

## Почему дети боятся людей?

Многие родители сталкиваются с тем, что их ребенок боится людей. Наиболее выражен этот страх у малышей начиная от 6-12 месяцев до 2-3 лет. В несколько измененном виде он может проявляться также у детей более старшего возраста – дошкольников и подростков. В этой статье мы разберем, откуда родом этот страх и как с ним бороться.

Страх незнакомых людей появляется у ребенка в возрасте 6-12 месяцев. В это время у детей активируются зрительные функции мозга. Страх всего незнакомого – защитная реакция, так как все новое и неизвестное может представлять опасность. Ребенок начинает делить весь мир на «свой» и «чужой». Все новое, в том числе малознакомые и незнакомые люди попадают в разряд «чужих» и вызывают у ребенка страх и беспокойство. Этот страх нормален и постепенно уходит сам.

Дети постарше (дошкольники) уже имеют другую картину мира, у них нет «автоматической» боязни всего нового. Однако страх людей также может проявляться. Он может быть вызван какими-либо психологическими травмами. Иногда сами родители из лучших побуждений чрезмерно запугивают ребенка, и он начинает с недоверием и страхом относиться ко всем людям.

Страх незнакомых людей в той или иной степени присутствует и у подростков. Они, как правило, боятся стать отвергнутыми или осмеянными. В этом возрасте именно мнение окружающих выполняет определяющую функцию в формировании самооценки, а реакция незнакомца непредсказуема, значит, несет угрозу самооценке подростка. Важность чужого мнения для подростка является нормой. Однако гиперчувствительность к чужим оценкам зачастую бывает вызвана особенностями воспитания. Часто причиной становится родительская холодность, строгость воспитания, отсутствие чувства комфорта. Чрезмерная критика блокирует эмоциональность и может сформировать у девушек и юношей страх общения с противоположным полом.

### *Как помочь ребенку перестать бояться людей?*

В возрасте до 1,5 лет главное – быть рядом с ребенком. Если ребенка необходимо приучить к присутствию незнакомого человека – например, няни, делать это нужно постепенно. Пусть няня сначала приходит в гости, спокойно беседует с вами, а ребенок в это время находится у вас на руках. Постепенно няня может начинать налаживать контакт с ребенком – предложить ему игрушку, назовет по имени. Только через некоторое время, когда ребенок привыкнет и начнет считать нового человека за «своего», он перестанет бояться.

Если сильный страх других людей испытывают дети дошкольного возраста – возможно, стоит скорректировать установки в воспитании ребенка. В этом возрасте ребенок уже умеет выражать словами свои мысли и чувства, поэтому родители могут прийти вместе с ним на консультацию детского психолога.

Страх – это защитная реакция, которая уберегает нас от многих нежелательных последствий, но любой страх важно держать под контролем, чтобы он не мешал гармонично развиваться. Желаем вам наполненной и радостной жизни, в которой нет места излишним страхам.