



# ДЕТСКИЕ СТРАХИ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА?

---

***Алексеева Елена Евгеньевна***

доцент кафедры педагогики и психологии  
семьи,

докторант кафедры психологии и  
психофизиологии ребёнка

Института детства Российского  
государственного педагогического  
университета им. А.И. Герцена

# Опросник «Страхи у детей» (автор А.И. Захаров)

---

- **1 - когда остаешься один;**
- **2 - нападения, бандитов;**
- **3 - заболеть, заразиться;**
- **4- умереть;**
- **5 -того, что умрут твои родители;**
- **6 - каких-то людей;**
- **7- маму... папу;**
- **8 - что тебя накажет мама... папа;**
- **9 - Бабу Ягу, Кощея, Змея Горыныча, Чудовищ;**
- **10 - опоздать в детский сад;**
- **11 - когда ложишься спать, перед сном (если да, то чего конкретно);**
- **12 - страшных снов (если да, то каких конкретно);**
- **13 - темноты, когда темно;**
- **14 - животных: волка, медведя, собак, насекомых, пауков, змей;**
- **15 - машин, поездов, самолетов;**

# Опросник «Страхи у детей»

(автор А.И. Захаров)

---

- **16- бури, урагана, наводнения, землетрясения;**
- **17- когда высоко;**
- **18 - когда глубоко;**
- **19 - в маленькой тесной комнате, помещении, туалете, метро, переполненном автобусе;**
- **20 - воды;**
- **21 - огня;**
- **22 - пожара;**
- **23 - войны**
- **24- больших улиц, площадей;**
- **25 - кроме зубных, ты других врачей боишься или нет;**
- **26 - крови, когда кровь идет;**
- **27 - уколов;**
- **28 - боли, когда больно;**
- **29 - неожиданных резких звуков, когда внезапно что-нибудь стукнет, упадет;**
- **30 - сделать что-либо плохо;**
- **31- не успеть куда-то или что-то сделать.**

# Правила обращения со страхами

---

- **Страхи больше всего боятся смеха**, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном.
- Ещё **страхи не любят когда о них рассказывают**, пытаются их детализировать и анализировать. 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.

# Памятка для родителей «Осторожно, страхи!»

---

1. Страхи эмоционально не выражены, не слишком заметны и не мешают ребёнку. 1. Эмоционально выражены, заметны, мешают ребёнку.
2. Имеют преходящий характер. 2. Сохраняются в течение длительного времени.
3. Не оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера ребёнка. 3. Негативно влияют на формирование личности ребёнка, в характере может появиться неуверенность, тревожность, мнительность.

# Памятка для родителей «Осторожно, страхи!»

---

4. Выраженные нервно-психические нарушения отсутствуют. 4. Помимо страхов присутствуют и другие выраженные нервно-психические нарушения.
5. Ребёнок пытается изучить объект страха, познать и преодолеть. 5. Ребёнок избегает объекта страха, нового, неизвестного.
6. Страх одиночества, темноты и животных не выражен. 6. Ребёнок испытывает страх перед одиночеством, темнотой и животными.
7. Страхи легко поддаются коррекции и самокоррекции. 7. Трудно устранить страхи.

# Этапы ролевого разыгрывания сказок, историй и страшных снов

---

Страх бабы Яги был проигран по трём этапам:

- 1 этап – **как я боюсь** (Алина играла мышью),
- 2 этап – Алина была **в образе своего страха** (баба Яга),
- 3 этап – **как я не боюсь** (Алина была храбрым бельчонком).

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

---

## ***Алексеева Елена Евгеньевна***

- доцент кафедры педагогики и психологии семьи,
- докторант кафедры психологии и психофизиологии ребёнка Института детства Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

**[Alekseeva-EE28@yandex.ru](mailto:Alekseeva-EE28@yandex.ru)**