

Страхи у детей 3–4 лет: как помочь

Введение: возрастная норма или проблема?

Возраст 3–4 лет в отечественной психологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) рассматривается как период активного развития воображения, символической игры и эмоциональной сферы. Именно в это время у многих детей появляются первые осознанные страхи — темноты, одиночества, сказочных персонажей (Баба-яга, волк), громких звуков, медицинских процедур.



Согласно исследованиям А.И. Захарова («Дневные и ночные страхи у детей», 2015), кратковременные возрастные страхи возникают у 70–80% детей 3–4 лет и при правильной реакции родителей проходят самостоятельно к 5–6 годам. Однако фиксированные страхи, которые длятся более 2–3

месяцев и нарушают сон, аппетит, игру, требуют вмешательства.

Ключевой принцип помощи: не бороться со страхом, а научить ребёнка им управлять.

Причины возникновения страхов у 3–4 лет

1. **Богатое воображение.** Ребёнок уже может представлять несуществующее, но ещё не всегда отличает фантазию от реальности.
2. **Недостаток жизненного опыта.** Любое новое явление (гроза, пылесос, тень на стене) может быть интерпретировано как опасное.
3. **Эмоциональная реакция на запреты и наказания.** Фразы «Не будешь слушаться — придёт тётя» формируют конкретный образ врага.
4. **Семейная обстановка.** Тревожность родителей, ссоры, развод, рождение второго ребёнка повышают общий уровень страхов.



5. **Просмотр неподходящих мультфильмов.** Даже «безобидные» современные мультсериалы содержат пугающую мимику, резкие звуки, сцены падения.

10 научно обоснованных рекомендаций

1. **Принимайте страх без осуждения.** Фраза «Ты же мужчина, не бойся» работает только с 6–7 лет. Для 3–4 лет эффективнее: «Я знаю, тебе страшно. Это нормально. Я с тобой».

2. **Называйте страх вслух.** Вербализация снижает напряжение. Можно играть: «Нарисуем страх? А какой он — мягкий или колючий? Какого цвета?»

3. **Создавайте ритуалы безопасности.** Один и тот же порядок действий перед сном (купание → сказка → ночник → поглаживание спинки) снижает тревожность. Введите «оберег» — мягкую игрушку, которая «охраняет сон».

4. **Используйте метод десенсибилизации (привыкания).** Если ребёнок боится собак, сначала смотрите на картинки, потом — на собаку издали, потом — гладьте игрушечную, затем — живую под контролем.

5. **Исключите «пугающее воспитание».** Не говорите: «Отдам дяде», «Здесь водятся мыши». Детский мозг фиксирует конкретный образ, и страх закрепляется.

6. **Читайте терапевтические сказки.** Серия «Сказки про эмоции» (Е. Ульева), «Как мышонок нашёл храбрость» (С. Прокофьева) — работают лучше любых уговоров.



7. **Играйте страх в ролевой игре.** Если боится уколов — полечите игрушку. Если боится темноты — поиграйте в «разведчиков» с фонариком.

8. **Соблюдайте режим и избегайте перегрузок.** Уставший и голодный ребёнок в 10 раз тревожнее.

9. **Давайте возможность выбора.** «Ты боишься монстра. Давай решим: мы включим ночник или поставим стул с игрушками у кровати?» Контроль снижает страх.

10. **Не обесценивайте и не сравнивайте.** «А Петя не боится» — не аргумент. Эмпатия и спокойное принятие — главные инструменты.

Игры и упражнения для коррекции страхов

Название игры	Цель	Ход игры
« Страх, исчезни! »	Снижение интенсивности переживания	Надуть воздушный шарик, нарисовать на нём страх. Затем шарик сдуть — «страх улетел». Или лопнуть: «Бах — и страха нет».
« Кукольный театр »	Проигрывание пугающей ситуации в безопасной форме	Разыграть сценку: зайчик боится темноты. Мудрая сова объясняет, что темнота — это просто выключенный свет. Зайчик включает ночник и больше не боится.
« Смешная деталь »	Изменение образа страха	Ребёнок рисует свой страх (например, огромную собаку), а потом пририсовывает ей бантик, маленький хвостик или шляпу — страх становится

		смешным.
«Фонарик смельчаков»	Освоение тёмного пространства	Взрослый и ребёнок идут в тёмную комнату с фонариком, ищут «сокровища» (игрушки). Каждая найденная вещь — победа.
«Спасатели МЧС»	Повышение чувства компетентности	Ребёнок получает игрушечную каску и «спасает» пугающую игрушку (например, паука) из коробки, вынося её на свет.
«Страх в комиксе»	Визуализация и дистанцирование	Нарисовать 3–4 картинки: сначала страх появляется, потом герой что-то делает (включает свет, зовёт маму), потом страх уменьшается.

Когда обращаться к специалисту?

Обязательная консультация детского психолога или психотерапевта показана, если:

- Страх длится более 3–4 месяцев без улучшения;
- Ребёнок перестал играть, появились тики (моргание, подергивание плеч);
- Нарушен сон (ночные кошмары каждую ночь);
- Ребёнок отказывается выходить из дома или оставаться один в комнате;
- Страх сопровождается энурезом (ночное недержание мочи старше 4 лет).

Список литературы и источников

1. Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» (М., Просвещение, 2013).
2. Смирнова Е.О. «Детская психология» (М., Владос, 2018, глава «Эмоциональное развитие»).
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии» (СПб, Речь, 2015).
4. Сайт «Детская психология для родителей» — раздел «Страхи у дошкольников»: www.psyparents.ru/fears
5. Онлайн-курс Московского института психоанализа «Мама, я боюсь»: www.mip.ru/free/fears