

## 6. Определите страх в теле ребенка

Эмоции живут не только в нашей голове, они всегда отзываются определенными ощущениями в теле. Попросите ребенка показать, в каком месте у него сейчас находится страх. Затем попросите его дышать ровно и чувствовать, как успокаиваются его напряженные части тела.

## 7. Используйте ритуалы



Одним из самых частых страхов, которые возникают у детей в возрасте 3 лет, является страх темноты. Чтобы справиться с этим страхом, создайте свой собственный ритуал засыпания. Например, обнимите своего малыша, укройте его одеялом, прочитайте книжку. Это позволит ребенку отвлечься от страха темноты.

## 8. Сделайте оберег от страха



Предложите ребенку сделать талисман – оберег от страха своими руками. Талисман можно повесить рядом с кроватью или носить с собой.

## 9. Включайте правильные мультфильмы

Просмотр мультиков поможет в борьбе со страхами, ведь сказочные герои преодолевают разные страшные препятствия. Главное — подобрать мультфильмы в соответствии с возрастом ребенка.

## ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ И СТРАХИ, КОТОРЫЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ В НИХ.

Возраст	Страхи
0-1 год	Разлука с мамой, незнакомых, врачей, уколов, шума, резких звуков
1 год	Одиночества и незнакомых взрослых людей
2-3 года	Наказания, боли, животных, высоты, движущегося транспорта
4-5 лет	Сказочных персонажей и любых выдуманных героев
6-7 лет	Смерти, сказочных персонажей, животных, страшных снов, пожаров, темноты, привидений
8-10 лет	Школьные страхи (страх опоздания, ответа у доски, порицания, учителей, контрольной работы), потустороннего мира, беды
11-16	Смерти войны, стихийных бедствий, заболеть чем-то серьезным, страх проявить себя, страх изменения.

### Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43

**Отделение формирования здорового  
жизненного стиля:**

тел. (8182) 65-98-66

**centr\_nadejda@mail.ru**

Автор-составитель буклета:

педагог-психолог

Т.В.Булыгина

ГБУ АО «Центр «Надежда»

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ: ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ



**СТРАХ** – одна из самых главных и сильных эмоций, присущих человеку. Большую роль в возникновении страхов играет инстинкт самосохранения, предписывающий человеку остерегаться неведомого, непонятного. Страх возникает в результате воображаемой или реальной опасности, которая напрямую зависит от многочисленных внешних и внутренних, приобретенных или врожденных причин.

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ

**ПРИРОДНЫЕ** основаны на инстинкте самосохранения и кроме основных страхов смерти себя и родителей могут включать страхи темноты, неожиданных громких звуков, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, боли, огня, пожара, крови, уколов и т.д.



быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т.д.

**СИТУАТИВНЫЕ** основаны на последствиях психотравмирующих ситуаций (ребенок, который чуть не утонул в реке, теперь боится плавать даже в бассейне).

**ВООБРАЖАЕМЫЕ** основаны на выдуманных ребенком персонажей или чудовищ.



**НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ И ФОБИИ** основаны на сильном и непреодолимом страхе, связанном с каким-либо событием или явлением в жизни человека.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ:



- ✓ **Личный опыт ребенка** (пережитое неприятное событие. Например, ребенок испугался лая собак, появился страх собак);
- ✓ **Запугивание** (запугивания ребенка сказочными персонажами, например, Бабайкой или Бабой Ягой. Яркое воображение детей может надолго поселить этих или других героев в темных местах и укромных уголках квартиры);
- ✓ **Взрослые разговоры** (обсуждение при ребенке масштабных катастроф и катаклизмов. Такие разговоры могут посеять в душе ребенка ощущение того, что опасность подстерегает на каждом шагу);
- ✓ **Чрезмерная опека** (родители, часто чрезмерно опекая детей, рассказывают о том, что на каждом углу их подстерегает опасность. Это делает детей более уязвимыми и неуверенными в себе);
- ✓ **Тревожность у родителей** (иногда родители транслируют свою тревожность детям. Например, мама, которая боится грозы, будет постоянно транслировать свое переживание ребенку, который с готовностью «считывает» эмоции близкого человека);
- ✓ **Виртуальная реальность** (увлечение компьютерными играми, фильмами ужасов детьми);
- ✓ **Конфликты в семье** (постоянные ссоры родителей, хроническая агрессия между членами семьи, отсутствие взаимопонимания и поддержки, эмоциональная холодность и отчуждение между родителями — все это причина накапливающегося чувства тревоги у ребенка, которое в конце концов может превратиться в устойчивые страхи).

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ



### 1. Проявите понимание

Покажите ребенку, что Вы понимаете его переживания и готовы всегда прийти на помощь.

### 2. Поделитесь своим опытом

Расскажите ребенку, что вы когда-то сами были маленьким ребенком и сталкивались со страхами, которые в итоге преодолели и стали храбрыми.

### 3. Примите страх ребенка

Ребенок имеет право бояться чего угодно. Не смейтесь над страхами ребенка! Искренне примите эмоции ребенка и поверьте, что ему сейчас действительно невыносимо страшно!

### 4. Нарисуйте страх вместе с ребенком



Предложите ребенку нарисовать свой страх. А потом предложите сделать его веселее — пририсуйте страшному монстру смешную рожицу, забавные усы или уменьшите размеры страха. Дайте волю своей фантазии, сделайте страх смешным!

### 5. Делайте игрушки спутниками ребенка



Игрушка поможет преодолеть страхи, например, темноты, врачей и т.д.