

## Возрастная динамика страха

### Первый год жизни

**СТРАХ** в ответ на появление незнакомых лиц, уход матери, шумная обстановка в семье (безусловно-рефлекторные, инстинктивно обусловленные страхи).

### От 1 года до 3 лет

Боязнь Волка, Бабы Яги, боязнь наказания со стороны отца и матери, страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли, уколов, медработников (страхи, имеющие условно-рефлекторную природу).

### От 3 до 5 лет

**СТРАХ** одиночества, нападения, страшных сказочных персонажей, темноты, замкнутого пространства.

### От 5 до 7 лет

**СТРАХ** смерти, страшных сновидений, животных, стихии (огня, пожара, войны, потопа, землетрясения).

### От 7 до 11 лет

**СТРАХ** быть не тем, о ком хорошо говорят, уважают, ценят и понимают. Страхи магического настроения, опоздания в школу.

### От 11 до 16 лет

**СТРАХ** смерти родителей, страх войны, страх собственной смерти, страх животных, страх стихии, высоты, замкнутого пространства, глубины, пожара. Страх заболеть, заразиться. Страх опоздания, нападения, одиночества, осуждения со стороны сверстников.



## Рекомендованная литература для родителей по теме борьбы с детскими страхами:

1. Акопян, Л.С. Атлас детских страхов / Л.С. Акопян. - Самара: Изд\_во СГПУ, 2003. -172 с.
2. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. - М., АСТ-ПРЕСС, 2009.
3. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. М.: Речь. - 2005. - 320 с.
4. Оклендер, В. Окна в мир ребёнка / В. Оклендер. - М.: ЭКСМО - Пресс, 1997. - 300 с.
5. Фромм А. "Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации", Томас Гордон "Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности". - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД.,1997
6. Шишова Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страха. Страхи - это серьезно. - СПб.: Речь, 2007. - 104 с.



Дополнительную информацию можно получить в ГУО «Зельвенский районный социально-педагогический центр» по адресу : 231940, г.п. Зельва, ул. Пушкина, 49 телефон: 7-43-49  
Электронный адрес: [spczelva@mail.grodno.by](mailto:spczelva@mail.grodno.by)

ГУО «Зельвенский районный социально-педагогический центр»

**«Как помочь ребенку, испытывающему страх?»**



Зельва, 2022

## Причины детских страхов:

- **Негативный опыт.** Пережитые ребенком травмирующие ситуации – основной источник стойких страхов. 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», «ударисься») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в страх.
- **Агрессивное поведение родителей.** Демонстрация силы, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности.
- **Фильмы, компьютерные игры.** Сюжеты нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок неспособен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.
- **Психические расстройства ребенка (невроз, невропатия).**

## Что же делать родителям?



Нельзя наказывать и стыдить ребенка за «трусость». Страх не пройдет, а ребенок будет утаивать его от родителей и страдать в одиночестве.

### Что поможет справиться с детским страхом?

**Разговоры.** Больше общайтесь с ребенком, задавайте вопросы. Старайтесь, чтобы ребенок как можно чаще раскрывался перед вами и говорил о своем страхе. Тогда этот страх уменьшится.

**Рисунки.** Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится. Далее, чтобы избавиться навсегда от этого детского страха, порвите рисунок вместе или сожгите. Если страх не уменьшился, рисуйте снова и снова, добавляйте цвета и мелкие детали. Можно к страшному чудовищу прикрепить бантики или другие забавные элементы. Когда страх становится смешным, он не может негативно воздействовать.

**Сочинение.** Попросите ребенка придумать сказку о своем страхе. Лучше всего, если вы вместе ее сочините, а затем нарисуете. Концовка должна быть положительная.

**Сценки.** Вы можете (как в предыдущем совете) обыграть придуманную историю. Попробуйте играть со сменой ролей. Когда ребенок сам сыграл свой страх, он перестанет его бояться.

**Боязнь темноты.** Если ребенок боится темноты, не стоит заставлять его смотреть страху в глаза. Так вы только ему навредите. Проговорите страх, оставьте ночник или тусклый свет, положите рядом игрушку и поцелуйте перед сном.

**Страх перед плохими оценками.** Скажите ребенку, что несмотря на плохие оценки, вы все равно его любите.

**Игры с песком.** Перебирание песка очень успокаивает, поэтому предложите своему чаду рисовать песком. Это занятие укрепит нервную систему и позволит избавиться от детского страха.

**Лечение музыкой.** Известно, что классические мелодии гармонизируют и расслабляют. Включайте их дома как можно чаще.

**Лепка.** Отлично помогает избавиться от детских страхов лепка из пластилина. Этот способ хорош, если ваш ребенок не любит рисование. Пусть ребенок слепит свой страх, а затем скатает его в шар.

**Спорт и танцы.** Можно бороться с любыми детскими страхами при помощи движения. Посещайте с ребенком кружок танцев или боевых искусств.

**Шумные игры.** Чем чаще вы позволяете ребенку бегать, резвиться, кричать и стучать, тем лучше. Это дает выход негативным эмоциям, и ваш ребенок перестает чего-либо сильно бояться.

**Друзья.** Никогда не ограничивайте общение ребенка со сверстниками. Чувствуя себя в своей среде, легче преодолеть все тяготы жизни. Старайтесь уделять внимание не только борьбе со страхами, но и их профилактике. Никогда не запугивайте ребенка врачами и полицейскими. Читайте ему добрые сказки и давайте быть собой. Тогда побороть любой детский страх не составит труда.

