

ПРИЧИНИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ



Для того, щоб допомогти дитині звільнитися від страху, 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.

Часті і тим більше довготривалі переживання страху у ранньому віці сприяють формуванню у дитини боязкості та лякливості. Залякані діти ростуть хворобливими і слабкими, тобто хворобливість можна розглядати як одну з причин страху, але і страхи частіше зустрічаються у дітей, які хворіють.

Дуже поширені так звані **навіювані дитячі страхи**, джерелом яких є дорослі, які оточують дитину і які ніби заражають дитину страхом через те, що занадто настійливо та підкреслено емоційно вказують дитині на наявність небезпеки. До числа навіюваних страхів можна також віднести і ті страхи, які виникають у занадто емоційних, неспокійних, знервованих батьків. Їхні розмови про смерть, хвороби, пожежі, вбивства, згубно відбиваються на її психіці.

У 3-4 роки дитина починає боятися темряви, собак, смерті, пожежних машин тощо. Причиною є те, що уява дитини розвинулась уже до такої міри, що вона **здатна уявити себе на місці інших людей** (вік емпатії) і здатна уявити ту небезпеку, якої сама ніколи не зазнавала. Ці страхи особливо типові для тих дітей, яких нервували, примушували їсти чи користуватися горщиком, часто розповідали страшні казки, надто багато погрожували і лаяли, або ж, як не дивно, якщо надмірно опікали і тим не давали можливості розвивати незалежність та комунікативність.

Однією з причин страху є те, що **дитина росте одна в сім'ї**. У дітей, які живуть в окремих будинках, страхи виявляються частіше, ніж у дітей з багатоповерхівок, особливо у дівчаток. В окремих будинках діти позбавлені безпосереднього контакту один з одним, особливо, якщо дитина одна в сім'ї. У багатоповерхівках в дитини більше можливостей спілкуватися з дорослими й з однолітками, більше можливостей для спільних ігор і менше — для самотності й розвитку страхів. Зрозуміло, цей висновок не говорить про те, щоб повернутися усім у квартири, досить просто створити дитині умови для достатнього спілкування з навколишніми.

Причиною страхів у дошкільнят є також **занижена оцінка дитини**. Дуже часто батьки, оцінюючи свою дитину, бачать у ній тільки недоліки, а це породжує у дитини страх. До того ж головною умовою подолання страхів у дитини є

невтомна робота батьків над закріпленням і усвідомленням позитивного в дитині. Намагання дорослих диктувати дитині свою волю у всьому, навіть у дрібницях, викликає у дітей невпевненість, думки про те, що батьки її не люблять. Зворотний бік страху – агресивність. За агресивністю часто приховується і відчай дитини, яка пережила страх нелюбові батьків.

Досить часто дорослі використовують такий прийом впливу на дитину, як **заликування**, при цьому, ніби не бажаючи зла. Безумовно, переляк може бути викликаний і випадковими обставинами (землетрусом, пожежею, грозою, аварією тощо), але найчастіше причиною появи страху є заликування та неправильне або недостатнє пояснення тих чи інших явищ і ситуацій. Особливо, коли дорослий погрожує залишити дитину, чи позбавити своєї батьківської любові (не буду тебе любити, віддам кому-небудь, покину, візьму собі другого хлопчика, слухняного). Подібні погрози стають, як правило, причиною появи страхів, сприяють розвитку невротичної схильності, оскільки боязнь втрати близьких загострює потребу в їх близькості, любові, прихильності.

Появі страхів у дітей сприяє **«ремінний» вплив на дитину**. Навіть нечасті і незначні (як на думку дорослих) фізичні покарання поглиблюють у дитини почуття незахищеності, а з ним і поширюються страхи. Але і сам страх може бути причиною небажаних проявів. Так, страх інколи викликає у дитини жорстокість і агресивність: без будь-яких причин дитина нападає на однолітка чи молодшого за віком, а то і на дорослого, плює, б'є, кусає, щипає. За агресивністю часто прихований відчай дитини, котра страждає від страхів і не знаходить розуміння і любові у своїй сім'ї та найближчому оточенні. Найчастіше реакція батьків і вихователів на агресію дитини – покарання (не здивуватися чи пошкодувати разом з дитиною, що вона так раптом учинила, не обняти міцно і сказати: «Та що ж це ти?», а покарати). І чим більше карають, тим більше вживлюються страхи, а спалахи агресії починають вживлятися у структуру особистості дитини, що тільки формується. Лише розуміння причин агресії, страху або насилля в конкретних дітей у конкретних умовах, робить видимими особистісні проблеми дорослих, пов'язані із аспектами влади, насилля, страху у взаєминах з дитиною.

Щоб дитина почала чогось боятися, **батькам досить почати сваритися**. Встановлено, що на батьківські конфлікти діти найчастіше реагують появою страхів. Так, дошкільники з конфліктних родин частіше, ніж їхні однолітки, бояться тварин, стихії, захворювань, смерті, їм частіше сняться страшні сни.

Тривожність також розвивається в **дітей, які не достатньо рухаються**, не беруть участь у колективних іграх, оскільки гра для дитини була й залишається кращим засобом порятунку від усіх страхів.

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, а саме: те, що дитина повинна одержувати в адаптованому вигляді, причому невеликими порціями, зараз вливається у її психіку непомірними дозами. Замість корисного для психіки щеплення (у малих дозах «страшилки» корисні, недарма існує жанр дитячого фольклору, що носить таку назву), відбувається отруєння з усіма негативними

наслідками. Коли зло у мистецтві, запропонованому дітям, непроглядне, коли воно «у більшості», дитина переживає потяг примкнути до нього. Нормальній дитині не потрібно з виховними цілями показувати, як курці (а тим більше людині!) відрізають голову. Їй і так відомо, що це жахливо! І не випадково у багатьох дітей існує інтуїтивне бажання відмежувати себе від жахів на екрані: вибігти з кімнати, заплющити очі, повернути голову тощо.

Причиною зародження страхів можуть бути і **насмішки**. Дорослі можуть посміятися над якимись діями дитини у присутності сторонніх і це може викликати у дитини зародження страху неуспіху. Насмішка завжди є надто гострим знаряддям впливу на дитину, як правило, ранить душу. А за наявності у дитини підвищеної чутливості, збудливості, це може стати причиною невпевненості в собі.

Тому у вихованні дитини мають переважати теплі, довірливі стосунки з нею, доброзичливе ставлення до неї, до її потреб. Дорослі повинні керуватися принципом: «Не зашкодь!»