

ДИТЯЧІ СТРАХИ: ВИЯВЛЯЄМО, ВИВЧАЄМО, ДОЛАЄМО



Анастасія КАБАНЦЕВА,

канд. психол. наук, доцентка кафедри психіатрії, психотерапії, наркології і медичної психології, Донецький національний медичний університет, м. Краматорськ, Донецька обл.

Страх — одна з базових емоцій людини, що супроводжує нас мало не від народження. Як батьки та педагоги можуть допомогти малюкам “подружитися” зі своїми страхами, навчитися усвідомлювати їх, відрізнити корисні від деструктивних і самостійно давати собі з ними раду? Пропонуємо скористатися порадами фахівчині.

БОЯТИСЯ — ЦЕ ПРИРОДНО!

Час активного пізнання, широких можливостей, яскравих вражень і відкриттів у житті людини припадає на найпрекраснішу пору — дитинство. Набутий і пережитий на цьому етапі соціальний досвід є основою для подальшого особистісного розвитку, бо дитинство є сензитивним періодом для формування здатності до сприйняття, що характеризується проявами різноманітних реакцій, серед яких є місце і страху.

Страх — природна реакція, і її головна функція — захист життя, бо виникає він у момент усвідомлення безпосередньої небезпеки. Цей стан змушує людину бути обережною. Водночас важливо помічати, коли страх виходить за межі обачливості, чинить руйнівний вплив на особистість дитини, заважаючи адекватно сприймати навколишню дійсність і приймати рішення відповідно до свого досвіду і переконань.

Аби компетентно допомагати дітям долати різноманітні страхи, варто розібратися в їхній типології та причинах виникнення.

ТИПИ СТРАХІВ

Залежно від причин виникнення і впливу на особистість вирізняють два типи страхів.

✦ **Раціональні** — страхи, що допомагають дитині бути обачливою і діяти відповідно до ситуації, що склалася. Наприклад, страх потонути спонукає не запливати далеко; побоювання, що собака може вкусити, формує прагнення триматися від тварини подалі тощо. У таких випадках страх уберегає від небезпеки.

✦ **Ірраціональні** — страхи, що заважають жити на повну силу, викликають постійне напруження і тривожність. Наприклад, страх зробити щось “не так”, страх темряви, привидів тощо. Такі страхи мають негативні наслідки, як-от: порушення емоційно-вольової сфери, розвиток дезадаптаційних станів, психосоматичні прояви і пограничні психічні розлади.

Ірраціональні страхи обов'язково потребують кваліфікованої допомоги. Раціональні ж можуть бути достатньо обґрунтованими та корисними для дитини і не вимагають втручання дорослих, якщо не стають нав'язливими.



**Зайчатку дитинка розповідає
Про те, що тривожить її та лякає.**

(Це та наступне фото надані авторкою)

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ для освітньої роботи з дітьми

У ДОДАТКАХ до "ДВ"



ЖУРНАЛ ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ ДІТЕЙ У ПІДГРУПАХ

"Джміль" №1: ОДЯГ ТА МОДА

- Бесіда за сюжетною картиною "В ательє"
 - Майстер-класи: створюємо одяг та килимок для ляльок
 - Оповідки, які мотивують дітей бути охайними
 - Англійська пісенька-вдягалочка про зимовий одяг
 - Інценівка в театрі рук за віршами Наталі Забіли та Анатолія Бортняка
 - Творче завдання з наліпками "Рушничок у таврійському стилі"
 - Віршовані загадки-метаграми
- + **Новий конкурс "Ми — архітектори"**

* Ціна за умови придбання на групу – від 5 примірників. Без урахування вартості пересилання

**36
грн***

Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті jmil.com.ua/2020-1



"Палітра педагога" №1: ТАКА РІЗНА ФІЗКУЛЬТУРА

- Комплекси ранкової гімнастики для дітей раннього віку
- Заняття для дітей різних дошкільних груп
- Фізкультхвилинки до занять з математики
- Система роботи зі скелелазіння
- Квест для інструкторів із фізкультури
- Фізкультурна розвага

* Без урахування вартості пересилання

**32
грн***



Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті dv.in.ua/pp2020-1



БОНУС

**БЕЗОПЛАТНІ
Е-МАТЕРІАЛИ**

Скануйте QR-коди на сторінках журналів і завантажуйте матеріали для роботи:

- ✓ картки до дидактичних ігор
- ✓ пам'ятки
- ✓ репродукції картин
- ✓ фонограми тощо.

Додатки можна передплатити разом з "ДВ" (індекс комплекту – 95989) або окремо ("Палітра педагога" – 40296, "Джміль" – 40295) на Укрпошті чи на сайті jmil.com.ua

Замовляйте випуски: books@dvsvit.com.ua, (067) 504-50-22