

Блінов О. А., Блінова О. Б. Причини страхів у дітей початкових класів / О. А. Блінов, О. А. Блінова // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 7. – К. : КиМУ, 2005. – С. 1–13.

*Блінов О.А., Блінова О.Б. (м. Київ)*

## **ПРИЧИНИ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

У статті розкривається актуальність проблематики дитячих страхів. Дається відповідь на запитання: які причини появи страхів у дітей, чого бояться діти, як часто зустрічаються дитячі страхи, які вони мають прояви. Пропонуються рекомендації батькам щодо допомоги дитині впоратися зі своїм страхами.

Страх є складовою нашого життя. Постійно змінюючись, він супроводжує нас від народження до смерті. Історія людства від минулого до сучасності складається із спроб подолати, зменшити, пересилити або приборкати страх [1-10].

Як часто зустрічаються дитячі страхи? За даними різних авторів, від трьох до п'яти дітей з кожних десяти в тому чи іншому віці переживають ті або інші страхи [2, 5-8]. Частіше бояться діти від двох до семи – дев'яти років. Це цілком зрозуміло. У цьому віці дитина вже багато чого бачить, багато чого знає, але ще не все розуміє. Саме в цьому віці неприборкана дитяча фантазія ще не стримується реальними поданнями й знаннями про світ. Іноді страхи зустрічаються й раніше двох років. Якщо вони яскраво виражені й відносно постійні, то це серйозний привід для батьківської тривоги. Необхідно ретельно, разом з фахівцем проаналізувати стиль виховання дитини в родині, проконсультуватися у невропатолога, а також за необхідністю провести змістовне медичне обстеження щоб вчасно усунути порушення.

Дорослішаючи, у дітей страхи появляються рідше, на перший план виходять інші проблеми вікового розвитку. Частково це природний процес, тому що світ навколо дитини стає більше реальним, але частково – лише маскуванню. Школяр може нікому не говорити про свої страхи, соромитися їх, особливо якщо батьки висміюють або колись висміювали його боязкість.

У підлітків також бувають страхи. Як правило, вони пов'язані із процесом соціального функціонування, з оцінкою їхньої зовнішності, розуму, особистості в цілому. На жаль, підліткові страхи зустрічаються частіше, ніж ми, дорослі, звичайно думаємо.

Чого діти бояться? Що завгодно! Практично будь-який реальний або вигаданий предмет або ситуація може стати об'єктом для страху.

Дуже часто діти бояться темряви. Цей страх прийшов до нас від предків. У темряві, уночі виходили на полювання відомі й невідомі вороги, і тільки вузький кружок, освітлений полум'ям багаття, відокремлював древніх людей від згубних нічних страхів, від жахливої й незрозумілої смерті.

Потім темрява приховувала демонів і духів, вампірів і перевертнів, русалок і родових примар. Все це донині живе в казках, у книгах й кінофільмах, живе у фантазіях наших дітей, у їхніх страхах. Досить часто діти бояться тварин. Комах, павуків і хробаків діти бояться тільки тоді, коли їх боїться хтось із дорослих.

Багато дітей панічно бояться грози. Рідше, ніж у дорослих, але все-таки зустрічається в дітей страх заразитися, занедужати чим-небудь інфекційним. Страх смерті в маленьких дітей (5 – 6 років) може приймати самі вигадливі форми. Так, одна із маленьких пацієнток лікаря дуже боялася, що голка, яка загубилася, непомітно застромиться в її тіло і якось доповзе до серця. По двадцять разів на день вона перераховувала голки в коробці для голок і була у відчаї, якщо їх не вистачало.

Відносно новий дитячий страх, прямо спровокований засобами масової інформації, — страх маніяка. Діти-дошкільники не дуже добре уявляють собі, що таке маніяк, і іноді все це приймає форму гри. Хтось із дітей указує (з погляду цієї дитини) на іншу людину й пошепки повідомляє іншим, що це

маніяк. Більшість дітей реагують на повідомлення збудженим вереском і швидко забувають про цей епізод, але хтось один може всерйоз і надовго злякатися.

Специфічні страхи є в школярів і підлітків. Як уже говорилося, вони часто пов'язані із соціальним життям дітей. Наприклад, дуже розповсюджений страх відповіді біля дошки або просто усної відповіді перед класом. Як правило, така дитина цілком нормально справляється з письмовими завданнями й в особистій бесіді з батьками або вчителькою може задовільно відповісти на всі питання. Але сама ситуація біля дошки начебто затикає їй рот.

У цілому ж дитячі страхи ніякій типізації не піддаються й індивідуальні так само, як індивідуальна й фантазія дитини. Для оцінки стану дитини й визначення методів корекції важливо не стільки зміст, скільки причина, кількість і значимість прояву страхів. До того ж страхи мають тенденцію переходити один в іншій: торік дитина боялася собак, а в цьому подружилася із сусідським псом, але боїться автомобілів, і мамі доводиться вести її зі школи іншим шляхом, щоб потрапити на оснащені світлофорами перехрестя.

Як проявляються дитячі страхи? Страх або фобія може розвинути в дитини раптово, і тоді його, як правило, легко зв'язати з яким-небудь реальним епізодом. Наприклад, дитина застрягла у ліфті, довго кричала і кликала рятуйте! Її врятували, дістали, утішили, але з тих пір вона категорично відмовляється ввійти в ліфт, не закриває двері у ванну, коли миється, і перестала ховатися в коморі, хоча раніше комора була її улюбленим місцем для ігор. Такі страхи легко піддаються корекції, а крім того, якщо далі ситуація навколо дитини складається сприятливо, мають тенденцію проходити самостійно, без усякого втручання ззовні.

Іноді фобія в дитини розвивається поступово. Спочатку дитина відмовляється спати без світла й просить, щоб йому включили каганець, потім просить залишити відкриті двері, потім – щоб з ним посиділи перед сном, а потім і зовсім може заснути лише в маминому ліжку, поруч із мамою.

Іноді до цих страхів приєднуються інші. Наприклад, дитина завжди боялася грози й, коли гримів грім і блискала блискавка, ховався під ліжку. Але

він побачив по телевізорі фільм про війну й заплакав, коли на екрані почали рватися снаряди. Спокійно грав у кімнаті й раптом із плачем прибіг у кухню до бабусі – сусід нагорі щось ремонтує й сильно стукає молотком.

Коли дитина сильно чогось боїться, у неї може проявлятися цілий комплекс вегето-судинних справжніх і неврологічних симптомів. У тих або інших поєднаннях може незначно підвищуватися температура, частішати ритм серцебиття, холодіти або, навпаки, потіти долоні, ступні, червоніти обличчя, тремтіти руки. Може виникати нудота або невідкладна необхідність сходити в туалет.

У деяких дітей вищеописані симптоми можуть проявлятися при одному лише повідомленні про потрапляння у фобічну ситуацію (наприклад, школяр припускає, що саме на цьому уроці його викличуть відповідати до дошки).

Як правило, маленька дитина прагне всіма правдами й не правдами уникнути потрапляння в неприємну, страшну для неї ситуацію. Іноді із цією метою вона веде довгі, повні хитрощів і недомовок бесіди з батьками, іноді прибігає до прямої неправди або проявляє зовсім незрозумілу для навколишніх дорослих упертість.

Які причини виникнення дитячих страхів? Причини виникнення дитячих страхів різноманітні.

*Причина перша - сама зрозуміла.*

Як уже згадувалося, причиною раптово виниклого дитячого страху, або фобії, може бути якийсь екстремальний випадок, що реально відбувся з дитиною. Налякав собака, потрапив в автокатастрофу, сам себе замкнув на балконі й т.д. і т.п., тому що немає межі дитячої винахідливості й тим більше немає межі винахідливості самого життя.

Однак тут необхідно відзначити, що зовсім не в кожній дитині, покусаної собакою або замкненою в кімнаті, виникають стійкі, значимі й помітні для навколишніх страхи.

*Причина друга — особливості характеру, що провокують розвиток страхів.*

Давно відомо, що виникненню страхів і їхньому закріпленню сприяють такі риси характеру (і це вірно як для дорослого, так і для дитини), як тривожність, помисливість, песимізм. До цього переліку можна сміло додати невпевненість у собі, надмірну залежність від інших людей (батьків, вихователів, учителів), несамотійність (порівняно з іншими дітьми того самого віку), фізичну й психічну незрілість, загальне соматичне ослаблення або хворобливість дитини.

Все це разом або окремо зовсім не обов'язково приводить до виникнення страхів, але страхи легко укореняються й цвітуть пишними кольорами, заподіюючи страждання самій дитині та її близьким.

Але багато рис характеру, особливо помисливість, песимізм, зовсім не характерні для маленької дитини й, звичайно ж, не виникають на пустому місці. Звідки ж вони беруться?

*Причина третя – виховання, що залякує.*

- Не будеш спати – тебе баба Яга забере!

- Якщо ти зараз же не припиниш репетувати – віддам тебе дядькові-міліціонерові!

- А за дітьми, які кашку не їдять, приходять ведмідь із великим мішком і їх у ліс несе!

Хто з нас не чув чого-небудь подібного в дитинстві, у знайомих сім'ях! Хто удержався й хоча б іноді, зрідка сам не вимовляв чогось схожого на адресу нестерпного упертюха!

Якщо дитина не розуміє слів «не можна», «треба» - в 99 випадках із 100 це прорахунок батьків, їхнього недогляду у вихованні, а зовсім не провина дитини. За що ж ви караєте його? Покарання страхом – не стільки дійсно «страшне», скільки шкідливе покарання. І шкода його – двояка.

*Причина четверта — тривожне виховання.*

Іноді дитина боїться не сама по собі, а тому, що бояться батьки. Особливо часто така ситуація зустрічається в родинях, де росте єдина, пізня, довгоочікувана або не занадто здорова дитина. Крім того, більшу роль грає

базовий рівень особистісної тривожності в матері, бабусі або іншого члена родини, що має безпосереднє відношення до виховання дитини.

У таких випадках батьки самі постійно бояться того, що з дитиною щонебудь трапиться, і передають дитині свій страх. Увесь світ здається таким батькам наповнений небезпеками для їх єдиного і ненаглядного чада.

Якщо дитина здорова й психічно стійка, вона може не звертати на все це уваги й жити звичайними дитячими турботами й радощами, сприймаючи постійні погрози матері або бабусі як звичний фон свого життя. Але погано те, що спадковість і багаторазові повторення теж грають свою роль, і в тривожних матерів часто ростуть тривожні діти. Така дитина постійно оглядається в пошуках якоїсь неврахованої і тому особливо страшної небезпеки, всі сили дитячої фантазії йдуть на придумування різних «страшилок», які можуть відбутися з ним або з його близькими. Вона жадібно дивиться кримінальну хроніку й найжахливіші речі з якимось похмурым задоволенням примірить на себе. Від світу вона постійно чекає чогось поганого, а дурнуватий оптимізм однолітків здається їй дурним жартом. Як правило, такі діти інтелектуально розвинені, логічні не за роками, і своїм «закінченим песимізмом» нерідко ставлять у тупик навіть дорослих.

Якось авторові цих рядків довелося почути наступну фразу від свого десятилітнього пацієнта, що замикав на чотири замки двері за матір'ю, що вийшла винести сміття:

- Катерина Вадимівна, не будьте наївною! Зараз у країні така криміногенна обстановка, що ніхто й ніде не може почувати себе в безпеці!

Мені було щиро жаль цієї дитини, що живе в полоні не стільки своїх, скільки батьківських кошмарів. На жаль, установки матері на небезпеку навколишнього світу в цьому випадку були настільки сильні, що якось серйозно допомогти хлопчикові не вдалося.

*Причина п'ята - подив перед світом або гіпертрофованою фантазією.*

Досить давно вчені помітили, що зародок людини у своєму внутрішньоутробному розвитку коротенько проходить всі ті стадії, які привели до виникнення людини в процесі еволюції. Тобто людський ембріон несе на

собі спочатку риси риби (зяброві щілини), потім амфібії, потім плазуючого, потім ссавця в цілому (хвостик, суцільний волосяний покрив), і лише потім остаточно перетворюється в маленького чоловічка. Учені говорять про це так: «Онтогенез є коротке повторення філогенезу» (біогенетичний закон Э. Геккеля, 1886 р.). Онтогенез – це індивідуальний розвиток особини від моменту зачаття до смерті, а філогенез – історія розвитку виду.

Майже так само давно серед учених, а також лікарів і вихователів виникли й інші міркування. Якщо людський зародок повторює біологічну історію виду, то чому б не припустити, що дитина повторює історію соціальну, тобто спочатку схожа у своєму розвитку на первісну людину, потім на сучасного дикуна, і лише потім потрошки «олюднюється»? Гіпотеза здавалася незвичайно привабливою і гарною, але, як і сам біогенетичний закон, мала потребу в численних виправленнях та уточненнях, якими й зайнялися вчені (остаточна крапка в цих розробках не поставлена дотепер).

На сьогоднішній день ясно одне: ніякого прямого повторення загальної історії в розвитку окремої людини не відбувається. Але якісь схильності, тенденції, натяки, а головне, сам спосіб пізнання дійсності й праці з нею мають місце.

Фантазія дитини не має границь, і це не гарні слова, а щира правда. Всі границі з'являться потім, коли дитині пояснять, чого «не може бути, тому що не може бути ніколи». Потреба пояснити світ – важливіша потреба у віці 3-6 років. Якщо немає світогляду, світорозуміння, своєрідних кристалічних ґрат, то куди і як складати ту величезну кількість інформації, що обрушується на маленьку дитину щодня, без вихідних і перерв! Дуже рідко ця потреба повністю задовольняється дорослими. І тоді дитина, як і первісна людина, населяє світ створіннями своєї фантазії, які по-своєму організують цей світ, роблять його зрозумілим і частково керованим. У цьому випадку дитина, як і дикуна, сама творить свій світ і свої страхи.

*Причина шоста - страхи як частина іншого, більше серйозного розладу.*

Якщо, поряд зі страхами, у дитини з'являються й інші розлади поведінки, такі як агресивність, порушення сну, загальмованість, нічим не з'ясовна

тривожність, заїкуватість – можливо, у дитини невроз, що повинен діагностувати й лікувати фахівець. Ніяка самодіяльність тут неприпустима, тому що в цьому випадку будь-які спроби батьків самостійно впоратися зі страхами в дитини можуть привести до погіршення стану.

Якщо страхи дитини дуже незвичайні за змістом і способом прояву, якщо дитина чує загрозливі їй голоси або бачить щось там, де абсолютно нічого не бачать інші члени родини, то така ситуація дуже тривожна й вимагає негайного звертання до дитячого психіатра. Подібні страхи можуть бути першим симптомом важкого психічного захворювання – шизофренії.

Що можуть зробити батьки, щоб допомогти дитині впоратися зі своїм страхом (страхами)?

1. Перестаньте лякати, навіть якщо раніше, до виникнення страхів, це було основним методом виховання. Здоров'я дитини – дорожче. Особливо неприпустимо лякати дитину тим, що її комусь віддадуть, а також смертю або від'їздом назавжди когось зі членів родини.

2. Серйозно ставтеся до всіх почуттів, які відчуває дитина. Неприпустиме висміювання її страхів. Те, що вам здається нісенітницею, може бути дуже й дуже важливим для вашої дитини.

3. Не говоріть про страхи дитини зі сторонніми людьми в її присутності. Вона може відчути себе при цьому дуже ніяково й ще більше замкнеться в собі. Надалі вам буде дуже важко домогтися її відвертості.

4. Не говоріть про страхи дитини мимохідь. Проблема занадто серйозна, щоб її можна було вирішити, перучи білизну або готуючи обід. Виберіть час, що ви можете повністю приділити дитині, і з повною довірою до всього, що вона повідомить вам, розпитаєте її. Постарайтеся з'ясувати наступне: чого або кого саме боїться дитина? Є в неї вигляд (чи можна його намалювати)? Що цей хтось або щось може зробити? Які в нього звички? Як він «дійшов до життя такий»? Чого він (або вони) насправді хоче? Що можна зробити, щоб зменшити вихідну від нього (від них) небезпеку? Уже саме ваше серйозне й конструктивне відношення до проблеми конкретного страху дочки або сина – потужний психотерапевтичний засіб. Мама не сміється. Мама не боїться. Мама



разом із мною, і вона впевнена, що зі страхом можна впоратися. Висновок: швидше за все, мама права.

5. По можливості малюйте разом з дитиною всі її страхи. Намагайтеся знайти в малюнках, що вийшли, нестрашне або навіть смішне (але пам'ятайте, що сміятися повинна дитина, а не ви самі).

6. Обмежте перегляд «жахів» по телевізорі й читання страшних книжок. Якщо це неможливо, дивіться їх разом з дитиною, роблячи їй в потрібний момент психологічну підтримку.

7. Проаналізуйте власний стиль виховання. Можливо, ви самі занадто тривожні? Можливо, вам належить самотійно або спільно з фахівцем попрацювати із власною тривогою, що, як у дзеркалі, відбивається в страхах і тривозі дитини? Нема рації боротися з відбиттям: - подумайте про це.

8. Якщо дитина перенесла якийсь психотравмуючий епізод або важку хворобу, пов'язану з болем або тривалим перебуванням у лікарні, і саме після цього в неї з'явилися страхи, то забезпечте її на якийсь час легшим режимом. Побільше пестіть дитину, робіть їй знаки уваги, говоріть з нею, розповідайте їй про своє життя, читайте веселі книжки. Погодуйте дитину вітамінами, попоїть настоєм заспокійливих трав. Говорити про страхи або перенесену травму потрібно тільки в тому випадку, якщо про це заговорить сама дитина. Наполегливі повернення до цієї теми потрібно м'яко припиняти. Якщо ви відчуваєте дійсну потребу говорити дитині про пережите – надайте їй можливість поговорити з фахівцем.

Резюме. Для того щоб дитина росла спокійною, необхідно створити оптимальний емоційний клімат у сім'ї. Треба щоб дитина якнайчастіше посміхалася, була щасливою. Емоційний комфорт, упевненість у собі й у любові своїх близьких – найбільш ефективний засіб попередження виникнення й розвитку страхів у дітей.

## Література

1. Блінов О.А., Блінова О.Б. Страхы у молодших школярів та їх прояви. // Вісник Київського міжнародного університету. – 2005. – Випуск 6. – С.6-14.
2. Мурашова Е.В. Понять ребенка: Психологические проблемы ваших детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 416 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 96-104.
4. Карпенко Н.В. Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників. Дис. канд. психол. наук. 19.00.07. – К., 1997. – 217 с.
5. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учебное пособие. – 2-е изд. – СПб., 1998. – С.281-284.
6. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители. – М., 1992. – С.35-45.
7. Михайлова К.М. Со страхом справимся: Домашняя психотерапия. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 90 с.
8. Кочерга О., Васильев О. Дитячі страхи, неврози, темперамент. Корекційна робота психолога / Упоряд. О.Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 18-23 с.
9. Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. – К.: Радянська школа, 1981. – 171 с.
10. Римап Ф. Основные формы страха / Пер. с нем. Э.Л.Гушанского. – М.: Алетейа, 1998. – 336 с.