



ДИТЯЧІ СТРАХИ як їх подолати

Види дитячих страхів

Щоб позбавитися дитячих фобій, важливо зрозуміти їх природу. Для цього психологи використовують таку **класифікацію дитячих страхів**:

1. **Нав'язливі страхи** – боязнь певних обставин, пов'язаних із потенційною небезпекою (страх висоти).

2. **Марні страхи** дивують батьків алогічністю: адже дитина боїться, скажімо, конкретної іграшки або предмету одяжі. Відповідь може лежати на поверхні: досвід взаємодії із лякаючим об'єктом був неприємним або травматичним для малюка (іграшка видає жахливі звуки, у «страшних» черевиках дитина впала).

3. **Надцінні страхи** є плодом фантазії та впевненості малюка в їх реальності: так, **дитина боїться темряви** чи видуманих фантастичних чудовиськ.

4. **Нічні дитячі страхи** зустрічаються рідше. Викорінити їх важче, оскільки проявляється боязнь у стані зміненої свідомості – уві сні, коли дитина може вигукувати окремі фрази та кликати маму.



Допомагаємо дитині впоратися із фобією

1. Проводьте з дитиною достатньо часу. Присутності мало, пам'ятайте про важливість живого спілкування з малюком, фізичних контактів (обіймів, дотиків). Таким чином він упевниться у власній захищеності.

2. Граючи з карапузом, намагайтеся знаходитися на одному рівні з ним (сидіти поруч на підлозі) та дивіться в очі під час бесіди.

3. Свобода від усіляких страхів та відчуття радості дитині дає позитив, що його випромінюють батьки. Не варто утаємничувати малюка в складнощі буття або розмовляти з ним занадто повчальним тоном.

4. Ретельно відсіюйте телепередачі, що не відповідають віку малюка, та страшні кінофільми. Можна скоротити час перегляду телевізора.

5. Детальне інформування про смерть та присутність дитині на похованні вкрай небажані.

6. Не наполягайте на тому, щоб дитина спала сама в темній кімнаті. Вмикайте нічний світильник та дозвольте вкладатися із улюбленою іграшкою – для впевненості та «захисту».

7. Не треба залякувати малюка чужими дядьками, безхатніми собаками та привидами.

8. Якщо не вдається вгамувати тривожність дитини, зверніться за допомогою до дитячого психолога.

Майже кожного дня дитина зустрічається з незнайомими і підозрілими об'єктами, які можуть її лякати. Гучний звук, темна кімната, павук на стелі. Зустрічаючись зі своїми страхами, дитина може стати сміливішою, впевненішою, чи, навпаки, наляканою і полохливою. Усе залежить від того, як батьки допоможуть їй цей страх пережити.



Кожен епізод страху, з яким зустрічається дитина, може допомогти їй повірити в себе, стати сміливішою, навчитися довіряти вам і навколишньому світу, але тільки якщо ви точно знаєте, як допомогти їй пройти цей досвід.

Як допомогти дитині побороти свій страх

Дитина сприймає інформацію не так, через слова і осмислення сказаного, як через почуття та емоції. Тому для початку дитині треба роз'яснити природу того що вона боїться, і показати де є реальна небезпека, а де її нема. От наприклад якщо в дитини є страх грому, в такому випадку можна пояснити що це тільки дуже сильний звук, який не є небезпечний.



Потім, і що найголовніше варто вникнути і почути чого саме дитина так боїться, що собі уявляє, думає про це.

Оскільки, дуже часто дитячий страх є не логічний та ірраціональний, то і позбуватись його можна нелогічним способом, а саме через гру, мистецтво, світ фантазій, в якому живуть чарівники та захисники, в якому головні герої завжди перемагають зло.

Ефективний спосіб подолати дитячий страх, це допомогти дитині не уникати його, а навпаки в ігровій формі, через казку, малюнок, ліпку зустрітись зі своїм страхом. Тобто намалювати його, зліпити, перетворитись в нього і прожити хвилюючу зустріч зі своїм страхом і тоді є різні варіанти: або домовитись про мир і спокій зі страхом, або подружитись з ним, можна «задобрити», подарувати подарунки, можна покликати когось на допомогу, в кінці кінців можна знищити його (порвати, потоптати, побороти). При цьому завдання батьків супроводжувати та співпереживати кожен з цих кроків разом з дитиною.



Страх ще більше підкріплюється, коли сама дитина втікає від розмов про це, а батьки намагаються заперечити страх, кажуть щось на зразок «нема чого боятись», «не придумуй дурниць». Тоді дитяча фантазія домальовує ще страшніший образ, який надалі буде ще важче подолати. Чим більше дитина від нього втікає, тим страшніший і сильніший він здається.

Якщо не допомогти дитині справитись зі своїми страхом, це може набрати більших обертів і призвести до серйозніших проблем – замкнутості, невпевненості, тривожності, неврозів. Адже дитячий організм довго не може перебувати в напруженні, і якщо не позбуватись страху, він осяде і набуде іншої неприємної форми.

Гра з страхом

Завдання: навчити дитину відчувати позитивні емоції, що сприятливо впливає на її психіку. Позитивні емоційні стани, що виникають у дітей в процесі спеціально організованих ситуацій успіху та перемоги, закріплюють потребу в переживаннях щастя, радості, задоволення від гри та спілкування.

Метод не є специфічним для корекції страхів. Однак поліпшення стану емоційно-мотиваційної сфери особистості дитини знижує побоювання, тривожність, страх чого або кого-небудь.

Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху

Для гри «в страх» підбирається сюжет і предмети, що символізують те, чого дитина боїться (собаку, привид та ін.) Розігруючи сюжети з цими предметами, вона може «розправитися» зі своїм страхом, у символічній формі програвати свої емоції та відреагувати, таким чином, знімаючи напругу від стресового впливу.



Корисний прийом спрямованого фантазування: *«Закрий очі і уяви, що ти виріс. Чого можна боятися тепер?»*

Гра з темрявою, коли дитина забігає на секунду в темну кімнату і повертається в освітлене приміщення, являє собою перехід від стану небезпеки до стану безпеки.

Відомо, що страх темряви - один з найбільш поширених дитячих страхів. Він часто пов'язаний зі страхом невідомості. Діти вважають, що дорослі обманюють їх, коли говорять, що насправді в темній кімнаті нічого страшного немає. Просто чудовиська ховаються, коли хтось входить і запалює світло. Образи об'єктів, які лякають нерідко є проекцією злості, роздратування або поганого настрою дитини. Вони містять негативні емоції та почуття, з якими важко впоратися самотійно. Тому необхідно допомогти дитині відчути себе більш сильною перед уявною небезпекою, навчитися володіти собою.

Ненав'язливо пояснювати природу страхів допомагають історії, які починаються словами: *«Жила-була дівчинка, схожа на тебе ...»*.

Вербалізація страху

Як відомо, «страшилки» різного змісту - один з видів своєрідного дитячого фольклору. Пишучи і розповідаючи «страшилку», дитина самотійно моделює емоційне подолання своїх страхів. Вербалізація страхів викликає чуттєву відповідь, емоційне переключення, яке виступає в ролі психологічного захисту.

Як себе поводити, коли дитина боїться?

Найперше, вірте своїй дитині і знайте, що це реально для неї, навіть якщо для вас дитячий страх виглядає абсурдним. Не можна заперечувати наявність страху у дитини, ігнорувати, тим більше стидити, або казати: «Не вигадуй!», «Хлопчики привидів не бояться» і т.д. Для дитини це дійсно серйозно. Якщо вона вірить, що через балкон можуть влізти грабіжники, а в тріщині на стіні хтось живе, для них це справжнісінька реальність, вони в це вірять. Заперечуючи дитячі страхи ви відштовхуєте дитину від себе і залишаєте її сам на сам зі своїм страхом. Варто просто вислухати і прийняти її реальність, якби дивно для нас це не звучало.



Створюйте сприятливу атмосферу вдома, проводьте час разом, більше обіймайте свого малюка.

Переконайте і дайте відчути своїй дитині, що ви її захисник, що ви розумієте і приймаєте всі її переживання, і щоб не сталося – будете завжди на її стороні.

Придумайте разом ще якихось захисників для дитини, намалюйте або зліпіть їх – це можуть бути улюблені казкові герої, ангели, люди з життя.

Долайте свої страхи, відкрито говоріть про свої почуття та переживання, тоді дитина зрозуміє що страх це частина життя.

І найголовніше, **дитячий страх, та і все в житті, лікується любов'ю і прийняттям**. Бо як написано в Святому Письмі: «Там де є страх – немає любові». Тому найперше зцілюйте свою дитину любов'ю, а тоді використовуйте всі інші способи.

Ігри які допомагають малюкам долати страх

Малюємо страх (з 5 років)

Дитині можна запропонувати намалювати на альбомному аркуші паперу свій страх. По ходу малювання **задаються питання, які спонукають її розвивати сюжет малюнка**, збагачувати палітру використовуваних колірних тонів. Якщо питання не допомагають досягти цього результату, то даються прямі вказівки: «Давай поряд з будинком намалюємо хлопчика, який вийшов погуляти», «Давай зробимо одяг яскравим, різнобарвним» і т. д. **Завдання полягає в якомога більш деталізованому розгортанні сюжету, підвищенні і яскравості кольору**, виразності колірних поєднань, використанні широкої різноманітності колірних тонів. Дитину потрібно розпитати про те, що вона намалювала, таким чином познайомившись зі своїм страхом (дізнатись його слабкі і сильні сторони). Вкінці запитати: «А що тепер хочеш з ним зробити?»



Малюємо веселку сили

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині **розмазати кульки пластиліну** по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку.

Складаємо казку

Можна скласти казку разом з дитиною про **чарівну скриню, на дні якої лежить те, що завжди перемагає різні страхи**. Цей предмет дитина повинна придумати сама і намалювати його на аркуші паперу.

Майструємо будинок для страху

Запропонуйте дитині пару коробок різного розміру і скажіть: «**Змайструй будинок для страху і замкни його в ньому**». Можна організувати бесіду загалом про цей страх; чи існують шляхи виходу з будиночку; за яких умов...

Відпускаємо страх

Надуйте різнокольорові повітряні кульки разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька кульок її улюбленого кольору, потім відпустіть кульки в небо, повторюючи при цьому: «**Повітряна кулька, відлітай і страх мій забирай**». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо. На самій кульці можна намалювати страх.



Пальчиковий ляльковий театр

Розіграйте з дитиною різноманітні сценки, в яких один герой всього боїться, а інші допомагають йому подолати його страх.

Складаємо страшилку

Дорослий починає, а дитина повинна додавати речення або слово. Наприклад: «На вулиці ніч ... На нічну прогулянку вийшов величезний собака ... Він збирався когось вкусити ... і т.д.». Закінчити страшилку необхідно смішно: «Несподівано з неба спустився величезний торт. Собака завивав своїм хвостом, і всі зрозуміли, що він добрий, і дали йому шматочок торта ».



Джерело:

1. <https://kidsvisitor.com/uk/news/101-iak-borotisia-z-ditiachimi-strakhami/>
2. <http://autta.org.ua/ua/materials/material/-GRI--YAK--DOPOMAGAYUT-D-TYAM-PODOLATI-STRAH/>
3. <https://psihol.jimdofree.com/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B2%D0%B0%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B8/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B2/%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8F%D1%87%D1%96-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B8/>