

## Причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста могут быть:

- эмоциональная напряженность в семье;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- 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.

## В разные возрастные периоды у детей преобладают различные страхи:

- от 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказываются Волк и Баба-Яга.

- на 2-ом году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим страх медицинских работников.

- в 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных персонажей.

- от 5 —7 лет ведущим становится страх смерти.

## Как помочь ребенку справиться со страхами?

**Рисование** – помогает ребенку снимать напряжение. Выплескивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф» с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка, но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.



**Театр** - позволяет детям лучше ощущать не только мир, который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные, скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь, способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям.



**Игры с песком.** Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.



**Сказки** - являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходится сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.



Сказкотерапевт Д.Соколов предлагает оригинальную картотеку психотерапевтических решений данной проблемы.

Схема сказочного сюжета:

Зайчик боится темноты. Встретил друга котёнка. Пошли вместе исследовать ночной лес. Чудовище оказалось веткой, страшный «желтый» глаз – фонарём.

Схема сказочного сюжета.

Мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь ушла. Солнышко без неё устало, стало плакать. Мальчик пошёл звать Ночь и её дочь Темноту. Те вернулись, и все сдружились.

Схема сказочного сюжета:

Медвежонок потерялся в лесу, боялся идти домой из-за темноты. Светящаяся блоха попросила его перенести её на поляну, где у них – блох – собрание. Там обещала заклинание против страха. По дороге кусала, но светила. На поляне медвежонок выучил: «Э-ге-ге, о-го-го, не боюсь я ничего!» и побежал домой

Схема сказочного сюжета:

Алёнушка боялась темноты. Осталась дома на ночь с Иванушкой. Везде жгли свет. Иванушка поранился ножом, Алёнушка испугалась, побежала через поле за доктором. Только провожая доктора обратно, заметила, что совсем не боится темноты.



Адрес:

Государственное учреждение образования  
«Гродненский районный социально-педагогический центр»

230005, г. Гродно,

ул. Господарчая, 10, каб. 507,508

Контактный телефон:

8 (0152) 55-71-24

(факс) 8 (0152) 55-71-37

Электронный адрес:

[lojkigrodno\\_dsp@mail.ru](mailto:lojkigrodno_dsp@mail.ru)

Телефон  
доверия  
68-15-14

Государственное учреждение образования  
«Гродненский районный социально-педагогический центр»

Памятка для  
родителей

Страхи  
в дошкольном  
возрасте