



Страхи присущи всем, и особенно детям. Страх вызывается чувством надвигающейся опасности.

**Страх – это эмоциональная реакция психики на воздействие угрожающих факторов.** Однако, как показывает практика изучения детских страхов, специфика их такова, что реальной угрозы, как правило, не существует, а само возникновение проблемы обусловлено очень богатым и ярким детским воображением и ближайшим окружением.

Для ребенка **страх – это самая сильная и опасная эмоция.**

---

### Что страшит детей разного возраста?

Психологи считают, что у детей до 7 лет преобладают так называемые природные страхи, которые основанные на инстинкте самосохранения. В первый год жизни кроху страшит отдаление от матери, появление посторонних людей. В возрасте от года до 3 лет пугает темнота, страшно одному остаться в помещении. От 3 до 5 лет сохраняется страх темноты, появляется боязнь замкнутого пространства. Многие пугаются сказочных персонажей, которые ассоциируются с реальными людьми. В 5–7 лет часто появляется страх смерти.

---

Буклет подготовила педагог-психолог Погудо А.Н.

---

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №1»

## Детские страхи



---

...Это бяка-закаляка кусачая.  
Я сама из головы ее выдумала.  
Что ж ты бросила тетрадь,  
Перестала рисовать?  
Я ее боюсь.

К.И. Чуковский

---



### На возникновение детских страхов у детей дошкольного возраста влияет:

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», «Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д.

### Что делать, чтобы страхи не возникли?

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребенок ощущал себя заброшенным и ненужным

Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребенок, или у вас совсем не остаётся сил, необходимо уделять ребёнку внимание.

Не стоит прививать ребёнку чувство собственной исключительности.

Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми

Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.



### Как помочь ребенку справиться со своими страхами?

Очень многое зависит от родителей. Прежде всего, родителям стоит задуматься о том, какой вклад и фундамент они вносят в появление детских страхов у детей. Вот несколько рекомендаций: как в домашних условиях можно помочь вашему ребенку и убрать детские страхи. В спокойной и доверительной обстановке расспросите ребенка о его страхе и предложите ему нарисовать его, а потом вместе с ребенком дорисуйте "страху" смешные детали. Еще можно придумать об этом страхе смешную историю. Другой вариант - нарисовать выдуманного персонажа, который боится того же, что и ребенок. А потом предложить ребенку придумать историю о том, как этот герой мог бы **преодолеть свой страх**. Все истории (детские страхи) обязательно должны быть с позитивным концом.

Не относитесь к детским страхам вашего ребенка как к ерунде или глупости. Ни в коем случае не смейтесь над его страхами!