**Источники волнения у детей.**

Родители понимают, что каждому ребенку свойственны в той или иной мере страх и тревога. Однако дети не могут знать, в чем причины этих волнений. Родители часто удивляются: «Почему мои дети такие пугливые? У них нет оснований для страха!»

Полезно знать некоторые источники беспокойства у детей и способы, как с ними справится.

**Волнение от страха быть брошенным.**

Самый большой детский страх – быть брошенным своими родителями. «Самый большой ужас вселяется в ребенка, когда его не любят, и отверженность есть самый ад его страхов… С отверженностью приходит гнев, а с гневом – месть в виде того или иного преступления. Один ребенок, которому было отказано в любви, убивает кошку и прячет концы в воду, другой крадет деньги, чтобы купить любовь, а третий завоевывает мир, и всегда грех и месть порождает еще больший грех».

Джон Стейнбек.

Ребенку никогда нельзя угрожать тем, что он может быть брошен, - ни в шутку, ни в гневе. Такие заявления возбудят в ребенке затаенный страх, что его могут бросить. У ребенка разыгрывается фантазия, будто он остается один во всем мире. Дремлющий в их душах страх быть брошенным тотчас просыпается. Как уже говорилось, ребенка надо щадить. И если надо разлучаться на какое-то время, этому должна предшествовать определенная подготовка. Дети переживут стресс от разлуки легче, если будут заранее подготовлены. Тщательная подготовка требует более подробных объяснений, а также общения с ними на их языке игрушек и игр.

**Волнение от ощущения обиды.**

Как намеренно, так и неумышленно родители вызывают чувство обиды в детях. Это чувство, подобно соли, является важной составляющей в нашей жизни, но только в небольших дозах. Когда ребенок нарушает правила поведения, за этим должны следовать порицание и чувство обиды. Однако, когда ребенку запрещено иметь негативные чувства или «непристойные» мысли, у него возникает чувство обиды и волнения. Чтобы не вызывать их понапрасну, родители должны относиться к детским нарушениям морали так же, как поступает механик, которому предстоит чинить автомашину. Он не порицает владельца машины, а выясняет , что именно нуждается в ремонте. Он не ругает стук, скрип, а использует их как средство диагностики. Он спрашивает себя: «Что может послужить источником этих симптомов?»

Детям приятно внутренне осознавать, что они вольны думать, так как им нравится, не опасаясь утратить родительскую любовь и одобрение.

**Волнения из-за отказа в самостоятельности.**

Когда ребенку не дают заниматься тем или иным делом или нести ту или иную обязанность, к которой он считает себя готовым, внутри него начинает клокотать обида и негодование. А это, в свою очередь, может привести к мыслям о мести. В результате – внутреннее волнение.

Маленькие дети медленно приобретают необходимые навыки. Лучший способ помочь им – терпеливо ждать и делать небольшие комментарии по поводу трудности стоящей перед ними задачи: «Да надевать галоши непросто».

Такие комментарии помогут ребенку в любом случае, увенчаются его труды успехом или нет. В обоих случаях ребенок ощущает симпатию и поддержку, а это ведет к большей близости с родителями. Ребенок не чувствует себя ущербным из-за того, что не справился с задачей.

Важно, чтобы жизнь ребенка не регламентировалась требованиями взрослого.

**Волнение из-за трений между родителями.**

Когда родители ругаются, дети переживают сильное волнение и обиду – волнение из-за того, что мир и спокойствие в доме поставлены под угрозу. Часто дети считают себя причиной домашнего переполоха. Дети не могут быть в стороне конфликта. Они принимают сторону либо отца, либо матери. Психосексуальные последствия вредны для обоих. Когда мальчик отвергает отца, а девочка мать, то дети теряют образец для подражания. Отвержение выражается в антипатии, нежелании следовать примеру. Когда мальчик отвергает мать, а девочка отца, ребенок может вырасти подозрительным и враждебным к любому представителю противоположного пола.

Когда родители вынуждены в конкурентной борьбе друг с другом завоевывать любовь ребенка, они зачастую пользуются непедагогическими приемами (подкупом, лестью, ложью). В результате ребенок вырастает с раздвоенной преданностью. Они привыкают манипулировать родителями, использовать их для своих целей, прибегают к шантажу, шпионажу и сплетням. Они приучаются жить в мире, где чистота и честность – обуза, помеха, где поощряется и вознаграждается психопатическое поведение.

**Волнения из-за препятствий для физической активности.**

Во многих семьях у детей не хватает места для моторной активности. Тесная квартира и дорогая мебель не позволяют детям лазать, бегать, прыгать. Ограниченные в перемещении дети накапливают напряжение, что выливается в волнение. Решение кроется в самой проблеме. Маленькие дети нуждаются в выходе своей энергии, в физической активности. Им нужна специальная комната для игр. Это обеспечит ребенку не только физическое, но и психическое здоровье.

**Волнение из-за страха смерти.**

Для взрослых трагедия смерти заключается в необратимости этого акта. Ребенок же не в состоянии понять, что люди умирают. Он начинает чувствовать себя брошенным, лишенным любви. Некоторые родители стараются защитить своих детей от боли и горя, связанных с потерей любимых. После смерти рыбок, черепашек они спешат заменить их новыми в надежде, что ребенок не заметит подмены. Когда кто-то умер и ребенку не объяснили, что произошло, он может остаться под пеленой волнения. Может заполнить пробел страхом или собственными измышлениями, обвинить самого себя в утрате.

Первый шаг, чтобы помочь ребенку пережить утрату – позволить ему открыто выразить свои страхи, фантазии, чувства. Покой и утешение приходят тогда, когда он поделится глубинными чувствами. Родители могут помочь ребенку выразить эти чувства.