# ****Дитячі страхи: причини та наслідки****

Нелегко знайти людину, яка ніколи б не відчувала страху.Стурбованість, тривога, страх – такі ж невід’ємні емоційні прояви нашого психологічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, сум. Відомий фізіолог І.П.Павлов вважав страх виявом природного рефлексу. Емоція страху виникає у відповідь на дію погрожуючого стимулу та передбачає переживання якої-небудь реальної чи уявної небезпеки. В свою чергу, розуміння небезпеки, її усвідомлення формується в процесі життєвого досвіду та міжособистісних стосунків, коли деякі індиферентні для дитини стимули поступово набувають характеру загрожуючи впливів. Незважаючи на загальне негативне забарвлення, страх виконує в психічному житті дитини важливі функції:

· Страх – це своєрідний засіб пізнання оточуючої дійсності, що призводить до більш критичного та вибіркового відношення до неї і, таким чином, може виконувати певну навчальну роль в процесі формування особистості;

· Як реакція на загрозу страх дозволяє попередити зустріч з нею, відіграючи захисну адаптивну роль в системі психічної саморегуляції.

Причинами страхів можуть бути події, умови та ситуації, що являються початком небезпеки. Страх може мати своїм предметом яку-небудь людину чи об´єкт, які інколи з ним не пов´язані і розцінюються як безпредметні. Страх може викликатися стражданнями, якщо в дитинстві сформувались зв´язки між цими почуттями.

Вікові страхи, тобто страхи, характерні для певного вікового періоду, відображають історичний шлях розвитку самосвідомості людини. Спочатку дитина боїться залишитися одна, без підтримки близьких, боїться сторонніх, невідомих осіб. В період від 2 до 3 років дитина боїться болю, висоти, гігантських тварин. Після 3 років вона боїться темряви, уявних істот. Страх темряви співпадає за часом з розвитком уяви дитини. Інколи дитина, що не може відокремити реальність від вимислу, переповнена страхом перед Бабою Ягою та Кощієм, як символами зла та жорстокості. З 6-7 років діти можуть боятися вогню, пожежі, катастроф. Найпоширенішим страхом після 7 років дослідники вважають страх смерті: діти самі бояться померти чи втратити батьків.

Навіювані дитячі страхи досить поширені. Їх джерело – дорослі, що оточують дитину, які мимоволі «заражають» дитину страхом, тим, що занадто наполегливо, підкреслено емоційно вказують на існування небезпеки. В результаті дитина сприймає тільки другу частину фраз: «Не ходи – впадеш», «Не бери – опечешся», «Не гладь – вкусить». Дитині поки ще не зрозуміло, чим їй це загрожує, але вона вже розпізнає сигнал тривоги і переживає страх.

В проблемі профілактики дитячих страхів важливі наступні моменти:

· Дітей ні в якому випадку не можна лякати – ні дядьком, ні вовком, ні лісом – прагнучи виховати її слухняними. Дитині відповідно до її психічного розвитку слід вказувати на реальну небезпеку, але ніколи не залякувати придуманими колізіями.

· Дорослі ніколи не повинні соромити дитину за страх, який вона відчуває. Глузування над боязливістю дитини можна розцінювати як жорстокість.

· Дитину ніколи не слід залишати одну в незнайомому для неї оточенні, в ситуації, коли можливі різноманітні несподіванки.

Ефективні методи та прийоми попередження та подолання дитячих страхів:

1. Підвищення загального рівня емоційних переживань дитини (досягнення комфортності в спілкуванні, очікуванні нової гри, максимальне розгортання критеріїв оцінки та похвали). При цьому велика увага приділяється підтримці в дитячому колективі атмосфери прийняття, безпеки, щоб дитина відчувала, що її цінують незважаючи на успіхи.

2. Метод послідовної десенсибілізації, суть якого полягає в тому, що дитину поміщають в ситуації, пов´язані з моментами, які викликають у неї тривогу й страх.

3. Метод «від реагування» страху, тривоги, напруги, що здійснюється за допомогою гри-драматизації, де діти за допомогою ляльок зображують ситуацію пов´язану зі страхом.

4. Маніпулювання предметом страху (прийоми «малювання страхів», «розповіді про страхи») в ході цієї роботи ситуації та предмети страху зображуються карикатурно.

5. Емоційне переключення, «емоційні гойдалки» (дитині пропонують зобразити сміливого та боягуза, доброго та злого тощо.

6. Лялько терапія ( у грі дитина стає сміливим героєм казки чи мультфільму, надає улюбленому герою роль захисника).

## ****ЧОГО БОЯТЬСЯ НАШІ ДІТИ?****/Files/images/images (1).jpg

#### ****Це залежить від віку дитини.****

У рік малята бояться оточуючого середовища, сторонніх людей, віддалення від матері.

Від 1 до 3 років – темряви, дитині страшно залишатися одній, бувають також інші страхи.

Від 3 до 5 років у дітей зустрічається страх самотності, темряви, замкненого простору, казкових персонажів (як правило, в цьому віці вони асоціюються з реальними людьми).

Від 5 до 7 років переважають страхи, пов’язані зі стихіями: пожежею, глибиною і т. п., боязнь батьківського покарання, тварин, боязнь страшних снів, втрати батьків, боязнь заразитися якоюсь хворобою.

#### ****ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРАХІВ АБО ТРИВОГИ У ДІТЕЙ:****

Пам’ятайте , що дитячі страхи – це серйозна проблема й не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.

Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого,й остаточно закриється.

Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся , щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.

Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте сварок,конфліктів, особливо в присутності дітей.

Не залякуйте дитину: «Не будеш спати – покличу вовка» тощо.

Більше заохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйте дитину.

Малюйте з дитиною страх і все те , чого вона боїться. Тему смерті краще виключити. Саме заняття має тривати не більше 30 хвилин..

Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.

Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.

Посмійтеся разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться,наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію(обов’язково страшну) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син чи дочка посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом,а отже, вже майже перемогли його. Важливо, щоб маля зрозуміло: « У мами чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у мене».

Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим ,що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв’язати її ненав’язливо у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.

#### ****НАВЕДЕМО ДЕКІЛЬКА ІГОР І ВПРАВ НА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ:****

«**Гойдалки»**

Беруть участь як дитина так і дорослий. Дитина сідає в позу «зародка», піднімає коліна і нагинає до них голову. Ступні прижати до підлоги, руками обхватити коліна, очі закрити. Дорослий становиться позаду дитини , кладе руки на плечі сидячому і повільно покачує її. Виконується 2-3 хвилини.

**«Художники – натуралісти»**

Великий аркуш білого паперу, старі шпалери , покласти на газету. Перед учасниками тарілочки з фарбами. Дозвольте собі і дитині малювати пальчиками, кулачками, долонями, ліктями, ногами, носиками. Сюжет малюнка може бути різний : «Падають листочки», «Сліди небачених тварин», «Казкова країна» і т.д.

**«Дизайнери»**

Тюбики губної помади (старі).кожному учаснику дозволяється підійти до будь-якого учасника і «розфарбувати» його обличчя, руки, ноги.

**«Піжмурки»**

Ведучому зав’язуються очі – решта промовляють звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а ось і я». Піймавши учасника ведучий відгадує хто це, не знімаючи пов’язку.