

Страхі дітей. Шляхи їх подолання.

Семінар-практикум розрахований на вихователів ДНЗ та вчителів початкових класів, тривалість – 1,5 – 2 години., оптимальна кількість учасників до 20 чоловік.

Вся робота проводиться у двох групах, тому бажано заздалегідь подбати про підготовку двох робочих столів та забезпечити місця кожному учаснику.

План проведення.

Вправа «Про мене б сказали, що у мене...»

1. Вступ.
2. Сутність поняття страху.
3. Мозковий штурм «Страх – це добре чи погано?»
4. Прояви страху.
5. Класифікація страхів.
6. Зобразити страх.
7. Періодизація страхів.
8. Вправа «Знайди вихід» (розбір конкретних прикладів).
9. Шляхи подолання страхів.
10. Поради педагогам щодо профілактики дитячих страхів.
11. Рефлексія.
12. Підсумки.

Обладнання: маркери, ручки, папір формату А-4 та А-3.

Хід семінару-практикуму.

Проективна вправа «Про мене б сказали, що у мене...». (3 хв.)

Мета: допомагає зосередитись на власній самооцінці, поглянути на себе з боку, розкрити свої, можливо, маловідомі іншим учасникам якості своєї особистості, емоційно налаштуватись на роботу у групі.

Пропонується кожному учаснику закінчити фразу: про мене б сказали, що у мене....

1. Вступ. (10 хв.)

Кожен учасник нашого семінару-практикуму називається величним словом **педагог**, адже усі ми безпосередньо працюємо з дітьми. Саме від правильної побудови навчально-виховного процесу, індивідуального підходу до кожної дитини, враховуючи при цьому всі її особистісні характеристики, мотивацію тощо, залежить успішність встановлення довірчих та доброзичливих стосунків з вашими вихованцями. Знаючи особливості кожної дитини, чим вона живе, про що мріє, чого остерігається і т. д., педагог обов'язково повинен враховувати це при індивідуальному підході до дитини. Адже є гіпер- та гіпоактивні, безтурботні, агресивні, сором'язливі, балакучі, емоційно неврівноважені діти, і кожен реагує на один і той же подразник (наприклад, зауваження) по-різному. Очікуючи певної об'єктивної реакції від дитини, педагог має знати, яким шляхом домогтися бажаного результату.

Сьогодні ми поговоримо про ще одну емоцію.

Формування повноцінної активної особистості має насамперед ґрунтуватися на вихованні в дитини почуття власної гідності, усвідомлення своєї самоцінності,

поваги до себе, віри у свої власні сили. Проте на заваді формуванню повноцінної особистості інколи стає **страх**. Адже наше стрімке життя зі стресами, надзвичайно великим потоком інформації з телеекранів, відео, насичене різноманітними ефектами, погонями, жахами, насиллям, аморальністю тощо лягає важким тягарем на нерви наших дітей. Захист їх внутрішнього світу від негативних впливів, від виникнення в них необґрунтованих страхів - є спільною турботою дорослих, які мають справу з дітьми – педагогів та батьків.

2. Сутність поняття страху. (10 хв.)

Що ж таке страх? (пропонується висловити кожній групі своє бачення поняття страху).

На думку З. Фрейда, страх – це негативне емоційне переживання, яке людина відчуває тоді, коли зустрічає потенційну небезпеку. Страх має певний об'єкт, який можна проаналізувати, стерпіти, проігнорувати тощо.

Далі пропонується заслухати ситуацію та визначити об'єкт страху.

Обоє батьків — люди з вищою освітою, педагоги. Але вони часто лякають свою непосидючу, допитливу доньку Оленку уколами, бабаєм, барабашкою. Ефектом від цього вони задоволені: дитина відразу притихає, стає слухняною. Якось захворіло дівча на тяжку ангіну. Лікар призначив уколи через кожні чотири години. Відтоді з кожною появою медсестри зі шприцем життя в оселі перетворювалося на пекло: дитина заходила в істеричі, кричала, ховалася, билася, виривалася. Уся сім'я та медсестра після кожної процедури довго не поверталися до тями. Намучилася й дитина. Тільки тепер мама усвідомила, що Оленка справді лякалася, а вона ж гадала, що донька все сприймає як гру.

Отже, об'єктами страху у даній ситуації були уколи, бабай та барабашка. Потрапивши у психотравмуючу ситуацію, коли довелось робити дитині уколи, страх, що виник раніше, проявився у формі істерик при кожній появі медсестри зі шприцем.

3. Мозковий штурм «Страх – це добре чи погано»? (5 хв.)

Кожна група аналізує даний емоційний стан і висловлює думку щодо позитивного та негативного значення страху.

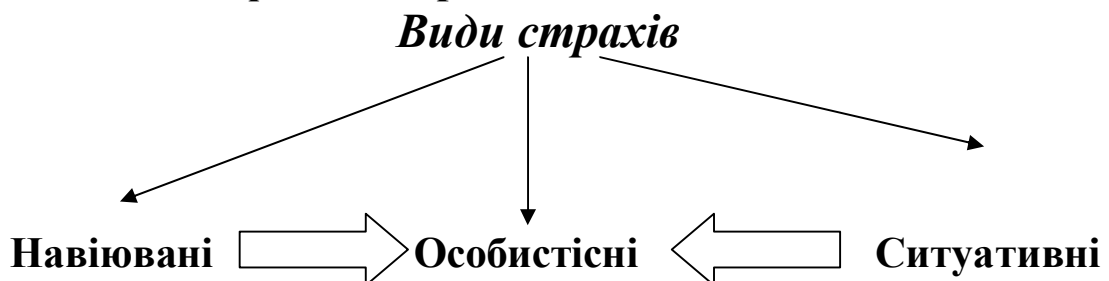
Немає людини, яка б не переживала страху. Стурбованість, тривога, страх – такі ж невід'ємні емоційні прояви психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток. Страх не є однозначно шкідливим. Він допомагає дитині і дорослому орієнтуватися в навколишньому та соціальному середовищі, захищає від зайвого ризику, коли ми, наприклад, переходимо вулицю, чи під час походу в гори. Страх регулює діяльність, поведінку, убезпечує людину від можливого травматизму. Тому позитивна функція страхів полягає в забезпеченні самозбереження людини.

4. Прояви страху. (5 хв.)

Яким же чином страх може проявлятися? (Робота у групах).

Відомий фізіолог Іван Петрович Павлов вважав страх проявом природного рефлексу, пасивно-оборонною реакцією з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, має захисний характер та супроводжується певними фізіологічними змінами у вищій нервовій діяльності. Страх проявляється у вигляді сомато-вегетативних реакцій: почервоніння, тремтіння, підвищена пітливість, прискорення пульсу і дихання тощо.

5. Класифікація страхів. (10 хв.)



За походженням страхи поділяються на:

- **Навіювані**, які виникають під впливом слів чи дій дорослих: залякування, приниження особистої гідності, висміювання невдач, фізичне покарання → страх бути покараним, страх перед неуспіхом, бути висміяним тощо;
- **Особистісні**: боязнь темряви, самотності, хвороби, приміщень, публічних виступів тощо;

- **Ситуативні** породжуються реальними подіями: пожежа, блискавка, землетрус, казки з жахами. У таких випадках страх виникає як прояв природного захисного рефлексу, але дія його не припиняється, бо ситуативний страх залишає важкий слід у психіці дитини й часто переходять у доросле життя.

Як видно зі схеми, всі страхи взаємопов'язані між собою: навіювані та особистісні страхи породжують виникнення особистісних – найглибших і найважчих у подоланні та переборенні.

22

Слід розрізняти поняття страхи та фобії.

Фобія – нав'язливі стани, що постійно переслідують людину.

Розрізняють:

- ? нозофобії – боязнь захворіти;
- ? соціофобії – боязнь виступів перед великою кількістю людей;
- ? клаустрофобія – боязнь закритих приміщень;
- ? агорафобія – боязнь відкритого простору.

6. **Зобразити страх.** (10 хв.)

Кожна група отримує завдання схематично зобразити по 3 страхи, не називаючи їх, щоб інша група могла здогадатись, про який страх йде мова.

Страх темноти,
страх бути самотнім,
страх закритого приміщення,
страх відкритого простору,
страх захворіти,
страх втрати близьких.

7. **Періодизація страхів.**(2 хв.)

Страх може розвиватися в людини в будь-якому віці. У дітей 1 – 3 років бувають нічні страхи, на 2 році життя найчастіше виявляється страх несподіваних звуків, страх самотності. Для дітей 3 – 5 років характерні страхи самотності, темряви і замкнутого простору. У 5 – 7 років провідним стає страх смерті. Від 7 до 11 років діти понад усе бояться „не бути тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють”.

8. **Вправа «Знайди вихід»** (розбір конкретних прикладів). (10 - 20 хв.)

Ситуація 1. У міжміській автобус зашла жінка із сином років 5-6. Коли вони наблизилися до свого місця, хлопчик, глянувши вглиб салону, раптом так відчайдушне закричав, що аж піт зросив йому обличчя. Спроби заспокоїти дитя були марними. Воно не давало матері сісти й роздягнути себе, хапало за гудзики, широко розплющені очі з жахом дивилися у салон. Хлоп'я благало про одне: мерщій вийти з автобуса. Пасажири й водій, вимучені надривним криком, з надією чекали зупинки, сподіваючись, що він ущухне. Автобус зупинився, люди кинулися з автобуса. Із задніх місць повагом йшов високий чоловік у чорному плащі з пишною чорною бородою. Крик дитини дійшов до краю, хлопчик утнувся в пальто матері, яка так і тримала його всю дорогу на руках, стоячи біля свого крісла.

Коли бородань вийшов, поведінка дитини змінилася: тепер малий не давав мамі вийти з автобуса, умовляв хрипким, зірваним голосом сісти і, нарешті, затих, бігаючи переляканим поглядом по вікнах. Мовчав, поки не почали заходити пасажири.

Тільки-но до салону зайшов бородань у чорному плащі, відчайдушний крик тривав близько півтори години, виснажуючи водія, пасажирів і насамперед саму дитину. Дитина харчала і стогнала, вкриваючись потом та синіючи. Так тривало доти, доки бородань не прибув до місця призначення. Коли він вийшов, хлоп'я ще якийсь час роззиралося, сторожко дивилося з вікна (але вже не кричало), і лише через якийсь час заснуло, тривожно кидаючись уві сні та схлипуючи.

Отже, страховогенним для хлопчика виявився чоловік з чорною бородою. Я запитала у мами, чи доводилося їй лякати сина. Вона відповіла: "Так, усі вдома лякають його бабаєм,

і хлопчик завжди слухається, щойно почує це ім'я. Решту дороги бліда, вимучена дитина мовчала, але стан її був далеко не задовільний. Так гірко довелося розплачуватися малому за бездумну, легковажну поведінку батьків.

Ситуація 2.

Шестирічна Оленка росла несміливою та сором'язливою у сім'ї, що складалася з мами та брата-семикласника. Мама у вихідні мусила підробляти. Тоді вона залишала донечку та сина на стареньку сусідку.

Якось, повернувшись з роботи, мама ніяк не могла покласти Оленку спати. Дитина кричала, опиралася, коли її вели до дитячої кімнати, спітнілими рученятами чіплялася за одяг матері так, що їх немож-

23

ливо було відірвати. У широко розплющених очах був страх.

З'ясувалося, що коли два дні тому діти були самі в квартирі, брат, щоб сестра не набридала, залякував її страховиськом, що нібито зачалося під її ліжком. Коли ж вимкнули світло, в уяві дитини воно "розрослося" до велетенських розмірів, затамувавши подих і тремтячи всім тілом, дівчатко довго не могло заснути, навіть укрившись з головою. А наступного дня бабуся кілька разів нагадала, що з ванни вистрибне велика жаба, якщо Оленка пустуватиме з водою, — старенькій було зручно, щоб дівчинка увесь час була перед очима.

Самодіяльні вихователі домоглися свого. Але ж якою ціною! У дівчинки розвинувся страх: вона почала боятися темряви й тварин.

9. Шляхи подолання страхів. (20 - 30 хв.)

Існує ряд методів подолання страхів.

1) Релаксаційні методи: коли дитина у стані глибокого м'язового розслаблення складає ієрархію ситуацій, що викликають певний страх: від тих, що ледве турбують (схематичний малюнок павука у книзі) до тих, що викликають надмірний страх (живий павук повзе по руці).

Далі пропонується скласти ієрархію ситуацій страху:

- * собак,
- * машин,
- * публічного виступу тощо.

2) Навмисне переживання тих моментів, які викликають страх. Наприклад, якщо дитина боїться публічного виступу, то саме вихід на люди і допомагає їй перебороти цей страх. Дорослому можна попросити дитину допомогти у демонстрації своїх досягнень всім.

3) Запропонувати дитині зобразити на папері, зліпити, створити в уяві персонажі, які б могли уособлювати її страх, а потім вигнати, вимести, порвати, зім'яти, спалити тощо.

4) Уявне подолання ситуацій страху іноді є ефективнішим, аніж практичне. Так, можливо, деякі вихваляння, притаманні дітям 5-8 років, коли вони кажуть неправду про свої сміливі висловлення та вчинки, відчайдушні пригоди, яскраві перемоги – це один із властивих віку способів оволодіння новими формами поведінки, випробування себе в іншій ролі (в ситуації страху).

Вправа «Скажи 1 правду та 2 неправди про себе».

Потрібно придумати 1 правду і 2 неправди про себе, при цьому решта повинні вгадати, де правда, а де – ні.

Недоцільно намагатись переконати дитину в безпідставності її страхів: **«Ну чого ж тут боятися? Подивись, яке воно насправді нестрашне!»**

Варто пам'ятати: вороже ставлення особистості до свого стаху схоже на відкидання батьками своєї «поганої» дитини: вона озлоблюється, але кращою не стає.

10. Поради педагогам щодо профілактики дитячих страхів.

1. Уже на початку навчального року встановіть тісний контакт з батьками дітей, запишіть їхні побажання. Зафіксуйте і власні уявлення щодо проблем кожної конкретної дитини.

2. Коли в групу приходять новачки, дайте можливість іншим дітям самостійно пояснити новоприбулим правила поведінки. (**Профілактика страху бути неприйнятим у колектив**). Доручіть комусь із активних дітей розпитати новачка, ближче познайомитися з ним, а потім вже познайомте з ним усіх інших однолітків.
3. Ознайомлюючи дітей з правилами поведінки, проведіть гру-заняття, де можна використати ці правила. В такий спосіб кожна дитина зможе чітко уявити, що від неї вимагається (**профілактика страху зробити щось не так, бути покараним**).
4. Стежте, щоб встановлені правила не призводили до емоційного чи фізичного приниження когось із дітей його однолітками. (**Профілактика страху бути неприйнятим у колектив**).
5. Придумайте для окремих дітей умовний сигнал, який нагадував би їм про те, що вони зробили щось не так і треба негайно підкоритися правилу, (**профілактика та корекція страху неуспіху, страху бути висміяним**).
6. Використовуйте умовні знаки, щоб сигналізувати не словом, а знаком про необхідність зміни поведінки на певний період, наприклад: "говорити не можна — червоний прямокутник; говорити дозволяється — синій прямокутник; тощо. (**Профілактика страху словесного покарання**).
7. На заняттях використовуйте прийом гуманної особистісно орієнтованої педагогіки співробітництва — "відповідь на вушко". (**Профілактика страху неуспіху, неправильної відповіді**).

24

8. Заохочуйте прагнення дітей використовувати вже набуті знання для самостійного розв'язання незнайомих завдань, даючи умовний сигнал: "час ризикувати — кружок, поділений навпіл: одна половина червоного кольору, а друга — чорного. (**Профілактика страху неуспіху, неправильної відповіді**).

9. Обговорюйте разом з дітьми різноманітні способи виходу із ситуацій, які сталися чи могли б статися у житті групи. Допоможіть дітям оцінити, якою мірою конструктивний вибір кожного з них.

10. Надайте дітям можливість визначити їхні страхи. Обговоріть з ними різноманітні випадки, які продемонстрували б те, чого вони бояться, насправді зовсім не страшне.

11. Створюйте умови, що сприяють встановленню та розвитку дружніх, приязних стосунків між дітьми. (**Профілактика страху самотності, страху конфлікту**).

12. Придумайте разом з дітьми різноманітні способи похвали чи вираження прихильності (оплески тощо).

11. Рефлексія.

12. Підсумки.

Література

1. Н. Карпенко. Профілактика дитячих страхів./ Дошкільне виховання. №9, 2003р. с. 14-15.
2. Н. Карпенко. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей./ Дошкільне виховання. № 12. 1997р. с. 18-19.
3. Т. Музелурі Захистити дітей від страху. / Дошкільне виховання. № 10. 1997р. с. 18-19.
4. О. Осадько. Страх як прояв особистісних самообмежень./ Психолог. №7. 2004р.
5. О. Осадько. Страх ситуацій: специфіка психологічної допомоги./ Психолог. №9. 2004р.

6. О. Осадько. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги./ Психолог. №13. 2004р.
7. О. Осадько. Страх себе: специфіка психологічної допомоги./ Психолог. №17. 2004р.
8. Т. Шишова. Страх – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Москва. Изд. дом «Искатель». 1997. – 93 С.