

Страхи у детей, какие они?

Расцвет детских страхов приходится на 5-6 лет, при этом, чаще они проявляются у девочек.



Особенно страхам подвержены:

- впечатлительные, эмоциональные дети;
- дети с хорошим воображением;
- дети тревожных родителей.



Типичные страхи:

У детей 3-5 лет

- страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, боли, уколов, крови, высоты, сказочных персонажей и неожиданных звуков.

У детей 5-7 лет

- страх войны, нападения, смерти, (в том числе, родительской), животных, глубины, огня, пожара, страшных снов, заболеть и быть наказанным.

Чего боится мой ребенок?

Чтобы узнать, чего и в каком количестве боится Ваш ребенок, можно воспользоваться опросником А.И. Захарова «Страхи у детей.»

Не нужно опрашивать ребенка строго по предложенному списку страхов, делать это следует в игре, задавая вопросы «между прочим.»



Существует определенная градация количества страхов у детей дошкольного возраста, выделенная также А.И. Захаровым:

Возраст	Мальчики	Девочки
3 года	7	9
4 года	9	7
5 лет	8	11
6 лет	9	11
7 лет	9	12

ВАЖНО! Если количество страхов у ребенка превышает возрастную норму в 1,5 раза, можно говорить о постоянном перенапряжении психики ребенка, требующем нормализации.

Буклет подготовила педагог-психолог
ГБДОУ детский сад №3 «Андрейка»
Воробьева Варвара Сергеевна

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №3 «Андрейка»
Василеостровского района

Информационный буклет

Детские страхи. Краткое руководство для родителей.



Санкт-Петербург
2021г.

Как помочь ребенку?

1 Страхи больше всего боятся смеха, поэтому попробуйте найти, увидеть смешное в страшном. Например, огромное чудовище станет таким неповоротливым и с такими тоненькими ногами, что не сможет сдвинуться с места. Или вдруг станет крошечных размеров и заговорит писклявым голосом.



2 Страхи не любят, когда о них рассказывают, когда их детализируют, пробуют проанализировать.

Предложите ребенку написать сказку про какой-то один страх, который в конце становится смешным или совсем не страшным, который побеждается кем-то из героев.



3

Еще страхи терпеть не могут, когда:

- в них начинают играть (игра укрепляет самостоятельность и уверенность; ребенок может «победить» пугающих его существ, может примерить на себя «страшную» роль)

- пытаются нарисовать (рисунок, как и любое другое средство, помогает ребенку выразить свои переживания и чувства; «страшные» рисунки можно смыть, порвать и выбросить, тем самым избавившись от кусочка своего страха, сделав его меньше);



- вылепить из пластилина (а затем смять, сплющить, «уничтожить»);

- склеить из бумаги и т.д.

Чего делать не стоит?

Убеждать, что «чудовищ» не существует. Это бесполезно.



Смеяться над страхами ребенка. Так Вы можете пошатнуть его ощущение безопасности и базового доверия к Вам и к миру в целом.

Заставлять ребенка преодолевать страхи «силой воли». Нервная система ребенка пока не так хорошо развита для подобных способов.

