

2.Игра "Пятнышки". Служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

### Советы родителям

1. Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
2. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
3. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
4. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
5. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит.
6. Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой.



Департамент социальной защиты населения  
администрации Владимирской области  
Государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания Владимирской области  
«Селивановский комплексный центр социального обслуживания  
населения»

Стационарное отделение

### Памятка для родителей

#### «Детские страхи»



п. Красная Горбатка

2020

## Причины возникновения страха

- Конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте).
- Внушенные страхи. Их источник (родители, бабушки) которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально предупреждают ребенка об опасности.
- Детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха.
- Взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и он не хочет идти в детский сад или школу, вполне вероятно, что он боится быть униженным.

## Виды страхов

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период.

- У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с её настроением.
- В 2-3 года ребенок может бояться боли, наказаний (например, у врача), одиночества и особенно темноты. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста.
- В 3-4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.
- У детей 6-7 лет может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

## Как победить страх?

- 1) Для начала нужно поговорить с ребенком. Нужно осторожно и доброжелательно выяснить, чего именно ребенок боится.
- 2) Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.
- 3) Очень хороший метод - это сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
- 4) Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как ребенок нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его.
- 5) Для борьбы со страхами можно также использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родители самостоятельно не могут воспользоваться этим методом, и должны действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию.

## Игры для преодоления страха

1. Игра "Прятки" - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.