**Консультация для родителей**

**«Почему ребёнок боится чужих людей. Ранний возраст»**

[эмоции](https://www.ya-roditel.ru/tags/emotsii/)

***Составил:***

***педагог-психолог МБДОУ д/с № 26***

***Туренко О.А.***

**Здравствуйте. Моему сыну 1 год и 11 месяцев. Он панически боится чужих людей. С ним невозможно зайти к другим людям в гости, он начинает истошно кричать, хвататься за меня, бывало, доходило до рвоты. С ним невозможно пойти к врачу, та же ситуация. Из-за этого не можем нормально проверить здоровье, прививку поставить. Не знаю, с чем это связано, мы его никогда не пугали. Но он с самого рождения неспокойный, плохо спал, постоянно плакал. Как можно с этим бороться?**

Прежде, чем с чем-то бороться, давайте попробуем разобраться в возможных причинах, почему это происходит. Благодаря им будет понятнее, как лучше действовать.

Что могло повлиять на ребёнка таким образом, что он панически боится чужих людей:

**1. Неврологические особенности.**

Если с самого рождения малыш плохо спал, был очень неспокойным, часто находился в состоянии повышенного возбуждения, это говорит о высокой подвижности нервной системы. Коррекцией данной проблемы занимаются детские неврологи, имеет смысл обратиться к ним за консультацией.

Это не значит, что с вашим сыном что-то не так. У каждого человека свой индивидуальный порог возбудимости: у одних он выше, у других ниже. Возможно, врач не найдёт никаких причин для беспокойства, а возможно, назначит дополнительную помощь. Но ничего из этого не делает вашего мальчика неправильным или плохим.

**2. Возрастные особенности.**

Для ребёнка 1,5-2 лет совершенно нормально подозрительно относиться к чужим людям. Ещё в конце первого года жизни можно заметить, что ребёнок начинает разделять мир на «своих» и «чужих». Если в совсем маленьком возрасте он мог улыбаться всем подряд, то с какого-то момента появляется страх разлуки с мамой, а незнакомцы вызывают выраженное беспокойство.

Это норма возраста. Мозг человека созревает на протяжении всего взросления. В какой-то момент он становится способен отличить родные лица от неродных, формируется привязанность между вами и малышом, остальные люди переходят в статус незнакомых и потенциально опасных.

Многие детки около 2 лет не хотят разлучаться с мамой, общаться с чужими, прячутся от других людей, могут заплакать, если обратиться к ним напрямую. В процессе эволюции такой механизм был нужен человечеству, чтобы ребёнок, который научился ходить, не мог далеко убежать от родителей и потеряться. Время прошло, но этот механизм остался с нами и всё ещё «заставляет» тоддлеров держаться близко к маме и сторониться чужаков.

**3. Особенности детско-родительских отношений.**

Как ни странно, но чем лучше отношения между родителями и ребёнком, чем больше малыш получает тепла, заботы, участия, поддержки, помощи, тем легче ему отделяться и самостоятельно исследовать мир. Это распространяется и на общение с незнакомыми людьми.

Для развития ребёнку нужен покой. Если он уверен в вашей устойчивости, что он может обратиться к вам, вернуться к вам в любой момент, что вы поймёте, поддержите переживания, если вы последовательны в своих действиях, малышу легче общаться с другими людьми.

Мама или заботящийся взрослый для любого малыша – точка, от которой отталкивается всё развитие. Если в этих отношениях он чувствует много тревоги, то всё его внимание будет в плоскости того, как остаться с мамой, как быть поближе к ней. Когда отношения становятся более стабильными и понятными для ребёнка, он начинает легче «уходить» в мир.

Это не значит, что вы что-то делаете не так. Но можно попробовать понаблюдать за тем, как сейчас строится общение с ребёнком. Например, как вы реагируете, когда он играет с кем-то и не слушает вас? Как раньше относились к тому, что он может убежать куда-то? Не возникало ли у вас ревности к другим людям? Не появлялось ли чувство своей ненужности, когда ребёнок рос и становился всё более самостоятельным?

Это непростые вопросы. На них важно ответить честно. Потому что вы ещё долго будете нужны ребёнку. И в большинстве случаев его спокойствие и умение переживать трудности, справляться со стрессом, зависит от вас. От того, насколько вы сами спокойны, насколько хорошо ощущаете себя в роли мамы, что делаете, когда вам сложно, как себе помогаете. Мы передаём ребёнку не только нашу заботу о нём, но и собственный пример, он влияет не меньше.

Книга Л. Петрановской «Тайная опора» может помочь разобраться в хитросплетениях привязанности и в том, что и на каком этапе жизни больше всего необходимо детям.

**4. Ваша собственная тревога.**

Когда психологи говорят, что дети считывают настроение мамы, это не образное выражение. Магии никакой в этом тоже нет. Это тоже эволюционный механизм: по эмоциональному состоянию мамы ребёнок понимает, насколько опасна или безопасна окружающая среда.

Как вы сами относитесь к ситуациям, когда нужно общаться с другими людьми? Как вам ходить с ребёнком ко врачу? Как общаться с незнакомцами?

Насколько вы сейчас чувствуете себя в ресурсе? Как быстро проходят ваши дни? Успеваете ли вы нормально есть и пить? Внимательны ли к своим потребностям?

Если вам становится очень тревожно рядом с чужими, тревога малыша тоже повысится. Если скорость вашей жизни превышает ваши возможности, это также усиливает и вашу тревогу, и тревогу ребёнка.

Часто стабилизировать эмоциональное состояние детей помогает простая забота мамы о самой себе. Если маме, в целом, хорошо и спокойно, это устраняет для малыша дополнительный стимул переживать.

Посмотрите на те причины, которые приведены, не как на однозначные и стопроцентно верные, а как на тему для исследования. Попробуйте рассмотреть то, что происходит сейчас с вами и с ребёнком, через эту призму.

Однако могут быть и другие психологические причины. Например, у ребёнка может быть неудачный опыт общения с незнакомцами или с врачами. Он может бояться и не получать вашей поддержки, от чего страх перерастает в панику.

Для того, чтобы искать способ помочь малышу, важно исключить неврологический компонент, добавить больше спокойствия и устойчивости в отношения с малышом и в свою собственную жизнь.

В моменты крика и острых переживаний важно оставаться рядом, постараться не кричать, обнимать, брать на руки, целовать, гладить. Лучше вводить новых людей в круг общения постепенно: сначала знакомить мальчика с человеком на улице, проводить всё больше времени вместе, а потом уже идти в гости, чтобы он успел привыкнуть.

Поход ко врачу – всегда стресс. В этот момент помогает ваша бережность, понимание того, что происходит с ребёнком, и наличие сил, чтобы выдержать всю эту ситуацию. Увы, не существует универсального способа заставить ребёнка не бояться или замолчать. Но чем вы спокойнее и чем лучше переносите то, что происходит с малышом, оставаясь при этом рядом, не отворачиваясь, не игнорируя, тем меньше постепенно будет становиться накал чувств.

Если со временем ситуация не меняется, если ребёнка раньше 4-5 лет начинают мучить сильные и как будто беспричинные страхи, огромная тревога, если возникают проблемы с освоением базовых возрастных навыков, лучше обратиться за очной консультацией к психологу для полноценной диагностики.

Всего вам доброго!