

**Памятка для родителей:
«Что нужно знать
родителям о детских
страхах»**

**Подготовила педагог-психолог
Захарова Н.В.**

2025г.

«Что нужно знать родителям о детских страхах»

Дети постоянно испытывают страх- это нормально, так как инстинкт самосохранения реализуется в основном через страх чего-либо или кого-либо. Существует определенная норма страхов, совместимая с нормальным развитием психики. Если страхов слишком много, происходит деформация психики, которая тормозит реализацию интеллектуальных и творческих способностей, разрушает процесс общения. Если страхов слишком мало, ребенок неосторожен, склонен к риску, что опасно для здоровья и жизни.

Количество страхов разное для каждого возраста, с возрастом оно увеличивается, большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, расширения его жизненного опыта, но все, же часть страхов остается с человеком навсегда- это реальность.

Возраст	Виды страха
8-10	Страх перед незнакомыми людьми
1год	Страх одиночества
1год6мес	Страх долгого отсутствия мамы, домашнего шума, врачей, уколов
2года	Страх наказания родителями, транспорта, некоторых животных, уколов, больниц
3-5год	Страхи перед сказочными и мультипликационными персонажами, уколами и болью, страх крови, высоты, неожиданных звуков, темноты, замкнутого пространства
6-7лет	Страх собственной смерти, смерти родителей, страх различных виртуальных персонажей, страшных снов, нападения, войны, огня, пожара

«Работать» с устойчивым страхом самостоятельно- опасно, можно нечаянно укоренить его в психике, поэтому, если у вашего ребенка страхов слишком много или один и тот же вид страха долго преследует ребенка, необходимо проконсультироваться со специалистом. Проанализировать динамику детского страха в зависимости от типа нервной системы, семейных обстоятельств, другой ситуации, в которой оказался ребенок, может только специалист на основании диагностики. Излишняя опека и забота родителей о детях произвольно тоже могут стать источником их страхов («оденься потеплее, простудишься», « не подходи к собаке, укусит», « не бегай на дорогу, там машины, они задавят»).

Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Дети иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков тут, же перестают обращать на них внимание.

КАК надо вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх.

1. Ни в коем случае не высмеивать детский страх, а выяснить причину страха.
2. Не брать ребенка на «взрослые» мероприятия - на стадионы, на многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
3. Не допускать слишком большого напряжения внутрисемейных событий: переезды, ссоры, развод.
4. Не перегружать фантазию и воображение ребенка пугающими его сказками и историями.
5. Не использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
6. Если малыш боится темноты или замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте дверь, пусть любимая игрушка заснет в его кроватке, побудьте рядом с ним.
7. Постарайтесь проиграть, пугающее ребенка событие в специальной ролевой игре, где страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, ли пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда он убегал от нее, а ей так хотелось иметь настоящего друга). Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача- в больницу. Главным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.
8. Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.
9. Ищите свой способ преодоления страха у вашего ребенка, учитывая его индивидуально -личностные особенности. Одна и та же ситуация может нейтрализовать страх у одного ребенка, но сделать его постоянным у другого. Многое зависит от типа нервной системы, ее силы и слабости, скорости реагирования на внешнюю ситуацию. Тип нервной системы врожден и в течение жизни претерпевает лишь незначительные изменения под влиянием жизненных обстоятельств- болезней, стрессов, успехов.
10. Проконсультируйтесь со специалистом.