некоторых особенностей детского внутреннего мира.

К примеру, родители решили сходить в ресторан вдвоем. Но сынок, которого оставили на два часа дома наедине с собой, названивает каждые 15 минут и с тревогой в голосе спрашивает: «Все у вас нормально?». Анализ подобных ситуаций позволяет сделать вывод: наиболее вероятная причина боязни – страх за жизнь родителей, страх остаться в этом мире одному. Чаще всего такой вид страха возникает у наиболее опекаемых деток, в которых «души не чают».

#### **• Лепка и рисование**

Психологи советуют выяснять причины детских страхов и переживаний при помощи игр.

Особенно хорошо помогают рисование и лепка. Говорить о цели игры не нужно. Просто попросите нарисовать или вылепить свой страх. Главное условие: не помогать ни словом, ни делом. После того, как на бумаге появились более или менее обозначенные «страхи», разорвите или сломайте это творчество совместными усилиями, объяснив при этом цель такого поступка.

Как правило, справившись с боязнью в игре, дети постепенно забывают об этом и наяву.

- **Игра**

Поможет разобраться в причинах страха простая игра в дочки-матери. Совет родителям: "Смоделируйте ситуацию: вы – мама- кукла, ваш ребенок –дочка-кукла. Мама кукла уходит на работу и оставляет дочку одну. Дочка в лице вашего малыша упрасивает маму не оставлять ее одну. На вопрос мамы: «Почему?» он назовет, что его беспокоит".

Если же взрослые не могут самостоятельно справиться с задачей выяснения причин страха, нужна консультация психолога.

**С какого возраста можно оставлять детей одних дома, и чего не нужно бояться?**

Оптимальным считается 6-летний возраст, когда ребенок может оставаться один. Но в каждом случае нужно учитывать индивидуальные признаки человека. Стоит ли забивать тревогу, если в 7 лет родители не могут оставить чадо одного?

**Ошибка многих родителей:** не воспринимать детский страх всерьез. Когда ученик 1-3 класса не желает оставаться один дома, некоторые взрослые воспринимают это как каприз, начинают кричать на малыша или вообще не реагируют на его возражения. И то и другое неверно и наносит вред. Считать ребенка, который в восьмилетнем возрасте испытывает страх оставаться одному, трусом и тем более унижать его, дразнить этим нельзя ни в коем случае.

**Чтобы избавить своего сына или дочку от стресса, родителям 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 забываете. Также проговорите с малышом возможные форс-мажорные обстоятельства: как ему поступить, если в назначенное время родители не вернуться.
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 чудовищах, 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 родители заметили беспокойство со стороны детей в отношении к смерти, ненужно бояться поднять эту тему,*** но только заострив внимание на том, что это будет не скоро, что и после смерти мы продолжаем жить. Как только ребёнок понимает, с чем имеет дело, страх рассеивается.

Главное правило для родителей: "Любить своих детей, уважать их мнение, делать их детство счастливым, ведь оно такое короткое".