

Клаустрофобия и рекомендации по борьбе с ней

Среди детских фобий значительное место занимает специфичный, но распространенный страх замкнутого пространства.

Почти каждый человек может пожаловаться на наличие у него определенного страха. Одни испытывают непреодолимый ужас при виде мышей, а другие не допускают даже мысли о самолете. О том, что все страхи можно преодолеть усилием воли или с помощью психолога, знают все, но очень немногие готовы на это пойти. Чего же тогда требовать от детей, неограниченная фантазия которых создает почву для рождения самых невообразимых страхов! Беспомощный и полностью зависимый от взрослых ребенок не способен справиться со своей боязнью. Помочь ему может только любовь и поддержка родителей.

Определить наличие этой фобии можно по поведению ребенка в замкнутых помещениях, таких как ванная комната, лифт, тесный транспорт. При истинной клаустрофобии ребенок не просто пугается, бледнеет и сильно волнуется – у малыша может даже выступить холодный пот, и это состояние может перейти в истерический припадок. Но бывает и так, что вполне спокойный малыш отказывается находиться в каком-то конкретном помещении, например, в лифте. Это может быть вызвано некой пугающей ситуацией, связанной с этим местом. Нередки случаи, когда клаустрофобия возникает у ребенка даже после однократного запираения его в темной комнате/ванной или кладовке/. Поэтому делать этого нельзя никогда и ни при каких обстоятельствах.

Клаустрофобия обычно тесно связана с боязнью темноты. Когда ваш малыш отказывается спать в темноте и в закрытой комнате, не препятствуйте и не настаивайте на своем - страх от этого не пройдет, а только усугубится.

В основе боязни замкнутых пространств лежит склонность ребенка начинать беспокоиться, когда видимых оснований для волнения еще не возникло. Это часто случается с чувствительными детьми. Слишком тревожная мама, слишком вспыльчивый папа, слишком любимый ребенок – и вот, фундамент для навязчивого страха готов.

Есть основательное мнение, что сами клаустрофобические фантазии — ощущение потери безопасности, психологической опоры малышом. Поэтому первым и безошибочным методом помощи своему любимому малышу будет создание родителями теплой и надежной атмосферы внутри семьи.

Пусть ребенок знает, что его любят всегда и везде, и что он не останется один на один со своими проблемами. Для этого в первую очередь следует в разы сократить количество критики в адрес малыша. Запаситесь терпением, изучите советы педагогов и психологов и хвалите ребенка даже в том случае, когда ничего особенного не произошло. Почаще говорите ему о своей любви.

Тревожным детям необходимо общаться в коллективе. Это не только помогает ребятам социализироваться, но и избавляет от множества нездоровых явлений. Естественные страхи быстрее и легче изживаются в шумных, активных играх. Любимые всеми детьми прятки – отличное лекарство от клаустрофобии. В азарте игры, особенно если в ней участвует много детей, ребенок незаметно для себя раз за разом проигрывает пугающую ситуацию, постепенно приучая к ней свою психику. Главная задача родителей – не принуждать ребенка участвовать в игре, которая ему не нравится. Дайте малышу возможность самостоятельно «заразиться» общим весельем. Пусть для начала он участвует в игре только в качестве ведущего – рано или поздно общий ажиотаж захватит и его.

В процессе избавления от клаустрофобии на первое время не закрывайте двери в его комнату, используйте ночники, если ребенок боится темноты.

Если же, несмотря на все усилия, улучшения не наблюдается, не бойтесь обратиться к специалисту. В конце концов, как уже говорилось выше, любой страх можно побороть. Главное – вооружиться любовью и терпением и не опускать руки!

Фоевая София, ученица 5д класса МБОУ СОШ №16