

**Смеяться над страхом.** Шутите и фантазируйте вместе с ребенком так, чтобы «страшилка превратилась в смешинку», а страшное - в смешное.

**Использовать технику «эмоциональных качелей».** Одним из примеров данной техники является подбрасывание ребенка на руках, он летит вверх, возвращается на руки взрослого. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страхом (например, страх темноты). Для этого с ребенком можно играть в игру, в которой он забегает в темную комнату, потом выбегает из нее.

**Нарисовать или слепить пугающий предмет/объект.** Необходимо вместе с ребенком нарисовать или слепить пугающий предмет/объект, проанализировать, какую опасность он представляет. Например, нарисовать страшную собаку, а рядом с ней - ребенка, большого и сильного, с каким-то предметом в руках, придающим ему дополнительную силу (например, ошейник).

**Обратить внимание на собственные страхи, реакцию на них.** Ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов у ребенка.

#### **Помните!**

страхах нет ничего патологического, если они не носят затяжной характер и не мешают ребенку взрослеть и адаптироваться к жизни. В большинстве случаев все, что нужно Вашему ребенку, чтобы страхи остались позади, – это адекватное внимание и Ваша любовь.

Желаем удачи!

## **Контакты:**

**660043, г. Красноярск,  
ул. Гагарина, д. 48а  
Телефон: +7 (963) 268-10-90**

**662608, г. Минусинск,  
ул. Ботаническая, д. 32, стр. 2  
Телефон: +7 (963) 268-10-82**

**662152, г. Ачинск,  
ул. Манкевича, д. 48  
Телефон: +7 (963) 268-10-52**

**663606, г. Канск,  
ул. Куйбышева, д. 5  
Телефон: +7 (963) 268-10-53**

**662544, г. Лесосибирск,  
ул. Победы, д. 39  
Телефон: +7 (963) 268-10-77**



<http://kraicentr.ru>  
<https://vk.com/kcprmss>

**#видим\_вселенную\_в\_каждом\_ребенке**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«ОБРАЗОВАНИЕ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА»

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:  
ДЕТСКИЕ СТРАХИ.  
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ**



**Служба консультативной помощи  
родителям (законным представителям)  
по вопросам развития и образования детей  
КГБУ «Краевой центр психолого-медико-  
социального сопровождения»**



**Страх** – это эмоция, свойственная всем людям, такая же, как радость, удивление, восторг. Детские страхи, как правило, обусловлены возрастными особенностями детской психики. По мере взросления ребенка они могут проходить без следа, но иногда имеющийся страх приводит к изменению поведения ребенка: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным.



## Причины возникновения детских страхов

**Внешние страхи.** Окружающие ребенка люди иногда слишком эмоционально предупреждают его об опасности. Большой страх и/или испуг может вызвать не сама ситуация (события), а реакция другого человека на происходящее. Подобная реакция страха может закрепиться и распространяться в дальнейшем на другие подобные ситуации. Эти страхи могут оставаться на всю жизнь.

**Детская фантазия.** Каждый ребенок по-разному реагирует на фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится, а у кого-то они вызывают различные последствия. Многие из нас в детстве боялись темноты, фантазируя, что там живут чудовища и призраки.

**Взаимоотношения со сверстниками.** Если детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, то вполне понятно, что ребенок не хочет идти в образовательное учреждение.

**Конкретная ситуация/события.** Например, укус собаки, резкий звук и др. Переживание страха во многом зависит от особенностей характера ребенка.

**Внутрисемейные конфликты.** Они являются неотъемлемой частью семейных отношений. Бывает так, что ребенок невольно чувствует вину за возникающие в семье конфликты между родителями, считает, что он является их причиной.

## Что не стоит делать

- **Заниматься «закаливанием».** Если ребенок боится темноты, не запирайте его в темной комнате, «чтобы привыкал». Вы рискуете еще больше его напугать.
- **Стыдить и наказывать ребенка за его страх.** Страх ребенка – это не каприз и не прихоть. Не стоит советовать ребенку «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».
- **Заострять внимание на страхах ребенка.** Ребенок не должен слышать, как Вы говорите кому-либо: «Он у нас такой трусливый! Собак и то боится».

## Как помочь детям преодолеть свои страхи?

**Создать атмосферу психологического комфорта.** Например: оставлять в комнате включенный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если ребенок боится лифта. Нужно как можно чаще подчеркивать, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему на помощь.

**Использовать в роли «защитника» игрушку.** С ребенком можно договориться о том, что его игрушка будет его защищать (например, кукла). Можно сказать ребенку следующее: «Пока кукла с тобой, ты в безопасности, спи спокойно».

**«Проживать» страх в играх.** Необходимо подобрать игрушки, ассоциирующиеся (похожие) со страхом ребенка. Игра поможет ребенку справиться со своим страхом, избавиться от накопившегося напряжения. Например, если ребенок боится паука, то можно играть в игру, где ребенок жестом или репликой игнорирует предмет своего страха, говоря фразу: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.

**Предложить план действий.** Например, если ребенок боится собак, обсудите с ним поэтапные действия, как вы будете знакомиться с соседским щенком. Хвалите ребенка за то, что он следует намеченному плану действий.