

## Консультация *Детские страхи в дошкольном возрасте.*

*Подготовила:  
Педагог-психолог Залозецкая И.Г.*

Ваш пятилетка боится темноты и просит побыть в его комнате, пока он не уснёт? Это нормально! Один из самых распространённых запросов родителей — детские страхи. Родители хотят помочь ребёнку преодолеть их и, конечно же, узнать причину появления. Детский страх — это ощущение тревоги или беспокойства у ребёнка до 16 лет.



Важно обращать внимание на детский страх и помогать ребёнку преодолевать его. Когда маленький человек побеждает свои страхи при поддержке родителей или специалиста, он узнаёт, что такое защита, поддержка и внутренняя сила (его самого), в полной мере. Эти знания и опыт помогают ему при формировании таких качеств, как смелость, уверенность и инициативность.

Почему так важно преодолевать страхи, давайте обсудим возможные причины появления детских страхов. Наверное, самый популярный ответ на этот вопрос — это то, что существуют так называемые возрастные страхи. То есть в определённом возрасте у детей появляются определённые страхи, которые обусловлены формированием психики, мозга и, конечно же, их опытом.



*Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:*

**От 0–1 года:** страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

**В 1 год:** у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

**В 2–3 года:** страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

**В 4–5 лет:** страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

**В 6–7 лет:** страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

**В 8–10 лет:** преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.

**В 11–16 лет:** страх смерти, войны, стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьёзным; страх проявить себя; страх изменения (это связано с физиологическими изменениями в организме подростков).

Теперь мы знаем, какие страхи в каком возрасте преобладают в детском сознании, время разобраться в их причинах.

### **Причины сильных детских страхов:**

1. *Негативный детский опыт* — это любая травмирующая ситуация, то есть то, что сильно напугало ребёнка: собака, поезд, громкий крик и так далее.

2. *Ошибки в воспитании* — нарушенная привязанность, отсутствие гармоничных отношений между мамой и ребёнком могут служить катализатором детских страхов.

3. *Тревожные родители* — эмоциональное беспокойство, напряжённость взрослых, установка на неудачу и наличие своих собственных нерешённых страхов (особенно у мамы) передаются ребёнку. Такие установки, как «Ты упадёшь», «Ты ударишься», «Тебя может сбить машина» и так далее формируют чувство тревоги в ребёнке, которое потом трансформируется в страх.

4. *Конфликты и агрессия в семье.* Конфликты между родителями сильно влияют на детей. Часто дети чувствуют вину за ссоры родителей и боятся оказаться их причиной. Агрессивное поведение по отношению к любому человеку ещё ни разу не было признано положительным. Когда родители доминируют, наказывают и властвуют, у ребёнка теряется базовое доверие к миру и ощущение безопасности. Как следствие, такие дети находятся в постоянном ожидании беды, что формирует проявление страхов.

5. *Фильмы, компьютерные игры, видеоролики.* Ко мне часто приводили на консультации детей, которые в ютубе насмотрелись страшных роликов. Не зря фильмы имеют возрастные ограничения, ведь дети не могут критически посмотреть на происходящее в сюжете (будь то фильм или игра) и начинают бояться повторения подобного рода ситуаций в их жизни.

6. *Психические расстройства.* Страх может быть признаком невроза, невропатии. Для того чтобы это определить, нужна диагностика у нескольких специалистов.

### **Что может помочь ребёнку справиться со страхом?**

1. **Общение.** Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, 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.

2. **Рисование и лепка.** Страх можно нарисовать и выкинуть, можно залить водой или нарисовать себя рядом — «не боящегося». Можно слепить и изменить в нём что-то, сделать смешным.

3. **Сказка.** Сказку можно сочинить вместе. Попросите ребёнка сочинить историю, в которой он является главным героем и сталкивается с чем-то страшным (важно аккуратно к этому подвести), пусть ребёнок даст волю своей фантазии, но в конце обязательно попросите его завершить сказку так, чтобы он вышел победителем. Читайте сказки, где главный герой побеждает свои страхи. Обсуждайте их.

