



# Дошкільне виховання

ЛЮТИЙ

2

1964



# ДЛЯ БАТЬКІВ

## Подолання дитячого страху

У вагоні пасажирського поїзда мої сусіди вели розмову про дітей. Один з них, літній чоловік, розповідав, як сумно закінчилися його спроби відучити свою п'ятирічну доньку від страху перед темрявою. «Увечері, — розповідав він, — вся сім'я, як правило, збиралася в одній кімнаті. В сусідній, двері якої були завішені портъерами, панувала темрява. І ось, час від часу, щоб допомогти дівчинці справитися з своїм страхом, я просив її принести мені з сусідньої кімнати цигарки або що-небудь інше. Я гадав, що кілька таких доручень викликають її від страху.

Сталося, на жаль, інакше. Якось увечері я й дружина змушені були відлучитися з дому і залишили доньку та одинадцятирічного сина самих. Хлопчик і раніше сміявся з страхів сестрички, а цього вечора, скориставшись з нашої відсутності, вирішив «лікувати» її по-своєму. Він заманив її у темну кімнату і, залишивши там одну, замкнув двері на ключ, сказавши при цьому, що відчинить, коли повернеться батько.

Відчайдушний крик дівчинки привернув увагу сусідів. Двері відкрили — дівчинка билась в припадку.

З тих пір минуло вісім років. Припадки, щоправда, не повторювалися, однак дівчинка стала нервовою, всього боїться. Коли увечері вона повертається із школи, її й доводиться йти зустрічати. Всього час її лікували, возили на курорти, проте це мало допомагає.

Цей сумний випадок нагадав мені багато інших, коли діти ставали жертвою страху, і я мимоволі пригадав слова Жорж Занд, яка писала: «Я вважаю, що страх — це найбільше моральне страждання дітей».

Можливо, що страх справді приносить найбільше страждання в житті дитини. Однак наскільки він неминучий? Чи не можна прожити дитячі роки без страху або хоч би так, щоб не відчувались його наслідки в зрілі роки?

Що таке страх і які шляхи до його подолання?

Перші прояви страху спостерігаються у немовляти на другому-третьому місяці життя в судорожних хватальних рухах при втраті опори або підкиданні. Ці рухи супроводяться мімікою, характерною для емоцій переляку, боязні, страху. Емоція

страху виникає при різких звуках, грубих дотиках до тіла дитини, раптовому сильному освітленні. Аналогічні явища у багатьох дітей спостерігаються при зустрічі з незнайомими людьми, тваринами, предметами (в тому числі й іграшками).

В цих перших проявах страху у немовлят характерне те, що вони є реакцією на подразники, які сигналізують про безпосередню (або уявну) небезпеку в даний момент. Ця обставина дозволяє відмити біологічну доцільність таких реакцій, їх захисну функцію. Справді, як інакше може відповісти на небезпеку немовля, якщо своїм виглядом і криком не сигналізуватиме дорослим про свій стан?

Фізіологічно страх розцінюється як інстинктивна пасивно-оборонна реакція, що склалася в процесі еволюції тварин і людини, її характеризують різко виражений неприємний чуттєвий тон і непереборне бажання уникнути неприємного відчуття. Отже, страх, в основі своїй будучи природженою захисною реакцією організму, проявлятиметься в аналогічній ситуації в тій або іншій мірі у кожної дитини і тому повністю усунути його ми не можемо. Між іншим, таке усунення страху було б навіть шкідливим, бо це позбавило б організм, що розвивається, одного із засобів, які стимулюють пристосування до середовища, до пізнання його.

Завдання вихователя полягає не у викориненні цього природного страху, а в тому, щоб «дисциплінувати» його, обмежити розвиток і надати розумну форму його проявам з тим, щоб надалі на цій природній основі не розвинулися боягузтво, малодушність та різні патологічні форми страху. Страх як негативна емоція, як тяжке переживання шкідливо позначається на психіці дитини, він гнітить її, робить пасивною, надмірно збуджує і виснажує її без того слабку ще нервову систему, затримує розвиток. Крім того, страх, повторюючись, здатний укорінюватися і розвиватися, набуваючи все гостріших форм.

У ранньому дитинстві запобігати страхові і охороняти дитини від його шкідливих наслідків треба шляхом організації нормального харчування і відпочинку, піклування про розвиток рухів і загальнофізичне здоров'я дитини. Важливо, щоб дитина відчувала близькість дорослих, готових

прийти їй на допомогу. Часто досить голосу дорослого, щоб страх змінився спокоєм, не кажучи вже про ласку матері або іншої близької людини. Формальне, а іноді черствість або нервозне ставлення до дитини з боку дорослих не приносить заспокоєння і залишає її беззахисною перед страхом.

Слід відволікати увагу дитини від предметів, які викликають у неї страх. Якщо ж це неможливо, то треба показувати в них що-небудь забавне, приємне для ока і поступово, тактовно привчати доторкуватися до «страшних» речей. Якщо це робити інакше, то ми по суті будемо тільки залякувати дитину цими предметами.

Вказані умови і прийоми подолання страху у дитини не втрачають свого значення й пізніше — у дошкільному віці. Щоправда, тепер їх уже недостатньо, бо з розвитком розумових здібностей і досвіду дитини її ставлення до оточуючої дійсності значно змінюється. Змінюються у неї й страхи — вони стають більшою мірою людськими порівняно до, так би мовити, біологічних страхів немовляти. Розглянемо це на прикладі.

Немовля, що звикло до світла, до своєї здатності бачити і користуватися зором, прокинувшись в темряві, буде неспокойним і плачем вимагатиме уваги дорослих та нормальних умов для неспання. Проте це ще не страх перед темрявою. Страх перед нею з'явиться у дитини тоді, коли ми надовго залишимо її в темряві. В цьому випадку відсутність світла і бажання бачити, викликаючи неспокій і зливаючись з неприємним відчуттям від постелі, положення тіла і тоскним почуттям самотності, породжують тяжкий стан. Цей неприємний, а головне, непереборний для дитини стан може викликати емоцію страху, особливо якщо вона неодноразово переживала його, хоч і з іншого приводу. При повторенні подібних ситуацій, в силу закономірностей умовних нервових зв'язків, вже саме перебування в темряві викликати страх. Ми бачимо, що в даному випадку дитина відчуває страх перед реальним явищем (темрява, самотність), але щось інше в таких умовах може бути у дошкільника.

В реальну ситуацію дошкільник вносить фантастичний елемент, чим істотно змінює умови виникнення страху, так і всю картину перебігу цієї емоції. Справді, наскільки страшнішою повинна бути темрява, населена чудовиськами, створеними уявою п'ятирічної дитини, якій відомі пригоди Червоної Шапочки, сімох возенят, яка чула про чаклунів та інші витвори людської фантазії.

Діти, яких привчили спати в темряві і які користуються своєчасним доглядом та увагою з боку дорослих, не відчувають перед темрявою страху доти, доки їх свідомість не буде отруєно лякаючими образами фантазії і розповідями про реальні випадки насильства тощо. Природно, що у дитини, яка володіє подібними знаннями і нормальною уявою, темрява як явище, багате на несподіванки, може викликати страх, навіть якщо вона раніше не бояла-

ся темряви. Це особливо характерно для дітей вразливих і слабких.

Крім того, й сама темрява як реальне явище може викликати своєрідні враження у дитини, тим самим сприяючи виникненню страху: вона сприймається не просто як відсутність світла, а як щось здатне гнітити або обпудувати і тіло і свідомість. Хто втрачав орієнтування в лабіринтах печери або в незнайомому лісі вночі, той зрозуміє стан дитини. Прокинувшись в темряві, вона може бачити картини свого сну. До того ж, темрява неоднорідна чорнотою, тому під час неспання в темряві можна уявляти фігури, здатні лякати. В цих випадках треба уміло (саме уміло, бо інакше ми тільки підштовхнемо фантазію) розпитати дітей, що вони бачили або бачать, і разом з ними посміятися над цим (разом з ними, а не самому).

Боротися з темрявою тільки з допомогою переконування, що в кімнаті нічого немає, крім знайомих предметів, і що всі страхи від того, що ми не можемо бачити, — це ще недостатній засіб. Треба усувати, затримувати діяльність хворобливої уяви дитини, яка породжується лякаючими розповідями і забобонами дорослих. Головним збудником страху перед темрявою у дошкільника є уява, створення лякаючих образів.

Звук може викликати страх своєю новизною, незвичністю і умовною таємничістю свого джерела. Він ніби існує незалежно від предметів, висить у повітрі і обкутує нас, б'є по наших нервах, але залишається невидимим. У здорової дитини це пробуджує допитливість, бажання знайти джерело звука і по можливості самому викликати його. Хвороблива, надміру вразлива і залякана дитина потрапляє в полон нестримної фантазії, яка сповнює її жахом.

Якщо страх як природна, природжена оборонна реакція не дисциплінується, не вводиться в розумне русло зусиллями дорослих, то він стає основою, на якій розвиваються різні, спеціально створені дорослими страхи, що нерідко стають нещастям дитини на все її життя... Зате дорослим пощастило такою ціною добитися на певний час послушну у дитини!

Залякування по-варварськи жорстоке і нерозумне. Нерозумне тому, що воно спрямоване не на виховання потрібних звичок поведінки, а на те, щоб і наступного разу дитина виконала необхідну дію через страх. Дитина легко піддається навіюванню. Так само реально вона уявляє і небезпеку від розбійника чи вовка, якими її залякують. Дорослий, залякуючи дитину, не думає про жорстокість свого вчинку, наївно виправдовується тим, що це не справжня небезпека. Багато дітей здатні так само лякатися, як і дорослий, якому сказали б: «На жаль, у вас рак, але не лякайтесь — багато хто хворіє на нього...» Я бачив, як з жахом метався дворічний хлопчик, якого люблячий дід виштовхнув у темний коридор («нехай тебе ведмідь з'їсть!») за те, що він розбив іграшку з ялинки.

Діти володіють високою здатністю до

наслідування. Ця здатність дозволяє дитині на льоту схоплювати нове слово, думку, швидко набувати різних умінь. Проте ця благородна здатність часто є причиною розвитку страху. Досить дитині побачити людину, що злякалась або плаче, як вона сама лякається й плаче. Групові страхи дітей є прообразом панічного страху дорослих. Зрозуміло, наскільки важливо оберегати дитину від впливу сімейних сварок, суперечок, грубих і незрозумілих для дитини сцен, які, переломлюючись в її свідомості, викликають у неї жахливі образи.

Емоціональне життя дитини складається не тільки під впливом безпосередньо на неї спрямованих дій: ті емоціональні відносини, в яких повсякденно живуть оточуючі її люди, також мають не менше значення. Можна сказати, що радості і страхи дитини визначатимуться тією духовною атмосферою, яку створили для себе дорослі, що оточують її. Мінливість настроїв цих людей, невдоволення і неприязнь, недовіря одне до одного викликають у дитини стан напруження, тривоги, вичікування, що ось-ось щось трапиться. Цей стан кінець кінцем може розвинути в хронічний несвідомий страх, що супроводиться, як правило, різними психічними розладами.

Важливо розуміти, що тривале й часте перебування дитини в негативних емоціональних станах, особливо в стані тривоги й страху (незалежно від того — результат це залякування, грубого поводження чи спостереження і співпереживання емоціональних хвилювань інших людей), призводить до того, що страх у дитини викликати будуть не тільки реально небезпечні предмети, а й різні випадкові уявлення, згадування образів, які щоразу трансформуватимуться дитиною в усе страшніші картини. Це звичний страх, що виникає з першого-ліпшого приводу, оскільки джерелом його тепер, по суті, є хвороблива фантазія самої дитини.

За таких умов при слабкому здоров'ї і природній вразливості дитини можливі тяжкі й тривалі нервові захворювання. Найчастіше ж страх породжує підозрілість, надмірну сором'язливість, боягузтво, прагнення уникнути необхідних рішень і дій, легку збудливість, нервозність, які супроводяться почуттям неспокою й тривоги. Перелічені недоліки зустрічаються досить часто і тому не завжди привертають до себе увагу батьків і вихователів, хоч насправді всі ці явища слід розглядати як

випадки хворобливості дитини. Як і будь-яке захворювання, вони потребують особливої уваги до себе.

Взяти хоча б сором'язливість дитини, яка здається найбільш неістотною і яку іноді навіть приймають за скромність. Сором'язливість виявляється в розгубленості, плутанині думок, а отже, і в неспроможності розібратись в ситуації, в якій інша людина легко знаходить вихід. Сором'язливість навіть здібну людину може залишити безбройною перед лицем зухвальства. Зауваження, що їх роблять дітям з приводу їхньої сором'язливості, як правило, викликають ще більшу розгубленість, боязкість, страх. Помічено, що сором'язливі діти найчастіше бувають у надмірно суворих батьків, які пригнічують самостійність дитини, породжують невпевненість у своїх силах і вчинках. Отже, в основі сором'язливості лежить страх; запобігання йому і одночасне виховання самостійності та почуття свободи в поведінці дитини є необхідними умовами попередження і усунення сором'язливості. Даремно боротися з сором'язливістю насмішками і докорами: це тільки породжує відчуженість, замкнутість, посилює страх перед власними проявами сором'язливості, що кінець кінцем може призвести до лицемірства і боягузтва.

Страх часто є причиною моральних пороків людей. Страх, говорив Ф. Е. Дзержинський, не навчить дітей відрізняти добро від зла; хто боїться болі, той завжди піддається злу.

Запобігання страхові, а коли він з'явився, то усунення його є благородним обов'язком усіх, хто має справу з вихованням дітей. Переддошкільний і дошкільний вік потребує до себе особливої уваги в силу особливостей психічного складу дітей і того значення, яке має цей період в житті людини, в розвитку її особистості.

Піклування про здоров'я дитини, організація духовного середовища, в якому вона живе, формування оптимізму, бадьорості, життєрадісності, навчання вільної умілої поведінки серед дорослих і дітей—ось умови запобігання і подолання страху, який протягом багатьох поколінь був найбільшим стражданням дітей.

Є. ЛЕГКОВ,

старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту психології УРСР