**Мой ребенок боится чужих людей.**

Большинство семей сталкиваются с ситуацией, когда ребёнок начинает испытывать страх к окружающим людям. Многие родители сильно переживают по этому поводу, сомневаются в том, нормально ли это, не знают, как правильно действовать, чтобы и психике ребёнка не навредить, и лучше адаптировать его к жизни в обществе.

Некоторым даже знакомо чувство неудобства, ведь «в немилость» малыша могут попасть и близкие родственники, в том числе бабушки и дедушки. Давайте разберёмся в том, почему ребёнок боится чужих людей и как с этим справиться.

**В каком возрасте и как проявляется страх чужих людей у малыша?**

Обычно, боязнь чужих людей возникает у ребёнка в возрасте 7-10 месяцев. До этого времени большинство детей хорошо контактируют со всеми: улыбаются даже некоторым посторонним людям, идут к ним на руки, рассматривают с интересом окружающих.

* После 7 месяцев резко возрастает настороженность к посторонним: ребёнок начинает разделять людей на «чужих» и «своих».  Он испытывает страх в присутствии окружающих, просится на руки к матери, может заплакать при приближении к нему незнакомого человека, отворачивается от него. Даже, когда приезжают бабушки и дедушки (или в гостях у них), малыш обычно не отходит от мамы, отказывается идти к ним на руки;
* У детей в возрасте до 1 года страх чужих людей усиливается, они очень привязаны к матери и боятся с ней разлучаться;
* После 1,5 лет ситуация стабилизируется, страх постепенно снижается и к 2 годам обычно проходит совсем.

Бывает и так, что ребёнок боится чужих людей в 2 года и в более старшем возрасте. В таком случае страх может развиться в застенчивость и стать чертой личности или исчезнуть, но уже по прошествии нескольких лет.

Успешное и своевременное преодоление ребёнком боязни чужих людей часто связано с правильными действиями родителей, с их терпеливым отношением к такому поведению своего крохи, умением создать для него комфортные условия и помочь почувствовать доверие к окружающим.

**Почему у ребёнка возникает страх чужих людей?**

1. Младенец привык быть с мамой, ощущать её тепло. При появлении постороннего человека у него, на подсознательном уровне, возникает страх её потерять. Ребёнку кажется, что незнакомец может причинить ему вред;
2. Вероятнее всего, это выступает проявлением инстинкта самосохранения. Чем больше выражена непохожесть поведения и внешнего вида «чужого» на маму, тем сильнее обычно боязнь. По этой причине малыши чаще испытывают страх к мужчинам, чем к женщинам;
3. Когда ребёнок редко видит кого-то из родственников или посторонних людей, то может сильнее их бояться. Если в первые полгода своей жизни малыш часто взаимодействует с кем-то, кроме родителей, то обычно привыкает к нему и впоследствии не испытывает страх. А может начать пугаться даже отца, если он много времени проводит в командировках и мало общается с малышом;
4. На ребёнка также мог повлиять негативный прошлый опыт взаимодействия с незнакомыми людьми, если ему причинили боль или психологический дискомфорт;
5. Усиливает страх и пережитое малышом длительное расставание с мамой, например, при её болезни или вынужденном отъезде.
6. Существует также мнение, что страх по отношению к незнакомцам выступает проявлением реакции на новизну. Ребёнок учится узнавать людей, различать их черты (лица, голоса, поведение), исследует предметы, знакомится с миром. Сначала всё неизвестное (в том числе новые люди) пугает, потом — начинает вызывать интерес.

Поэтому нет ничего страшного в том, что ребёнок в 1 год боится чужих людей, это нормальный этап адаптации к обществу. Настораживать должен как раз тот факт, когда малыш не испытывает никакого страха перед незнакомцами и готов общаться со всеми.

**Как справиться со страхом чужих людей?**

**Чего делать нельзя**

* Ни в коем случае не заставляйте ребёнка насильно знакомиться с «чужим» или оставаться на руках у того, кого он боится. Это только усилит страх и может привести к различным психологическим проблемам. Малыш должен ощущать вашу поддержку. Поэтому всегда отвечайте на его просьбы (возьмите на руки, успокойте). Ваши тепло и забота помогут ему постепенно справиться со страхом;
* Не критикуйте ребёнка за его боязнь, не высмеивайте и не называйте «трусом». Ему необходимо ощущать, что родители всерьёз относятся к его беспокойству. И вы должны продемонстрировать это;
* Важно самим понять и принять тот факт, что такое поведение малыша является нормальным для его возраста. Тогда и до него вы сможете донести эту идею и мысль о том, что со своим страхом он в скором времени справится. А бессмысленные укоры, наоборот, могут привести к тому, что у ребёнка появится комплекс, он станет робким и неуверенным в себе.

**Что делать, если ребёнок боится чужих людей?**

1. Самое важное правило – это терпение и умение ждать. Дайте ребенку время на то, чтобы он привык к новому человеку (пусть даже это близкий родственник), к его внешнему виду, голосу, поведению. При этом всегда будьте рядом с малышом, держите его на руках. Так он легче и быстрее освоится и перестанет бояться;
2. Расскажите малышу о своих детских страхах и о том, как вам удалось с ними справиться. Успешный пример родителей всегда вдохновляет детей;
3. Демонстрируйте ребёнку своим поведением, что ему бояться нечего. Но здесь стоит делать различие между человеком, к которому нужно чтобы ребенок привык (няня, бабушка, помощница по дому) или это посторонний человек, с которым ребенка ничего не связывает;
4. Рассказывайте малышу о родственниках, знакомых (в их отсутствие), характеризуйте их с положительной стороны. Вместе рассматривайте фотографии, называя по именам тех, с кем хотите подружить ребёнка. Можно даже превратить этот процесс в игру на узнавание различных людей и их характеристик, это поможет сделать «чужих» «своими»;
5. Чаще проигрывайте с малышом ситуации знакомства, успешного взаимодействия и дружбы (на примере игрушек). Например, как Мишка познакомился с Зайкой и они стали друзьями, или как Котёнок боялся других кошек и собак, но потом преодолел свой страх и подружился с ними;

Вариаций можно придумать много, всё зависит от вашей фантазии. Чем ярче будут разыграны ситуации, тем лучше. Обращайте внимание на положительные и отрицательные чувства персонажей, просите малыша изобразить их мимикой.

1. Предупредите своих родственников и знакомых о том, что ребёнок может испугаться их и заплакать, попросите относиться к этому с пониманием. Скажите, что он сейчас почти всех, кроме мамы и папы, боится, нужно подождать, и малыш привыкнет;

2. Не торопитесь отдавать ребёнка в детский сад. Важно плавно подготовить его к этому событию, чтобы адаптация прошла менее болезненно. Если ребёнок в 2 года и старше боится чужих людей, то обычно это связано с недостатком взаимодействия с окружающими, в том числе, с другими детьми. Вероятно, круг его общения ограничивается семьёй: мамой, папой, бабушками, дедушками. Малышу сложно идти на контакт с посторонними, поскольку он не знает, как это правильно делать, или чересчур привязан к родителям.

Ребёнка в этом возрасте следует стимулировать к общению с другими детками. Необходимо чаще бывать на детских площадках, гулять в парках, ходить в гости к знакомым, приглашать к себе родственников и друзей, особенно тех, у кого тоже есть малыши. Посещайте культурно-массовые мероприятия, делитесь с ребёнком своими эмоциями от увиденного, учите и его выражать свои чувства.

Главные люди в жизни малыша – это родители. С ними он начинает взаимодействовать и проводит максимальное количество времени. Поэтому, чем комфортнее будет это общение и атмосфера в семье, чем больше внимания и заботы он получит в младенчестве, тем более доверительное отношение у него сложится к миру и к окружающим, и среди них не останется «чужих» людей. Всё в наших руках!