

... ТРИВОЖНІ



У визначенні поняття «тривожні діти», безперечно, є доля умовності. Чи можливо прожити життя без хвилювань, туги, турбот? І що це буде за життя? Згадується з цього приводу колись почута казка.

... Жив-був мисливець. Важким було його життя, великою працею здобував свій хліб насущний. Бувало, цілий день пройде, поки попадеться йому якась здобич, віднесе її на базар, продасть — є чим сім'ю годувати.

А яка ж для нього була радість, коли син-первак народився! Бачив його вже другом-товаришем, з яким ділитиме і горе, і радість. Та не судилося бути цьому — задер сина ведмідь. Не було меж суму нещасного батька...

Одного разу у його сітки потрапив заяць. «Ну, що ж, і заяць — теж непогана здобич», — подумав мисливець і раптом почув, як заговорив сірий людською мовою: «Відпусти мене, добрий мисливець. Що не попросиш, все для тебе зроблю». «А може і справді він такий всесильний? Чом не спробувати?» — і став думати чоловік, що ж йому у зайця попросити. Згадав він про свого нещасного сина, про радість при його народженні і горе, яке він ледве пережив. «Добре, сірий, біжи та зроби так, щоб другий син у мене народився, щоб здоровий був, щоб життя прожив спокійне-преспокійне, щоб не було у цього ніяких тривог, ніяких турбот», — сказав, відпустив зайця. «Все буде, як ти хочеш», — промовив заяць і зник у кущах.

Незабаром народився у мисливця син, усім вдався: і здоров'ям, і вродою. Тільки от надто спокійним росте — не сміється, не плаче, ні з ким не дружить, ніщо його не цікавить. За всі дитячі роки ні разу гулі собі не набив, подряпини не мав.

Виріс син: і здоровий, і міцний, але все життя ніби мимо проходить. Ні горе,

ні радість — ніщо не турбує. Батько з матір'ю померли — не сумував, дівчині сподобався — не радів.

Зустрів якимось сірого зайця у лісі, а той і питає людським голосом: «Ну що, чи подобається тобі спокійне життя? Чи це хочеш жити, як всі люди живуть? Я можу тобі допомогти». Не здивувався хлопець зайцеві, який говорив людським голосом, тільки й сказав: "Роби, як хочеш". Пожалів заяць мисливського сина: «Живи, як всі», — сказав і зник у лісовій гушавині. Подивився парубок довкола: ліс навкруги чудовий, краса надзвичайна. «Як я раніше цього не помічав», — подумав він. Затріпотіло серце від щастя, дух захопило. Тільки на це його і стало. Упав він і... помер.

Все наше життя — це злети і падіння, радості і нещастя, і тривоги, які є вічними супутниками нашого земного крокування. Мабуть, проблеми подолання стану тривожності не було б, якби хоча б дорослі люди вміли адекватно реагувати на зміни життєвих обставин, особливо тих, що загрожують їхньому благополуччю. Психологи визначають тривогу як емоційний стан, який виникає в ситуаціях реальних несподіванок або ймовірної небезпеки, невизначеності, при відстроченні приємних подій або очікуванні неприємностей.

Діти, яких прийнято називати тривожними, переживають тривоги, страх перед усім новим, незнайомим, частіше за інших очікують неприємностей від життя, схильні більше запам'ятовувати погане, ніж хороше. Зовні це може проявлятися:

- підвищеною збудливістю, напруженістю,
- безініціативністю, пасивністю, боязкістю;
- пригніченим настроєм, скутістю тощо.

Ігнорування цих проявів (а так буває нерідко, бо серед тривожних дітей є «тихі» діти, які нікому не заважають) може призвести до невротичних реакцій, хворобливих психічних станів, негативно позначитися на фізичному здоров'ї дитини. Такі діти важче за інших адаптуються у нових колективах, їм складно відстояти власне «Я», проявити свої можливості і здібності через невпевненість у собі, занижену самооцінку. З ними складно, адже тривожні діти потребують постійного душевного тепла, на яке не здатна більшість дорослих.

В сучасній літературі стан тривоги пов'язують з емоцією страху.

Важливо з'ясувати **причини** тривожності і страхів дитини. Це може бути:

- конституціональна особливість нервової системи.

Так, діти із слабким типом нервової системи (меланхоліки) проявляють нерішучість й нездатність наполягати на своєму, вони бояться будь-якої відповідальності,

- компонент невротичного стану, що виявляється як боягузливість, страх перед певними людьми, ситуаціями, які спровокували психоемоційну травму дитини, наприклад, страх перед людиною в білому халаті, який нагадує лікаря, який завдав болю;

—наслідок інфекційної інтоксикації, який виникає на фоні загального нервово-психічного виснаження;

- страх перед невідомим, новим (темрявою, грозою, сторонньою людиною тощо) як вияв інстинкту самозбереження;

—страх як вікова особливість. Так, В.В.Лебединський підкреслює, що кожний страх або вид страху з'являється тільки в певному віці, який при нормальному розвитку дитини з часом зникає (наприклад, страх перед різними тваринами, фантастичними істотами) (йдеться про страхи, не пов'язані з порушенням особистісних відносин); результат залякування дорослими, з метою домогтися послуху;

—наслідок виховання дитини у «теплих» умовах (гіперопіка), коли дитину оберігають від будь-яких неприємних, сильних переживань, як наслідок — відсутність досвіду реагування на життєві негаразди;

— надто високі вимоги батьків, а звідси страх невідповідності результатів діяльності дитини очікуванням дорослих. Так, дитина, яка отримала добру оцінку, боїться, що вона недостатньо висока для батька чи матері;

—надмірна тривожність самих батьків, їхня схильність обговорювати складні життєві ситуації з надто яскравим вираженням негативних емоцій при дітях. За таких обставин дитина переймається страхами дорослих, а її недостатній життєвий досвід і уява малюють картини із значно гіршим, ніж в реальності, розв'язанням ситуації. Крім того, дитина не володіє навичками гальмування неприємних переживань;

—тривога як побічний продукт багатой емоційної уяви дитини; наприклад, після перегляду телевізійних передач, фільмів, які негативно впливають на дитячу психіку, оскільки містять сцени агресії та насильства;

—напружені сімейні стосунки, ситуація розлучення, що породжують невпевненість у завтрашньому дні.

Діагностуючи тривожність дитини, важливо з'ясувати типові життєві ситуації, у яких виникає стан тривоги. Для цього варто залучити батьків дітей, адже саме їм найчастіше припадає коригувати їх поведінку у різних життєвих обставинах. Інформативними у цьому плані будуть спостереження за проявами емоцій дитини, її вчинками, бесіди, розповіді дітей про самопочуття у важливі для неї моменти життя.

Можна запропонувати батькам ряд завдань.

ЗАВДАННЯ 1.

Пограйте з сином чи донькою у складання оповідань. Ви починаєте, а дитина продовжує оповідь. З наведених сюжетів вибирайте ті, що, на вашу думку, найбільше лякають чи тривожать дитину. Можете придумати власний початок сюжету, але його персонажем має бути дитина одного віку й однієї статі з вашою.

- 1) Хлопчик (дівчинка) йде до школи (дитсадка). Але коли всі діти граються, він не грається, а стоїть один у куточку. Чому?
- 2) Хлопчик (дівчинка) свариться зі своїм братом. Приходить мама. Що тепер буде?
- 3) Син (донька) сидить за столом разом зі своїми батьками. Раптом батько розсердився. Чому?

4) Вечір. Хлопчик (дівчинка) лежить у ліжку. День скінчився. Світло вимкнено. Про що думає хлопчик, перш ніж засне? Якимось уночі він заплакав. Чому?

5) Потім він засинає. Що йому сниться?

6) Він прокидається серед ночі. Йому лячно. Чого він боїться?

7) Він знову засинає. І цього разу йому сниться дуже приємний сон.

До нього приходять добра чарівниця і пропонує виконати будь-яке його бажання. Про що він попросив?

Таке завдання дозволить оцінити внутрішнє ставлення дитини до певного типу ситуацій і дасть певну інформацію про характер взаємин дитини з ровесниками і дорослими в сім'ї, дитячому садку, школі.

ЗАВДАННЯ 2.

Роздивіться малюнки своєї дитини. Зверніть увагу на характер ліній і розташування малюнків на аркуші. Є певні ознаки особистісної тривожності, які виявляються в рухах дитини. А малюнок — це перш за все рухи руки, які зафіксовані на папері. *Графічними ознаками тривожності можуть бути:* надто непевні або розірвані лінії, нібито намічені пунктиром; лінії, що обмежують (ніби притискають) малюнок знизу або згори; малюнок, розташований не посередині аркуша, а в куточку, велика кількість зайвих елементів, що не відповідають сюжету. Наприклад, в малюнку «Моя сім'я» тривожна дитина намалювала метелика, пташку, квіточку (не кімнатну), пісочницю, хмарки, грибок тощо.

Для діагностики страхів можна скористатися методикою створення ігрових ситуацій, розробленою Н.Карпенко для роботи з 6-7-річними дітьми [7, с. 4-6].

Гра-ситуація 1.

Вияв страху самотності. «Пограємося в сім'ю. Ти будеш мамою, я татом, а лялька — то наша донька. Ми з тобою батьки, тому підемо на роботу, а Катрусю доведеться залишити вдома саму. (Ідемо з дому). Потім «тато» телефонує «мамі» на роботу і запитує: «Як ти гадаєш, що робить зараз наша донечка?» Дитина говорить про переживання «доньки» з досвіду особистих переживань.

Гра-ситуація 2.

Вияв страху перед стихією, тваринами. «Уявімо, ніби ми прийшли до зоопарку. До вольєра якого звіра тобі хотілося підійти? Чому?

А до якого не хочеш підходити? Чому? Хто тобі із звірят подобається, а хто ні?

Гра-ситуація 3.

Вияв страхів вигаданих істот. «Пограємося, ніби ми з тобою потрапили у казку. Ось ми йдемо дрімучим казковим лісом. Навкруги темно й тихо. Як ти гадаєш, кого ми зустрінемо у казці? Придивляйся, хто йде нам назустріч. Продовжуй гру.»

Гра-ситуація 4.

Вияв страхів покарань (фізичного або словесного). «Пограймося у доньки-матері. Ти будеш мамою, а я — твоєю донькою. Незабаром обід, тому ти на кухні готуватимеш його. А я, твоя донечка, у кімнаті гратимусь іграшками. — Ой, мамо, я зламала ляльку, яку ти мені вчора купила, Що ж тепер буде? —

Продовжуй гру.»

Гра-ситуація 5.

Вияв страху засинати наодинці, жахливих снів. «Пограємо у сім'ю. Я буду татом, ти — мамою, а нашою дитиною буде лялька Наталочка. Настав вечір. Я, як тато, сиджу за письмовим столом; креслю, роблю якісь підрахунки. Ти, мама, порасєшся на кухні. А вже час вклати доньку спати. Ти вкладаєш Наталочку і знову йдеш до кухні. — Чи заснула наша донька? Який сон їй присниться? — Продовжуй гру.»

Методика творення казок за заданим початком

Виявлення страхів перед лікарем і лікарнею.

«Жив-був хлопчик. Одного разу пішов він у ліс по гриби і випадково поранив руку. Але повертатися додому йому не хотілося і він пішов далі. Раптом бачить на галявині будинок. Заглянув хлопчик у віконце і зрозумів, що це лісова лікарня. — А тепер продовжуй розповідь ти...»

Виявлення страхів снів.

"У дрімучому лісі жили три ведмеді. Великий ведмідь — тато, велика ведмедиця — мама і маленький ведмедик — синок. От якось увечері мама-ведмедиця уклала синочка в маленьке ліжечко, а ведмедик хникає, ніяк не хоче заплющувати очі. Ведмедиця-мати запитує: «Синочку, чому ти не спиш?» А далі казку продовжуй ти...»

Для вияву страху перед транспортом:

«Настало літо, і тато з мамою вирішили поїхати відпочивати до бабусі в село. Їх донечка Таня запитала: «А чи далеко село, де живе наша бабуса?» І тато розповів, що їхати до села довго. Спочатку автобусом, потім літаком, потім знову автобусом і тільки тоді потрапиш у село. Таня вислухала і каже: «Я не поїду з вами».

Тато дуже здивувався: «Чому ти не хочеш їхати, донечко?» Продовжуй далі...»

Вияв страху перед темрявою,

«Діти пішли на екскурсію в ліс. Настав вечір, треба було розпалити багаття, та не було дров. Тоді хлопчик сказав, що він піде по дрова. Ішов він, ішов, коли це... — далі розповідай...»

Вияв страху перед висотою.

«Діти гралися з м'ячем. Підкидали його вгору і ловили. Коли хлопчик підкинув м'яч, він залетів на дах будинку, а біля будинку стояла драбина... Розповідай, що було далі». **Страх перед пожежею:** «Жили-були мама і тато, були у них донечка і син. Якось батьки пішли на роботу, діти взяли на кухні сірники і почали гратися у солдатиків, що жили в сірниковій коробочці. Раптом братик випадково тернув сірником об коробку... Продовжуй казку ти.»