

Профілактична робота з надто тривожними дітьми.

1. Якщо дитина чогось боїться, то ніколи не треба сварити її за це. Такі вислови, як: «Ти ж хлопчик. Як тобі не соромно» або: «Така волика і така боягузка» сприймаються дитиною як осуд і лише посилюють її психічне напруження, загострюють емоційні проблеми і посилюють страхи. До того ж незадоволення собою не допомагає малюку позбутися емоційних проблем, а тільки створює нові [12, с.35-36].

2. Не треба вмовляти дитину ввійти в темну кімнату або стрибнути у воду, якщо ви не впевнені, що вона впорається з завданням. Якщо попри велике бажання дитина таки зазнає невдачі, це тільки закріпить її невпевненість у собі і тривожність. Отже, варто просити дитину подолати страх тільки тоді, коли ви можете гарантувати їй успіх (регулювати ступінь затемнення кімнати або глибину води у ванні).

3. Допоможіть дитині повправлятися у сміливій ролі. Нехай вона на словах або у грі, малюванні уявить себе сміливою. Ви можете з нею пофантазувати про те, як поводитись би в напруженій ситуації знайомі персонажі з книг чи фільмів. Або пограти в лікарню, де вона виконує роль себе, але вже сміливої. Можна просто запропонувати дитині намалювати сюжет, в якому вона вже не боїться.

4. Організуйте гру, в якій ваш син чи донька почувалися б сміливими. Дитина може просто стрибати через яму з піском або через мотузку, прив'язану до кеглів, проходити по стільцях, розставлених на певній відстані один від одного. Головне, щоб ситуація створювала певну тривогу, а потім давала змогу відчувати радість перемоги.

Взагалі страхи долаються не логічними аргументами, а іншими почуттями, які ніби розчиняють, нейтралізують страх. Це може бути не тільки радість перемоги над страхом, а й почуття гордості, впевненості, захищеності тощо. Отже, замість недійових переконань організуйте веселі ігри з дитиною в обстановці, яка лякає її: в темній (затемненій) кімнаті, у ванні, де можна гратися, пускати кораблики, мити ляльок. Якщо не можна погратися в кабінеті лікаря, то варто обмежитися малюнком «страшного кабінету», а позитивні емоції викликати у дитини своєю похвалою, захопленням, приємним здивуванням роботою малого художника.

6. Всі передбачені засоби подолання тривожності і страхів дитина може знайти і сама. Часто діти в грі моделюють ту ситуацію, яка їх бентежить. Вони лупцюють або лають ляльок, кидаються зненацька з-за дверей, репетують, малюють «каляки-маляки», аж папір рветься. Дорослим така гра може здаватися надто жорстокою або дурною і вони просять дитину припинити, пропонують намалювати квіточку, посидіти тихо, не ображати ляльку, «бо їй боляче». Це не завжди варто робити, тому що тривога може залишитися в душі дитини і потім виникатиме в зовсім не передбачених ситуаціях. Краще допомогти дитині в розгортанні її сюжету, знайти таке його завершення, яке б влаштувало дитину. Тобто вступити в гру і намагатися вгадати ту роль, ті репліки чи емоції, на які чекає від вас режисер — ваш син чи донька.

Як свідчить практика, до появи особистісних порушень призводять *деформовані стосунки у сімейних взаємовідносинах, «негативні» тактики виховання*. Серед таких тактик психологи виділяють три основні [32, с. 402-403]:

— відкидання (неприйняття дитини, демонстрація недобррозичливого ставлення);

— надвимогливі стосунки (надмірна критика, прискіпливість, покарання за найменшу провину);

— гіперопіка (наддбайливе ставлення), за якою дитина позбавлена можливості діяти самостійно.

Тактика «відкидання» заважає дитині ототожнювати себе з батьками, прийняти їхні погляди, способи поведінки. За холодних емоційних стосунків дитина почуває себе не тільки незахищеною, а як би «збитою з пантелику» — не знає, кого наслідувати, до чієї думки прислухатися. Це сприяє появі тривожності, очікування неприємностей, знижає здатність дитини виробляти психологічні механізми самозахисту. А це сприяє тому, що дитина більше лякається, тривожиться і, відповідно, має більшу імовірність отримати психологічну травму, ніж дитина, яка виховується у доброзичливих, емоційно позитивних стосунках у сім'ї.

Прояви любові дуже важливі з самого народження, спочатку за допомогою тактильних впливів — погладжувальних, взяття на руки, емоційно насиченого спілкування. Пізніше, коли дитина починає говорити, особливо у чотири роки (у цьому віці, згідно З.Фрейда, розвиваються комплекси Едіпа і Електри — відповідно, комплекс потягу хлопчика до матері, а дівчинки до батька), прояви любові необхідні у вигляді стверджувальної прямої відповіді на питання дитини: «Мамо, ти мене любиш?» Не слід говорити: «Я люблю тебе, коли ти ... приносиш добрі оцінки, є слухняним...» т.ін. Дитині дуже важливо знати, що її люблять за те, що вона є, такою, якою вона є, просто так, а не за її успіхи, вчинки, досягнення.

Друга тактика — *надвимогливе ставлення* — застосовується батьками, які, задовольняючи власні амбіції, ставлять такі вимоги до дитини, які не відповідають її реальним можливостям. Дитина в таких умовах живе під постійним страхом «невідповідності», відчуває себе недостатньо вмілою, розумною, боїться контрольних, атестацій, отримати «не таку» оцінку, виконувати складні завдання («а раптом не вийде?»).

Часто до такої тактики вдаються батьки, які не переймаються внутрішніми проблемами дитини, їх дратують дитячі витівки і діти взагалі, бо заважають їм жити спокійно, займатися своїми справами. Тому вони встановлюють жорсткий контроль за поведінкою дитини, сварять її за найменшу дрібничку. Надмірні вимоги батьків обумовлені або небажанням мати дитину, або набутим досвідом виховання тактикою «їжачових рукавиць» ще у власному дитинстві. В таких сім'ях діти, боячись батьківського гніву, починають «шукати щілини»: обманювати, виправляти оцінки, менше бувати вдома, уникати товариства того батька, який негативно до них ставиться. Крім того, дитина, яка постійно чує критику на свою адресу, набуває «синдрому невдахи», який закріплюється

в її поведінці, а позбутися його не так легко.

Такі батьки нагадують Кая із казки «Снігова королева», в око якого потрапив осколок кривого дзеркала і від того він сприймав усе у спотвореному вигляді. Саме їм, батькам, слід змінити установку щодо власної дитини, спробувати уявити себе на її місці, відчувати, як це жити у вічному страху перед караючою силою. Якщо ж це не вдається, то для дитини краще зовсім не мати контактів з дорослим, який руйнує її особистість.

Третя з негативних тактик — гіперопіка — теж порушує нормальний розвиток особистості. Вона надає дитині можливість отримання батьківської любові та ласки, однак надмірне піклування призводить до інфантилізму, несамостійності, нездатності приймати рішення, протистояти стресам, знижує особистісні здібності до саморегуляції в складних, ситуаціях.

Гіперопіка не завжди призводить до страхів, однак до негативних наслідків — завжди. Страху тут з'являються у тому випадку, якщо батьки дуже тривожні люди і «передають» дитині свої страхи. Якщо матір «дрижить» за дитину у будь-якій ситуації, дитина починає боятися того, що зустрівся у цій ситуації: транспорту, собак, темряви, виходити одній на вулицю та ін. Тому таким батькам слід контролювати прояви власних емоцій, пам'ятати, що, виховуючи «мімозу», ми лише шкодимо дитині, адже в житті їй доведеться самостійно вирішувати багато проблем, то ж треба їй надавати можливість бути самостійною — здійснювати покупки, добирати свій одяг, давати посильні доручення та ін.

Окрім розглянутих причин виникнення страхів у дітей, їх появі сприяють конфлікти батьків. Природно, що крики, підвищений тон у взаємовідносинах між близькими аж ніяк не сприяють спокою дитини. Ви, напевно, не раз помічали як дитина здригається, коли ви голосно крикнете, але ще більше вона перелякається, якщо в її присутності ви станете кричати один на одного. Діти бояться втратити чуття єдиної, дружньої родини, тож батьки повинні розв'язувати сімейні конфлікти конструктивно і цивілізовано.

? *Як же слід поводити себе батькам з дітьми, які переживають страх?*

— В першу чергу з'ясувати причину страху;

— Пам'ятати, що дітям 5-7-річного віку ще складно керувати своєю поведінкою, тому словесні переконання позбавитися страху неефективні.

— У жодному разі не карати дитину.

— Не нагадувати дитині про страх. Не зловживати читанням казок з чудовиськами, особливо на ніч, переглядом кінофільмів.

— Вчити дітей в певних випадках протидіяти джерелам страху (наприклад, забіяку, якого дитина боїться, можна залякати самому, а не просто відступити перед ним).

— Дайте дитині олівці, хай вона малює свої страхи доти, доки не звільниться від них.

— Шукайте свій спосіб подолання страху у Вашої дитини, але не примушуйте її робити те, що вона ще не в силах зробити.

Якщо дитина не поважає себе, — це вже межа катастрофи.

В. Сухомлинський

Дитина повинна себе любити, вважати себе хорошою, а, отже, і розумною, слухняною, доброю.

Для формування позитивного ставлення дитини до себе слід дотримуватися певних умов:

1. Як надмірна вимогливість, так і надмірне потурання роблять дитину невпевненою у собі, в тому, що вона поводить себе добре. Тому встановлюйте стільки обмежень, скільки може виконати дитина, не більше, але й не менше. Почуття вини, зайва тривожність, невпевненість заважають особистості виявляти самостійність та ініціативу.
2. Не бійтеся перехвалити дитину. Навіть якщо вона вважатиме себе кращою, ніж є, то і житиме відповідно до завищеної самооцінки, тобто краще, а не гірше.
3. Не ставте за приклад інших дітей. Перше, що вона візьме для себе з такого порівняння, це те, що ви любите «тих, а не мене».
4. Дайте дитині відчути (усміхніться, доторкніться до неї), що співчуваєте їй, вірите в неї, незважаючи на помилку.
5. Приділяйте дитині якомога більше часу. Саме в дошкільні роки закладаються основи впевненості в собі та успішного мовного спілкування поза сім'єю.

При формуванні позитивного ставлення дитини до діяльності у колективі врахувати наступне:

1. Дитина краще пам'ятає емоції, ніж зміст діяльності. Отож, якщо хочете, щоб малюк любив якусь діяльність (допомагати в господарстві, читати, рахувати тощо), стежте за емоційним фоном цього заняття. Часто трапляється, що батьки висловлюють своє незадоволення тим, як син чи донька щось роблять: «Не ста-раєшся, неуважний, швидше, тільки заважаєш». Внаслідок діяльність пов'язується у пам'яті, дитини з неприємними переживаннями і вона починає підсвідомо уникати таких переживань, відмовляючись від подібної діяльності: «Не хочу», «Не цікаво», «Втомився», «Давай завтра».
2. Навіть якщо дитина сама скаржиться на те, що в неї щось не виходить, то замість милування її самокритичністю варто змінити її судження про свою діяльність: дитина мусить вірити, що робота їй вдається. Навіть створення штучного відчуття успіху набагато корисніше для розвитку дитини, ніж об'єктивне вказування на її невдачі.
3. Батькам слід подбати і про те, щоб дитина змогла швидко адаптуватися і до нового колективу. Коли у неї виникають проблеми у спілкуванні з однолітками, вона прагне отримати підтримку в сім'ї. Для успішного подолання труднощів у стосунках з іншими дитині конче необхідна впевненість у любові батьків.

Повчальною у цьому плані є казка В.Сухомлинського

ЯК ЇЖАЧИХА ПРИГОЛУБИЛА СВОЇХ ДІТЕЙ

У їжачихи було двоє їжаченят. Мов клубочки, кругленькі, з маленькими голочками. Одного разу покотилися клубочки поживи шукати. Котяться садом, котяться городом, аж бачать — зайчик. їсть солодку морквину. І їжаченятам захотілося моркви покуштувати. Ледве висунули маленькі голівки, а зайчик як крикне:

— Геть звідси, гидкі, колючі!

Прикотилися клубочки до матусі, плачуть.

— Чого ви плачете, діти? — питає мати.

— Зайчик он каже, що ми гидкі, колючі, — плачуть їжаченята, їжачиха пригорнула маленьких, приголубила:

— Та хіба ж ви колючі, дітки мої рідненькі, — заспокоює вона. — Волосячко на вас м'якеньке, як льон. Та ви ж круглі, мов ті м'ячики...

! Зауважте, в їжачихи жодного слова про те, що Зайчик — поганий, нечемний, невихований, адже їжаченятам в перспективі доведеться з ним налагоджувати якісь стосунки, проте своїх дітей підтримала лагідним, добрим словом.

Особливо складно адаптуватися в соціумі дитині, яка в сім'ї одна і не відвідувала дитячий садок. Дуже важливо ще до початку шкільного навчання створювати їй умови для спільної гри, занять з однолітками. Це не обов'язково мають бути тільки дружелюбні взаємини. І негативний досвід може виявитися корисним для розвитку комунікативних умінь дитини

Прочитайте разом з дітьми.

ЯК МИКОЛА СТАВ ХОРОБРИМ

Першокласник Микола прийшов сьогодні до школи дуже рано. На лавці під високою тополею сиділо двоє дівчаток. Вони дивились на дерево. Щось зацікавило їх там, в очах у дівчаток хлопчик помітив тривогу.

Раптом над великою тополиною гілкою знялася пташка, запищала тривожно. І в ту ж мить біля лавки впало маленьке пташеня.

Микола зрозумів, що пташеня випало з гнізда, а мати його — в розпачі. Одна з дівчаток взяла пташеня й сказала:

— Якби ж це хто сміливий був зараз у школі... він би поліз на дерево й поклав пташеня в гніздо.

Микола був дуже боязким. Але слова дівчинки вразили його. Невже вона вважає його боягузом?

— Я полізу, — сказав Микола.

— Ти? — запитали дівчатка й з подивом глянули на хлопчика. Микола поклав пташеня за пазуху й поліз на тополю. Від страху в нього тремтіли руки й ноги, але він ліз і ліз все вище й вище. Поклавши пташеня в гніздо, Микола зліз на землю.

Дівчатка дивились на нього із захопленням.

В.Сухомлинський

? Як ти вважаєш, можна Миколу назвати сміливим хлопчиком.

—Пам'ятаєш Миколки, коли він поліз на тополю, від страху тремтіли руки й ноги?

—Що допомогло хлопцеві опанувати свій страх?

—Як оцінили дівчатка вчинок Миколи?