

- наличие беспредметных, так называемых недифференцированных страхов (просто «страшно»);
- сохранение или даже усиление страхов в подростковом возрасте.

Если вы заметили что-то подобное в поведении своего ребенка лучше проконсультироваться со специалистом: психологом, психоневрологом или психиатром.

### СКАЗКА ПРО СТРАХ

«Жил-был Страх. Он был таким, каким все его представляли, он всегда был разным, тем, кто боялся темноты, он представлялся страшным чудовищем с огромными красными глазами, тем, кто боялся насекомых, он представлялся в виде огромного мохнатого паука, каждый видел в нём то, чего сам боится. Страх очень хотел иметь друзей, он переживал из-за этой своей способности всех пугать, где бы он не появлялся, все убегали от него, но однажды он сам решил от всех убежать, чтобы не доставлять людям столько хлопот. Бежал он, бежал и увидел большую тёмную пещеру и решил, что люди сюда никогда не придут, и он здесь никого не сможет испугать, а будет жить вдаль, чтобы не причинять больше людям страдания. Однажды страху надоело прятаться в пещере, там было сыро и неудобно, страх решил, что если он украсит своё жилище, то ему станет веселее. Так и случилось.

А дальше - придумайте вариант вместе с ребенком!»

### КНИГИ

- Лабиринт души. Терапевтические сказки. О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев (дошкольники, младшие школьники, подростки; для родителей и психологов).
- Л.Петрановская «Что делать, если ...» 1 часть («Ты боишься темноты и монстров» - с 6-7 лет).
- Е.Кес «Азбука чувств и эмоций» («Когда я боюсь» - с 2-3 лет).

**ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!**

## Проект «Факультет родительских наук» БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

### Серия «В помощь родителю»

Составитель:  
доцент кафедры психологии и педагогики  
Вологодского государственного университета,  
кандидат психологических наук  
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность  
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр  
социальной помощи семье и детям»  
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:  
**Кондакова  
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43  
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru  
<https://родителям35.рф> и [дорога-к-дому.рф](https://дорога-к-дому.рф)



Дорога к дому



## СТРАХИ РЕБЕНКА: КАК ПОМОГАТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ

Проект «Факультет родительских наук»  
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



Уважаемые родители, предлагаем информацию, которая позволит вам оказать поддержку и помощь ребенку при переживании им различных страхов.

## ПОЯВЛЕНИЕ У ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СТРАХОВ – ЭТО:

- норма развития – около 3 лет дети начинают бояться и говорить об этом;
- их появление связано с развитием воображения у ребенка;
- ребенок в этом возрасте не может управлять своим воображением: большая способность воображать сочетается со слабо развитой способностью контролировать.

## СТРАХИ МОГУТ БЫТЬ:

**Возрастные (нормативные)** - в каждом возрасте у детей появляются разные группы страхов, которых почти нельзя избежать, но можно ослабить.

### Страхи детей разного возраста:

- До 2-3 лет - страх сильных звуков, боли;
- 2-3 года – темнота, одиночество, замкнутое пространство;
- 5-7 лет – +сказочные герои, страх смерти;
- 5-7-8 лет – часто появляются из видео контента, что-то увидел, особенно у впечатлительных детей;
- с 7-8 лет - социальные страхи, страхи связаны с накоплением информации, природных катаклизмов, страхи и сюжеты из жизни (чужие истории применяют на себя);
- подростки - страх смерти, войны, стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьезным; страх проявить себя; страх изменения;  
- страхи провоцируемые – ненормативные (ситуативные): что-то увидел, услышал, когда ребенок переживает стресс, теряет опору, например, развод родителей,

сложная адаптация, смерть близкого и т.д.).

**Ненормативные страхи** – страхи, которые провоцируются различными ситуациями:

- Страх помех, когда мешают ребенку что-то делать;
- Страхи, которые спровоцированы различными ситуациями: угрозы родителей, сцены из телевизора, сцены на улице и др.;
- Страхи ситуации, которые спровоцированы стрессовыми ситуациями: развод, рождение брата или сестры, детский сад, смерть близкого и др.

## КАК МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ:

1. Не критиковать, не стыдить, не высмеивать, не обесценивать. Для вашего ребенка это серьезно.
2. Вспомните, что дети не могут это контролировать. Дети начинают скрывать, если предполагают реакцию взрослых (смех, обесценивание, упрек).
3. Интеллектуальные механизмы (объяснить, например, что под кроватью никого не может быть) – не работают.
4. Часто дети боятся говорить о своих страхах, думают, что страх будет еще больше. Надо объяснять ребенку, что если ты боишься и об этом скажешь, ничего не случится, страх не вырастет (**«страхи сами боятся, когда о них рассказывают...»**). Важно, чтобы ребенок рассказывал про страхи.
5. Рассказывать о своих страхах, но только о тех, которые не актуальны. Если у вас есть страхи, которые до сих пор вам мешают, про них не надо рассказывать. И обязательно история преодоления (да, и я боялась, когда мне было... лет, а потом я подросла и страх прошел; или а потом я научилась...).
6. Фильтровать видео контент.

## ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ:

- Сочиняйте сказки. Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
- Рисуйте страх. Увлекательное и действенное занятие.

Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь, разорвать, смять рисунок, акцентировав на том, что страх уходит вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.

- Игра. Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.
- Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.
- Песочница, песок. Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

## БЕСПОКОЙСТВО РОДИТЕЛЕЙ ДОЛЖНЫ ВЫЗЫВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ:

- наличие очень сильных страхов, плохо сказывающихся на состоянии здоровья ребенка и оказывающих влияние на все его поведение (плохо спит, проблемы с аппетитом и др.);
- страхи, связанные с резко повышенной чувствительностью ребенка к каким-то отдельным частям и свойствам окружающего мира (например, страхи бытовых шумов (пылесоса, электробритвы, фена, лифта, воды в туалете) или, наоборот, больше могут пугать тихие звуки: шелест газеты, листьев, и эти страхи не ослабевают со временем, а усиливаются);
- причудливый, необычный характер детских страхов;