



ДИТЯЧІ СТРАХИ



Формування повноцінної активної особистості має насамперед ґрунтуватися на вихованні у дитини почуття власної гідності, усвідомлення своєї самоцінності, поваги до себе, віри у власні сили. Дитина має намагатися бути сама собою, не схожою на інших.

Проте на заваді формуванню повноцінної особистості інколи постає страх. Немає людини, яка б ніколи не переживала цього почуття. Стурбованість, тривога, страх, тривожність - такі ж невід'ємні емоційні прояви нашого психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток.

Страх бере свій початок у ранньому дитинстві, звідки він може пробиратися в майбутнє людини і тероризувати її все життя.

Проте слід зазначити: страх, як і інші прикрі переживання, не є однозначно шкідливим. Будь-яка емоція виконує певну конкретну функцію і допомагає дитині чи дорослому орієнтуватися в навколишньому середовищі, захищає нас від зайвого ризику, коли ми, наприклад, переходимо вулицю тощо. Він регулює діяльність, поведінку, убезпечує людину від травматизму. Проте цим, на жаль, їхній позитивний вплив обмежується.

За походженням страхи поділяються на такі види:

- навіювані,**
- особистісно-зумовлені,**
- ситуативні.**

Навіювані страхи виникають у дитини під впливом слів чи дій дорослого. Психологи виділяють окремі конкретні причини навіюваних страхів, зокрема, залякування (жартома чи зумисне), фізичні покарання, примушування, приниження особистої гідності, висміювання невдач дитини та гіперпротекція, коли за дитину все роблять батьки. Кожна з названих причин може зумовити виникнення в дитини одного з конкретних видів страху: перед фізичним покаранням, перед неуспіхом у діяльності, страх бути висміяним. Ось деякі з традиційних висловлювань дорослих у цьому випадку: «Сашко, не плач, бо зараз покличу медсестру, щоб зробила

тобі укол!» (вихователь дитячого садка); «Погано поводитимешся - відадам чужому дядькові» (батько, мати); «Бабай зараз прийде до тебе!» (бабуся).

Особистісно-зумовлені страхи виникають через незадоволення життєво-важливих потреб для повноцінного розвитку особистості. Це можуть бути думки про свої вади, недоліки, відсутність впевненості маляти в любові батьків, розлука з об'єктом прихильності, страх засинати, залишатися самому у темному приміщенні, вдома без дорослих, захворіти. Такі страхи дуже важко усунути.

Ситуативні страхи спричинені реальними подіями у житті дитини. Наприклад, пожежа, блискавка, землетрус, воєнні дії, поведінка п'яних батьків, мультфільми чи казка з жахами, присутність дитини на похороні. У таких випадках страх виникає як прояв природного захисного рефлексу, але на цьому, на жаль, його дія не припиняється. Ситуативні страхи минають, але залишають важкий слід у психіці дитини й часто переходять у доросле життя людини. Тому надзвичайно важливо оберігати дітей від ситуацій, які можуть спричинити до переляку.

Отже, чого можуть боятися наші діти? Це залежить від віку дитини. До 7 років у дітей переважають так звані природні страхи, які базуються на інстинкті самозбереження. В 7-10 років настає рівновага між природними та соціальними страхами (самотності, покарання, запізнення). Якщо описати більш конкретно, то можна виділити окремі страхи, які притаманні певному віковому періоду.

Перший рік життя:

- страх нової обстановки;
- страх відділення від матері;
- страх сторонніх людей.

Від 1 до 3 років:

- страх темноти (основний страх у цьому віці);
- страх залишитися насамоті;
- нічні страхи.

Від 3 до 5 років:

- страх самотності, тобто страх "бути ніким";
- страх темноти;
- страх замкнутого простору;
- страх казкових персонажів.

Від 5 до 7 років;

- страхи, пов'язані зі стихіями;
- страх батьківського покарання;
- страх перед тваринами;
- страх страшних снів;
- страх втратити батьків;
- страх смерті;
- страх запізнитися;
- страх перед зараженням якоюсь хворобою.

Так само як і страхи, уже в ранньому дитинстві може виникнути такий негативний емоційний стан як тривожність, коли дитини тривалий час самотня, позбавлена батьківської ласки, веселих ігор і забав. Відсутність емоційно-насиченої гри з батьками, братиками, сестричками не сприяє правильному емоційному реагуванню на різні стресові ситуації, збіднює емоційне життя дитини. Діти частіше відчувають тривогу, якщо вважають найголовнішою у сім'ї маму, а не тата. Постійні нервово-психічні перевантаження, що їх відчуває жінка-мати внаслідок підміни сімейних ролей, відбиваються на її взаєминах із дітьми, викликаючи в них тривогу. Суміщення професійних та сімейних обов'язків деякими матерями також є фактором, що сприяє розвитку тривоги у дітей, оскільки діти постійно очікують на крик та погрози з боку перевтомленої матері, не можуть точно передбачити її дії.

Тривога у малюків може розвиватися не тільки в неблагополучних сім'ях, але й унаслідок формально правильного, але не досить емоційно теплого (емоційного) ставлення до них матері, батька, бабусі, дідуся. Діти в таких сім'ях відмежовуються від дорослих стіною байдужості, негативізму, заглиблюються у свої переживання. Вони, як правило, не схильні до зовнішнього відкритого вияву своїх почуттів.

Поради батькам

Дорослі мають приділяти такій дитині особливу увагу. Слід пам'ятати такі правила.

1. Доручення для тривожної дитини мають відповідати віку. Складні завдання прирікають маленьку дитину на неуспіх, зниження самооцінки.

2. Підтримуйте її, говоріть про свою впевненість у тому, що дитина зможе виконати завдання.

3. Не порівнюйте успіхи дитини з успіхами інших дітей, дуже важливими є оптимістичні прогнози на завтра.

4. Не припускайте ситуації змагання, публічного виступу дитини.

5. Дуже ефективними є вправи на релаксацію, психогімнастика.

6. Зменшити або усунути тривожність і страхи у дошкільників можна за допомогою:

- малювання;
- лялькового, настільного театру;
- ігрової терапії, музикотерапії;
- психологічних ігор;
- фізичних вправ; етюдів;
- читання художньої літератури.

Поради вихователям

1. Уже на початку навчального року встановіть тісний контакт із батьками своїх вихованців, запишіть їхні побажання.

2. Коли до групи приходять новачки, дайте можливість іншим вихованцям самостійно пояснити новоприбулим правила поведінки у дитячому садочку. Доручіть комусь із активних дітей розпитати новачка, ближче познайомитись із ним, а потім уже познайомте з ним усіх інших дітей.

3. Ознайомляючи дітей із правилами поведінки в групі, проведіть гру-заняття, де можна використати ці правила. У такий спосіб кожна дитина зможе чітко уявити, що від неї вимагається.

4. Стежте, щоб встановлені правила не призводили до емоційного чи фізичного приниження когось із дітей його однолітками.

5. На заняттях використовуйте прийом гуманної особистісно орієнтованої педагогіки співробітництва — «Відповідь на вушко».

6. Обговорюйте разом із дітьми різноманітні способи виходу із ситуацій, які сталися чи могли б статися у житті групи. Допоможіть дітям оцінити, якою мірою є конструктивний вибір кожного із них.