

## Уважаемые замещающие родители!

Страхи у дошкольников – это распространенное явление, которое большинство психологов считают нормой для данного возраста. Но если ребенок панически чего-то боится, постоянно напряжен, замкнут, стоит обязательно проконсультироваться со специалистом. Психолог в ходе индивидуальных занятий может помочь ребенку избавиться от невротических симптомов и справиться со страхами.

## Чем родитель может помочь приемному ребенку:

1. Помнить, что этот страх временный и все с возрастом пройдет.
2. Верить ребенку и принимать всерьез его страхи: расспросить чего он боится и почему.
3. Быть с ребенком рядом, когда он испытывает страх: обнимать, поглаживать, разговаривать, отвлекать.
4. Показать в игровой форме как преодолевают страх любимые персонажи ребенка.
5. Подбадривать: «какой ты смелый», «как смело ты справилась с этим».
6. Стараться побольше играть с ребенком в подвижные игры, это помогает отвлечься и сбросить лишнее напряжение.

Министерство образования и науки  
Алтайского края

КГБУ «Рубцовский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

## *«Детские страхи»*



*Памятка для граждан, выразивших  
желание стать опекунами и замещающих  
родителей*

Наш адрес:

г. Рубцовск, ул. Тракторная, 78

Тел/факс 8(38557) 2-18-96

[Rubcovsk-cpd@edu22.info](mailto:Rubcovsk-cpd@edu22.info)

Email: [detdom2rub@rambler.ru](mailto:detdom2rub@rambler.ru)

**Детские страхи** – это специфические, связанные с возрастом переживания беспокойства, тревоги, возникающие как ответная реакция на реальную либо воображаемую угрозу.

### **Помните:**

Страхи в детском возрасте – это нормально. Но если нам они могут показаться смешными и глупыми, для ребенка это реальная проблема. Дайте ребенку почувствовать, что Вам можно довериться, не смейтесь над его страхами.

Если вы хотите помочь ребенку побороть страх, не игнорируйте его, выслушайте своего малыша, дайте знать, что он в безопасности.

Для каждого возраста характерны определенные страхи. Младенцы боятся расставания с матерью, громких звуков. После 7 месяцев у детей обычно возникает боязнь незнакомцев, новой обстановки. После 2 лет дети могут бояться врачей, монстров, одиночества. В дошкольном возрасте могут возникать страхи темноты, наказаний, смерти.

Страхи – это часть нормального развития ребенка. Не нужно этого бояться и стыдиться.

Задача замещающего родителя – помочь ребенку преодолеть свой страх.

Замещающие родители должны осознать, что чаще всего детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения:

гиперопеки, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции.

### **Причины детских страхов:**

1. Родственники сильно и постоянно чего-то боятся.
2. Постоянные напоминания ребёнку о том, как он чего-то испугался, насмешки над этой ситуацией.
3. Чересчур властное, авторитарное поведение родителей.
4. Отсутствие разговоров по душам.
5. Постоянное присутствие пугающего фактора.
6. Одиночество: единственный ребёнок в семье, друзей нет, родители постоянно на работе.
7. Наказание за любую эмоцию (нельзя кричать, громко смеяться, плакать).
8. Непонимание со стороны родителей.
9. Гиперопека.
10. Неполая, неблагополучная, замкнутая семья.

В этих случаях, чтобы помочь приемному ребёнку преодолеть страх, родители должны в корне изменить своё поведение.

### **Распространенные виды детских страхов:**

- страх темноты;
- боязнь монстров;
- ночные кошмары;
- страх перед грозой;
- страх перед незнакомцами;
- страх расставания со значимым взрослым;
- страх одиночества;
- боязнь клоунов;
- боязнь животных;
- боязнь врачей;
- страх смерти.



Автор-составитель:  
педагог-психолог Устинова О.С.