# 

# **«Ребенок боится высоты»**

Если вы заметили, что малыш испытывает чувство страха даже на небольшой высоте, не стоит пускать эту проблему на самотек. Боязнь высоты психологи называют акрофобией. Сам по себе страх высоты не опасен, но у ребенка может случится приступ паники в самом неподходящем месте – на лестнице, балконе, смотровой площадке, перед горным спуском. Ребенок может не сообразить, как ему безопасно спуститься. Охваченный ужасом сделает неверный шаг и сорвется вниз.

Специалисты считают, что боязнь высоты может быть обусловлена головокружениями, появляющимися на высоте, травмой, полученной при падении с дерева, горки или качели на детской площадке. Иногда родители сами неосознанно внушают ребенку страх высоты. Они запрещают лазить по деревьям, канатам, взбираться на лестницы, мотивируя тем, что это опасно, можно упасть и разбиться. Этого достаточно, чтобы воспитать страх.

  У каждой фобии свои причины возникновения. Психологи полагают, что такой страх – это своеобразное проявление инстинкта. Все млекопитающие боятся высоты. Младенцы инстинктивно избегают всяких возвышений, но, взрослея, большинство из них смело преодолевает преграды.

Существует множество эффективных методик, помогающих преодолеть этот страх.

### Если вы знаете, после чего у вашего малыша случилось первое проявление акрофобии, сделайте все возможное, чтобы он забыл эту стрессовую ситуацию. Пускай пройдет время.

Не старайтесь пересилить страх. Не нужно насильно тащить ребенка на высоту. Даже если вы при этом будете его держать за руку и говорить, что здесь безопасно, боязнь не пройдет. Страхи имеют неосознанный характер, их трудно контролировать. Ваш малыш навсегда запомнит ужас, который он испытывал наверху.

Большинство страхов возникают у детей от недостатка внимания. Невозможно чего-то бояться, когда тебя с первых шагов держат за руки папа и мама. Забота и постоянное общение родителей с малышами служит хорошей прививкой от возникновения страхов.

Некоторые психологи утверждают, что появление акрофобии чаще испытывают дети из семей, где доминирует мама. Тревожность и ответственность матери непроизвольно передается ребенку, как следствие, возникают фобии.

Если побороть страх высоты домашними методами не удается, рекомендуем обратиться за помощью к психологам НСРЦН «Гавань», которые помогут избавиться от любых фобий. Звоните!