

Дитина – це не просто інша людина

Дитина – це не просто інша людина, це зовсім інший психологічний простір, якісно відмінне світосприймання. Тому дуже важливо батькам дотримуватись певних правил, щоб зберегти психічне здоров'я дитини, реалізуючи її творчі здібності.

- Любіть дитину. Не забувайте про тілесний контакт з дитиною. Знаходьте радість у спілкуванні з нею. Дайте їй місце в родині.
- Нехай не буде жодного дня без разом прочитаної книги (день варто закінчувати читанням доброї, розумної книги).
- Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мовлення. Кожного дня цікавтесь її справами. Складнощами, проблемами, переживаннями, досягненнями.
- Заохочуйте, створюйте умови, дозвольте дитині малювати, розфарбовувати, вирізувати, ліпити, працювати з конструктором.
- Відвідайте з дитиною театри, музеї, організуйте сімейні екскурсії.
- Віддавайте перевагу повноцінному харчуванню дитини, ніж дорогому одягу.
- Обмежуйте перегляд телепередач до 30 хвилин на день, регламентуйте роботу біля комп'ютера, віддаючи перевагу обов'язковій прогулянці на повітрі.
- Привчайте і спрямовуйте дітей до самообслуговування, формуйте трудові навички і любов до праці.
- Не робіть із дитини лише споживача, виконавця. Байдужого спостерігача, нехай вона буде рівноправним членом сім'ї зі своїми правами та обов'язками. Дорослі повинні забути про насилля по відношення до дітей.

Для тих, хто кричить про необхідність "твердої руки", ми хочемо розповісти історію, яку почули від однієї літньої дами. Коли вона була молодою, люди вірили, що без різки гарної людини не виростиш, - вірніше сама вона в це не вірила, але одного разу її маленький син провинився, і їй здалося, що він вперше у житті заслуговує того, щоб його добре відшльопали. Вона наказала йому піти і самому вирізати різку. Хлопчик пішов і довго не повертався. Нарешті, він повернувся весь у сльозах і сказав: "Різки я не знайшов, але ось тобі камінь, який ти можеш в мене кинути". Тут мати теж розплакалась, тому що раптом побачила все очима дитини. Дитина, мабуть, розмірковувала: "Мама хоче зробити мені боляче, для цього і камінь підійде". Потім вона поклала камінь на кухонну полицку, де він і залишився лежати, як вічне нагадування про обіцянку, яку вона дала собі у той момент, - ніякого насилля.

Непогано було б нам усім покласти на кухонну полицку невеличкий камінець, як нагадування дітям і собі – ніякого насилля !...

Дитячі страхи



Що таке дитячі страхи: привід для серйозного занепокоєння чи просто дитячі капризи, вигадки дітей у спробі привернути до себе увагу дорослих? Більшість дорослих вважає дитячі страхи примхами малюків і не приділяє їм потрібної уваги. «Не вигадуй! – каже дитині батько. – Ніяких Бармалесів не існує, тому негайно лягай спати і заплющуй очі!»

Недивно, що після таких слів страх у дитини не тільки не зникає, але ще й посилюється, а постійне очікування того, що зараз у кімнаті з'явиться злий Бармалей, може спричинити порушення сну і навіть неврози.

Діти до шестирічного віку живуть у значно більш непередбачуваному та емоційно напруженому світі, ніж це можуть уявити собі батьки, хоч самі колись були дітьми. В цьому дитячому світі все здається новим і неочікуваним. Кожна година приносить нові загадки, здивування, потрясіння, і, проживаючи ці години, маленька дитина гостро відчуває свою безпорадність у порівнянні з дорослими. Батьки не можуть знову повернутися у той світ маленької дитини, але вони повинні і можуть зрозуміти, що мешкання в ньому пов'язано з широким колом переживань, в тому числі і страхів.

Страх – це негативний емоційний стан людини, який виникає при отриманні інформації про загрозу її біологічному чи соціальному стану, про реальну чи уявну загрозу. Страх знижує життєдіяльність організму, паралізує чи мобілізує енергію. Страхом називають і один із способів виховання, фактор регуляції поведінки.

Для правильного оцінювання впливу страхів на процес формування особистості необхідно знати особливості їх вікової динаміки в нормі, їхню структуру на різних етапах формування особистості та виявлення страхів залежно від низки детермінант.

Страх виконує різноманітні функції у психічному житті людини. Так, як і реакція на загрозу, він допомагає людині уникнути зустрічі з нею, відіграючи

тим самим захисну адаптивну роль у системі психічної регуляції. Страх може бути своєрідним засобом пізнання навколишньої дійсності, що приводить до більш критичного і вибіркового ставлення до неї.

Як відбувається зародження страху в дитини? Деякі дослідники вважають, що, з'явившись на світ, новонароджений живе в постійному страху за своє життя. За результатами дослідження психіки в допологовий період розвитку, плід сенситивний до широкого набору материнських емоцій. Коли мати переживає тривожність, ритм її серця прискорюється, посилюється експресивність мовлення, і це призводить до додаткового виділення гормонів плоду, викликає тахікардію плоду, його гіпоксію. Навпаки, позитивні материнські емоції викликають підсилення росту, спокій і збільшення інтелекту плоду. Для всього подальшого життя людини надзвичайно важливим є ранній досвід взаємодії дитини та матері. Для благополучного психосоціального розвитку дитини недостатньо однієї лише турботи про її фізіологічні потреби. Найважливішою умовою нормального психічного та соціального розвитку є материнська любов. Якщо ж малята відчувають недостатність чи відсутність необхідних життєвих умов чи налякані надлишком подразників, то ці діти відчувають страхи. Дослідження вчених свідчать про те, що дитячі страхи у випадку нормального розвитку є важливою ланкою в регуляції поведінки дитини і загалом мають позитивний адаптаційний зміст. Якщо ж загальна сума страхів обмежує дитину певними засобами реагування та взаємодії із зовнішнім світом, що виключає інші можливості, то може виникнути стан психічного напруження, безпорадності, абсолютного безсилля.

Узагальнення літератури з проблеми дослідження дає змогу систематизувати зміст типових дитячих страхів на основі вікової періодизації психічного розвитку з урахуванням соціальної ситуації розвитку, характерної для кожного віку.

У віці до трьох років найбільш поширеними є страх сильного раптового звуку, страх розлуки з батьками, страх незнайомої людини, страх тварин, страх болю, медичних працівників. Дошкільнята бояться смерті, традиційних казкових персонажів, соціальної загрози, тварин, птахів, темряви. У дошкільньому віці найбільш частими є переживання страху, коли загрозливим є конкретизований, емоційно насичений образ, який характеризується фантастичним, перебільшеним характером. Аналіз розповідей дітей про свої страхи, дозволяє припустити, що в центральному компоненті їх страхів присутні ознаки реальної загрозливої ситуації, простежується реальне співвідношення між характером образу, який втілює страх, і змістом травмуючої ситуації, яка відбулась у житті дитини. Наприклад, «вечірні»

страхи, пов'язані з побоюванням появи в кімнаті, під ліжком «лихих істот», частіше зустрічаються в тих дітей, яких батьки «загоняли у ліжко» загрозами покарання чи дійсно у якості покарання.



Нааявність страхів залежить від багатьох причин. Доведено, що хлопчики схильні до страхів менше, ніж дівчатка, розлучення батьків у меншому ступені відображаються на дівчатках, ніж на хлопчиках. Діти більше схильні до страхів, якщо їх батьки часто сваряться. Занепокоєння, що виникає при цьому, перероджується в страхи, які виникають ще і тому, що дитина не має можливості вплинути на конфлікт батьків і відчуває свою безпомічність.

Дівчатка більш емоційні, ніж хлопчики, і тому виявляють більшу чутливість до конфліктів батьків, а отже більше страждають від страхів. Виявлений також зв'язок між кількістю страхів у дітей та їх батьків. На формування страхів у дітей також впливає як надмірна опіка батьків, так і її відсутність. Страхи дітей можуть виникати при наслідуванні однолітків. Страхи бувають майже в кожній дитині. При цьому вони ще не є показниками того, що з нервовою системою чи взагалі зі здоров'ям дитини не все гаразд. Але в будь-якому випадку страхи – явище негативне, і задача дорослого допомогти дитині. Однак при зіткненні батьків з дитячими страхами основною проблемою, що є перепорою у їх подоланні, є батьківська схильність до повного захисту своєї дитини. Неможливо охоронити дитину від усіх страхів, і не слід цього робити. Уміння бачити й оцінювати в собі страх дозволить дитині ефективно, здоровим шляхом справлятися з тривожною ситуацією. Розумне керування сильними дитячими страхами необхідне для емоційного здоров'я дитини.

Для нейтралізації страхів доцільно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Реагуйте на страхи вашої дитини спокійним співчуттям. Участь і увага з боку батьків може не тільки заспокоїти дитину, але й зробити її більш боязкою. Не можна зменшувати та ігнорувати страх, а також дражнити дитину.

2. Ненав'язливо запропонуйте дитині обговорити її страх. Чим більше ви дізнаєтесь про природу страху дитини, тим краще ви допоможете дитині подолати цей страх. Не тисніть на дитину. Якщо дитина не хоче говорити про свій страх, запропонуйте їй намалювати те, чого вона боїться. Часто дитині зручніше створити зоровий образ, передати його словами.

3. Переконайте дитину, врахувавши особливості об'єкту страху та можливості дитини, подолати страх. Розкажіть дитині про свій власний досвід зіткнення з подібним об'єктом чи ситуацією, а також про те, що ви думаєте про сміливість та можливості вашої дитини в подібній ситуації.

4. Обговоріть з дитиною конструктивні шляхи боротьби зі страхом. Перш ніж висловлювати свою думку, запропонуйте дитині висунути власні ідеї. Дитина зі значно більшим задоволенням буде виконувати план, нею розроблений. Намагайтесь, щоб план не містив точних дрібниць і термінів, які б ускладнили його виконання.

5. Будьте уважні до своєї дитини. Дозвольте їй самостійно обрати темп подолання страху. Дитині може знадобитися деякий період для пасивного відновлення. За необхідністю можна обережно конструювати ситуації, де дитина могла б поступово справлятися зі своїм страхом.

6. Підтримуйте участь дитини в діяльності, спрямованій на подолання страху. Активність допоможе малюку позбавитись відчуття ворожості, незадоволеності, пригніченості, які супроводжують страх. Крім того, така діяльність дозволяє дитині довести самій собі, що вона може керувати собою і деякими проявами оточуючого світу.

7. Тактовно оцінюйте успіхи дитини в подоланні страху. Не змушуйте її звітуватися про свої хвилювання і ситуації, пов'язані зі страхом. За результатами власного спостереження схваліть поведінку дитини.

8. Подавайте гарний приклад. Аналізуйте свої слова і вчинки, щоб не передати свої хвилювання і тривогу дитині. Дитина може наслідувати вашу поведінку, думки.

9. Передбачайте потенційно страхітливі ситуації, вживаючи необхідні заходи для зменшення страху. Не слід оточувати дитину надмірним захистом, але необхідно забезпечити захист у необхідному обсязі.

Поради батькам щодо зниження рівня страхів у дитини:

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

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

- Спрямовуйте і контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтесь, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.

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

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

- Більше заохочуйте, 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. Малюйте страх фарбами, у кілька прийомів.
- Після закінчення заняття похваліть дитину, а через кілька днів обговоріть з нею малюнок.
- Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.
- Змініть образ страху.
- 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 у такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.
- Посмійтеся разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність фантазії в батьків. Придумайте якусь історію (обов'язково страшну) із власного дитинства, про те, що ви й самі так само боялися, а потім перестали. Нехай син або донька посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом.
- Пам'ятайте – дитина має право на помилку!
- Дитина повинна знати – батьки в будь-якій ситуації підтримають її і не стануть менше любити.



Література:

1. Луговская А. Если малыш боится.- М.:Изд-во ЭКСМО- Пресс, 2001.- 64с.
2. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів.- К.: Шк. світ, 2011.- 128с.
3. Прихожан А.М. Психологія тривожності.- СПб.: Питер, 2007.- 192с.
4. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери дошкільників / Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2010.- 176с.
5. Эмоциональное развитие вашего ребенка: пер. с англ. – М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.- 400с.

**Олена Казаннікова,
кандидат психологічних наук, доцент**

