

Что делать если ребенок боится оставаться один дома?

Проблема детских страхов, к сожалению, не понаслышке знакома многим родителям. По мнению психологов, одной из распространенных фобий является боязнь оставаться в комнате или помещении одному.

Почему ребенок вдруг стал бояться оставаться один

Детские фобии – распространенное явление. Предпосылкой является несформированная психика. Именно поэтому детские страхи не являются патологией. Это возрастная особенность, которую необходимо учитывать и контролировать. Что делать если ребенок боится оставаться один дома или в комнате? Ответ на этот вопрос мы подробнее разберем в этой статье.

Разберем основные причины появления страха:

- Страшные истории, сказки, мультипликационные фильмы, персонажами которых часто пугают детей взрослые. Например, уговаривая ребенка съесть очередную порцию каши, родители пугают его бабой Ягой или Кощеем бессмертным.
- Детки с повышенным порогом эмпатии и чувствительности, испытывая особенную привязанность к родителям, могут бояться остаться без их.
- Фобия может выступать как последствие стресса, перенесенного в школе, во дворе или детском саду.
- Навязчивая боязнь смерти или темноты зачастую формируется под острым впечатлением от увиденного по телевизору страшного эпизода, пережитой в реальной жизни чрезвычайной ситуации.

- Страшные сновидения становятся частой причиной формирования устойчивого испуга.
- Патология центральной нервной системы.
- Физическое и психологическое насилие, травмы, перенесенные детками.

Страх – естественная защитная реакция организма на опасность. Для сохранения психического здоровья ребенка родителям необходимо сократить объем просматриваемых телепередач и ограничить время, проводимое в сети Интернет.

Возрастные особенности страха у детей, которые остались одни в комнате или дома

Каждому детскому возрасту свойственен страх остаться в одиночестве. Рассмотрим подробно каждый из них.

Детки в 5 лет

В 5 лет ребенок уже задумывается о смерти. Малыш, оставаясь один, понимает, что в любую минуту любимые люди могут навсегда покинуть этот мир. Большинство фобий, присущих деткам в этом возрасте, основаны на боязни смерти. Естественной частью взросления является боязнь остаться в комнате или доме одному. Ведь в это время с родителями может приключиться необратимое.

Зачастую психодиагностика не выявляет никаких патологий.

Специалисты в области возрастной психологии рекомендуют мамам и папам проводить как можно больше времени со своими детками, уделять внимание задушевным беседам.

Дети в 6 лет

Боязнь смерти может со временем трансформироваться в боязнь природных стихий, катаклизмов, войны. В 6 лет дети особенно восприимчивы к глобальным потрясениям, которые круглосуточно транслируют средства массовой информации. Стресс, пережитый от увиденного по телевизору страшного эпизода, может стать причиной страха, когда малыша оставили одного в комнате.

Под впечатлением от увиденного, малыш рисует в своем воображении драматические картинки, которые пугают его еще больше. Дети в шестилетнем возрасте очень открыты и буквально впитывают всю информацию, поступающую извне. Например, узнав о вреде некоторых продуктов питания, малыш отказывается есть и ходить в туалет. Родителям стоит контролировать и строго пресекать источники негатива, которые могут уязвить неокрепшую психику, стараться не оставлять малышек одних в комнате, где включен телевизор.

Детки в 7 лет

В 7 лет ребенок часто задается вопросом о своем будущем. Его волнует собственная внешность, как он выглядит в глазах ровесников. В этом возрасте, с походом в школу, он вступает в новый жизненный период. Стресс зачастую бывает связан с новым окружением, расписанием дня, повышенной физической и психоэмоциональной нагрузкой.

Например, многие первоклассники боятся опоздать на урок, сталкиваются с непростыми взаимоотношениями в новом коллективе, насмешками одноклассников, изоляцией. Неразрешимое внутреннее

беспокойство трансформируется в навязчивый страх остаться дома одному.

Ребенку 8 лет

В процессе взросления уходят старые страхи, уступая место новым фобиям. Например, в восемь лет деток часто беспокоит положительная реакция взрослых на свое поведение.

Период начальной школы связан с беспокойством получить низкую оценку, замечание со стороны преподавателя, вовремя успеть к уроку. Напряженный график и новые обязательства становятся настоящим испытанием для психики школьника. Под влиянием психоэмоционального напряжения зачастую формируется страх остаться дома или в квартире одному.

Дети в 10 лет

Трансформация личности, протекающая в подростковом возрасте зачастую является предпосылкой для формирования тревожности. Уже в десять лет мальчик или девочка могут задаваться вопросом «кто я». Отсюда появляется страх быть не собой.

Активная гормональная перестройка организма сопровождается бурными эмоциональными реакциями. «Я странный, не такой, как все», «со мной что-то не так» — порой подобные утверждения прочно входят в повседневную реальность и существенно осложняют жизнь десятилетнего ребенка.

Как можно выяснить причину боязни?

Итак, в каждом возрасте ребенок может чувствовать внутреннее беспокойство. Воспитание инициативной, смелой, уверенной в себе личности неотъемлемо связано с преодолением страха, разрешением внутреннего конфликта. Адекватная реакция родителей на детскую фобию остаться в одиночестве позволит корректно и полностью ее устранить.

На помощь приходит доверительная беседа. Здорово, если мать или отец, в процессе дружеского разговора в ненавязчивой форме приведут примеры из собственной жизни. Необходимо проявить эмпатию, которая убедит подростка, что он не одинок в своем душевном смятении, аккуратно снимет беспокойство.

Психологи предлагают несколько действенных, проверенных опытом, способов решения проблемы.

Лепим фигурки или рисуем

Психологи рекомендуют нарисовать свой страх. Пусть малыш смело посмотрит в глаза своему врагу, вооружившись красками и карандашами. Предложите ему изобразить страх, а затем уничтожьте листок.

Действенным методом является лепка из пластилина. Проведите с сыном или дочкой несколько минут за увлекательной игрой, итогом которой будет поверженная в честной борьбе фигура, олицетворяющая страх остаться в одиночестве.

С помощью игр

Моделирование проблемных ситуаций часто применяется в психодиагностике. Поиграйте с дочкой или сыном в игру, поменявшись ролями. Внесите разнообразие в процесс с помощью игрушек. Создайте инсценированный спектакль в результате которого вы не только получите ответы на вопрос, что именно волнует малыша, но и сможете устранить проблему.

Оптимальный возраст, когда дети перестают бояться, оставшись дома одни

Детские страхи и фобии носят индивидуальный характер. Некоторые дети могут спокойно оставаться дома и в четыре года. Специалисты утверждают, что оптимальный возраст, когда ребенок спокойно переносит одиночество, начинается в семь – восемь лет.

Беспокойство, связанное с пребыванием дома одному младшему школьнику должно привлечь на себя пристальное внимание. Как правило, страхи проходят со временем, но у особенно восприимчивых малышей, они могут развиваться, перерастая в невроз.

Что запрещено делать если у ребенка уже развилась фобия

Категорически запрещается действовать от противного. Укладываясь спать, рекомендуется оставить с малышом его любимую игрушку. Оставляя ребенка одного в комнате намеренно, вы усугубляете ситуацию, развиваете в нем чувство отверженности и одиночества.

Ни при каких обстоятельствах не сравнивайте своего отпрыска с другими детьми! Этим грешат многие родители, формируя в любимом чаде комплекс неполноценности.

Всем родителям важно проявлять бдительность и уделять особенное внимание детским страхам. С ребенком нужно как можно чаще разговаривать, устанавливая с ним дружеские и доверительные отношения. Это позволит своевременно выявить проблему, скорректировать свое поведение.