Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей
«Детские страхи и тревожность: причины возникновения и способы преодоления без насилия и высмеивания»

Составил: педагог-психолог
Зоркова Анна Хусеновна

Детство часто представляется нам беззаботной порой, но для ребенка мир полон неизвестности и иногда пугающих вещей. Страх — это базовая эмоция, которая помогает выживать, но когда она становится навязчивой, то мешает развитию и радости. Сегодня мы поговорим о том, откуда берутся страхи, и как помочь ребенку справиться с ними, не причиняя вреда.

Почему возникают страхи?

Страх — это сигнал о потребности в безопасности. У детей он чаще всего возникает по следующим причинам:

- Возрастные особенности: В 3–5 лет дети боятся темноты, сказочных персонажей; в 6–8 лет — школы, ошибок, смерти; в подростковом возрасте — социального отвержения. Это нормальные этапы взросления.
- Семейная тревожность: Если родители сами тревожны, постоянно говорят о катастрофах, кризисе или опасностях, ребенок «заражается» этим состоянием. Мир кажется ему враждебным.
- Пугающие события: Резкий крик, испуг, конфликт в семье, просмотр недетского контента или реальная опасная ситуация могут закрепить страх.
- Нехватка опыта: Ребенок боится того, чего не понимает. Например, боязнь врачей связана с отсутствием информации о том, что будет происходить.

Чего делать НЕЛЬЗЯ (и почему это усугубляет страх)

Мы часто хотим «выбить» страх силой или логикой, но это приводит к обратному эффекту.

Насилие и угрозы:

- Фразы «Будешь бояться — отдам Бабе-Яге» или «Хватит реветь, иди в темную комнату» учат ребенка тому, что его чувства не важны, а мир опасен. Это разрушает доверие и может привести к неврозу.

Высмеивание:

- «Ты что, маленький?», «Не будь трусом!», «Девчонки смеются над такими» — это стыд. Когда ребенку стыдно за свой страх, он перестает о нем говорить и начинает скрывать проблемы, а страх уходит «вглубь» или трансформируется в агрессию.

Игнорирование и обесценивание:

- «Это ерунда, не выдумывай» — ребенок чувствует одиночество в своей проблеме. Для него страх реален, даже если вам он кажется глупым.

Стратегия помощи: принятие и безопасность

Главный принцип:
Страх нельзя победить, с ним нужно подружиться и понять.

Шаг 1. Признайте чувства
Скажите: «Я вижу, тебе страшно. Это нормально — бояться». Ребенок должен знать, что он имеет право на страх и что родитель на его стороне.

Шаг 2. Узнайте детали
Спокойно расспросите: «Чего именно ты боишься? Что может случиться?» Иногда просто проговаривание страха вслух снижает его накал.

Шаг 3. Работа с воображением (для младших школьников)

· **Рисование:** Предложите нарисовать страх. А потом сделайте его смешным: добавьте бантик, смешную шляпу или превратите монстра в доброго героя. Порвите рисунок или перерисуйте.
· **Сказкотерапия:** Придумайте историю, где герой (похожий на ребенка) побеждает страх с помощью хитрости или дружбы.

Шаг 4. Постепенное приближение
Если ребенок боится собак — не заставляйте его гладить пса. Начните с наблюдения издалека, затем с прослушивания лая, затем с присутствия рядом со спокойной собакой на поводке.

Шаг 5. Ритуалы и «помощники»
Включите ночник, дайте «волшебный» фонарик, который «отпугивает» темноту, или «смелый» браслет. Это дает ребенку ощущение контроля.

Профилактика тревожности в семье

- Стабильность: Четкий режим дня и предсказуемость действий родителей создают ощущение опоры.
- Информация: Перед походом к врачу или в школу заранее рассказывайте, что будет происходить. Убирайте фактор неизвестности.
- Собственный пример: Показывайте, как вы справляетесь со сложностями. Не скрывайте своих страхов, но демонстрируйте, как вы их преодолеваете.
- Фильтрация контента: Ограничьте доступ к новостям и фильмам ужасов, которые не соответствуют возрасту.

Преодоление страха — это не борьба с ребенком, а совместный путь к безопасности. Вместо того чтобы стыдить за слабость, вооружите ребенка инструментами: знанием, поддержкой и уверенностью, что вы всегда рядом.

Если вы чувствуете, что страх парализует жизнь ребенка (он отказывается выходить из дома, ходить в школу, мучают ночные кошмары), пожалуйста, обратитесь за индивидуальной консультацией к психологу.

Помните: за смелостью ребенка стоит не отсутствие страха, а вера в то, что его любят и защитят.