

**Курсы для родителей  
(законных представителей) несовершеннолетних  
по основам детской педагогики и психологии.**

**«Детские страхи. Рекомендации для родителей»**

Проблема детских страхов знакома многим родителям. Маленькие дети боятся Бабы-Яги, школьники – отвечать у доски, подростков страшит быть непривлекательным для противоположного пола.

Большинство страхов связаны с возрастом ребёнка и со временем проходят. Однако если страх сохраняется долгое время и приносит беспокойство не только ребёнку, но и родителям, – это повод серьезно задуматься.

**Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:**

**От 0–1 года:** страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

**В 1 год:** у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

**В 2–3 года:** страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

**В 4–5 лет:** страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

**В 6–7 лет:** страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

**Причины сильных детских страхов:**

**1. Негативный детский опыт** — это любая травмирующая ситуация, то есть то, что сильно напугало ребёнка: собака, поезд, громкий крик и так далее.

**2. Ошибки в воспитании** — нарушенная привязанность, отсутствие гармоничных отношений между мамой и ребёнком могут служить катализатором детских страхов.

**3. Тревожные родители** — эмоциональное беспокойство, напряжённость взрослых, установка на неудачу и наличие своих собственных нерешённых страхов (особенно у мамы) передаются ребёнку. Такие установки, как «Ты упадёшь», «Ты ударишься» и так далее формируют чувство тревоги в ребёнке, которое потом трансформируется в страх.

**4. Конфликты и агрессия в семье.** Конфликты между родителями сильно влияют на детей. Часто дети чувствуют вину за ссоры родителей и боятся оказаться их причиной. Агрессивное поведение по отношению к любому человеку ещё ни разу не было признано положительным. Когда родители доминируют, наказывают и властвуют, у ребёнка теряется базовое доверие к миру и ощущение безопасности. Как следствие, такие дети находятся в постоянном ожидании беды, что формирует проявление страхов.

**5. Фильмы, компьютерные игры, видеоролики.** Фильмы ужасов, игры содержащие насилие или страшных героев могут стать причиной страхов у детей. Не зря фильмы имеют возрастные ограничения, ведь дети не могут критически посмотреть на происходящее в сюжете (будь то фильм или игра) и начинают бояться повторения подобного рода ситуаций в их жизни.

**6. Психические расстройства.** Страх может быть признаком невроза, невропатии. Для того чтобы это определить, нужна диагностика у специалистов.

## **Советы родителям: «Как помочь детям справиться со своими страхами»**

1. Не пугайте ребенка!

2. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».

3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему не знакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора, например собаки.

4. Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.

5. Следите за тем, что смотрит Ваш ребёнок. Все фильмы и мультфильмы должны соответствовать его возрасту!

6. Постарайтесь наладить благоприятную (комфортную) обстановку в семье. Не конфликтуйте, не выясняйте отношения при ребёнке!

5. Признавайте право ребенка на страх! Проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

## **Коррекционные методики для преодоления детских страхов:**

1. Игры:

- игра в «Прятки». Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте;

- игра в «Тоннель». Создаются тоннели, их можно сделать из стульев и одеял, и дети по очереди пытаются их преодолеть. Используется при боязни замкнутого пространства.

- игра «Коридор». Дети и взрослые образуют как бы коридор, изображая сидящих собак. Задача ребенка быстро пробежать по коридору, когда собаки «спят». Помогает преодолеть страх перед животными, перед внезапным нападением;

- игра «Кочки». Расставляются «кочки» так, чтобы ребенок одним шагом мог перейти с одного стула на другой. Цель: пройти по «кочкам» до финиша. Если кто-то оступился, «упал в воду», необходимо подняться и идти дальше. После того, как все преодолеют препятствие, игра усложняется, за «кочками» становятся взрослые и дети и говорят: «Ты не сможешь!», «У тебя не получится!». Следующий этап, когда игроку начинают мешать преодолеть препятствие: резкими выпадами, неожиданными нападениями. Игра позволяет преодолеть страх глубины и неуверенность в собственных силах.

2. Рисование страхов. Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Лучше, если задание будут давать не родители, а авторитетный взрослый. Не надо бояться того, что при рисовании страхи на какое-то время становятся более реальными, это первый шаг по их преодолению. Дальше ребенок должен рассказать о своем страхе, если ребенок не боится это сделать, то это уже большой успех. Потом взрослый забирает рисунок, как бы берет страх себе и закрывает его.

3. Весьма эффективными в преодолении страхов являются ролевые игры. Особенно актуальны они, если ребенок боится какое-то животное, сказочного персонажа или кого-то из людей, например врача. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

4. Преодоление страхов через сказку. Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах.