



Будьте уважні, мамо і татку! Кожна дитина – це ангелятко!

ТАТО, МАМА, Я Ангеляткова школа для батьків

**Батьківська скарбничка
від навчального комплексу
«РозУмНичКА»**



**АГЕНЦІЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ
Наїллі Дячук®**

тато, мамо, я

Наскільки великі очі дитячого страху?

«Мамо, мамочко моя люба, там, у кутках, тата великі рожеві собаки! Я дуже їх боюсь!..» – кричить маленька 6-річна дівчинка. Вже півроку щочоці прокидається, лементує, ціпеніючи від страху, якщо негайно не торкнеться когось із дорослих.

П'ятирічна енергійна і завжди весела дівчинка в кабінеті психолога мовчить, хоча по дорозі сюди обцяла матері, що розкаже психологу, як боїться сама спати, розповідаючи щораз нові «вигадки». Хіба пані психолог їй повірить? Вдень чудовиськ немає, а вночі вони всюди, але ніхто їх не бачить, крім неї.

Правду кажуть: у страху очі великі. Про найнеймовірніші дитячі страхи можна розповідати довго. Боїться і хлопчики, і дівчатка. Пік «химерних» дитячих страхів припадає на 4-5 років. У 6-7-річному віці діти починають розуміти короткочасність земного



життя і відчувати страх смерті, який супроводжує людину протягом усього її життєвого шляху. Що таке страх? Це емоція. Традиційно емоції поділяють на позитивні і негативні. Деякі фахівці виділяють дві основні емоції: страх і любов, а інші відчуття трактують як похідні. І дійсно, коли ми любимо, то щасливі, веселі, творчі, добрі, шедрі, працьовиті... Коли боїмось, то сердимось, ображаємось, руйнуємо, мстимо, впадаємо у депресію.

Страх – одна з найглибших емоцій людини, яка базується на інстинкті самозбереження. З цієї точки зору страх корисний. Психологи виділяють ще поняття «страх страху». Цей стан здатний отруїти життя і маленької дитини, і дорослої людини (як тим маленьким дівчаткам, що боялись темноти і починали тремтіти ще під час приготувань до сну).

Що ж робити з цими «безглуздими» дитячими страхами? Зазвичай до-

рослі переконують малюків, що немає нічого страшного. Наприклад, вмикають світло і доказують, що ніде нічого немає. Нерідко дитину висміюють: «Такий великий, а боїшся!», «Ти не мужчина, хлопчики не боїться!», «Що ти вигадуєш?». Якщо дитина і справляється зі страхом, то не завдяки, а всупереч такій виховній тактиці дорослих.

Що при цьому відбувається? Дитина боїться, це її відчуття, це

вона! А їй у відповідь: «Немає чого боятись». До одного страху додається ще один: вона єдиний і найбільший боягуз у світі, її не будуть любити. Дорослі не розуміють, що знецінення страху, як і решти емоцій дитини, автоматично призводить до знецінення її як особистості.

Найкращою порадою для дорослих є ... прийняти і розділити дитячий страх.

Після розмови з психологом мати запропонувала переляканий дівчинці прогнати тих рожевих собак. Дівчинка підбадьорилась. Цілу годину мати з донькою повзали по підлозі і шпурляли у собак усім, що траплялось під руки. Через кілька днів нічні крики припинились, дорослі повернулися у свої ліжка, дитина сама вимкнула світло. Через кілька місяців дівчинка взагалі забула про рожевих собак.

Щира розповідь батьків про власні дитячі страхи додає малюку сили і рішучості. Це сигнал дорослого дитині: «Я також це переживав, я також боявся. Я тебе розумію. Я подолав свої страхи. Ти – моя дитина, і ти – зможеш. Я поруч. Я в тебе вірю». Заохочуйте дитину розповідати про свої страхи. Розказаний страх не страшний. Пригадайте «страшилки» зі свого дитинства: «У чорному-чорному лісі у чорну-чорну ніч летіла чорна-чорна рука...» Говорили, тремтіли ... і долали свої страхи.

Дитячі страхи є уявними, і долати їх можна за допомогою уяви. Дошкільнята дуже люблять таку гру: слід уявити свій страх, потім узяти в руки повітряну кульку, видути в неї страх, міцно зав'язати і відпустити – нехай летить геть. Можна запропонувати дитині самій або разом намалювати страховиськ, а потім їх порвати, спустити в унітаз чи спалити.

Дитину дуже зацікавить розповідь про те, що Баба-Яга чи Бабай такі злі тому, що їх не любили в дитинстві, не дарували подарунків, вони не святкували Новий рік, до них навіть не приходив св. Миколай, вони не ходили на плавання (танці тощо), ніколи не були в театрі та кіно... Наклейте букет чи намалюйте квіти Бабі-Язі замість мітли, подаруйте наклейки, іграшку чи ласощі страховиську з казки. Дитина, яка «лікує» від злості негативних персонажів, відчує себе

дорослою і сильною. Придумайте казкову історію про те, що все, що живе в темноті, боїться світла. Подаруйте дитині чарівний ліхтарик і разом покладіть цю зброю від монстрів під подушку.

Часто дитина боїться оцінки, думки, реакції оточуючих на її малюнок чи ліплення з пластиліну, перепитус: «Чи тобі подобається?». Пояснить

їй, що кожен має право на свій смак. Наприклад, їй подобається літо, а вам – весна. І літо, і весна настають незалежно від того, подобається це комусь чи ні. Якщо дитина старалась, доклала багато зусиль до своєї роботи, це варте похвали. Хоч її робота може комусь і не сподобатись. Кожен має право на свою думку (і кожен, на жаль, певною мірою залежить від оцінки оточуючих).

Подивіться з дитиною старий мультфільм «Крошка-енот». Прочитайте разом книжку «Азбука хоробрості». Станьте другом своєї дитини і разом долайте страхи. Робіть це весело, відчувайте з дитиною радість перемоги. Створіть свої історії і діліться ними на сторінках журналу.

Страх, страх, страшище!

Геть-геть-кості!

На сміх-сміх-смішинку

Пе-ре-тво-ри-сь!

Оксана Грузецька, дитячий невролог і дитячий психотерапевт навчального комплексу «РозУмНичка»

**АГЕНЦІЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ**
Намалії Дячук®

www.runa.org.ua
runa@mail.lviv.ua

УСІ ВИДИ ПЕРЕКАЛАДІВ
нотаріальне засвідчення
легалізація документів/апостиль

КУРСИ ІНОЗЕМНИХ МОВ
підготовка до Кембриджських іспитів ESOL, IELTS, TOEFL, TOEIC

ПІДГОТОВКА до зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО) та державної підсумкової атестації (ДПА)

ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС «РОЗУМНИЧКА»

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА



м. Львів, вул. Валова, 3
пл. Мішечкина, 8
вул. Чайковського, 12/12
вул. Дорошенка, 30/1
вул. Туган-Барановського, 16/12

тел.: (032) 242-70-01, 242-70-02
тел.: (032) 242-08-82
тел.: (032) 298-69-69, 297-53-08
тел.: (032) 272-29-09
тел.: (032) 242-08-81, 245-30-49