

МБДОУ «Детский сад №58»

# Радуга детства

Информационно - психологическая  
брошюра для любознательных  
родителей

Тема номера:

## **"Не бойся, я с тобой, или кое-что о детских страхах"**

**«Страх – это неприятное и мучительное  
чувство, вызываемое какой-то смутной  
угрозой или неминуемой опасностью».**

Составитель:

**Козулина Ирина Анатольевна,  
старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №58»**



## *Уважаемые родители!*

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения. Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из Вас порой возникают вопросы и брошюра поможет мне в сотрудничестве с вами. У Вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемах.

Я надеюсь, что брошюра заинтересует Вас и станет необходимым гидом и помощником для тех, кому не безразлично будущее своих детей.

**Сотрудники ДОО готовы выслушать каждого, кто хочет помочь своему ребенку преодолеть трудности в развитии.**



## ***В нашем номере***

Это интересно знать:

- **У страха есть возраст...**

**Семейная психологическая копилка:**

- **Причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста.**
- **Как помочь ребенку справиться со страхами?**
- **Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка.**
- **Правила обращения со страхами**

**Давайте поиграем.**

- **Игры и упражнения для снятия страхов**

**Спрашивали? – Отвечаем**

- **Памятка для родителей**

**Рекомендуемая литература**

## Это интересно знать

### *У страха есть возраст...*

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. 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.



Семейная психологическая  
копилка

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

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- 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.

Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач , как реагирует на нее. Не следует недооценивать влияния на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок , тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому , когда вы решите почитать малышу новую сказку , постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.



***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.



**Музыка** - часто ее выбирают в качестве фона. Специально подобранные произведения оказывают на детей успокаивающее воздействие, способствуют исчезновению внутренней напряженности.

**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.

**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.

**Игры с водой.** Вода сама по себе обладает успокаивающими свойствами. Игры с водой помогают снять мышечное напряжение, расслабиться.

**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.

### **Займите ребенка интересным делом.**

Психика предназначена для активности, поэтому, когда ребенку нечем заняться, он возвращается к своим переживаниям, в том числе тревожным, и они постепенно обрастают все новыми негативными образами.



## Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

➤ Очень **важно успокоить ребёнка**, дать ему почувствовать, что, пока Вы рядом, ему не угрожает ничего.

➤ Обеспечьте в спальне ребёнка **источник постоянного света**. Это может быть обычный бра, ручной фонарик или ночник.

➤ Необходимо **уменьшить количество дневных страхов**, переживаний у ребенка, поскольку сны – это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

➤ Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

➤ При наличии страшных снов **не следует** проявлять чрезмерную принципиальность, **читать мораль, стыдить**, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.

➤ Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, **можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове**, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо незамысловатую историю.

При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога





или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

➤ Перед сном необходимо **исключить сказки с леденящим душу содержанием**, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.

➤ Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

➤ Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

➤ Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

**Главное** – ни в коем случае не оставлять того, что говорит ребёнок, без внимания, всегда терпеливо выслушивайте его. Дайте ребёнку почувствовать одновременно и свою собственную силу, и



каменную стену в виде родительской заботы, через которую никогда не пробиться никаким монстром.



## *Правила обращения со страхами*

- Страх больше всего боится смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном (бандит, к примеру, оказался таким толстым, что мог только лежать на диване).
- Еще страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страх чувствует себя в этот момент бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе — тем он становится меньше.
- Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги — да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых страхи просто не переносят. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять, как тает снег в весенний погожий день.

**Давайте поиграем.**



## **Игры и упражнения для снятия страхов**


### **Кляксы**

**Цель игры:** снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» из краски на лист и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Подавленные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» страшные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» эмоция ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается от негативных эмоций, страха. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрекоз и др.). Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы» ребенок, имеющий страхи успокаивается.

### **Прятки**

**Цель игры:** снижение интенсивности страхов одиночества детей, развитие выдержки, терпения. Маршрут, по которому пойдет водящий, заранее разрабатывается. Затем участникам дают возможность спрятаться, и начинается поиск. Те, кого нашли, идут с



ним вместе. Ненайденные участники игры затем выходят так, чтобы не обнаружить себя.


### «Кораблик» (для детей с 5 лет)

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5 – 6 детей. Одеяло это корабль, красивый парусник. Дети матросы. Один ребенок капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

### Спрятанные проблемы

**Цель:** помочь детям выразить свои чувства, снизить уровень тревожности, страхов

**Ход игры.** Взрослый предлагает ребенку нарисовать что (или кто) его тревожит, пугает, рассказать об этом, а потом бросить рисунок в ящик, т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме,

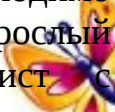


затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в ящике.

### Нарисуй свой страх

**Цель игры:** снятие страхов.

Дети рассаживаются за столами. Ведущий предлагает им нарисовать рисунок под названием «Мой страх». После того как дети нарисуют рисунки, необходимо обсудить, чего боится каждый ребенок. Затем взрослый предлагает смять, скомкать, разорвать лист с нарисованным страхом, отмечая, что так можно избавиться от своего страха.



Спрашивали? – Отвечаем!

## Памятка родителям

- От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.
- Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
- Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении.
- Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.
- Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.



## Рекомендуемая литература

Зубкова А. С., Зубанова С. Г.

Книга для родителей. Детские страхи. Ярославль: Академия развития, 2007.

➤ Татаринцева А. Я., Григорчук М. Ю.

Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. СПб.: Речь, 2007.

➤ Шишова Т. Л.

Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи — это серьезно.

СПб.: Речь, 2007.

➤ Ульянов А., Шадмон Г., Винокур И., Софер

Петман Л., Детские страхи. Секреты воспитания: набор инструментов по преодолению страхов - издательство: НФ "Институт перспективных исследований", 2011