

## **ДИТЯЧІ СТРАХИ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА**

**Ісаєва Д. Ю.**, *gawkaisaeva@gmail.com*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Вступ.** Аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчує, що на сьогодні спостерігається підвищена тривожність, фобічні розлади, напади панічних атак у дітей різного віку. В першу чергу це пов'язано з нестабільністю у соціально-економічному становищі, батьки змушені бути більш зосереджені на заробітку грошей, а це в приносить до зниженні як і педагогічного так і психологічного розвитку дітей будь-якого віку. Відтак, актуальність досліджуваної нами проблеми полягає у обґрунтуванні важливості психологічної підтримки кожної дитини у переживанні страхів.

**Аналіз досліджень.** Відзначимо найбільш відомих дослідників у обраному нами напрямку: Д. Бретт, К. Бютнер, с. Гроф, г. Еберлейн, К. Ізард, О. Кондаш, Д. Лейн.

**Мета публікації** – здійснити огляд науково-методичних джерел з питання психологічної підтримки дитячих страхів.

**Виклад основного матеріалу.** Дитячі страхи – це емоційні реакції дітей на ситуації чи об'єкти, які сприймаються ними як загрозливі. Дитячі страхи викликають у дітей дискомфорт, збудження, бажання уникати або ховатися. Загалом, страх – це емоційна реакція сприйнятої загрози, що забезпечує захисний механізм виживання попереджаючи людину про небезпеку. Слабкі або помірні реакції страху вважаються нормальними і адаптивними, що спонукає людину до обережності в дійсно небезпечних ситуаціях.

Термін «страх» часто вживається як синонім терміну «тривога». Загалом страх умовно поділяють на ситуаційний (що виникає в незвичайних ситуаціях) і особистісно обумовлений (передбачений характером людини). Страх буває реальним і уявлюваним, гострим і хронічним.

Прийнято виділяти також вікові страхи, появу яких найчастіше збігаються з певними змінами у житті дитини [1]. Отже, як бачимо, страх є багатоаспектним явищем людської свідомості. Вважаємо доречним запропонувати примірний перелік засобів, що можуть бути використані психологом у процесі підтримці дітей, що переживають страхи.

«Емоційний мікс». Якщо страх «розбавити» іншими емоціями, він не витримає конкуренції. Можна використати переживання подиву, цікавості, сміху.

Малювання страхів. Малюнок обов'язково обговорюють. Можна перетворити страшилу в кумедний об'єкт, зробити його добрим. Одного разу не достатньо – малюйте час від часу.

Складання казки. Опишіть з дитиною страх у вигляді казкового сюжету. створіть нову версію казки. Потоваришуйте зі страхом, перемагайте його. Нехай дитина стане сміливою і рішучою через казку.

Ляльковий театр. Відпрацювання ролей, самостійне проживання конфлікту, напрацювання нових поведінкових моделей, програвання оптимістичних варіантів розвитку подій збагачують досвід дитини.

Десенсибілізація. Поступовий розвиток імунітету. Скажімо, спостерігати за грозою з безпечного місця – через вікно.

Співчуття, співпереживання. Емпатія близького дорослого – найкращий підтримуючий та зберігаючий ресурс для дитини [2].

**Висновок.** Підсумовуючи вищеназване, можна дійти висновку, що психологічні надбання налічують вагомий перелік різноманітних засобів, які можуть бути використані з метою допомоги дітям пережити страх. Особливістю наведеного нами переліку є те, що він може бути використаний у вікових межах дошкільного віку – підліткового віку.

### **Список використаної літератури**

1. Д. Ларін Дитячі страхи як психологічна проблема в дошкільному віці. Авторський збірник статей з наукової та практичної психології. Київ. 2018. С. 48-52.

2. Дитячі страхи: від норми до патології. Педагогічна підтримка. Всеосвіта. URL:<https://vseosvita.ua/news/dytiachi-strakhy-vid-normy-do-patolohii-pedahohichna-pidtrymka-36649.html> (дата звернення : 15.04.2021).

**Науковий керівник:** *Сошина Ю. М. – канд. псих. наук, старший викладач, Криворізький державний педагогічний університет*