



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351) 232-65-08

E-mail: ds403chel@mail.ru

## Консультация для родителей

«Детские страхи – очень серьезная проблема»

Баранникова Н.А.

Челябинск, 2025 г.

В формировании человека эмоция страха служит организации поведения, направленного для устранения угрозы, избегания опасности. Страх необходим человеку в его исследовании и познании окружающего мира, в его изменении и созидании. Но грамотно противостоять реальности может уже взрослый ответственный человек.

В случае с детскими страхами при неокрепшей детской психике почти всегда требуются неотложные меры. Ребенок растет, и страхи растут вместе с ним. С возрастом развивается воображение. Современные мультфильмы, наполненные множеством безобразных героев, дают обильную пищу для фантазии. Если ребенок склонен к невротическим страхам, фантазия работает против него. Страхи множатся, становятся все более подробными и агрессивными, переходят в навязчивые состояния. Все это негативно влияет на психику ребенка и не может не отразиться на всей его последующей жизни.

Огромный процент проблем, с которыми уже взрослые люди обращаются к психологам, связан именно с детскими страхами. Поэтому родителям лучше решать проблему сразу.

Любой родитель всегда может разглядеть, что ребенок чего-то боится: малыш закрывает глаза или лицо руками, прячется под одеялом, отворачивается; часто беспричинно плачет, капризничает, проявляет агрессию; не отпускает маму или папу от себя; очень пуглив, резко реагирует на обычные звуки (сигнал за окном, стук в дверь и др.); в рисунках изображает монстров, драконов, и другие ужасы, использует темные цвета. Дети постарше могут проявлять зажатость, скованность, грызть ногти, постоянно крутить что-то в руках, поправлять одежду.

Родителям следует учитывать, что данное поведение ребенка обусловлено несколькими факторами.

В первую очередь, это семья и обстановка, в которой растет ребенок. Как ведут себя родители, что они говорят и как проявляют свои эмоции – все это малыш впитывает в себя, как губка. Когда ребенок подрастает, на



проявление страхов также влияет воспитание, то, чему и (самое главное) как учат его родители. Взрослые часто, узнав о страхах своего ребенка, начинают иронизировать, подсмеиваться: «Трусишка! Как ты можешь такой ерунды бояться!». Так смелым ребенка сделать невозможно, можно только породить новые страхи – быть откровенным, доверять другим. В такой ситуации без поддержки ребенок может замкнуться. Во-вторых, огромную роль играет характер ребенка, его темперамент. Эти факторы видны уже с первых дней жизни и не поддаются полному изменению. Мы признаем это и только помогаем приобрести наилучшие качества в формировании личности. Например, бывает ситуация, когда в семье отец – волевой, решительный, а сын – полная ему противоположность. Чувствительный, ранимый, застенчивый ребенок вполне может стать человеком творческой профессии, дизайнером, врачом, педагогом, психологом. Требовать от такого ребенка отважности, выставляя его трусость напоказ, ставить ему в пример других детей не стоит. Такие действия могут привести к неврозу, навязчивым состояниям.

По наблюдениям специалистов, основные **детские страхи можно объединить в три группы.**

**Первая группа – сверхценные страхи.** Самая обширная группа, в которую входят страхи, вызванные фантазией ребенка либо конкретной причиной или событием, дополненные фантазией. Это страхи темноты, монстров, чудищ. Разыгранные в воображении картины могут полностью овладеть ребенком и буквально пожирать детскую душу.

**Вторая группа – навязчивые страхи.** Это страх чего-то конкретного, определенного. Страх высоты (полет в самолете), замкнутого пространства (езда в лифте), глубины (купание в реке, море) и т.п.

**Третья группа – бредовые страхи,** без конкретной причины, необъяснимые логикой. Страх может вызвать все, что угодно, даже самые безобидные вещи. Эти страхи могут быть вызваны серьезными нарушениями в психике.

Причинами страхов может стать уже пережитый страх, т.е. любое негативное происшествие, которое сопровождалось сильными эмоциями: злая собака, драка на улице, визит к стоматологу, внезапный резкий звук и др.

Также причинами могут быть так называемые «страхи от родителей» (чаще от бабушек): «не прыгай, разобьешься», «не трогай, обожжешься», «не балуйся, а то придет серый волк». Взрослые сами того не желая, программируют ребенка на определенное восприятие.

Детская фантазия безгранична. Дети с легкостью придумывают самые невообразимые истории и, если взрослым не контролировать этот процесс, то последствия могут быть не в сторону развития. Тем более что огромное влияние на этот процесс оказывают телевизор, компьютер, современная популярная литература с яркими безобразными картинками и другие особенности нашей жизни.

Усиливают детские страхи и такие факторы, как: отсутствие друзей-сверстников, подавление родителями эмоций ребенка, запрет на их проявления, неполная семья или родители сами подвержены страхам, говорят о них.

### **Как помочь ребенку?**

Прежде всего, надо учиться наблюдательности. Целенаправленное внимание поможет без лишних расспросов быстро определить, что вызывает страх у вашего ребенка. Ни в коем случае не фиксируйтесь на этом, не произносите ни перед кем данную проблему в присутствии ребенка. Создайте максимально комфортную психологическую атмосферу: боится темноты – оставлять ночник в комнате, не уходить, пока ребенок не уснет; боится лифта – идти пешком; боится собаки – крепко брать за руку проходя мимо. При этом необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого никогда не случится, что взрослые всегда придут на помощь, и он будет защищен. Советские мультфильмы и русские сказки давали такое чувство надежности и защиты.



И самое важное, не обесценивайте страх ребенка, будьте участливы, научите ребенка расслабляться, стараясь следовать принципу - смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхами.

Как практически можно решить данную проблему? Вот несколько примеров занятий с ребенком, которые легко можно выполнять в домашних условиях.

### ***Изображение страха***

Можно провести работу в несколько этапов.

На первом, попросить ребенка (в ненавязчивой, шутливой форме) нарисовать свой страх. Если ребенок справился, обязательно похвалите его за художественные способности и посмейтесь над изображением.

На втором, попробовать изобразить себя рядом со своим страхом. Это может вызвать негативную реакцию: ребенок не хочет, ему стало не интересно, могут быть другие отговорки. Но это лишний раз свидетельствует о глубоком страхе. Тогда отложите на какое-то время, попробуйте другие задания, изложенные ниже.

И, если вы все же справились с данным этапом, предложите ребенку нарисовать, как он победил свой страх. Здесь дайте волю фантазии ребенка. Этот рисунок следует показывать в присутствии ребенка всем, кому только можно, эмоционально подкрепляя рассказом об одержанной победе.

Как вариант, попробовать оформить рисунки в виде сюжетных картинок (например, первая картинка – жил-был страх, вторая – у него были... и т.д.), подписать текст и получится настоящая сказка-быль! Вдохновляйте ребенка творить!

### ***Этюд 1. «Страшный сон» (авторы Т.Л. Шишова, И.Я. Медведева)***

Мальчик или девочка (кукла) ложится спать, и вдруг...в темном углу появляется что-то страшное (желательно, чтобы ребенок сам назвал персонаж, не забудьте только, что это «чудовище» должно изображаться как можно смешнее). Кукла-ребенок боится, дрожит (преувеличенно), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное

чудовище – это всего-навсего колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

**Этюд 2. «Происшествие в детском саду»** (авторы Т.Л. Шишова, И.Я. Медведева)

Однажды в детском саду погас свет. Все испугались, одна девочка даже заплакала. (Показать). Только Андрюша не растерялся! Что он придумал?

**Упражнение «Зеркало»** (из книги М.И. Чистяковой «Психогимнастика»)

Ребенок должен дома перед зеркалом показать с помощью мимики разные эмоции. Например, вы говорите: «Ну-ка, покажи страх (гнев, обиду, радость и др.). А теперь придумай, чего ты испугался?»