

Чого бояться наші діти?

Немає людини, яка ніколи не переживала б почуття страху. Стурбованість, страх, тривожність - так само невід'ємні емоційні прояви нашого психічного життя, як радість, захоплення, гнів, подив, смуток.

Соціальні причини страхів.

Страх – це не лише біопсихофізіологічне, але й глибоко соціальне явище. За останні 5 років помітно збільшилася кількість інформації про катастрофи. Соціальні та природні катаклізми. Така інформація сама по собі актуалізує проблему страхів, оскільки саме страх є захисною реакцією людини до неї. Економічна криза та криза суспільства також породжують страхи, бо формують у людей літнього віку, молоді та навіть у дітей власний досвід страхів : страх залишитися без роботи, без засобів до існування, без захисту суспільства, страх за своє майбутнє. Діти частіше спостерігають прояви страхів, тривоги у дорослих. Криза сім'ї, породжена суспільними кризами, переходить у кризу виховання, що також актуалізує проблему страхів: діти одержують менше уваги з боку дорослих, відчувають нестабільність у сім'ї.

Захисна функція страху

Страх, як і інші неприємні переживання, скажимо гнів чи страждання, не є однозначно шкідливим для дитини. Будь яка емоція виконує свою функцію і допомагає дитині орієнтуватися у предметному та соціальному середовищі, регулюючи її діяльність, поведінку. Так страх захищає дитину від зайвого ризику, скажимо під час переходу вулиці, допомагає уникати небезпеки, травми. У цьому проявляється захисна функція страхів, що беруть участь в інстинктивній поведінці, забезпечують самозбереження і в цьому мають позитивне адаптаційне значення.

Страх, як і будь яке інше переживання, коли точно виконує свої функції, а потім зникає. Позитивним може бути лише коротко плінний вплив страху, тобто. Якщо дитина переживає його у формі емоцій, а не у формі почуття . Якщо ж дитина переживає страх як почуття, то він, як правило негативно впливає на різні структурні компоненти особистості:

- Деформує уявлення, переконання, звички дитини , риси її характеру;
- Знижує активність дитини у спілкуванні, грі, навчанні, праці;
- Гальмує розвиток здібностей і навіть блокує їх;
- Знижує самооцінку дитини.

Особливості прояву страхів у дітей різного віку

У різних дітей різна глибина й інтенсивність емоцій. Ці характеристики залежать від фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. У кожному віці спостерігаються так звані нормативні страхи, які з'являються поступово як результат розвитку інтелектуальної сфери, уявляють собою.

8 місяців – боязнь незнайомих людей;

1.5– 2 роки – тривожність під час тривалої відсутності матері, шумної обстановки в сім'ї; боязнь лікарів, болю;

2-3 роки – страх покарання з боку батьків; боязнь поїздів, автотранспорту; боязнь тварин (вовка), болю;

Мол.дошк.вік – типові страхи: самотності, темряви, замкнутого простору; боязнь казкових персонажів; болю, крові; висоти, несподіваних звуків;

Ст. дошк.вік – страх смерті, страх смерті батьків, боязнь тварин, боязнь казкових персонажів, страх глибини, боязнь страшних снів, боязнь вогню, пожежі, боязнь нападу, війни; у дівчаток страх захворити, покарання.

Мол.шк. вік – страх запізнитися у школу, страх осуду (засудження), страх зробити щонебудь не так, страх нещастя.

Підлітковий вік – страх смерті батьків, страх війни.

Зазвичай, за сприятливих обставин життя дитини, такі страхи зникають – діти з них «вирастають». Але іноді страхи накопичуються, нарастають і заважають особистісному розвитку дитини, створюють адаптаційні, невротичні проблеми тощо. Щоб цього не сталося, слід допомагати дітям звільнитися від страху, а для цього дорослі повинні розуміти причини його появи у конкретної дитини. Так, страхи, які виникають у процесі спілкування з батьками і однолітками (навіювані), відрізняються від страхів, що породжені уявою самої дитини чи є результатом переляку.

Причини виникнення дитячих страхів

Випадок, який дійсно стався з дитиною.

Життя навколо досить різноманітне й не завжди безпечне. Дитина може злякатися землетрусу, пожежі, грози, аварії. Причиною переляку може стати будь-який неприємний випадок, скажімо:

- Налякав собака;
- Застряв ліфт в якому перебувала дитина;
- На вулиці чіпляється незнайомець.
- Ці страхи піддаються корекції легше, ніж інші. Якщо такі події більше не повторюються, викликані ними страхи найчастіше проходять самі.

Виховання дітей методом залякування

Досить часто дорослі впливають на дитину методом залякування, не бажаючи їй зла. Вони не розуміють, що залякування та неправильне або недостатнє пояснення явищ та ситуацій, найчастіше є причиною появи дитячих страхів. Особливо, якщо дорослий погрожує залишити дитину, позбавити своєї батьківської любові. «Не буду тебе любити!», «Віддам кому – небудь, візьму собі іншого хлопчика, слухняного». Подібні погрози, крім того, що стають причиною появи страхів, часто сприяють розвитку невротичної схильності, оскільки страх втратити близьких загострює потребу в їхній близькості, любові, прихильності.

Неодноразово доводиться чути «шедеври» педагогічного впливу :»Не будеш їсти - забере тебе Бабай!», «Не плач, бо віддам тебе чужому діду !», «Якщо не будеш спати, прийде по тебе Баба Яга!»

Несправедливо карати дитину страхом. Ліпше сказати, що її поведінкою незадоволені ви особисто.

Тривожні батьки

Дуже часто діти бояться чогось лише тому, що цього бояться їх батьки, бабусі, дідусі. Дорослі, які оточують дитину, ніби заражають дитину страхом через те, що занадто настійливо та емоційно вказують дитині на наявність небезпеки, а також занадто емоційних, неспокійних та знервованих батьків. Їхні розмови про смерть, хвороби, пожежі, вбивства згубно впливають на дитячу психіку, а також в сім'ях, де мами та бабусі занадто тривожаться за дитину, особливо, якщо вона єдина, пізня, або хвороблива.

Дитячі фантазії

У 3 – 4 роки дитина починає боятися темряви, собак, смерті, пожежних машин тощо. Причиною є те, що уява дитини розвинулася уже так, що вона здатна уявити себе на місці інших людей (вікемпатії) і здатна уявити небезпеку, якої сама ніколи не зазнавала. Ці страхи особливо типові для дітей, яких нервовали, примушували їсти чи користуватися горщиком, або їм часто розповідали страшні казки, надто багато погрожували і лаяли їх, або ж надмірно опікали, що завадило розвитку незалежності та комунікабельності.

«Мамо, а ти помереш?»

У дошкільному віці діти починають запитувати батьків : «Куди бабуся пішла після смерті? Чи вона повернеться? Де тепер перебуває?» Важливо підготуватися до розмови заздалегідь. Коли малюк починає цікавитися кругообігом речей у природі, запитує, що сталося із сухим деревом, зірваною квіткою, мертвою кішкою, намагається відповідати на всі ці запитання максимально чесно: дерево більше не розпуститься, квітка – зав'яне, кішка ніколи не буде бігати. Так, їх всіх шкода, але

це закон життя, так було, є і буде завжди. Усе живе з'являється на світ на світ дати початок новому життю... і померти. Страх і сум – різні речі. Горе – це інформація, якою ви теж можете поділитися з малюком. Але сум – ліпший від жаху невідання.

Дитина росте одна в сім'ї

У дітей, які живуть в приватних будинках, страхи виявляються частіше, ніж у дітей з багатоповерхівок, особливо у дівчаток. Треба створити умови дитині для достатнього спілкування з оточенням.

Знижена оцінка дитини

Намагання дорослих диктувати дитині свою волю в усьому, навіть у дрібницях, викликає у неї непевненість, думки про те, що батьки її не люблять. Якщо батьки оцінюють свою дитину, бачать у ній лише недоліки, це породжує у дитини тривожність, непевненість, страх.

Головною умовою подолання цих страхів є невтомна робота батьків і педагогів над тим, щоб дитина усвідомила свої позитивні якості та відчула впевненість у собі.

«Ремінний» вплив на дитину

Навіть нечасті і незначні (на думку дорослих) фізичні покарання поглиблюють у дитини почуття незахищеності, а з ним і почуття страху. Дорослим треба знати, що цей страх може бути причиною небажаних проявів поведінки дитини. Так страх інколи викликає у дитини жорстокість і агресивність. За агресивністю часто приховано відчай дитини, яка страждає від страхів і не знаходить розуміння й любові у своїй сім'ї та найближчому оточенні. Треба міцно обняти дитину і сказати: «Та що ж цети?». Адже чим більше карають, тим більше закріплюються страхи, а спалахи агресії починають «вживлятися» у структуру особистості дитини.

Хворобливість

Часті і довготривалі переживання страху у ранньому віці сприяють формуванню у дитини боязкості та лякливості. Залякані діти ростуть хворобливими і слабкими.

Сварки в родині

Встановлено, що на

батьківські конфлікти дитина частіше реагує появою страхів. Так, дошкільники з конфліктних родин частіше, ніж їхні однолітки бояться тварин, стихії, захворювань, смерті, їм частіше сняться страшні сни.

Гіподинамія

У дітей, які недостатньо рухаються, також може розвиватися тривожність. найкращим засобом порятунку від усіх страхів.

Мультифільми про вампірів, привидів, та фільми жахів

Ще одне джерело появи страхів у дітей – мультфільми про вампірів, привидів, чудовиськ та фільми жахів. Причиною страхів у цьому випадку стає перевантаження інформацією про зло. Замість корисного для психіки щеплення (у малих дозах «страшилки» корисні, не дарма існує жанр дитячого фольклору, що носить таку назву) відбувається отруєння з усіма негативними наслідками.

Насмішки

Якщо дорослі посміялися над якимись діями дитини у присутності сторонніх, це може викликати у дитини зародження страху неспіху. Насмішка завжди є надто гострим знаряддям впливу на дитину і, як правило, раниць душу. А якщо дитина надто чутлива, збудлива, насмішка може стати причиною її невпевненості в собі.

Рекомендації по боротьбі зі страхами

- Страх – класичний симптом того, що у дитини велике внутрішнє напруження, що вона не справляється із життєвими та емоційними труднощами. Щодня залишайте 3-5 хвилин на те, аби вона могла індивідуально поговорити з вами, поділитися своїм секретом, тривогою, попросити поради, допомоги.
 - Намагайтеся зрозуміти причину дитячого страху
 - Ставтеся до дитини позитивно, наголошуйте на її позитивних, а не негативних якостях
 - Зертайте увагу на тон, яким повідомляєте вимогу чи заборону – він має бути скоріше дужим, пояснювальним, ніж таким, що примушує.
 - Не соромте дитину. Якщо вона чогось боїться
 - Навчіть дитину не боротися зі своїм страхом, а ставитися до нього по-іншому
 - Перед сном грайтеся з дитиною у спокійні ігри, читайте їй добрі казки
 - Давайте дитині правдиву інформацію про явища, яких боїться дитина, скажимо, про землетрус, блискавку тощо
 - Перед відвідуванням зоопарку радиморозповісти, що там є не лише добрі, а й дикі та страшні звірі. Тоді агресивна реакція тигра не злякає дитину
 - Надайте дитині реального захисника. Це може бути старший брат, а може бути великий плюшевий собака
 - Зважайте на багатство дитячої уяви: тіні на стіні здаються маляти жахливими кімнату не щільно зачиненими. казковими персонажами.
- Увімкніть у темній кімнаті маленький нічний кокабозалиште двері у дитячу кімнату не щільно зачиненими

- Не варто забудь – яку цінупривчати маленьких дітейзасинатинаодинці. У жодномуразі не виганяйтемалюка, якщовінпрйшов до вас вночі
- Страх перед засинанням часто означають, щодитинанесвідомо прагнетіснішого контакту з мамою.
- Не допускайте насилля над дитиною, зокрема,коли їїгодуєте: не змушуйте, не відволікайте, не нав`язуйте, не підганяйте.
- Поділітьсяздитиною спогадами про своївласні страхи, як ви з ними боролися і перемогли.
- Розширюйте коло людей, якимдитинаспівчуває, щироспівпереживає – тодіїїувагапереключаєтьсязіспівчуттясобі на співчуттяіншим, щозменшить страхи.
- Не переглядайтефільмижахів, оскількидіти, навідмінувіддорослих, ще не чіткорозділяютьмистецтво і реальність. Діти, особливо в напруженімоменти, не пам`ятають, що це артисти і все відбувається на несправдію.
- Гуляйте з дитиною в парку чи гаю. Такіпрогулянкиіпостереження за сезоннимизмінами, багатствомприроднихбарвзаспокоюють, урівноважуютьдушевний стан дитини.
- Спонукайтедитину до малюванняфарбами, м`якимиолівцями, фломастерами, крейдою та іншимипластичнимиматеріалами – це ефективнийзасіб, для зняттянапруження. Не обмежуйте дитячууявупевною тематикою, зразкамироботидорослого, оскількицестимуєїї. Чкщодитинадовіряєпаперусвої страхи, зображуючиїх, то можна продовжити роботу з малюнками, запропонувавшизакреслити, стерти, вирізати те, щолякає,абоперетворитималюнок на смішний , кумедний персонаж.
- Якмогачастішехвалітьдитину : підбадьорюйте, позитивно сприймайтезроблено нею.
- Відшукувайте і плекайте у свійдитиніїїпозитивніякості. Вони обов`язково є у кожної дитини, але можуть бути прихованими від недостатньо уважних очей дорослого.