

ТРИВОЖНІСТЬ ТА СТРАХИ

У психологічному словнику дано таке визначення тривожності: це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в усіляких життєвих ситуаціях, у тому числі в таких, які не є загрозливими».

Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад, трапляється, що дитина хвилюється перед виступом на святі або відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння проявляється не завжди, іноді в тих самих ситуаціях вона залишається спокійною. Це — прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у найрізноманітніших ситуаціях (під час відповіді біля дошки, спілкування з незнайомим дорослим тощо), то варто говорити про тривожність.

Тривожність не пов'язана з якоюсь певною ситуацією й проявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності. Коли ж людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, є страх темряви, страх висоти, страх замкненого простору.

Психологи Б. Кочубей і О. Новикова вважають, що тривожність розвивається внаслідок наявності в дитини внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний:

- суперечливими вимогами, які висуваються батьками або батьками та школою;
- неадекватними вимогами (найчастіше завищеними);
- негативними вимогами, які, ставлять її в залежне становище.

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих дорослих. Висока тривожність педагога або батьків передається дитині. У родинах із доброзичливими стосунками діти менш тривожні, ніж у родинах, де часто виникають конфлікти.

Цікавим є той факт, що після розлучення батьків, коли, здавалося б, у родині закінчилися скандали, рівень тривожності дитини не знижується, а, як правило, різко зростає. Психолог О. Брель виявила й таку закономірність: тривожність дітей зростає в тому випадку, якщо батьки не задоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем. Може, саме тому в наш час кількість тривожних дітей неухильно зростає.

Авторитарний стиль батьківського виховання теж сприяє підвищенню тривожності дітей. Тривожність і страх дітей — пряма наслідки напруженості нашого життя. Їх симптоми проявляються все в більшій кількості жителів різних країн. Варто чітко розрізнити поняття: тривога, тривожність, страх.

Тривога — відчуття конкретної невизначеної загрози, неясне почуття небезпеки, страх невідомого.

Тривожність — емоційний стан, особливість характеру або риса особистості. Що викликає дитячу тривожність? Психологи вважають, що звичайні дитячі страхи. І це головна причина. Спробуємо проаналізувати самі дитячі страхи. Що таке страх?

Страх - емоційно-насичене відчуття занепокоєння у відповідь на реальну або уявну загрозу для життя й благополуччя.

Страхи не є однозначно шкідливими для дитини. Будь-яка емоція виконує певну функцію й дозволяє дитині та дорослій людині орієнтуватися в оточуючому їх соціальному середовищі й предметах, наприклад, у таких ситуаціях:

- страх захищає нас від зайвого ризику при переході вулиці;
- ми не прагнемо йти на вулицю після 23-ї години;
- той, хто погано плаває, через страх потонути не відпливає далеко від берега;
- страх під час грози змушує нас закрити всі вікна й часом навіть сидіти в коридорі між стінами тощо.

Таким чином, страх регулює діяльність, поведінку людини, відводить її від небезпек. У цьому проявляється «охоронна» функція страху.

Крім того, що страх допомагає формувати поведінку, він є переживанням, необхідним для нормального функціонування психіки. Подібно до того, як організм потребує сім'яної рідини, цукор, так і психіка потребує неприємних, навіть «гострих» емоцій. Часто діти викликають у себе емоцію страху, щоб підтвердити існування в дитини потреби в переживанні страху.

Увечері в літньому таборі діти в темряві дуже тихо розповідають «страшні» історії, причому з гострим емоційним завершенням. За цим ідуть «жахливі крики», сміх і вивільнення психічної енергії, спрямованої на руйнування агресії.

Можна зробити такий висновок: страхи — це звичайне явище для дитячого розвитку. Вони мають важливе значення для розвитку дитини. Кожний страх або вид страху проявляється тільки в певному віці, тобто кожного віку притаманні свої страхи, які при нормальному розвитку зникають. Страх, як будь-яке переживання, є корисним, коли точно виконує свої функції, а потім зникає.

Коли стан страху заважає життєдіяльності людини, в тому числі й дитини, виконанню її соціальної функції: трудитися, любити, гратися, бути життєрадісною тощо, варто розглядати страх як патологічне явище, тобто хворобливе (невроз).

Патологічний страх можна відрізнити від «нормального» за відомими критеріями:

- в дитини виникають труднощі у спілкуванні з однолітками;
- знижується інтерес до навчання, ігор;
- з'являється аутизм — хворобливий стан психіки, який характеризується зосередженістю людини на своїх переживаннях, відходом від реального світу.

У дітей аутизм проявляється в порушенні поведінки, фантазіях, зниженні активності в іграх, у зменшенні мовленнєвого контакту, діти знають труднощі у навчанні, втрачають інтерес до навчання.

ПРИЧИНИ ХВОРОБЛИВИХ, ПАТОЛОГІЧНИХ СТРАХІВ

Засоби масової інформації дають дозу страху «кінськими порціями» (вампири, убивства, знищення, зникнення). Іде, на думку психологів, зараження страхом.

Коли лікарі-психотерапевти ставлять батькам дітей-невротиків в анкетах питання: «Чи є в дитини страхи, пов'язані з ними?», мами все частіше вказують на... мультфільми.

Психологи вважають це закономірним. Ні Шапокляк, ні Карабас-Барабас, ні навіть Бармалей не можуть викликати в дитини патологічного страху. А тепер і шапкляки, вампіри, страшні інопланетяни можуть. Справа в тому, що навіть Баба-Яга не є представником абсолютного зла й поводить себе по-різному: може налякати, а може й допомогти. Крім того, вітчизняні режисери й художники-ілюстратори за звичай намагалися врівноважити злочинницьку сутність казкових чудовиськ кітніми смішними зображеннями. От і, виходить, що дитина одержувала свою порцію страху в адаптованому традицією та дитячим мистецтвом вигляді, невеликими порціями, а тепер все «накачується» без будь-якого втручання на ступінь жаху. Наслідок сильного переляку: зустріч із собакою, напад хулігана, ледве не потонування, у будинку пожежа тощо.

Сімейні конфлікти, сварки, скандали. Тривожність у родині породжує емоційне відкидання дитини: байдужність із боку батьків і відверте відштовхування дитини, нелюбимі й небажані діти, яким дають зрозуміти, що вони — тягар, виростають тривожними.

Несприятливий психологічний клімат у класі, школі, несправедливість учителя. В. Сухомлинський підкреслював, що школа й страх — поняття такі самі несумісні, як краса й каліцтво. Під впливом страху школяр протягом тривалого часу не може нормально розвиватися. Крик приголомшує, оглушає дитину, вона перестає сприймати слова педагога, який кричить, у неї виникає реакція активного протесту.

Висміювання. Доктор Б. Спок підкреслював, що глузування — занадто сильний засіб для маленьких дітей. Дитина почуває себе приниженою.

Цікавим є й дослідження вченого І. Гришпуна, який підкреслює, що коли страх набуває невротичної, хворобливої форми, то у дитини «відхиляється» від нормального розвитку, вона закріпачується.

ЯК ВИЯВИТИ ТРИВОЖНІСТЬ І СТРАХИ ДІТЕЙ

У першу чергу необхідно спостерігати за реакцією дітей під час ігор, забав, виконання різних завдань. У їхній поведінці можна побачити бажання за когось сховатися або взагалі відсторонитися. Варто звернути увагу на дитячі малюнки. Якщо в них переважають темні, сірі, коричневі, фіолетові кольори, це свідчить про тривожний, некомфортний стан дитини. Допоможуть виявити тривожну й піддану страху дитину різні діагностики.

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРАХІВ У ДИТИНИ

- Пам'ятайте, щодитячі страхи — цесерйозна проблема й не треба сприйматиїхтільки як «вікові» труднощі.
- Не іронізуйте, дитиназрозуміє, щозахистучекати не від кого, й остаточно закриється.
- Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячихмультфільмів, намагайтеся, щобдітидивилисяпередачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.
- Прагніть до того, щоб у родинібуласпокійна, доброзичлива ат-мосфера, уникайтеконфліктів, сварок, особливо в присутностідітей.
- Не залякуйтедитину: «Не будешспати— покличу вовка» тощо.
- Більшезаохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйтедитину.
- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Тему смертікращевиключити. Самезаняттямаєтривати не більше 30 хвилин.
- Малюйте страх фарбами укількаприйомів.
- Післязакінченнязаняттяпохвалітьдитину, а через кількаднівобговорітьіз нею малюнок.
- Можназапропонуватизнищитималюнок: порватиабоспалити.
- Не чекайтешвидкого результату, страх не зникнеодразу.
- Змініть образ страху.
- Грайте за ролями. Ігри за ролями гарнітим, щодозволяютьмоделювати практично будь-яку ситуацію, щовикликає в дитинитривогу і розв'язатиїїненав'язливо у грі, формуючи в такийспосіб у свідомостідитинидосвідподоланнясвого страху.
- Посмійтеся разом іздитиною. Цейспосібпередбачаєнаявністьбурхливоїфантазії в батьків. Якщо ваша дитинабоїться, наприклад, грози, постарайтесяпридумати яку-небудьісторію (обов'язковострашну!) ізвласногодитинства про те, щови й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай синабо дочка посміється з вас. Аджеодночасно вони сміються й над своїм страхом, а отже, вжемайже перемогли його. Важливо, щобмалязрозуміло: «У мамичи тата булитакісамі страхи, а потім вони минули, отже, цепройде й у мене».
- І пам'ятайте— дитинамає право на помилку! Дитина повинна знати — батьки в будь-якійситуаціїпідтримаютьїї й не станутьменшелюбити!