

УДК: 159.922.736.3

КУЗНЕЦОВА О. Ю.,  
ШКРЕБТІЄНКО Л. П.  
м. Київ

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

*Анотація.* У статті розглянуто особливості кризи трьох років, які існують страхи у цьому віці, як вони впливають на психічне здоров'я дитини, а також методи визначення та подолання страхів.

*Ключові слова:* страх, фобія, дитина, дошкільний вік, методика.

*Аннотация.* В статье рассмотрено особенности кризиса трёх лет, какие бывают страхи в этом возрасте, как они влияют на психическое здоровье ребенка, а также методы диагностики и преодоления страхов.

*Ключевые слова:* страх, фобия, ребенок, дошкольный возраст, методика.

*Abstract.* The article deals with the peculiarities of the crisis of the three years, what fears are at this age, how they affect the mental health of the child, as well as the methods of diagnosing and overcoming fears.

*Keywords:* fear, phobia, child, preschool age, methods.

**Постановка проблеми.** У період від 3 до 6 років відбувається величезне забарвлення й упорядкування чуттєвого досвіду дитини, бурхливий розвиток уяви, розвивається розуміння смерті та любові, встановлюються поняття моралі, формується самостійність дитини. Також у цьому віці дитина доволі емоційно сприймає ситуації, які з нею відбуваються через це можуть виникати різні види страхів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день актуально залишається проблема страхів дітей віком від 3 до 6 років. Проблема полягає в тому, що цей вік характеризується бурхливим розвитком уяви. Проте, саме в цьому віці відбувається розширення зони комфорту дитини і вона може потрапити до травматичних ситуацій. Потрібно правильно діагностувати причини страхів, а потім корегувати. Кньовець Ю. А., Ісаєва Є. С., Кошонько Г. А. акцентують увагу на методиках діагностики та корекції страхів.

**Мета статті** полягає в розкритті проблеми страхів дітей віком від 3 до 6, та методи їх усунення.

### **Виклад основного матеріалу.**

«Нам нічого боятися, окрім страху» Франклін Рузвельт [6 с. 810].

Наприкінці третього року життя (іноді дещо раніше) діти починають відстоювати своє право на незалежну поведінку ініціативними заявами "Я сам". Цей період у психології визначається як ознака до-рослішання [4].

В цей період розвитку дитини, починають з'являтися фрази, такі як: «я сам», «я хочу», «я не хочу», «я не буду» – це не означає, що дитина просто вередує, таким чином вона намагається виразити власне

«Я». Тому що, вперше починає усвідомлювати себе окремою людиною, яка має власну волю. Не дивлячись на те, що діти розраховують на підтримку та допомогу дорослого, вони відстоюють свою незалежність від інших. Вони почувають себе доволі самостійними й компетентними і в той самий час розуміють свою залежність від дорослих. Їх внутрішній світ наповнений суперечливими почуттями впевненості та сумніву, самоповаги та сором'язливості, страху та всемогутності, ворожості та сильної любові, гніву та м'якості, ініціативи та пасивності. Діти борються за самостійність і повагу до себе і одночасно чекають, що дорослі будуть направляти їх і підтримувати. Трирічні діти також потребують в тому, щоб їм була надана можливість зробити вибір та відчувати, що їх привчають до дисципліни таким чином, котре не обмежують їх гідність[8].

Це є причиною повного розпаду попередньої соціальної ситуації і появи кризи трьох років. Кризі трьох років властива повна зміна, перебудова попередніх стосунків дитини з дорослими, яких вона починає сприймати, як носіїв зразків дій і стосунків у навколишньому світі. У результаті подолання кризи трьох років виникають такі важливі психічні здобутки, як порівняння себе з іншими людьми, прагнення до самостійної діяльності, подібної до діяльності дорослих. Тенденція жити спільним життям із дорослими, діяти, як вони[4].

На сьогоднішній день актуальна залишається проблема страхів дітей віком від 3 до 6 років. Страх (острах) – найбільш біологічно обумовлена емоція як відображення потреби уникнути небезпеки, в основі якої лежить пасивно або активно охоронний реф-

лекс, який визначає астеничний або стеничний його вияв. Страх має різні форми: боягузство, острах, тривожні очікування, паніка, фобія [2].

Страх базується на інстинкті самозбереження, має захисний характер та супроводжується характерними фізичними змінами центральної нервової системи, що відображається на частоті пульсу та дихання, показниках артеріального тиску, виділення шлункового соку [1].

Цей вік емоційного наповнення «Я» дитини. Почуття вже позначаються словами, чітко виражене спрямування до усвідомлення, довіри, близькості з іншими людьми. Формується розуміння поняття «ми», під яким дитина розуміє в першу чергу себе та батьків, потім себе та однолітків. Встановлюється ряд етичних категорій, в тому числі почуття провини і співчуття. Саме в цей період закладається розуміння почуття любові. Зростає самостійність – дитина займає себе сама, не потребує постійної присутності дорослих та прагне до спілкування з однолітками. Розвивається фантазія, а разом з тим імовірність надуманих страхів [1].

Численні дослідження говорять про те, що більшість дорослих хвороб беруть свій початок у дитинстві. Наступні факти є причиною виникнення страхів у дітей:

- перенесені психотравматичні ситуації та страх їх повторення;
- часте нагадування про виникнення імовірних неприємних, або небезпечних ситуацій;
- супроводження самостійних дій дитини емоційно забарвлених попередженням про можливі небезпеки на шляху;
- постійні заборони;
- розмови при дітях про негативні обставини, явища;
- сімейні конфлікти;
- розбіжність поглядів з однолітками;
- залякування неіснуючими істотами.

Усі ці страхи відносяться до вікових особливостей і з'являються у емоційно-чутливих особистостей. Страхи у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є проявом нервових захворювань – неврозів. Вони також викликають передумови, які створюють умови для виникнення дитячих фобій.

Фобії – нав'язливий стан страху. Різновиди фобій: нав'язливий страх почервоніти, страхи перебування на відкритих місцях, страх смерті, страх перед школою [2].

Фобія (phobia) – 1. Симптом, суттю якого є переживання непотрібної і зайвої тривоги в певних ситуаціях. Звідси агорафобія – страх відкритих просторів, клаустрофобія – страх закритих просторів, фобія павуків, змії і т. ін. 2. Неврози. При якому фобія 1. є вагомим симптомом. Звідси фобічний захист. Захисний маневр щодо запобігання об'єктів і ситуацій, які викликають фобічну тривогу. Класична теорія розг-

лядає фобічну хворобу як вид істерії, звідси синонім – «істерія тривоги», але сучасні підручники з психології звичайно пов'язують її з особливим неврозом [2].

Найбільш схильні до безпричинних страхів малюки з неповних сімей, улюбленці та єдині діти, які стали центром тривоги та клопотів батьків. Діти в яких мати рано пішла з декрету, а також діти яким приділяли мало уваги. На виникнення фобій також відіграє вік батьків: чим старше батьки тим більш тривожні та неспокійні діти [3].

Джерелом страхів дітей до 3 років є відкидання з боку батьків, незнайомі однолітки, зміна обставин, зміна розпорядку життя. Діти з 3 до 4 років починають боятися темряви, самотності й замкнутого простору. Саме в цьому віці батьки нарешті вирішують, що їхня дитина вже не така мала, щоб спати поруч із батьками, і, виключивши в кімнаті світло, міцніше закривають двері в дитячу. Це дуже важко для дитини, тому що саме в темряві дитина проектує свої денні страхи.

В 5-6 років апогею досягає страх смерті. Саме в цьому віці в дитини формується почуття часу й простору, з'являється концепція життя, вона розуміє, що життя скінченне, що люди народжуються та помирають і це стосується і його сім'ї [7].

Важливо розуміти, що страхи можуть з'явитися у випадку, якщо дорослі некоректно інформують дитину. Неправильне пояснення дитині подій які з нею відбуваються, може привезти до серйозних психологічних травм.

Діти дошкільного віку часто самостійно вигадують собі предмет страху. В дитячому віці часто відчують таку емоцію, як страх від перебування в темному приміщенні, в маленькому приміщенні, може з'явитися страх висоти. Вигаданий страх може перетворитися на фобію у тому випадку, якщо відбувається схожа ситуація, яка підкріпить страх. Проте це не завжди перетворюється на фобію. Через те, що кожна людина різна, з різними типами темпераментів та характеру, відповідно по-різному реагує на страх, дехто взагалі забуває, а в когось це перетворюється на нервовий розлад.

Страхи у дітей дошкільного віку часто викликані дорослими, які осмислено їх попереджають про небезпеку. Батьки, вихователі та інші дорослі іноді занадто емоційно нагадують дитині про наслідки ситуацій, або яку-небудь дію, чим провокують виникнення страхів. Грізно сказані, а також постійно нагадуванні фрази, такі як: «не чіпай – обпечешся», або «Не лізь – впадеш» – стають джерелом страхів у дитини. Дитина мимоволі запам'ятовує другу частину сказаного у реченні, тому відчуває постійну тривогу. Реакція страху здатна закріпитися і далі розповсюдитись на всі схожі ситуації. Також небезпечна ситуація може закріпитися та відтворюватися як нічний страх.

Нічні страхи – це часткове пробудження дитини, виражене в наступних моделях поведінки: крик, сльози, паніка, ходіння по кімнаті, бурмотіння, метання по ліжечку. Така поведінка зазвичай виявляється протягом 2-х перших годин сну. Такі епізоди нешкідливі і зазвичай закінчуються глибоким сном. Вони вважаються частиною природного процесу зростання до віку 6 років. Проте у випадку погіршення та набуття хронічного характеру потрібно консультуватися з психологом [5].

Нічні страхи – страшні сні, провокуючі пробудження дитини та боязнь знову засинати. Страшні сні – це нормальне явище для всіх віків після 6 місяців. Визначаються стадіями розвитку дитини. Дітям 2-3 років сняться, що вони залишились одні, дітям 4-6 років сняться сні про монстрів, а також темряві, а самі кошмари часто сняться під час третьої фази сну. Безперечної причини, яка послугувала б для виникнення кошмарів не існує, однак страшні сні провокуються тим, що дитина почула або побачила, і це сильно злякало її [3].

Страшні сні – це нормальний етап у житті дитини, проблема виникає в тому випадку, коли кошмари сняться дитині затяжний період, якщо нічого не робити, це може посприяти певним психічним розладам. Психодіагностичний комплекс дослідження страхів може включати такі методики:

- проективна методика діагностики шкільної тривожності (модифікація тесту Р. Темл, М. Дорки та Ф. Амен);
- дитячий аперцептивний тест САТ;
- малювання страхів;
- методика «Страхи в будиночках» Панфілової;
- анкета для батьків;
- психодіагностична діаграма;
- методика «Закінчи речення»;
- арт терапія;
- методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М. Панфілова.

Ці методи продуктивно доповнюють одне одного та дозволяють побудувати повну картину емоційного стану дитини[7].

Для корекції страху використовується ряд методів:

- Підвищення загального рівня емоційних переживань дитини. Якщо у дитини спостерігається пригнічений настрій та приступи страху, паніки, потрібно відволікти дитину від переживань, навчити дитину відчувати позитивні емоції. Це може бути досягнуто різними ігровими методами. Кожна нова гра, буде закріпленням досягнутого ефекту, а розширення гри, включення в неї нових елементів збільшить кількість об’єктів, що викликають позитивні емоції дитини.
- Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху в грі. Для гри необхідно підібрати

іграшки, які схожі на той предмет, якого дитина боїться (собаку, страховисько) і пограти в “страх”, розіграти сюжет, в якому дитина може “розправитися” зі своїм страхом, відіграти свої емоції в символічній формі і позбутися від напруги.

- Наслідкування і підключення. Дитина повторює, копіює поведінку та слова дорослого, таким чином переймає від дорослого і впевненість, і позитив.
- Емоційні гойдалки. Полягає в переході від негативних емоцій до позитивних. Наприклад, з темрявою дитина може гратися, то забігаючи в темну кімнату, то вибігаючи з неї.
- Емоційний конфлікт. Так як страх – емоційне явище, то “витормозити” його можна сильнішою емоцією. Наприклад, якщо дитина любить ляльку, то їй можна приписати роль “захисника”. Це створення ситуації, в якій можна оволодіти об’єктом страху через формування додаткових емоційних відносин, які допоможуть подолати страх.
- Діяльнісна терапія. Потрібно давати дитині завдання, де вона зможе проявити свої сили. Так дитина буде зайнята і діяльність витіснить димки пов’язані зі страхом.
- Анатомування страху. Пояснення дитині, що собою представляє предмет, який лякає, з чого складається, “звідки береться”, заповнює “пробіли” у сприйнятті дитини, які як правило заповнювались приписуванням цьому предмету небезпечних і страшних якостей.
- Маніпулювання предметом страху. Іграшка, або предмет, який символізує страх. Дитина має брати його в руки, щоб зробити що предмет набагато менший від дитини[7].

Також, одним із методів корекції страхів є арт-терапія, як поєднання психології та творчості, використовує язык кольору, символів та образів – замість звичних вербальних сигналів. Вона допомагає звернутись до внутрішніх ресурсів, які не були виростанні раніше.

Арт-терапія не випадково знаходить в собі слово «терапія» – заняття творчістю заспокоює, відволікає від нав’язливих думок, розслаблює й одночасно дає можливість зосередитись і зібрати сили[10].

За допомогою творчості вдається подолати страхи, породжені уявою, тобто те, що ніколи не відбувалося, але може відбутися в уяві дитини. Потім за ступенем успішності йдуть страхи, засновані на реальних травмуючих подіях, але які відбулися досить давно й залишили не дуже виражений до дійсного часу емоційний слід у пам’яті дитини.

Спостерігається недостатній ефект від малювання страхів, коли та чи інша подія, що лякає була нещодавно. По етичних розуміннях не можна просити дитину відобразити страх смерті батьків.

Не потрібно боятися деякого пожвавлення страхів, що відбувається в процесі малювання, оскільки це одна з умов повного їхнього подолання.

Після арт-терапії, налагодженого контакту з дитиною та виявлення страхів, важливим методом роботи є бесіда. Вона триває від 20 до 30 хвилин. Арт-терапевтичну сесію можна проводити як у групі, так і індивідуально. Якщо в групі, то бажано не більше 10 людей.

Визначимо переваги арт-терапії:

- можна робити майже всім людям, незалежно від віку, вона не потребує спеціальних творчих навичок.
- являє собою здебільшого засобом невербального спілкування, що забезпечує прямий доступ до підсвідомості.
- дозволяє виражати негативні емоції в соціально допустимій манері та шкоди для оточуючих.
- сприяє зближенню людей і побудуванню гармонійних відносин.
- забезпечує ємкий матеріал для подальшого аналізу
- являється засобом вільного самовираження, проходить в теплій безпечній атмосфері, викликає у людей позитивні емоції й допомагає в формуванні оптимістичної позиції життя [9].

**Висновок:** У дитини в період від 3 до 6 років формуються багато надуманих страхів тож слід зазначити, що переважна більшість страхів обумовлені віковими особливостями розвитку й мають тимчасовий характер. Проте варто пам'ятати, що постійне нагадування дитині про небезпеку може визвати зайву тривожність, а небезпечні події підкріпити страх і сформувати фобію. Якщо в дитини спостерігається надмірна тривожність, затяжний період пробле-

ми зі сном, або прояви агресії, обов'язково проконсультуватися з психологом. Визначивши об'єкт страху та причини, можна успішно провести їх корекцію та позбавити дітей негативного впливу, адже, у молодшому шкільному віці страхи добре піддаються психологічному корекції.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. - Серия «Психология ребенка». — СПб.: «Издательство СОУЗ», 2000. – 448с.
2. Бродовська В. Й. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові / В. Й. Бродовська, І.П. Патрик, В.Я. Яблонко.– 2-е вид.- К.: ВД «Професіонал», 2005. – С. 191; 209
3. Ведмеш Н. А. Страхи у дітей/ Ведмеш Н. А. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psihomed.com/strahi-u-detey/>.
4. Видра О. Г. Особливості психічного розвитку в ранньому дитинстві / Видра О. Г. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://m.pidruchniki.com /15290527/psihologiya/osoblivosti\\_psihichnogo\\_rozvitku\\_rannomu\\_ditinstvi-2017](http://m.pidruchniki.com /15290527/psihologiya/osoblivosti_psihichnogo_rozvitku_rannomu_ditinstvi-2017).
5. Вопнярська І. Нічні страхи і нічні кошмари [Електронний ресурс] /І. Вопнярська І.. – Режим доступу: <http://megasite.in.ua/86119-nichni-strahi-i-nichni-koshmari.html>.
6. Душенко К. В. Большая книга афоризмов / К.В. Душенко. – М.: ЗФІЦ Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – С. 810
7. Кньовець Ю. А. Вікові особливості появи страхів. Види страхів, причини виникнення, діагностика та шляхи їх подолання [Електронний ресурс]. /Ю.А. Кньовець. – Режим доступу: [http://volodymirec.lib.rv.ua/pedagogicha \\_2015/metoduchuj\\_material\\_knjovets\\_y\\_a.docx](http://volodymirec.lib.rv.ua/pedagogicha/_2015/metoduchuj_material_knjovets_y_a.docx).
8. Плотникова О. А. Я сам возраст от 3 х до 4 х лет психологический портрет ребенка [Електронний ресурс]. / Плотникова О.А. – Режим доступу: <https://www.b17.ru/article/34621/>
9. Стивен Ликок Арт терапия /Л. Стивен [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://duhovniypoisk.com/psychology/art\\_terapiya.php](http://duhovniypoisk.com/psychology/art_terapiya.php)
10. Филяева С. Арт-терапия / Филяева С. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.filyaeva.com/art-therapy.aspx>