

## **Страхи дітей та шляхи їх подолання**

Дитячі страхи заслуговують найуважливішого вивчення та найбільш раннього усунення з метою попередження появи неврозів, як психічного захворювання.

Лікар Євген Олегович Комаровський наголошує, що страхи дітей великою мірою пов'язані з психологічною атмосферою в сім'ї та стилем виховання. Він переконаний, що причиною їх виникнення є травмуюча ситуація, а саме: якщо лякати дитину казковими персонажами, то вона може боятися темряви, залишатися на самоті, а якщо маля вкусила собака чи якась інша тварина, то в майбутньому може з'явитися страх цих тварин.

Спровокувати дитячі страхи може гіперопіка або брак уваги батьків, часті сварки та прояв агресії в сім'ї, перегляд фільмів, мультфільмів та багатогодинні комп'ютерні ігри.

Результати малюнкової техніки, яку проводили з шестирічними дітьми засвідчили, що як дівчатка (58%) так і хлопчики (42%) бояться смерті власної та близьких рідних. Таку відсоткову відмінність можна пояснити тим, що у дівчаток більш розвинений інстинкт самозбереження порівняно з хлопчиками. Дівчатка бояться інфекційних хвороб, лікарів, війни, пожеж, тварин, батьків, покарання. Хлопчики – інфекційних хвороб, болю, пожеж, замкнутого простору. 90% відсотків досліджуваних дітей мають певні страхи і лише 10 % малят стверджують, що нічого не бояться.

Отже, діти шести років бояться хвороб, смерті та всього того, що спричинює захворювання (різних інфекції, поганого самопочуття тощо) – це пов'язано з епідемією COVID-19 та воєнною агресією.

Виходячи з того, що у дітей особливо виражене прагнення фантазувати дієвим засобом подолання дитячих страхів є складання казки та малювання.

Батьки можуть запропонувати дитині придумати казку з хорошим кінцем, у якій вона смілива, відважна, хоробра (якщо дитина вміє писати – нехай напише сама, а якщо не вміє писати то записує дорослий).

Важливе обговорення казки вигаданої дитиною. Можна запитати малюка: «Чого боїться головний герой?; Як йому перебороти страх?; Хто йому допоможе?; Що потрібно зробити, щоб перебороти страх? тощо».

І на останок запропонуйте дитині порвати записану казку на дрібні клаптики, і тим самим позбутися страхів.

Дієвою у подоланні дитячих страхів є малюнкова техніка. Дорослі пропонують дитині намалювати шлях до подолання страхів для свого героя з безліччю перешкод. Героєм може бути сама дитина, інша людина або казковий персонаж. У героя обов'язково повинна бути мета – навіщо він долає всі ці труднощі (позбутися страху). Коли малюнок закінчено, важливо обговорити кожен перешкоду: як саме герой зможе її подолати. Важливо, щоб герой сам долав їх (ліз, стрибав, плив, бився) і не користувався казковими способами начебто чарівної палички або шапки-невидимки. Добре, якщо дитина зможе придумати 2-3 способи подолання кожної перешкоди.

Бажання батьків бачити свою дитину щасливою природно. Проте немає гарантії, що все життя малюка буде безхмарним, що не складуться обставини, які сприятимуть розвитку в нього страху. Страх є емоційно невід'ємним проявом у психічному житті кожної дитини, як і радість, захоплення, злість, здивування, сум. Якщо дитина відчуває захист близьких дорослих, то підстав для розвитку страхів значно менше. Переконані, у дітей є потреба у прояві з боку батьків ніжності, турботи, прийнятті її такою, якою вона є.

**Ніна АТАМАНЧУК,**  
*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська  
політехніка імені Юрія Кондратюка»*

