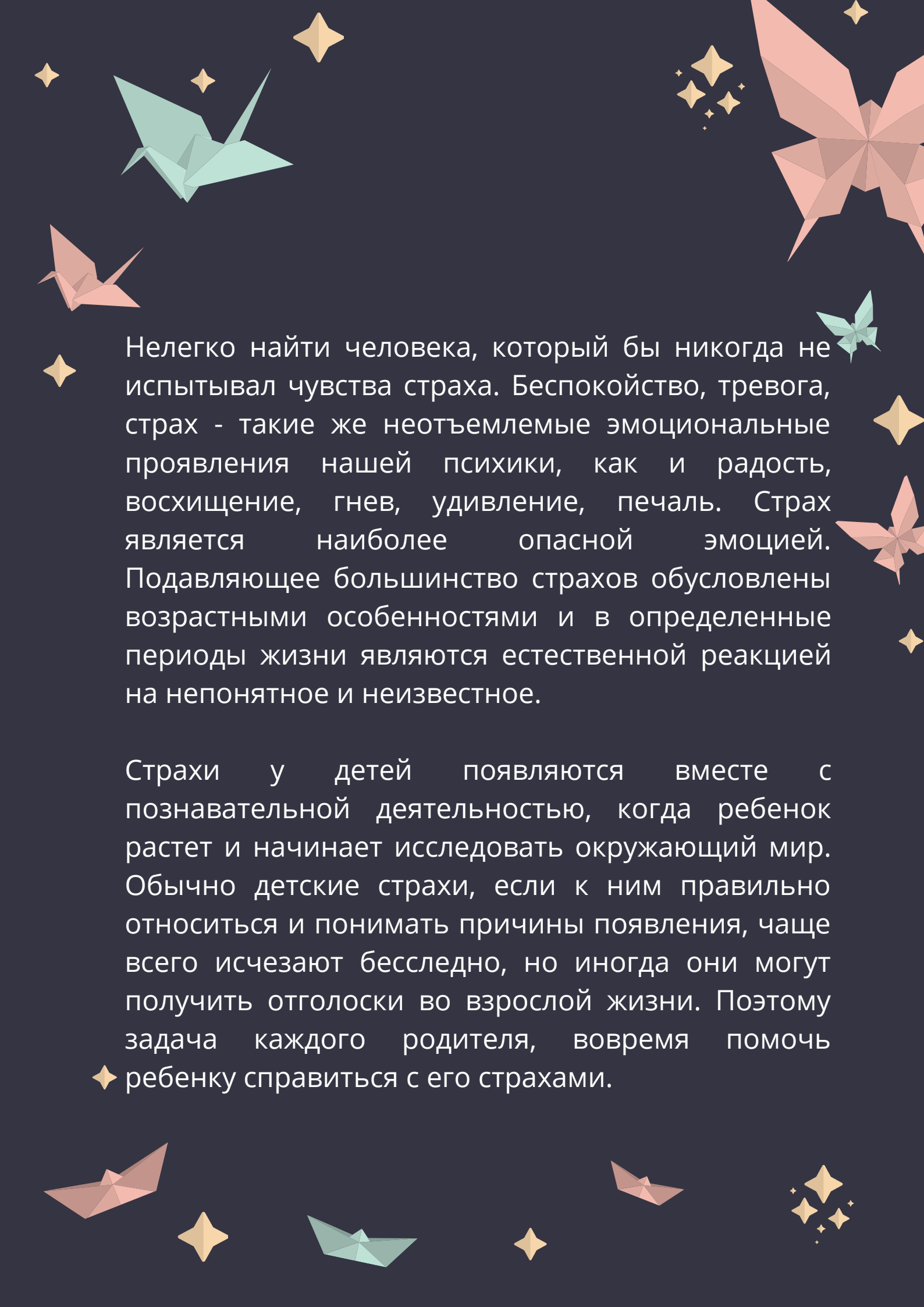


# Памятка для родителей "Детские страхи. Как их преодолеть?"



Составитель: педагог-психолог  
МБДОУ 82 "Чебурашка"  
Бабина Анастасия Анатольевна

The background is a dark blue gradient. It is decorated with several origami birds in light green and light red colors, scattered across the page. There are also numerous small, four-pointed yellow stars of varying sizes, some appearing in clusters. The overall aesthetic is clean and modern.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психики, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Страх является наиболее опасной эмоцией. Подавляющее большинство страхов обусловлены возрастными особенностями и в определенные периоды жизни являются естественной реакцией на непонятное и неизвестное.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Обычно детские страхи, если к ним правильно относиться и понимать причины появления, чаще всего исчезают бесследно, но иногда они могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.



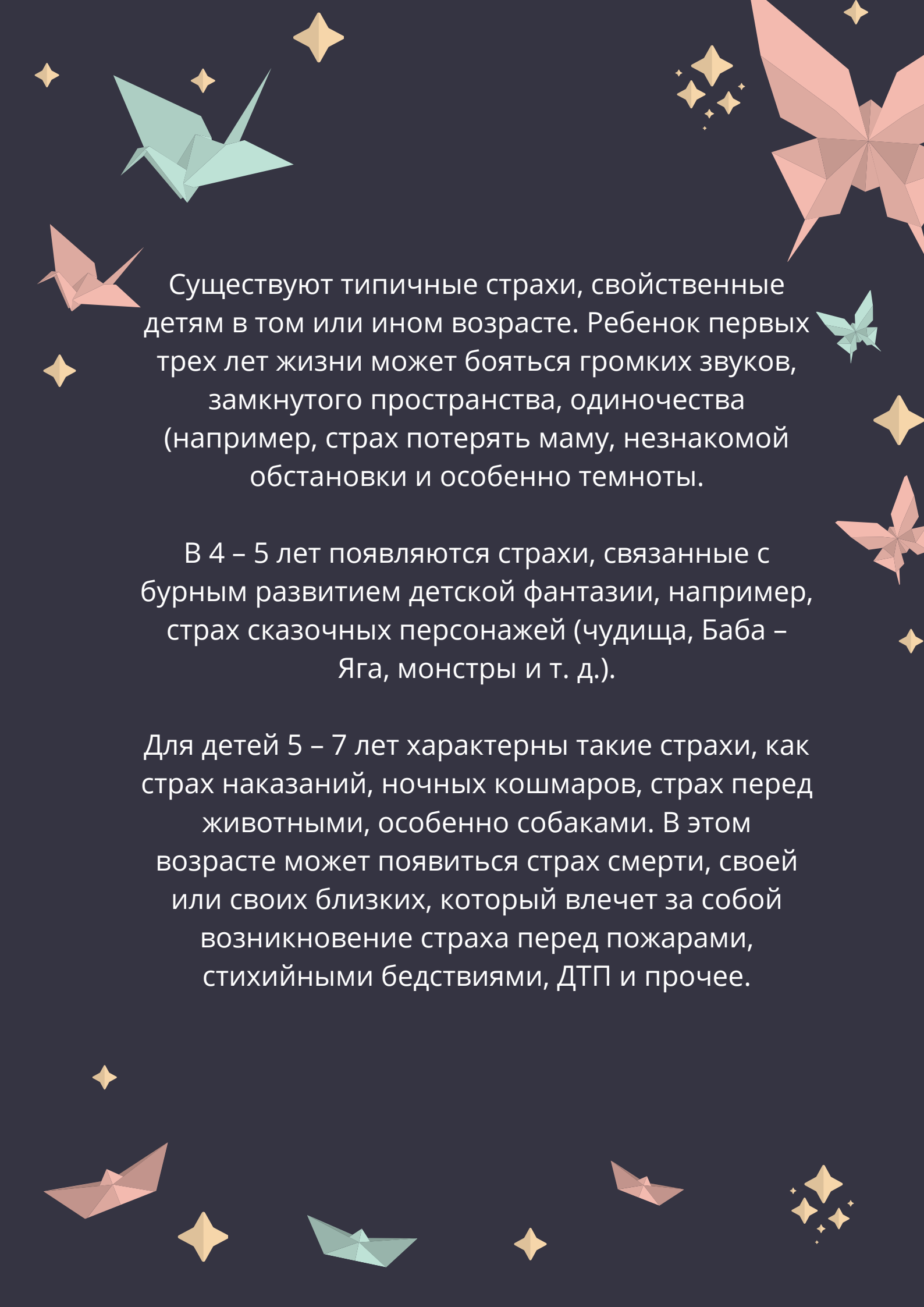
## Причины возникновения детских страхов:

- Биологическая предрасположенность. Это особенности свойств нервной системы ребенка – повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость;
- Конкретный случай. Это событие, которое произошло в жизни ребенка и сильно его напугало, например, покусала собака, застрял в лифте и т. д.
- Детская фантазия, очень развитое воображение. Ребенок сам придумывает себе предмет страха (это монстры и приведения в темноте, страшные сказочные герои и т. д.).
- Внутрисемейные причины. Высокая тревожность родителей; семейные конфликты в присутствии ребенка; особенности воспитания – гиперопека со стороны родителей (когда взрослые чрезмерно опекают ребенка) или, наоборот, многочисленные запреты, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание его. По этим причинам часто развиваются у детей внушенные страхи, которые могут зафиксироваться на всю жизнь ребенка.

## Причины возникновения детских страхов:

- Негативные взаимоотношения со сверстниками. Детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, ребенок боится быть униженным.
- Детский невроз. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы. Неврозы диагностируются и лечатся медицинскими работниками.



The background is dark blue with several origami birds in light green and light orange, and several yellow four-pointed stars of varying sizes scattered throughout.

Существуют типичные страхи, свойственные детям в том или ином возрасте. Ребенок первых трех лет жизни может бояться громких звуков, замкнутого пространства, одиночества (например, страх потерять маму, незнакомой обстановки и особенно темноты.

В 4 – 5 лет появляются страхи, связанные с бурным развитием детской фантазии, например, страх сказочных персонажей (чудища, Баба – Яга, монстры и т. д.).

Для детей 5 – 7 лет характерны такие страхи, как страх наказаний, ночных кошмаров, страх перед животными, особенно собаками. В этом возрасте может появиться страх смерти, своей или своих близких, который влечет за собой возникновение страха перед пожарами, стихийными бедствиями, ДТП и прочее.

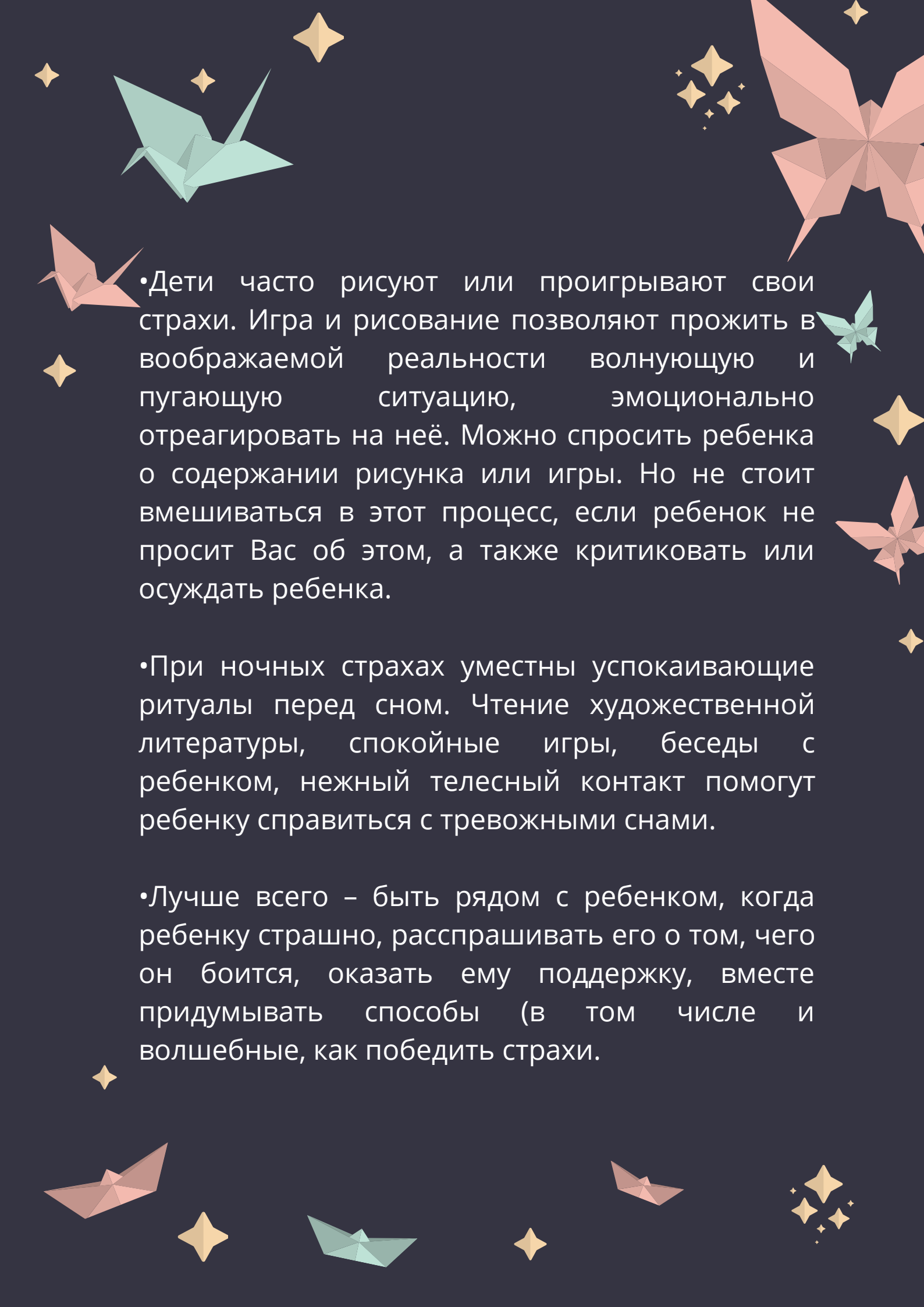
## Как реагировать на детские страхи :

• Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и Ваши слова ему не помогут. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страх ребенка, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.

• Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявление страха – он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим», замкнется в себе.

• Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с Вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Проговаривание сильно снижает силу страха. Страх уменьшается или даже исчезает, если есть с кем его разделить.

• Если у ребенка есть желание, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, сочинить сказку со счастливым концом и т. п.

The background is dark blue with several decorative elements: a large light blue origami crane in the top left, a large pink origami butterfly in the top right, and several smaller yellow and pink stars scattered throughout. There are also smaller origami birds in pink and light blue.

• Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на неё. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не просит Вас об этом, а также критиковать или осуждать ребенка.

• При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед сном. Чтение художественной литературы, спокойные игры, беседы с ребенком, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться с тревожными снами.

• Лучше всего – быть рядом с ребенком, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, оказать ему поддержку, вместе придумывать способы (в том числе и волшебные, как победить страхи).



Уважаемые родители! Вам стоит обратиться к психологу, если:

- У ребенка часто повторяющиеся страхи одного и того же содержания.
- Вы не знаете, как разговаривать с ребенком по поводу его страхов.
- Поведение ребенка изменилось вследствие того, что он перенес какую-то психологическую травму.
- В Вашей семье есть какие-то потери (например, умер близкий для ребенка человек) или изменения, о которых Вам трудно сообщить ребенку.

