

## Уважаемые родители и педагоги!

**Страх** – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

**Среди причин возникновения страхов у детей можно выделить следующие:**

1. Наличие страхов у родителей (главным образом у матери): тревожность в отношении с ребенком, избыточное ограждение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;

2. Ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной требовательностью родителей или их эмоциональным отвержением детей;

3. Большое количество запретов со стороны родителя своего пола или предоставление полной свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные и нереализуемые угрозы со стороны взрослых;

4. Отсутствие условий для ролевой идентификации с родителем своего пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

5. Конфликтные отношения между родителями;

7. Психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей, приводящие к возникновению ощущения опасности.

## Коррекция страхов

Работа начинается с выяснения того, какие именно страхи имеются у ребенка. Используется Перечень Захарова. Затем проводится диагностика и определение уровня нарушений: страхи у здорового ребенка, невроз, страх как симптом при процессуальном заболевании.

В качестве диагностики в начале и конце коррекционной работы можно рекомендовать использовать рисунки «Волшебная страна чувств», «Страшный сон мальчика (девочки) с другой планеты», «Мой страх» и др.

Работа по коррекции страхов начинается индивидуально, при этом ребенка просят нарисовать свой «страх».

Варианты взаимодействия с нарисованным страхом:

1. Посмотрите на свой страх – так ли он страшен и ужасен. Дорисуй его, сделай его смешным.

2. Ты можешь посадить его в клетку, или замуровать в башню.

3. Рисунок твоего страха ты можешь разрезать на множество кусочков, а затем развеять их по ветру, выбросить в мусорное ведро.

Поиграйте с детьми в игры: если для ребенка актуален страх волка, то проиграйте игру «Волк, где ты?»; «Иван Царевич и Серый Волк»; «Смелый Заяц». Попросите ребенка нарисовать это «страшное животное», рассказать о его характере, особенностях, месте жительства, его друзьях, семье и т.п., Можно попробовать **приручить свой страх (для детей от 6 лет)**. Для этого нужно взять черную бумагу и попросить ребенка нарисовать на ней свой страх, потом вырвать его из черноты.



## Советы для родителей

Боязнь внезапного шума. Что делать? Успокоить малыша, не оставлять его одного. Исключить внезапные резкие звуки.

**Страх разлуки. Что делать?** Игра в прятки, когда мама прячется за креслом или диваном, а потом обязательно появляется, поможет малышу справиться с его опасениями «потерять» маму. Для того чтобы снизить боязнь чужих людей, лучше не оставлять ребенка с незнакомыми ему людьми.

**Страшные сны. Что делать?** Единожды увидев страшный сон, малыш может в дальнейшем активно придумывать различные предлоги для того, чтобы вообще не ложиться спать или хотя бы оттянуть этот момент как можно дольше.

**Страхи, связанные с опытом. Что делать?** Особое внимание родители должны уделить взаимодействиям с различным опытом. Поведению на дороге и в других опасных местах, взаимодействию с объектами окружающей среды. Ребенок в это время усваивает новый мир (лестницы, животные) всевозможные препятствия, которые необходимы ему, чтобы преодолевать сложные и опасные ситуации в будущем.

Главным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов, будет неблагоприятное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь самим родителям или всей семье в целом. Только после этого имеет смысл проводить коррекционную работу по преодолению страхов у ребенка.

ГКУ СО КК

«Гулькевичский реабилитационный центр»

Памятка для родителей и педагогов

«Детские страхи и пути их преодоления»



Составитель:  
педагог-психолог  
Назаренко А.А.

Гулькевичи  
2020