

## *«Страх, як одна з основних і вроджених форм реакції душі»*

На сьогодні, лікарі, психологи досить детально вивчають тему дитячих страхів, так як у наш тривожний час вона стає актуальнішим з кожним роком. Всі дитячі страхи умовно поділяються на природні та соціальні.

Природні страхи- засновані на інстинкті самозбереження і крім основних страхів смерті себе і батьків можуть включати страхи чудовиськ, темряви, рухомого транспорту, примар, тварин, несподіваних звуків, стихії, висоти, глибини, води, замкнутого простору, болю, вогню, пожежі, крові, уколів, лікарів і т. д.

Соціальні страхи- це ті страхи, які пов'язані з життям дитини в суспільстві. Ними можуть стати страхи самотності, якихось людей, покарання, не встигнути, спізнитися, не впоратися, не впоратися з почуттями, бути не собою, засудження з боку однолітків і т. д.

Страх від'їзду матері, батька.

Цей страх може проявитися з 2-3 років. Найчастіше йому можуть бути схильні діти, які дуже залежні від матері чи батька, тобто практично ніколи не розлучаються з ними. У разі, якщо дитина з раннього віку часто спілкувався з незнайомими людьми, він більш незалежний і менш схильний до подібних страхів.

Страх темряви, нічні страхи.

У віці 3-4 років дитина починає боятися темряви, смерті, машин і т. д. В цей час фантазія дитини може розвинутися настільки, що він здатний уявити себе на місці інших людей і осмислити всі небезпеки, які можуть загрожувати йому. У таких страхи немає нічого небезпечного для здоров'я дитини, але батькам необхідно допомогти йому впоратися з усіма уявними чудовиськами.

Важливо, щоб спальня, ліжко стали для вашої дитини місцем, де він заспокоюється, а не відбуває покарання за будь-який непослух. Щоб уникнути виникнення нічних страхів, встановіть в кімнаті дитини нічне освітлення, яке ваш малюк міг би включати і вимикати за своїм бажанням. Можна також запропонувати дитині малювати чудовиськ, а потім розривати ці малюнки на шматки або ліпити їх з пластиліну, щоб потім сплющити їх у коржі. Це може дозволити дитині не тільки виявити свої «жахливі» відчуття і емоції, але і менше боятися чудовиськ і, зрештою, з вашою допомогою знайти владу над ними.

*Страх смерті.*

У віці 4-5 років діти починають задавати батькам питання про смерть. Багато дослідників відзначають, що близько 90 % страхів у дошкільному та молодшому шкільному віці так чи інакше можуть бути співвіднесені зі страхом смерті. Страх смерті в трьох - п'ятирічному віці - це симптом пробуджується самосвідомості. Самовідчуття себе стає потребою. А страх себе не відчувати легко перетворюється в страх смерті. Страх небуття - ось чого насамперед боїться дитина 3-5 років. Але що означає небуття для нього? З цим пов'язані й інші страхи, які нерідко відвідують дитини в цьому віці. Найчастіше - це страх темряви, самотності, замкнутого простору.

У старшому дошкільному, молодшому шкільному віці страх померти починає набувати більш опосередкований характер. Це, насамперед, пов'язано з формуванням у дітей цього віку абстрактного мислення, з формуванням уявлень про час і простір, які виражаються здатністю встановлювати в загальних рисах час - далеке, і близьке, допускати думки про те, що життя людини якимось чином обмежена. Точкою відліку життя стає його народження, з таємницею якого діти цього віку знайомляться в загальних рисах, а кінцем - смерть, усвідомлення якої викликає відчуття неминучості. Відчуття цієї неминучості супроводжується у дитини відповідним страхом.

У 4-7 років страх смерті у дітей часто персоніфікується. Страшними виявляються казкові персонажі, наприклад Баба Яга, Коцій Безсмертний, Змій Горинич. Ці негативні казкові герої, по суті, втілюють «ворожі сили життя». Страх Змія Горинича, зокрема, - це не що інше, як завуальований страх вогню і руйнування.

Страх смерті в старшому дошкільному і молодшому шкільному віці може проявлятися і як страх невідповідності. Це означає, що він може з'явитися у дітей, які не впевнені у собі. Страхи «бути не тим» (бути «поганим» дитиною, не виправдати очікування батьків) можуть призвести і до страху смерті. Іноді судити про значення для дітей теми смерті можна не тільки за наявності страхів, але і на основі аналізу особливостей дитячого фольклору. Під дитячим фольклором зазвичай розуміється самостійна дитяча творчість, тобто діти придумують або розповідають один одному різні страшилки про кладовищах, труну на коліщатках. Іноді ці історії закінчуються жартом, що свідчить про бажання дітей перемогти самостійно почуття страху.

Відповідаючи на питання вашої дитини про смерть, намагайтеся не налякати його. Спробуйте спокійно пояснити йому, що всі люди помирають, якщо вони постаріли. Але ви самі цього не боїтеся, так як вважаєте це буденним явищем. Не забудьте при цьому обійняти малюка і лагідно сказати, що ви його не залишите ще багато-багато років.

*Страх перед тваринами*

У 4-5 років діти часто бояться деяких тварин, навіть якщо вони з ними раніше зустрічалися. В цьому випадку не наполягайте, щоб дитина сам впорався зі своїм страхом. Можливо, що через кілька місяців або днів такий страх пройде сам.

### ***Страх води***

Ніколи не штовхайте силою своєї дитини у воду, а постарайтеся на своєму прикладі показати, що вода - це велике задоволення. Кожен страх має пережитися вашим дією або вчинком дитини. Якщо ви нічого не робите і не допомагаєте дитині, то ніколи не зможете допомогти заглушити страх. Добре допомагають подолати різні страхи різні види ігор.

Страх є однією з основних і вроджених форм реакції душі: змінюються предмети страху, змінюється вираз страху та його вплив на внутрішній особистості, на її поведінку, але страх, як відома форма оцінки, як тип ставлення до світу і людей, залишається завжди в нас.

Який вплив страху на дитину? Поза всяким сумнівом стоїть негативний вплив його, доходить у виняткових випадках до фатального руйнування психічного і нервового здоров'я.

Однак, було б однобічним говорити лише про це негативний вплив страху. Дитина, відчуваючи "страшні" почуття, що так ясно виражається на обличчі його, в той же час з цікавістю і інтересом задивляється на те, що збуджує у нього страх. Все таємниче залучає дітей до себе - на обличчі їх так ясно написано напруга, а в той же час заборонене, небезпечне тягне до себе: їм і страшно і в той же час приємно. На цьому шляху розвивається у дітей сміливість, творча впевненість у собі, героїчні пориви все в психології ризику, що вабить і вабить до себе дорослих, що порушує в них творчий дух, все це видно і на дітях. І як сумно дивитися на тих дітей, бажання і почуття яких ніколи не "перелітають через частокіл", споруджений середовищем у вигляді правил, порад і заборон.

***Шановні батьки, пропонуємо Вам використовувати ігри для корекції  
страхів з дитиною вдома:***

### *"ПАСТУШОК" (з 6 років)*

Гра проводиться на вулиці або в просторому приміщенні. Ведучий бере в руки який-небудь музичний інструмент (сопілочку, барабан, бубон), він - "пастух", всі інші учасники - "овечки". Їм зав'язують очі. Музикант, награвши, повільно переміщається по кімнаті і чекає, коли всі його "овечки" зберуться разом. Якщо хтось заблукав, він починає грати голосніше. Коли вся "отара" збереться, вибирається новий "пастух".

### *"НАМАЛЮЙ СВІЙ СТРАХ, ПЕРЕМОЖИ ЙОГО" (з 5 років)*

До вправи бажано поговорити з дитиною: "Чого ти боїшся? Коли тобі буває страшно? Чи було таке, коли ти сильно злякався?". Потім дитині пропонують намалювати те, чого він боїться. Необхідний великий аркуш паперу, олівці або фарби. Після малювання ще раз поговоріть, чого ж він конкретно боїться. Потім візьміть ножиці і попросіть дитину розрізати "страх" на дрібні шматочки, а дрібні - на ще менші, допоможіть дитині в цьому. Коли "страх" розсіплеться на дрібні шматочки, покажіть дитині, що тепер його зібрати неможливо. Загорніть ці дрібні шматочки у великий папір, підійдіть до сміттевого відра і викиньте туди, потім сходіть з дитиною і викиньте все сміття - воно вам не потрібне, його вивезуть і спалять, а разом з сміттям спалять і "страх", і більше його ніколи не буде.

Рекомендація: Повторіть вправу через 1 - 2 тижні. Подивіться, що змінилося в зображенні страху (колір, сюжет, композиція), і робіть це до тих пір, поки не бачите здивоване вираз обличчя дитини у відповідь на прохання намалювати свій страх.

### *"ДИЗАЙНЕРИ" (з 4 років)*

Для гри необхідно накопичити кілька невподобаних мамі з якоїсь причини тюбиків губної помади. Грати можна всією сім'єю і з друзями дитини. Кожен отримує по тюбику, і йому дозволяється підійти до будь-якому учаснику і "прикрасити" його обличчя, руки, ноги. У результаті гри Ви побачите преобразившиєся у своєму вираженні і красу обличчя гравців.

Стежте, щоб "прикрашали" всіх, дозволяйте "прикрашати" себе.

*"ВІЗЬМІТЬ СЕБЕ У РУКИ" (з 5 років)*

Дитині говорять: "Як тільки ти відчуєш, що занепокоївся, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий спосіб довести собі свою силу: обхопи долонями лікті і сильно притисни руки до грудей - це поза витриманого людини".

*"СТІЙКИЙ СОЛДАТИК" (з 5 років)*

Скажіть дитині: "Коли ти сильно збуджений і не можеш зупинитися, взяти себе в руки, встань на одну ногу, а іншу підігни в коліні, руки опусти по швах. Ти - стійкий солдатик на посаді, ти чесно несеш свою службу, озирнись навколо, зауваж, що навколо тебе робиться, хто чим зайнятий, кому треба допомогти. А тепер поміняй ногу і подивися ще пильніше. Молодець! Ти справжній захисник!"

*"ЗАМРИ" (з 5 років)*

Скажіть дитині: "Якщо ти расшалився і тобою невдоволені, скажи собі подумки: "Замри!". Подивися навколо, що роблять інші, знайди собі цікаве заняття, підійди до кого-небудь і попроси пограти з тобою. Хтось обов'язково погодиться, і тобі буде цікаво"...