

**УДК 159.95**

*Шайда Н.П., к. психол. н., доцент кафедри загальної психології  
Слов'янського державного педагогічного університету,  
Остополець І.Ю., кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
загальної психології Слов'янського державного педагогічного  
університету*

## **ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОЇ КРИЗИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ**

У статті проаналізовано проблему емоційної кризи у дітей дошкільного віку. Визначено загальні напрямки психокорекційної роботи з невротичними дітьми.

*Ключові слова:* емоції, вікова криза, тривожність, страх, психокорекція.

**Постановка проблеми.** Як відомо емоції відіграють дуже важливу роль у житті дітей: допомагають пізнавати оточуючий світ, виражати своє ставлення до нового. Проявляючись у поведінці, вони допомагають інформувати дорослого про те, що дитині подобається, сердить чи засмучує її. Особливо це актуально в дитинстві, коли вербальне спілкування не доступне. По мірі того, як дитина росте, її емоційний світ стає багатшим і різноманітнішим. Від базових емоцій (страху, радості й ін.) дитина переходить до більш складної гами почуттів: вона радується і сердиться, захоплюється і дивується, ревнує і сумує. Тому міняється і зовнішній прояв емоцій.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У дошкільному віці дитина засвоює мову почуттів – прийняті в суспільстві форми вираження найтонших відтінків переживань за допомогою поглядів, посмішок, жестів, поз, рухів, інтонацій голосу і т.д.

З іншого боку, дитина опановує уміння стримувати бурхливі і різкі вираження почуттів. П'ятирічна дитина на відміну від двохрічної вже може не показувати страх чи сльози. Вона навчається не тільки керувати вираженням своїх почуттів, наділяти їх культурно прийнятими формами, але й усвідомлено користува-

тися ними, інформуючи навколишніх про свої переживання.

Але дошкільники усе ще залишаються безпосередніми й імпульсивними. Емоції, які вони переживають, легко “прочитуються” по обличчю, позах, жестах, поведінці. Для практичного психолога поведінка дитини, вираження нею почуттів – важливий показник у розумінні внутрішнього світу маленької людини, що свідчить про її психічний стан, благополуччя, можливі перспективи розвитку. Інформацію про ступінь емоційного благополуччя дитини дає психологу емоційне тло, яке може бути як позитивним так і негативним.

Негативне тло дитини характеризується пригніченістю, поганим настроєм, розгубленістю. Дитина майже не посміхається чи робить це запобігливо, голова і плечі опущені, вираження обличчя смутне чи індиферентне. У таких випадках виникають проблеми в спілкуванні і встановленні контакту. Дитина часто плаче, легко ображається, іноді без об’єктивні причини. Вона багато часу проводить насамоті, нічим не цікавиться. При обстеженні така дитина подавлена, не ініціативна, важко входить у контакт [5]. Причиною такого емоційного стану дитини може бути прояв підвищеного рівня тривожності.

Під тривожністю в психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і, виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Таких дітей називають скромними, сором'язливими. Однак їх акуратність, дисциплінованість носять захисний характер - дитина робить усе, щоб уникнути невдачі. Відомо, що передумовою виникнення тривожності є підвищена чутливість людини - сензитивність. Однак не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Багато чого залежить від способів спілкування батьків з дитиною. Іноді вони можуть сприяти розвитку тривожної особистості. Наприклад, висока імовірність виховання тривожної дитини батьками, що здійснюють виховання по типу гіперпротекції (надмірна турбота, дріб'язковий контроль, велике кількість обмежень і заборон.)

**Виклад основного матеріалу.** Виховання по типу гіперо-

піки може сполучатися із симбіотичними, тобто вкрай близькими відносинами дитини з одним з батьків, частіше з матір'ю. У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною може бути як авторитарним, так і демократичним (дорослий не диктує дитині свої вимоги, а радиться з нею, цікавиться її думкою). До встановлення подібних відносин з дитиною схильні батьки з визначеними характерологічними особливостями – тривожні, недовірливі, невпевнені в собі. Установивши тісний емоційний контакт із дитиною, такі батьки заражають своїми страхами сина чи дочку, тобто сприяє формуванню тривожності.

Посиленню в дитині тривожності можуть сприяти такі фактори, як завищені вимоги з боку батьків і вихователів, тому що вони викликають ситуацію хронічної неуспішності.

Підвищений рівень тривожності у дитини може свідчити про її недостатню емоційну пристосованість до тих чи інших соціальних ситуацій. У дітей з даним рівнем тривожності формується настановче відношення до себе як до слабкого, недотепного. У свою чергу це породжує загальну установку та невпевненість у собі.

Тривожні діти, якщо в них добре розвинуті ігрові навички, можуть не користуватися загальним визнанням у групі, але і не виявляються в ізоляції, вони частіше входять у число найменш популярних, тому що дуже часто такі діти вкрай невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, чи ж навпроти, настирливі, озлоблені. Також причиною непопулярності є їх безініціативність через свою непевність у собі, отже ці діти не завжди можуть бути лідерами в міжособистісних взаєминах. Результатом безініціативності тривожних дітей є те, що в інших дітей з'являється прагнення домінувати над ними, що веде до зниження емоційного тла тривожної дитини, до тенденції уникати спілкування, виникають внутрішні конфлікти, зв'язані зі сферою спілкування, підсилюється непевність у собі. Також у результаті відсутності сприятливих взаємин з однолітками з'являється стан напруженості і тривожності, що і створюють або почуття неповноцінності і пригніченості, або агресивності. Дитина з низькою популярніс-

тю, не сподіваючись на співчуття і допомогу з боку однолітків, нерідко стає егоцентричною, відчуженою. Така дитина буде ображатися і скаржитися, фальшивити й обманювати. Це погано в обох випадках, тому що може сприяти формуванню негативного відношення до дітей, людям узагалі, мстивість, ворожість, прагнення до самоти.

Тривожність як риса характеру – це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена загроз і небезпек. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер. Тривожність фарбує в похмурі тони відношення до себе, інших людей і дійсності. Дитина вже не тільки невпевнена в собі, але і недовірлива до всього і до кожного. Для себе тривожна дитина не очікує нічого гарного. І все це при загостреному і хворому почутті достоїнства. Тепер вона усе переломлює через призму тривожності, помисливості.

Таким чином, невпевнена у собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна дитина нерішуча, несамостійна, нерідко інфантильна. Побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи. Вона не справляється з задачею в грі, зі справою.

Це сприяє утворенню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інше. Так, один з найвідоміших способів, що часто вибирають тривожні діти, заснований на простому умовиводі: «Щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене». Маска агресії ретельно ховає тривогу не тільки від навколишніх, але і від самої дитини. Проте, у глибині душі в них усе та ж тривожність, розгубленість і невпевненість, відсутність твердої опори.

Також реакція психологічного захисту виражається у відмовленні від спілкування і запобігання облич, від яких виходить «погроза». Така дитина самотня, замкнута, малоактивна.

Можливий також варіант, коли дитина знаходить психологічний захист «ідучи у світ фантазій». У фантазіях дитина дозволяє свої нерозв'язні конфлікти, у мріях знаходить задоволен-

ня її невтілені потреби.

Тривожність як визначений емоційний настрій з перевагою почуття занепокоєння й остраху зробити що-небудь не те, не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам розвивається ближче до 7 і особливо 8 років при великій кількості нерозв'язних і страхів, що йдуть з більш раннього віку. Головним джерелом тривог для дошкільників і молодших школярів є родина. Надалі, уже для підлітків така роль родини значно зменшується; зате вдвічі зростає роль школи.

Проте в дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру, тому можна істотно знизити тривожність дитини, якщо педагоги і батьки, що виховують її, будуть дотримуватися потрібних рекомендацій.

Нелегко знайти людину, яка б ніколи не відчувала страх. Занепокоєння, тривога, страх – такі ж емоційні невід'ємні прояви нашого психічного життя, як і радість, гнів, подив, сум. Але при надмірній піддатливості до страхів, залежності від них міняється поведінка людини аж до «емоційного паралічу».

О.І. Захаров вважає, що страх – це одна з фундаментальних емоцій людини, що виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу.

Об'єктивний підхід до розгляду емоції страху вимагає вказати на те, що незважаючи на своє негативне оформлення, страх виконує різноманітні функції в житті людини. За всіх часів людської історії страх супроводжував людей, виражаючись в остраху темряви, вогню, природних явищ. Страх мобілізував науковий і творчий потенціал людей на боротьбу зі стихією. Страх грав і відіграє захисну роль, дозволяючи уникнути зустрічі з небезпекою. Страх також виступає своєрідним засобом пізнання реалій навколишнього світу, приводячи до більш критичного і виборчого відношення до явищ життя.

У самому загальному вигляді страх умовно класифікують на ситуаційний (виникаючий у незвичайних ситуаціях) і особистісно обумовлений (зумовлений характером людини, наприклад тривожною помисливістю).

Страх буває реальний і уявлюваний, гострий і хронічний.

Прийнято виділяти також вікові страхи, поява яких найчастіше збігається з визначеними змінами в житті дитини, іншими словами є відображенням особистісного розвитку дитини.

Невротичні страхи з'являються в результаті тривалих і нерозв'язних переживань чи гострих психічних потрясінь, часто на тлі хворобливої перенапруги нервових процесів. Тому невротичні страхи вимагають особливої уваги психологів, вихователів і батьків, тому що при наявності таких страхів дитина стає скованою, напруженою. Її поведінка характеризується пасивністю, розвивається афективна замкнутість.

Стійкі страхи – це страхи, з якими не може справитися ні дитина, ні дорослий, котрі приводять до появи небажаних рис характеру. Дитячі страхи, якщо до них правильно відноситися, зрозуміти причини їх появи, найчастіше зникають безвісти. Якщо ж вони болісно загострені чи зберігаються тривалий час, то це служить ознакою неблагополуччя, говорить про фізичне і нервово ослаблення дитини, неправильній поведінці батьків, конфліктних відносин у родині. Для того щоб впливати на дитину, допомогти позбутися їй від страхів, батькам необхідно також знати, що таке страх, яку функцію він виконує, як виникає і розвивається, чого більше всього бояться діти і чому.

У самому загальному вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу. Існує дві 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 уявної небезпеки.

Набагато більш поширені викликані дитячі страхи. Їх джерело – дорослі, які знаходяться навколо дитини (батьки, бабусі, вихователі дитячих установ), що мимоволі заражають дитини страхом, тим, що занадто наполегливо, підкреслено емоційно вказують на наявність небезпеки.

У 6-літніх дітей уже розвинуте розуміння, що крім гарних, добрих і чуйних батьків є і погані. Погані – це не тільки несправедливі стосовно до дитини, але і ті, які сваряться і не можуть знайти згоди між собою. Відображення ми знаходимо в типових для віку страхах перед чортами як порушниками соціальних правил і сформованих підвалин, а заодно і як представниками потойбічного світу. У більшому ступені піддаються остраху чортів слухняні діти, що випробували характерне для віку почуття провини при порушенні правил, розпоряджень стосовно значимого для них авторитетного обличчя.

У 5-літньому віці характерні перехідні нав'язливі повторення «непристойних» слів, у 6-літньому – дітей долають тривога і сумніви у відношенні свого майбутнього, у 7-літньому – спостерігається помисливість.

До страхів приводять і невиправдана строгість, жорстокість батька у відносинах з дітьми, фізичні покарання, ігнорування духовних запитів і почуття власного достоїнства.

У 5-7 років часто бояться страшних сновидінь і смерті у вісні. Причому сам факт усвідомлення смерті як непоправного нещастя, припинення життя відбувається найчастіше саме у вісні.

Нерідко у вісні дітям цього віку може привидітися розлука з батьками, обумовлена страхом їх зникнення і втрати. Подібний сон випереджає страх смерті батьків у молодшому шкільному віці.

Нав'язливий страх спізнитися – це симптом болісно загостреного і фатально нерозв'язаного внутрішнього занепокоєння, тобто невротичної тривоги, коли минуле лякає, майбутнє тривожить, а сьогодення хвилює і спантеличує.

Таким чином домінуючим страхом старшого дошкільного віку є страх смерті. Страх смерті тісно пов'язаний зі страхами нападу, темряви, казкових персонажів, захворювання і смерті батьків, моторошних снів, тварин, стихії, вогню, пожежі і війни. Проаналізовані вище різновиди страхів найбільш типові саме для старшого дошкільного віку.

Тривожність як риса характеру – це песимістична установка

на життя. Тривожність зафарбовує в похмурі тони відношення до себе, інших людей і дійсності. Дитина вже не тільки невпевнена в собі, але і недовірлива до всього і до кожного. Для себе тривожна дитина не очікує нічого позитивного. Все це негативно відбивається на її самопочутті, ставленні до себе, загальному особистісному розвитку.

**Висновки.** Невпевнена в собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна дитина нерішуча, несаможиттєва, нерідко інфантильна. Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а помисливість породжує недовіру до інших. Така дитина побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи.

Однак в кризовий період дошкільного дитинства можлива психокорекція негативних емоційних переживань і зокрема страхів та тривожності за умов проведення цілеспрямованої роботи з використанням активних методів навчання та різноманітних тренінгових занять.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ермолаева М.В. Психологические рекомендации и методы развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж «Издательство НПО «МОДЭК»», 1998.

2. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1980.- С.231-243.

3. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб: Речь, 2000.- С. 228-284.

4. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой.- М.: Изд-во МГУ, 1980.

5. Минаева В.М Развитие эмоций дошкольников: Занятия. Игры: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.- М. АРКТИ, 2000.- С.156-170.

6. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень // Психолог. – 2004 – №7.- С.25-29.