

«Мама, не уходи!»

Как помочь малышу 2-3 лет справиться со страхами и тревогой



Уважаемые родители! Если ваш ребенок вдруг начал бояться темноты, плакать при расставании в раздевалке садика или вздрагивать от неожиданных звуков - вы не одиноки. В возрасте от 2 до 3 лет даже самые смелые карапузы часто превращаются в маленьких «трусешек». И это не каприз и не дурное воспитание. Это важный и закономерный этап взросления.

Давайте разберемся, почему это происходит и, главное, - что делать, чтобы ночные кошмары ушли, а утреннее расставание перестало быть драмой.

Почему именно сейчас? Анатомия детской тревожности

В 2-3 года мир ребенка стремительно расширяется. Он уже понимает, что мама и папа - отдельные люди, а не его продолжение. Вместе с этим осознанием приходит и главный страх: *«А вдруг они уйдут и не вернутся?»*. Это не эгоизм, это базовый инстинкт выживания.

Кроме того, в этом возрасте бурно развивается воображение. Малыш уже может представить себе то, чего нет на самом деле. И это прекрасно для игр, но плохо для спокойствия: теперь в шкафу может «жить» монстр, а под кроватью - кто-то страшный. Добавьте к этому незрелость нервной системы - и получите «коктейль» из беспричинной тревоги, которая может накрывать ребенка даже в самый солнечный день.

Какие страхи самые частые в этом возрасте?

- **Страх разлуки** (сепарационная тревога) - боязнь остаться без мамы даже на 5 минут.
- **Боязнь темноты и замкнутого пространства.**
- **Страх чужих людей** (даже если раньше ребенок был общительным).
- **Боязнь громких звуков** (пылесос, фен, гром, сирена).
- **Так называемые «беспричинные» страхи** - когда ребенок вдруг начинает плакать и не может объяснить почему. На самом деле причина есть, просто он еще не умеет её озвучивать/проговаривать/объяснять (переутомление, накопившееся напряжение, даже погода).



Как НЕ надо реагировать: главные родительские ошибки

Прежде чем давать советы, скажем о том, что делать категорически **нельзя**:

1. **Стыдить и высмеивать:** *«Какой ты большой, а боишься пылесоса!»*. Для ребенка страх - реальная боль, насмешка лишь убедит его, что вы его не понимаете, и страх станет глубже.

2. **Заставлять «смотреть страху в глаза»:** Насильно оставлять в темной комнате, чтобы «привыкал» - это верный способ заработать невроз.
3. **Игнорировать:** «Да перестань, не ной». Подавленная тревога никуда не исчезает, она уходит в соматику (боли в животе, тики, энурез).

Практики снижения тревожности: 5 рабочих инструментов для родителей

Теперь - самое главное. Как мягко и экологично помочь своему маленькому «зайчику» обрести спокойствие.

1. Ритуалы расставания: Волшебное «Пока!»



Страх разлуки - самый сильный в этом возрасте. Чтобы смягчить момент ухода в сад или даже просто в другую комнату, придумайте фирменный ритуал прощания.

- **Алгоритм:** «Сейчас я поцелую тебя в левую щеку, потом в правую, потом в носик, а потом помашу рукой, и моя любовь останется с тобой на весь день».
- **Обещание:** Всегда говорите, когда вернетесь, но привязывайте это к режиму ребенка: «Я приду после того, как вы пообедаете», а не «через два часа» (он не чувствует времени). И всегда

выполняйте обещанное - это формирует базовое доверие.

2. «Охотники за чудовищами»: Как победить темноту

Если ребенок боится монстров, не отрицайте их существование. Скажите: «Ой, правда? Здесь кто-то есть? Давай проверим!».

- **Возьмите «волшебный» пульверизатор** с водой (можно добавить пару капель лавандового масла) и «обрызгайте» углы комнаты. Скажите: «Это спрей от монстров, они его боятся!».
- **Нарисуйте страх.** Попросите ребенка нарисовать (или нарисуйте сами) то, чего он боится, а потом порвите листок, выбросьте или «скормите» игрушечному дракону. Материализация страха делает его менее пугающим.



3. Тактильный контакт как лекарство

Когда ребенок тревожится, его уровень кортизола (гормона стресса) зашкаливает. Снизить его помогает только **объятие**. Не просто похлопайте по голове, а крепко обнимите на 15-20 секунд, прижмите к себе, погладьте по спинке. В этот момент вырабатывается окситоцин - гормон спокойствия и привязанности.

- **Упражнение «Кокон»:** Заверните ребенка в большое одеяло или плед, плотно прижмите к себе и покачайте. Это дает чувство защищенности, напоминая о времени, когда он был в животике у мамы.

4. Дыхательные игры («Ветерок»)

Дыхание - самый быстрый способ успокоить нервную систему. Но просто сказать «дыши глубже» двухлетке бесполезно. Играйте!

- **«Задуй свечу»:** Представьте, что на ладошке у вас стоит воображаемая свеча. Нужно сложить губы трубочкой и резко «задуть» её длинным выдохом.
- **«Нюхаем цветочек»:** Медленно вдыхаем носом аромат цветка, а выдыхаем ртом, как будто дуем на одуванчик. Сделайте так 3-4 раза, и тревога начнет отпускать.

5. Сказкотерапия: «Побеждай вместе с героем»



В 2-3 года дети еще не понимают длинных нравоучений, но обожают истории. Сочините короткую сказку о зайчонке (или медвежонке), который тоже всего боялся, но нашел друзей и победил свой страх. Сделайте главного героя похожим на вашего малыша.

- **Важно:** В сказке страх должен быть олицетворен (например, «Серый Волк» или «Злая Тучка») и обязательно побежден не грубой силой, а смекалкой, добротой или помощью друзей. После сказки спросите: *«А ты бы как помог зайчонку?»* -

это переключает ребенка из позиции жертвы в позицию спасателя.

Когда стоит обратиться к психологу?

Тревожность в этом возрасте - норма. Но есть «красные флаги», при которых лучше не откладывать визит к специалисту (он есть в нашем детском саду):

- Страх длится более 3-4 недель без видимых улучшений.
- Ребенок перестает играть, есть, у него нарушается сон.
- Появляются навязчивые действия (постоянное мытье рук, дергание волос, раскачивание).

Помните главное: Ваш ребенок не «ломается» и не «делает вам назло». Он учится жить в большом мире, и ему страшно. Ваша задача - стать для него тем самым надежным берегом, к которому можно приплыть в любой шторм.

Обнимайте своих малышей чаще, говорите им, что вы рядом, и даже самые страшные чудовища отступят! А если чувствуете, что сами выбиваетесь из сил, - приходите к нам, мы поможем и вам, и вашему ребенку найти путь к спокойствию.

