

науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

психологічна просвіта / долаємо страхи

Як допомогти дітям не боятися костюмованих персонажів

Карантинні обмеження впливають на життя не лише дорослих, а й дітей. Вони наразі мають вужче коло спілкування й, відповідно, менший досвід взаємодії з оточенням. Через це у дітей може загостритися віковий страх чужого дорослого. Тож замість того, щоб радіти появі на новорічному ранку Діда Мороза чи іншого костюмованого персонажа, хтось із дітей може відмовитися розповідати віршик, розплакатися, побігти до мами. Щоб це не зіпсувало настрій ані дітям, ані дорослим, підготуйтеся до свята заздалегідь

Діти раннього й молодшого дошкільного віку часто лякаються Діда Мороза, великих ляльок або інших костюмованих персонажів. Цих неприємних емоцій можна уникнути, якщо завчасно «попередити» дітей про те, що відбуватиметься під час вистави або свята, приміром провести спеціальне заняття. Також доцільно розповісти вихователям і батькам про причини дитячих страхів, правила поведінки на новорічному святі або іншому костюмованому заході.

	 <u>З'ясуйте, чому виникає страх</u>
	 <u>Поясніть дорослим, як поводитися під час свята</u>
	 <u>Підготуйте дітей до зустрічі з Дідом Морозом</u>



З'ясуйте, чому виникає страх

У дітей раннього віку страх Діда Мороза та інших костюмованих персонажів пов'язаний зі страхом чужих дорослих, які незвично поведуться. У такий спосіб діти реагують на зовнішню загрозу. Таку саму реакцію у дітей віком до трьох років часто зумовлює страх гучних голосів, неочікуваних різких звуків. Якщо такі страхи не впливають на загальне самопочуття дитини, їх **вважають віковими**. Також афективно реагувати на костюмованих персонажів можуть діти з ослабленою нервовою системою та дисфункцією інтеграції сенсорних стимулів на рівні ЦНС.



Злякатися Діда Мороза на новорічному святі може дитина, чії батьки використовують образ цього персонажа, щоб регулювати її поведінку. Наприклад, залякують дитину: «Якщо погано поводитимешся, Дід Мороз розсердиться й не принесе тобі подарунок», «Якщо вередуватимеш, Дід Мороз заморозить тебе палицею або забере до себе, посадить у мішок». У такому разі відбувається підміна образу і вразлива дитина починає відчувати стрес навіть від думки про новорічне свято.

Якщо дитина не «переростає» вікові страхи, це може свідчити про проблеми в родинних взаєминах, слабкість нервової системи чи порушення розвитку. Серед **сімейних чинників**, які провокують невротичні страхи, зокрема, виділяють емоційну холодність батьків, надмірну вимогливість, гіперопіку, конфлікти в родині.



Поясніть дорослим, як поводитися під час свята

Напередодні новорічних свят або інших театралізованих заходів проконсультуйте вихователів і батьків, як треба поводитися, коли хтось із дітей злякається костюмованих персонажів. Порадьте вихователям запропонувати дитині, яка злякалася, посидіти збоку й поспостерігати, що відбувається в актовому залі. Ця тактика стане в пригоді тоді, коли дитина відмовляється брати участь в іграх, але не плаче, не відвертається, не заплющує очі й не рветься до мами. Бажано, щоб у цей момент хтось із вихователів побув поруч із дитиною.

Якщо дитина починає плакати, прикриває очі долонями, біжить до мами, — їй варто жестом запросити малюка до себе. Добре, якщо вихователь відведе дитину до мами за руку. Вихователь має дати наляканій дитині змогу побути з мамою стільки часу, скільки знадобиться, не квапити її.



Якщо дитина не може заспокоїтися, мама має взяти її на руки й вийти в тихе приміщення. Повертатися в актовий зал варто лише тоді, коли дитина сама цього захоче. Подарунок від Діда Мороза вихователь може передати їй пізніше.

Зверніть увагу вихователів на те, що не можна виштовхувати малюка до решти дітей і вмовляти, що «боятися нічого», або ж глузувати з нього — це лише загострить стресову ситуацію. Крім цього, такі дії дорослих можуть зумовити в дитини недовіру до них.

Порадьте батькам бути терплячими й дати дитині змогу прожити негативні емоції. Страх мине, коли дитина підросте й навчиться давати раду своїм емоціям, спокійніше реагувати на неочікувані ситуації.



Підготуйте дітей до зустрічі з Дідом Морозом

Змодельуйте під час гри ситуацію, яка буде на новорічному святі (*див. Додаток*). Так зможете запобігти проявам тривожності й емоційного перезбудження в дітей раннього та молодшого дошкільного віку під час свята. А вихованці матимуть змогу заздалегідь познайомитися з Дідом Морозом, погратися з ним.



Для того щоб допомогти дітям подолати інші страхи, використовуйте театралізовані ігри, що передбачають перевдягання, народні ігри, як-от піжмурки, квач тощо.

Зауважте, що для три — чотирирічних дітей свято за сценарієм не має тривати довше 20–25 хв. А для вихованців молодшого віку скорочуйте його тривалість залежно від обставин — настрою дітей, їхньої зацікавленості та поведінки. Коли писатимете сценарій, врахуйте індивідуальні особливості малюків та можливості їхньої нервово-психічної діяльності.



Додаток

Дід Мороз несе мішок — в ньому теплий козушок

Сценарій ігрового сеансу для дітей

МЕТА: запобігати тривожності й емоційному перезбудженню в дітей на новорічному святі, мінімізувати страх костюмованих персонажів, зокрема Діда Мороза.

УЧАСНИКИ: діти віком два — три або три — чотири роки.

ОБЛАДНАННЯ: атрибути Діда Мороза — рукавиці, шапка, хутряні чоботи, мішок; невеликий сюрприз для кожної дитини, приміром яблуко.

ТРИВАЛІСТЬ: для дітей віком три — чотири роки — 15 хв; два — три роки — 10 хв.

Ритуал привітання «Мішок Діда Мороза»

Практичний психолог: Добрий день, діти! Погляньте, яка красива у нас ялинка в садочку. А на яке свято ви чекаєте? *(Діти відповідають.)* Діти, погляньте, що я сьогодні з собою принесла *(Показує традиційний мішок Діда Мороза.)* А скільки в ньому цікавого!

Практичний психолог по черзі дістає із мішка одяг Діда Мороза — рукавиці, шапку, хутряні чоботи. При цьому він витримує паузу, зосереджено порпається в мішку, а діти з інтересом чекають.

Практичний психолог: Діти, чий цей мішок, як гадаєте? *(Відповіді дітей.)* Нумо оглянемо його вміст детальніше.

Діти обмацують атрибути Діда Мороза та, якщо бажають, приміряють їх. Не варто хвилюватися, якщо одна дитина одягне шапку і чобіт, а інша — тільки рукавицю. Це розвеселить дітей і вони пов'язуватимуть позитивні емоції із Дідом Морозом.

Практичний психолог: А ви хочете побачити справжнього Діда Мороза? Поверніться до мене спиною й заплющте очі!

Практичний психолог перевдягається в Діда Мороза й далі спілкується з дітьми від його імені. При цьому він злегка змінює голос, жартує й підтримує тактильний контакт із дітьми.

Знайомство «Перетворення»

Практичний психолог у вбранні Діда Мороза: Добрий день, дітки, хлопчики й дівчатка! Нумо знайомитися! Я Дід Мороз. А ви хто? А імена у вас є? Підходьте до мене й розповісте, як вас звати, що ви любите. *(Діти відповідають.)* Ой, щось ми засиділись, нумо гратися.

Гра «Я — веселий Дід Мороз»

Дід Мороз читає текст і показує рухи. Діти повторюють за ним:

Де-Де-Де — Дід Мороз іде! *(тупотять ногами)*

Се-Се-Се — Ще й мішка несе. *(закидають обидві руки за плече, злегка нагинаються, ніби несуть щось важке)*

Ку-Ку-Ку — Що там у мішку? *(прикладають долоні до чола, ніби заглядають у мішок)*

Ки-Ки-Ки — Подаруночки, *(плескають у долоні)*

Іх-Іх-Іх — Радощі та сміх *(усміхаються)*

Ток-Ток-Ток — Для малих діток. *(показують пальчиком на тих, хто поруч)*

Ні-Ні-Ні — Є тут і мені. *(показують пальчиком на себе)*

Лю-Лю-Лю — Новий рік люблю! *(складають долоні в формі сердечка)*

Вправа «Новорічний феєрверк»

Практичний психолог у вбранні Діда Мороза: Усе, більше не можу, втомився. Сяду перепочину, а ви поки зіграйте у веселу гру.

Діти об'єднуються у дві команди й отримують повітряні кульки. Під веселу музику діти підбивають їх угору, доки хоча б одна кулька не впаде на підлогу. Перемагає та команда, яка довше втримає кульки в повітрі.

Завершення

Практичний психолог у вбранні Діда Мороза: Весело із вами, але мені вже пора. Я хочу познайомитися з усіма дітками, які придуть на свято. Нумо прощатися!

Практичний психолог в образі Діда Мороз обіймає дітей, потім просить відвернутися і заплющити очі. У цей час він знімає костюм і звертається до дітей звичним голосом.

Практичний психолог: Ну ось Дід Мороз пішов. Ой! *(Вдає, що помітив.)* А мішок забув! Ще й записку залишив!

Практичний психолог піднімає записку й читає: «Вітаю з прийдешнім Новим роком, мої нові друзі! Залишайтеся такими ж веселими та дружними. У мішку — подарунки для вас. Вони не прості, а чарівні. Той, хто з'їсть моє яблучко — ростиме здоровим і розумним. Тож пригощайтеся! До зустрічі! Ваш Дід Мороз».