



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



**юнисеф**   
для каждого ребенка

Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

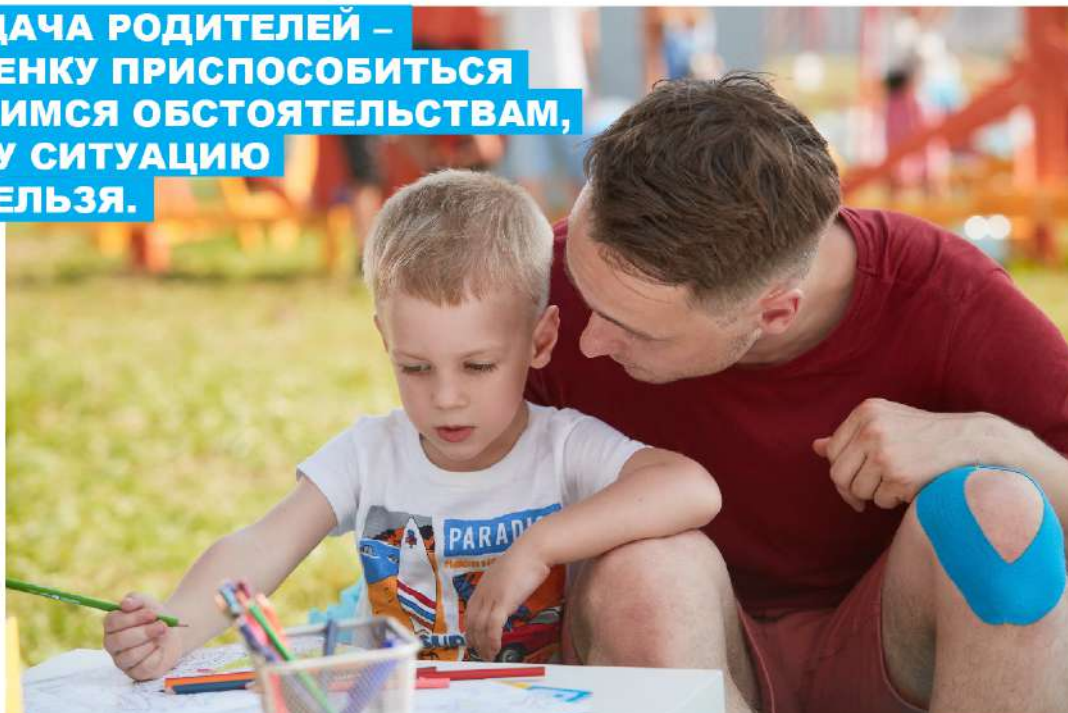


# СТРАХИ У ДЕТЕЙ

Минск, 2020

Страхи у детей возникают как защитная реакция на стресс, смену привычного образа жизни, значительные перемены.

**ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К ИЗМЕНИВШИМСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, ТАК КАК САМУ СИТУАЦИЮ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ.**



Специфика детских страхов заключается в том, что они, как правило, не связаны непосредственно с актуальной угрозой. Детские страхи основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.

**Как понять, что ребенок переживает стресс?** Необходимо внимательно следить за изменениями в его поведении. Например:

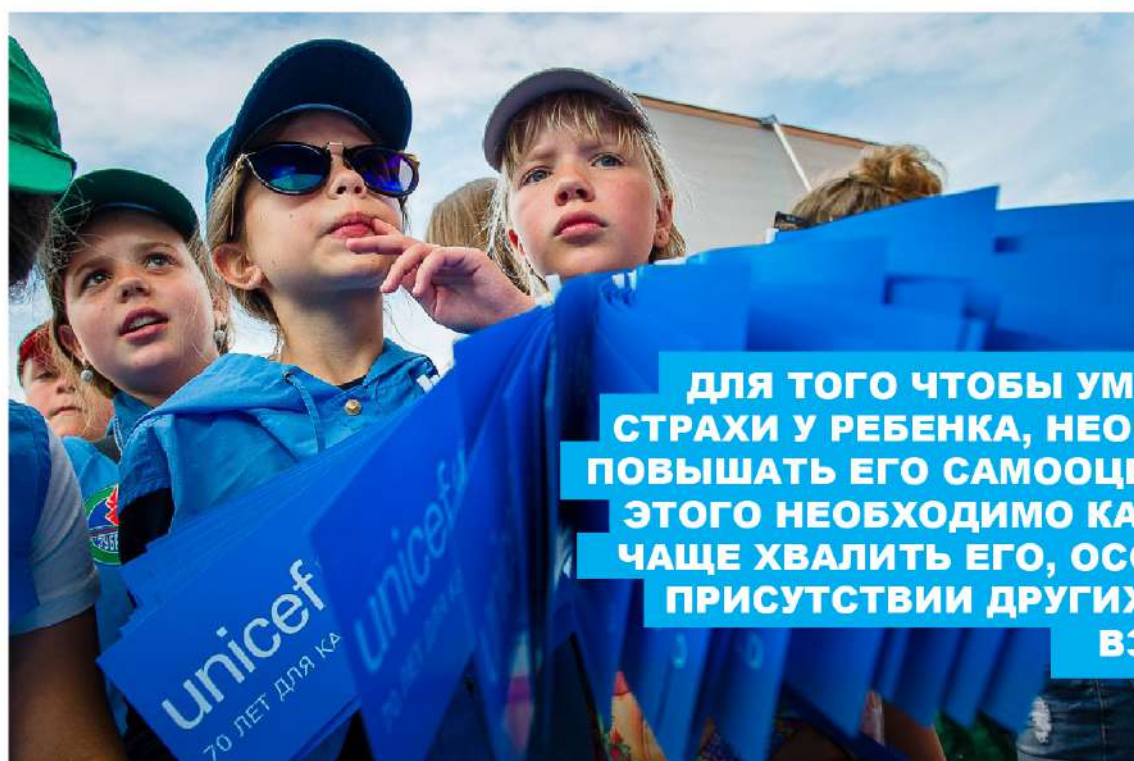
- »»» появились или участились вспышки агрессии;
- »»» чаще ухудшается настроение и учащаются капризы;
- »»» самостоятельный, активный ребенок стал пассивным и даже в мелочах начал просить помощи;
- »»» обычно спокойный ребенок начинает суетиться и постоянно говорить;
- »»» у детей возможны и такие физиологические проявления стресса, как нарушение аппетита, беспокойный сон, боли в животе и головные боли.

Наиболее частыми видами стресса у детей являются различные страхи. Они считаются «нормальным» проявлением адаптации.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Прежде всего нужно спросить ребенка о том, что его беспокоит, называя те чувства, которые, наверное, он испытывает («я понимаю, что ты боишься...»). Можно предложить рассказать о том, какое настроение у его любимой игрушки, почему оно такое и что его испортило? Как правило, дети переносят на игрушку свои переживания. При этом в разговоре следует избегать осуждения и категоричных оценок. Тем самым родители дают понять, что готовы говорить о проблемах ребенка, видят его переживания и им не все равно.

Не надо обесценивать переживания ребенка, говорить, что «это чепуха, не стоит внимания». После обсуждения ситуации желательно перевести разговор на приятную или нейтральную тему.



**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРАХИ У РЕБЕНКА, НЕОБХОДИМО ПОВЫШАТЬ ЕГО САМООЦЕНКУ. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО КАК МОЖНО ЧАЩЕ ХВАЛИТЬ ЕГО, ОСОБЕННО В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.**

**Детский страх** – это сложное явление, избавление от которого требует времени и усилий. Так что же нужно делать, чтобы эффективно устранить фобию ребенка?



**РАЗГОВАРИВАЙТЕ.** Разговоры обо всем на свете важны и нужны. Благодаря им можно не только узнать о наличии страха, но и побороть его. Разговаривайте с ребенком о его страхах и опасениях.



**РИСУЙТЕ.** Дети очень часто рисуют свои страхи. Воспользуйтесь этим. Пусть ребенок нарисует свой страх, потом можно сжечь, порвать или утопить в воде пугающую картинку. Еще один хороший метод борьбы со страхом – добавление смешных и милых деталей. Предложите ребенку нарисовать монстру губы или надеть на паука юбку – пугающие персонажи мгновенно приобретут смешной и нелепый вид.



**ИГРАЙТЕ В ТЕАТР.** Предложите ребенку перенести свой страх на сказочную сцену: взять на себя роль монстра, застрять в придуманном лифте, пройти по воображаемому канату на высоте тысячи метров.



**СОЧИНЯЙТЕ.** Предложите ребенку придумать сказку, которая связана с его страхом. Конец обязательно нужно сделать положительным, пугающие персонажи должны высмеиваться по ходу сочинения истории.



Если страхи у ребенка будут носить продолжительный характер, обратитесь к врачу-психотерапевту.