

Блінов О. А., Блінова О. Б. Страху у молодших школярів та їх прояви / О. А. Блінов, О. А. Блінова // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. – К. : КиМУ, 2005. – С. 6–14.

**Блінов О.А., Блінова О.Б.**

### **СТРАХИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ЇХ ПРОЯВИ**

В статті вказується, що дитячі страхи вельми розповсюджене явище у житті дитини. Прояви дитячих страхів дуже різноманітні. В роботі розкриваються підходи щодо розуміння природи страху у дітей зокрема та безпосередньо у молодших школярів. Наводяться причини страхів, їх класифікація та прояви.

Ключові слова. Страху, молодші школярі, причини та різновиди страхів, внутрішні конфлікти.

**Блинов О.А., Блинова О.Б.**

### **СТРАХИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ**

В статье указывается, что детские страхи достаточно распространенное явление в жизни ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. В работе раскрываются подходы к пониманию природы страха у ребенка вообще и непосредственно у младшего школьника. Приводятся причины появления страхов, их классификация и проявления.

Ключевые слова. Страху, младшие школьники, причины и разновидности страхов, внутренние конфликты.

Страх є найбільш небезпечною емоцією зі всіх емоцій. Важливість цієї емоції у житті людини підкреслюється у достатній кількості досліджень цього феномену [1, 4, 5, 7, 8, 12] та ін. Хоча проблема страхів у дітей, що навчаються у молодших класах, достатньо актуальна в даний час, але наукових досліджень, літератури по проблемі страхів у молодших школярів існує небагато [2, 6, 10]. Проблема страхів у дітей мало розроблена у практиці школи. Адже, саме вступ до школи і надходження у неї пов'язано із її виникненням.

Страх – негативна емоція, що виявляється у формі емоційної реакції, стану [4, 5, 9, 14]. Вона виникає в результаті реальної чи уявленої погрози здоров'ю, а також життя людини та ін. Відповідно до інформаційної теорії емоцій В.П.Симонова страх інформує людину про майбутню небезпеку, дає можливість функціональним системам організму людини сформувати його готовність до відбиття погрози.

Залежно від характеру погрози, якщо джерело небезпеки є невизначеним чи неусвідомленим, інтенсивність і специфіка переживання страху варіюється в досить широкому діапазоні відтінків (побоювання, занепокоєння, острах, переляк, тривога і т.д.). Переживання страху має чітко виражені тілесні симптоми: збліднення обличчя (іноді його перекручування, тремтіння рук і м'язів обличчя та ін.). У випадку, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки (утеча, заціпеніння, захисна агресія).

Страх є одним з основних понять екзистенціалізму. Був уведений С.Керкегором, що розрізняв звичайний «емпіричний» страх і невизначений беззвітний страх-тугу – метафізичний страх, що невідомий тваринам. У М.Хайдеггера страх відкриває перед «екзистенцією» її останню можливість – смерть.

У Ж.П.Сартра метафізичний, екзистенційний страх пояснюється як страх перед самим собою, перед своєю можливістю і волею. Ранній психоаналіз, також розрізняючи раціональний страх перед зовнішньою небезпекою і

глибинний, ірраціональний страх, трактував останній, як результат не актуалізованих життєвих прагнень, придушення невітілених бажань. У сучасному неофрейдизмі страх стає як би загальним ірраціональним станом, зв'язаним з ірраціональним характером сучасного буржуазного суспільства, і головним джерелом неврозу.

Ряд теорій релігійного походження, які беруть початок в античності (Демокрит, Лукрецій, у новий час – Д.Юм, П.Гольбах, Л.Фейербах та ін.), розглядають почуття страху, як причину виникнення релігійних представлень і вірувань. У соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання: наприклад, сформований страх осуду використовується як фактор регуляції поведінки. Оскільки в умовах суспільства індивід користується захистом правових та інших соціальних інститутів, підвищена схильність людини до страху позбавляється пристосувального значення і традиційно оцінюється негативно. Реакції страху, що сформувалися, є порівняно стійкими і здатні зберегтися навіть при розумінні їхньої безглуздості. Тому виховання стійкості до страху звичайно спрямовано не на рятування від нього людини, а на вироблення вмінь володіти собою при його наявності. Неадекватні реакції страху спостерігаються при різних психічних захворюваннях (фобіях).

Проблемою страхів молодшого шкільного віку займалася достатня кількість вчених. Наприклад, С.Ю.Боулбі, у своїх працях, широко розкрив причини дитячих страхів. Багато часу присвятив проблемі страхів К.Л.Речмен. Згідно його “концепції травматичного обумовлювання” події чи ситуації, що викликають біль, можуть викликати страх незалежно від наявного відчуття болю. Н.П.Черясворт, запропонував перелік індикаторів страху. Багато методів і прийомів для зняття тривожності молодших школярів розроблене у А.М.Прихожан.

Згідно прийнятої класифікації страх умовно поділяється на ситуативний і особистісний. Ситуативний страх виникає в незвичайній, у край небезпечній чи шокуючій дорослого або дитину обстановці, наприклад, при нападі собаки.

Часто він з'являється в результаті психічного зараження панікою в групі людей, тривожних передчуттів з боку членів родини, конфліктів і життєвих невдач. Особистісно обумовлений страх визначений характером людини, наприклад, його підвищеною помисливістю, і здатний виявлятися в новій обстановці чи при контактах з незнайомими людьми. Ситуативні та особистісно обумовлені страхи часто змішуються і доповнюють один одного.

Буває страх реальний і уявлюваний, гострий і хронічний. Реальний і гострий страхи визначені ситуацією, а уявлюваний і хронічний – особливостями особистості.

Незважаючи на те, що страх – це інтенсивно виражена емоція, варто розрізняти його звичайний, природний, чи віковий, і патологічний рівні. Звичайно страх короткочасний, оборотний, зникає з віком, не торкається глибоко ціннісної орієнтації людини, істотно не впливає на його характер, поведження і взаємини з оточуючими людьми. Деякі форми страху мають захисне значення, оскільки дозволяють уникнути зіткнення з об'єктом страху.

На патологічний страх указують його крайні, драматичні сторони вираження (жах, емоційний шок, потрясіння) чи затяжне, нав'язливе, важкозрозумілий плин, мимовільність, тобто повна відсутність контролю з боку свідомості, як несприятливий вплив на характер, міжособистісні відносини і пристосування людини до соціальної дійсності.

Нелегко знайти людину, яка б ніколи не випробувала почуття страху. Занепокоєння, тривога, страх – такі ж емоційні невід'ємні прояви нашого психічного життя, як і радість, гнів, подив (здивування), смуток. Але при надмірній піддатливості до страхів, залежності від них змінюється поведження людини аж до “емоційного паралічу”.

Відомий фізіолог І.П.Павлов вважав страх проявом природного рефлексу, пасивно-оборонною реакцією з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх заснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується визначеними змінами вищої нервової діяльності,

відбивається на частоті пульсу і подиху, показниках артеріального тиску, виділенні шлункового соку. У самому загальному виді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу.

Існує 2 погрози, що мають універсальний і одночасно фатальний у своєму результаті характер. Це смерть і крах життєвих цінностей, що протистоять таким поняттям, як життя, здоров'я, самоствердження, особисте і соціальне благополуччя. Але і крім крайніх виражень страх завжди має на увазі переживання якої-небудь реальної й уявлюваної небезпеки.

Набагато більш поширені викликані дитячі страхи. Їхнє джерело – дорослі, які оточують дитину (батьки, бабусі, вихователі дитячих установ), що мимоволі заражають дитину страхом, тим, що зайво наполегливо, підкреслено емоційно вказують на наявність якої-небудь небезпеки.

У результаті дитина сприймає тільки другу частину фраз типу: “Не ходи – упадеш”, “Не бери – обпечешся”, “Не гладь – укусить”. Дитині поки ще не ясно, чим йому все це грозить, але він уже розпізнає сигнал тривоги, і природно, у нього виникає реакція страху. Страх закріпився і поширився на вихідні ситуації.

До числа зовнішніх можна віднести також і страхи, що виникають у зайво тривожних батьків. Розмови при дитині про смерть, хвороби, пожежі, убивства відбиваються на його психіці, калічать її. Усе це дає підставу говорити про умовно-рефлекторний характер страху, навіть, якщо дитина лякається (здрігається) при раптовому стукоті чи шумі, тому що останній колись супроводжувався вкрай неприємним переживанням. Подібне сполучення запам'яталося в пам'яті у виді визначеного емоційного сліду і тепер мимоволі асоціюється з будь-яким раптовим звуковим впливом.

Причини страху можуть бути розділені на 4 класи:

1. Зовнішні процеси і події. Вони викликають страх, включають нейронні процеси, що активізують цю емоцію.

2. Уроджені детермінанти. Грей розділив усі причини страху на 4 категорії: інтенсивність, новизна, еволюційно-вироблені сигнали небезпеки.

3. Культурні детермінанти страху. Культурні детермінанти страху майже винятково є результатом навчання. Так, навіть неголосний сигнал повітряної тривоги може викликати страх. Страх злодіїв, наприклад, чи привидів, може бути раціоналізацією страху темряви, страх перед влученням блискавки – раціоналізацією страху грому.

4. Проблема диференціації страху від інших емоцій. С.Ю. Боулби запропонував 4 підстави для об'єднання різних форм поведінки в поведінковий синдром страху: а) багато проявів страху мають тенденцію виникати одночасно чи послідовно; б) події, що викликають одну з них, звичайно викликають і інші; в) більшість з них, якщо не всі, виконують єдину біологічну функцію захисту; г) при самозвіті випробуванні вказують на них, як на прояв страху.

Дитина першого року життя боїться всього нового і невідомого, оживляє предмети і казкових персонажів, побоюється незнайомих тварин і вірить, що його батьки будуть жити вічно. У маленьких дітей усе реально, отже, їхні страхи носять реальний характер. Баба-Яга – це жива істота, що живе десь поруч. Тільки поступово в дітей складається об'єктивний характер уявлень, коли вони навчаються розрізняти свої відчуття, справлятися зі своїми почуттями і мислити абстрактно – логічно.

Страхи бувають вікові і невротичні. Вікові страхи відзначаються в емоційно чутливих дітей як відображення особливостей їх психічного й особистісного розвитку. Виникають вони, як правило, під дією наступних факторів:

- а) наявність страхів у батьків;
- б) тривожність у відносинах з дитиною;
- в) надлишкове запобігання його від небезпек і ізоляція від спілкування з однолітками;

г) велика кількість заборон з боку батька тієї ж статі або повне надання волі дитині батьком іншої статі, а також численні не реалізуючі погрози всіх дорослих у родині;

д) відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьком тієї ж статі, переважно в хлопчиків;

е) психічні травми типу переляку;

ж) постійно випробовувані матір'ю нервово-психічні перевантаження внаслідок змушеної чи навмисної підміни сімейних ролей. Хлопчики і дівчатка бояться частіше, якщо вважають головною в родині мати, а не батька. Дуже чуттєві діти молодшого шкільного віку до конфліктних відносин батьків. Якщо вони бачать, що батьки часто сваряться, лаються, то число цих страхів вище, ніж коли відносини гарні.

Як хлопчики, так і дівчатка у віці 6–7 років найчастіше реагують появою страхів на конфлікт батьків. Емоційна чутливість дітей до конфлікту батьків має тенденцію збільшуватися з віком. У 7 років у хлопчиків і дівчинок число страхів значно вище в неповних родинах, що підкреслює особливу чутливість цього віку до розриву відносин між батьками. Найбільш піддані страху єдині діти в родині, що стають епіцентром батьківських турбот і тривоги. Як правило, єдина дитина знаходиться в більш тісному, емоційному контакті з батьками і переймає їхнє занепокоєння, якщо воно є.

Біологічні передумови. Сприяють виникненню страху деякі типологічні властивості вищої нервової діяльності. Це емоційна чутливість і зв'язана з нею вразливість. Підвищена вразливість таких людей виражається в їх емоційній ранимості й уразливості, коли вони “усе близько приймають до серця і легко засмучуються”, будучи нездатними до агресивних відповідей. Піддані страхам діти не схильні до зовнішнього, відкритого вираження своїх почуттів і переживань – вони “усе тримають у собі”.

Більшість страхів передаються дітям не усвідомлено, але деякі страхи, точніше побоювання, можуть навіюватися дітям. Таким чином, успадковуються не самі страхи, а деякі загальні властивості реагування.

Невротичні страхи. Вони характеризуються більшою емоційною інтенсивністю і напруженістю, тривалим плином чи сталістю, несприятливим впливом на формування характеру й особистості, уникненням об'єкта страху, а також всього нового і невідомого; відносними труднощами усунення страхів.

Невротичні страхи можуть бути результатом тривалих і нерозв'язних переживань. Найчастіше бояться подібним чином чуттєві, що випробують емоційні утруднення у відносинах з батьками діти, чиє представлення про себе перекручене емоційними переживаннями чи конфліктами в родині. Ці діти не можуть покладатися на дорослих як джерело безпеки, авторитету і любові.

З 6–7 років дитина йде в школу. Соціальна позиція школяра накладає на нього почуття відповідальності, боргу, обов'язку, і це є однією із сил, що формують моральні сторони особистості. До моменту надходження в школу в дітей спостерігається зменшення кількості страхів, що саме й обумовлено новою соціальною позицією школяра, що зменшує езопову спрямованість особистості, а так само й інстинктивно опосередковані форми страху. Молодший шкільний вік – це вік коли перехрещуються інстинктивні і соціально опосередковані страхи.

Інстинктивні, переважно емоційні, форми страху – це власне страх як сприймана погроза для життя, у той час, як соціальні форми страху є його інтелектуальною переробкою. Ведучий страх у даному віці – це страх “бути не тим”, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють. Конкретними формами страху “бути не тим” є страхи зробити не те, не так, бути засудженим і покараним. Ці страхи говорять про наростаючу соціальну активність, про зміцнення почуття відповідальності, боргу, обов'язку, тобто про все те, що об'єднано в поняття “совість”, що є центральним психологічним утворенням даного віку.

I, так, перший раз у 1 клас. Скільки тривог, хвилювань турбот, розмов. I от, нарешті, довгоочікуваний день наступив – дитина в класі, серед однолітків, перед ними вчитель. Нова, дуже значима фігура в його житті. Надходження в школу – серйозний іспит для дітей. Нове оточення, нові вимоги, а скільки усього потрібно вміти робити – уважно слухати вчителя, концентрувати увагу, вміти відповідати на питання вчителя. Зате бажання побігати, пограти, повеселитися треба придушувати. Якщо з усім цим дитина справляється, і усі в нього йде добре – він радісний, захоплений, він вірить у свої сили. Якщо ж немає – інтерес до навчання швидко проходить, успіхів немає і нема чому радуватися як дитині, так і батькам.

Першокласники, що по різних причинах не можуть справлятися з навчальним навантаженням, згодом попадають у розряд невстигаючих, що у свою чергу, приводить як до неврозів, так і до боязні школи.

Контрольні роботи, домашні завдання. Оцінки. Тиск батьків. Тиск ровесників. Тиск учителів. Проблеми в навчанні. Школа може стати джерелом значних страхів, що вплине на його навчання і здоров'я. Дуже часто діти відчують страх, коли почувають, що ситуація виходить з-під контролю. Учитель несправедливий. Контрольна занадто складна. Другої спроби не буде і т.д. Ще одне шкільне лихо – хвилювання дітей через можливі помилки (“раптом буде неправильно”), а іноді через острах чи критики глузувань з боку вчителів, батьків, ровесників. Хвилювання тримає школярів у стані напруги чи гіперактивності, що заважає нормально учитися, тому що навчання вимагає сприйнятливості і зосередженості. Таким чином, у школі діти можуть виявитися в пастці страху.

Діти, що не придбали до школи необхідного досвіду спілкування з однолітками, невпевнені в собі, бояться не виправдати чекання дорослих, випробують труднощі адаптації в шкільному колективі і страх перед учителькою. Деякі діти панічно бояться зробити помилку, коли готують уроки. Це відбувається в тих випадках, коли батьки педантично їх перевіряють і при

цьому дуже драматично відносяться до помилок. Навіть, якщо батьки не карають дитину, психологічне покарання все ж таки присутнє. У молодшому шкільному віці оцінка – не просто оцінка конкретного результату діяльності. Вона суб'єктивно сприймається дитиною як оцінка всієї його особистості.

“Ти поганий, тому що ти погано навчаєшся”, - говорять дитині. Він погоджується, і виникає нерозв'язний внутрішній конфлікт. Він супроводжується почуттям невизначеності, непевності в собі і різних страхах. У ряді випадків страх перед школою викликаний конфліктом з однолітками, страхом проявів фізичної агресії з їх боку. Найчастіше подібні страхи з віком змінюють свій характер, іноді зникають зовсім. Але, приймаючи тривалий характер, вони викликають у дитини почуття безсилля, нездатність справитися зі своїми почуттями, контролювати їх.

Отже, велика частина страхів молодших школярів лежить в області навчальної діяльності: “страх бути не тим”, страх зробити помилку, страх одержати погану оцінку, страх конфлікту з однолітками. Шкільні страхи не тільки позбавляють дитини психологічного комфорту, радості навчання, але і сприяють розвитку дитячих неврозів.

#### Резюме.

У сучасних цивілізаціях існує усе більш зростаюче число об'єктів, подій, умов, ситуацій, що лякають чи потенційно можуть лякати. Імовірно, саме цим можна пояснити той факт, що страх є предметом наукового дослідження, пізнань, частіше, ніж яка-небудь інша емоція.

Страх – це емоція, що може виникнути в будь-якому віковому періоді. Дуже велика частина страхів молодших школярів лежить в області навчальної діяльності. Здорові психічно і фізично діти з радістю і нетерпінням чекають початку шкільного життя. Вони швидко освоюються в ній, не викликаючи ні яких невротичних реакцій на зміну свого життя. Разом з тим, є діти, що страждають дійсною шкільною фобією.

Досить високий рівень тривожності характерний для періоду надходження в школу, особливо перших місяців навчання. Однак, після адаптаційного періоду, що продовжується звичайно в першій і другій чверті положення міняється. Емоційне самопочуття стабілізується.

Є безліч страхів, виникнення яких не зв'язано з навчальною діяльністю. Опитані діти в молодшому шкільному віці від 7 до 10 років бояться: залишатися одні у будинку, занедужати, умерти, казкових персонажів, темряви. Дослідження показали, що число страхів вище в дівчаток, чим у хлопчиків (дівчатка більш чуттєві).

У будь-якому класі обов'язково є тривожні діти чи діти, які випробують страхи в різних галузях діяльності. Учитель, працюючи в такому класі, повинний проводити роботу по зняттю шкільної тривожності і страхів. Заняття проводяться використовуючи окремі методи і прийоми. Ця робота буде мати ефект тільки при створенні сприятливих умов у родині і школі, де підтримуються гарні умови для дитини з боку оточуючих його людей.

### **Література:**

1. Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» – М., «Просвещение», 1993. – 101 с.
2. Захаров А.И. «Дневные и ночные страхи у детей» - Изд-во «Союз», СПб., 2000. – 206 с.
3. Изард К. “Эмоции человека”. - М., Наука, 1980. – 256 с.
4. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – С.346.
5. Краткий психологический словарь /Сост. Л.А.Карпенко; Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – С.344.
6. Левис Ш., Левис Ш. “Ребёнок и стресс”. – СПб., 1997. – 126 с.

7. Макарова Е.Г. «Преодолеть страх или искусство - терапия» – М., «Школа-Пресс», 1996. – 152 с.
8. Марковская И.М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» - СПб: Изд-во «Речь», 2000. – 129 с.
9. Педагогическая энциклопедия. Гл. ред.: И.А.Каиров, Ф.Н.Петров. – М.: Советская энциклопедия, 1968. – Т.4. Сн – Я. – С.161.
10. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика» - Москва-Воронеж, 2000. – 315 с.
11. Спиваковская А. «Психотерапия: игра, детство, семья». Том 2 – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 271 с.
12. Фромм А. «Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации», Гордон Т. «Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности». – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 1997. – 264 с.
13. Щербатых Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 416 с.
14. Энциклопедический словарь медицинских терминов: В трех томах. Около 60000 терминов. /Гл. ред. Б.В.Петровский. – М.: Советская энциклопедия, - Т.3 Рабдитозы – Ящур, 1984. – С.156.