

**Консультация для родителей  
«Детские страхи и как с ними работать»**

Составитель: воспитатель Соломина Е.В.

## Причины страхов детского возраста

- негативный опыт. Пережитые ребенком травмирующие ситуации – основной источник стойких **страхов**. Эмоциональные отклонения трудно поддаются коррекции, становятся фобиями. Пример: боязнь собак (*улицы*) после укуса животным.

- запугивания. Родители, воспитатели могут использовать **устрашающий образ объекта** (*животного, человека*) либо ситуации для пресечения нежелательного поведения ребенка. Пример: «будешь капризничать – отдам чужой тете».

- высокая тревожность родителей. Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу передаются ребенку. Запреты, предостережения («упадешь», «ударись») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в **страх**.

- агрессивное поведение родителей. **Демонстрация силы**, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности. Боязливость, постоянное ожидание беды формирует **страхи**.

- фильмы, компьютерные игры. Сюжеты нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок неспособен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.

- психические расстройства ребенка. **Страх** является симптомом определенного заболевания (*невроза, невропатии*). Требуется комплексная диагностика, продолжительное лечение.

### Детские страхи

#### 1) Общественные **страхи** или социальные фобии

Под общественными **страхами** или социальными фобиями подразумевается комплекс опасений: **страх потери любви, страх** совершить ошибку и получить критику, **страх** несоответствия ожиданиям взрослых, **страх** привлечь внимание окружающих. Факторами возникновения таких **страхов** служат личностные черты: застенчивость, обидчивость, избыточная чувствительность, если родители проявляют по отношению к ребенку излишнюю строгость и высокие требования, гиперопеку, негативно оценивают самого ребенка, а не его поведение.

#### 2) **Страх остаться без мамы**

Дети бояться остаться без самого близкого человека. Они остро реагируют на уход мамы, просят маму вместе поиграть, быть всегда рядом. Зачастую это связано с недостатком общения. Каждый день находите несколько минут, чтобы просто пообниматься, чтобы ощутить тактильный контакт. Чаще говорите ребенку, что он самый дорогой человек на земле и что вы будете всегда рядом. Заранее предупредите о своем уходе. Это может вызвать негативную реакцию, но вы рядом и сможете его успокоить. Он будет готов к вашему отсутствию, и быстрее вернется в обычное состояние после вашего ухода. По возможности заранее определите конкретное время возвращения («я приду, когда ты пообедаешь») и выполняйте свои обещания!

#### 3) **Страх быть брошенным**

Этот **страх широко распространен**, поэтому родителям не следует использовать его ни в качестве угрозы, чтобы поддержать дисциплину, ни в качестве *«шутки»*. Каждый раз, когда ваш ребенок выражает этот **страх**, используйте методы эмоционального воспитания, чтобы признать его чувства. Убеждайте детей, что вы всегда будете любить его, хорошо о нем заботиться. Скажите ребенку, что будете рядом, несмотря ни на что.

#### 4) **Страх сна**

Однажды ребенок решает, что больше спать не будет. Причины могут быть разные. Или ребенку приснился кошмар, или он долго лежал в кровати и не мог уснуть, или его что-то напугало вечером. Словом, в один момент у ребенка появился **страх сна**. Что делать? Один из вариантов — перед сном читать книгу *«Кролик, который хочет уснуть»*. Эта сказка построена на особых психологических техниках, которые помогают детям легче и быстрее засыпать. Путешествуя вместе с кроликом Роджером (или Слононком из аналогичной книги *«Слононок, который хочет уснуть»*), ребенок расслабится и заснет. Книги написаны профессиональным психологом, а техники основаны на методе гипноза Эриксона. Сказки совершенно безопасны для малышей и эффективны: многие засыпают уже к середине повествования.

#### 5) **Страх темноты**

Для детей темнота воплощает великое неизвестное, это то место, где обитают все монстры. Если не обращать внимания на этот **страх** (само пройдет, можно надолго сохранить у ребенка потребность спать с кем-то или при включенном свете. Нужно мягко и постепенно избавляться от боязни темноты, тогда малыш будет без проблем спать в одиночестве без света. Многие родители пытаются помочь ребенку, убеждая его, что это пустяки. Не стоит этого делать, он вам все равно не поверит. Скорее, малыш решит, что вы его просто не понимаете. Лучше используйте метод из **детской книги** *«Я не боюсь темноты!»*. Сначала на примере книги, а потом и в реальной комнате покажите, что **страшные вещи**, которые кажутся таковыми в темноте, совсем милые и безобидные, когда включается свет!

#### 6) **Страх родительских ссор**

Ссоры родителей могут сильно огорчать детей — они чувствуют, что это угроза их безопасности. Становясь старше, дети узнают, к чему могут привести родительские скандалы, и опасаются, что конфликт родителей закончится разводом. Кроме того, дети часто берут на себя ответственность за конфликт, считая, что они стали причиной ссоры родителей. Зачастую дети полагают, что они ответственны за сохранение семьи и в силах разрешить конфликт. Родители должны стараться не разрешать детям принимать активное участие в своих конфликтах. Кроме того, если ваши дети стали свидетелями спора между вами и вашим партнером, следует показать им, как разрешился конфликт. Маленькие дети могут не понять словесных разъяснений, зато быстро успокоятся, увидев, как мама и папа обнимаются.

Помочь ребенку справиться со **страхами можно при помощи** простых и эффективных техник

### 1. Проявите понимание

Важно показывать ребенку, что мы понимаем его переживания и готовы всегда прийти на помощь. Доверительный разговор и честный рассказ о том, как мы сами побороли свои **страхи**, поможет ребенку понять, что его ситуация не безвыходная. Личный пример родителей позволяет ему почувствовать себя в безопасности, осознать, что он не одинок в своих чувствах.

### 2. Поделитесь своим опытом

Расскажите малышу, что вы когда-то сами были маленьким ребенком и сталкивались со **страхами**, которые в итоге преодолели и стали храбрыми. Здорово, если таким рассказчиком выступит папа, как олицетворение силы и мужества.

### 3. Примите **страх ребенка**

Ребенок имеет право бояться чего угодно, даже если это не соответствует нашим взрослым ожиданиям. Это могут быть и фантазийные **страхи**. Привычная манера успокоения *«Ну что за глупости! Тут нечего бояться»* обесценивает **детский страх** и подрывает доверие ребенка к вам. Все, что необходимо сделать, — это искренне принять эмоции малыша и поверить, что ему сейчас действительно невыносимо **страшно!** Даже если причина его **страха** — маленькая гусеница на тротуаре или монстр, живущий в темном углу комнаты.

### 4. Меняйте установки

Дети часто боятся выдуманных образов, которые возникают у них из-за невозможности объяснить себе что-то новое и непонятное. Так, громкий лай одной собаки может сформировать **страх** перед всеми собаками мира. Чтобы помочь ребенку справиться с такой фобией, нужно постепенно менять сложившийся образ на позитивный. Например, показывать добрые и смешные мультфильмы про собак, познакомить малыша с милым маленьким щенком, рассказать, какими преданными и добрыми по своей природе могут быть собаки. И со временем у ребенка произойдет замена негативного образа на позитивный.

### 5. Нарисуйте **страх вместе с малышом**

На бумаге отображаются все те пугающие образы, которые малыш зачастую не может осознать и сформулировать словами. Попросите его нарисовать свой **страх**. Кто это? Монстр? **Страшное животное?** Или отрицательный герой? А потом предложите сделать его веселее — пририсуйте **страшному** монстру смешную рожицу или забавные усы. Дайте волю своей фантазии, сделайте **страх смешным!** Такие метаморфозы помогают детям взглянуть на ситуацию с разных сторон.

### 6. Придумывайте сказки

Представьте с ребенком ситуацию, в которой его **страх** стал реальностью и найдите способы выхода из нее. Главным героем сказки может стать сам малыш, который смело преодолевает препятствия, сражается со злыми **монстрами**, побеждает их и вступает с **ними в диалог**. А иногда даже становится их другом! Другой вариант — добавить в сказку волшебного

персонажа. Это может быть герой мультика, который помогает малышу справиться с любыми **страхами на его пути**.

#### 7. Делайте игрушки спутниками ребенка

Игрушка — верный друг, который поможет преодолеть **страх темноты**, врачей или сверстников. Игрушка поможет малышу не чувствовать себя одиноким и незащищенным в сложных или просто новых условиях. Пусть любимая игрушка станет **бесстрашным** спутником вашего ребенка.

#### 8. Определите **страх в теле ребенка**

Эмоции живут не только в нашей голове, они всегда отзываются определенными ощущениями в теле. Например, от счастья у нас может сводить скулы или щемить сердце. От тревоги сосет под ложечкой или трясутся руки. Попросите ребенка показать, в каком месте у него сейчас находится **страх**. Затем попросите его дышать ровно и чувствовать, как успокаиваются его напряженные части тела. **Обнимите малыша**, дайте ему ощутить физически, как вы его оберегаете. Тактильный контакт — это самое эффективное средство, которое способно снять напряжение во время тревоги. К тому же оно всегда *«под рукой»*.

#### 9. Используйте ритуалы

Одним из самых частых **страхов**, которые возникают у детей в возрасте 3 лет, является **страх темноты**. Малыша пугает не только то, что он перестает видеть близких людей и окружающую обстановку. Ему кажется, что весь мир исчезает! Чтобы справиться с этим **страхом**, создайте свой собственный ритуал засыпания. Например, прочитайте книжку, **обнимите своего малыша**, укройте его одеялом, поцелуйте, пожелайте доброй ночи и выйдите из комнаты. Это позволит малышу создать красивый сказочный образ ночи и отвлечься от **страха темноты**.

#### 10. Включайте правильные мультфильмы

Просмотр мультфильмов также поможет в борьбе со **страхами**, ведь сказочные герои пробираются через темные леса и преодолевают разные **страшные препятствия**. Главное — подобрать мультфильмы в соответствии с возрастом ребенка. Прочтение пугающих сказок тоже полезно, так как они дают опыт переживания **страхов**. Ребенок в своем воображении рисует картины, которые наиболее просты для его понимания. Однако **страшные** мультфильмы лучше не включать, поскольку они предлагают уже готовые образы, к которым малыш может быть не готов. И тем более нельзя давать смотреть детям взрослые фильмы.

#### 11. Дайте понять разницу реальных и нереальных **страхов**

Поиграйте с ребенком в игру на различие настоящих **страхов** и **фантастических**. Важно, чтобы он понял, что придуманный **страх всегда можно остановить**: закрыть книгу, выключить компьютер, проснуться или просто поменять игру во время таких праздников, как Хеллоуин.

#### 12. Сделайте оберег от **страха**

Оберег нужен для того, чтобы оберегать человека от опасности. Предложите ребенку сделать такой талисман своими руками. Например, из

фольги от шоколадки, скомкав ее в шарик и продев через него нитку. Такой талисман можно повесить рядом с кроватью или носить в виде браслета или кулона по особым случаям.

### 13. Станьте настоящими укротителями **страха**

Соберите все вышеперечисленные способы борьбы со **страхами**, добавьте свои, вооружитесь фонариком и отправляйтесь с ребенком в поход в место, которое ему кажется **страшным**. Можно надеть нарисованные своими руками маски и сочинить храбрилку. А в конце этого путешествия обязательно вручите медаль за храбрость!