



# Психокорекція дитячих “медичних” страхів

Дитячі страхи — небезпечне явище, що з віком не минає, а лише ускладнюється й може призвести до тяжких психологічних проблем. Тому боротися зі страхами треба з раннього дитинства і робити це слід правильно.

Редакція попросила розповісти про різні способи подолання дитячих “медичних” страхів **Лію ОЛІЙНИК**, канд. пед. наук, доц. каф. психолого-педагогічної освіти Миколаївського ОІППО.

**Д**итячі страхи. Що це? Вияв природної боязливості, вередування чи наслідок знервованості та переживань? На відміну від багатьох інших дитячих проблем, про які фахівці часто з повною впевненістю заявляють, що з віком усе мине, дитина переросте, — про цю так сказати не можна. Дитина росте, і страхи ростуть разом з нею.

Зміст страхів багато в чому визначається віком. У два-три роки діти бояться самоти й темряви. До шести років у них розвивається бурхлива фантазія, образне мислення в поєднанні з характерними для малят наївністю та сугестивністю. Книжки, фільми, почуті розмови й реальні події дають багату поживу для дитячої фантазії, відповідно й страхів, пов'язаних з враженнями, отриманими ззовні. З часом страхи збільшуються, конкретизуються, починають супроводжуватися агресією. Діти бояться злих казкових персонажів, вигаданих істот, які “ховаються за рогом” або “живуть під ліжком”, страшних снів, батьківського покарання, сварки, грози, буревію, пожежі.

На першому місці за кількістю та інтенсивністю проявів у сучасних дітей стоять так звані “медичні” страхи (болю, уколів, крові, лікарів і хвороб).

Тому пропонуємо розглянути кілька способів їх психокорекції, які загалом можна використовувати і для подолання інших видів дитячих страхів.

Згідно з психодинамічним підходом до розуміння психіки, процес психокорекції покликаний оптимізувати стосунки особистості з оточенням, нівелювати деструктивні процеси психіки дитини. Цим він подібний до процесу виховання. Спільне у психокорекції й вихованні те, що ці види психологічного впливу зорієнтовані на **розвиток особистості**. Однак виховання вносить прямі поправки у поведінку дитини і лише опосередковано позначається на структурних особливостях психіки. Психокорекція ж передбачає виявлення глибинних причин неадекватної поведінки і

роботу над ними, внаслідок чого відбуваються кардинальні зміни у психічній діяльності. Дитяча психіка — пластична, вона перебуває ще у процесі розвитку, становлення. Тому піддається корекції, прямому впливу вихователя.

## КАЗКОТЕРАПІЯ

Одним зі способів не допустити переростання дитячих “медичних” страхів у хворобу і допомогти боязким дітям здолати їх є **терапевтична казка**.

Останнім часом психологи все частіше вдаються до казкотерапії для розв'язання психологічних проблем дошкільнят. Інколи “лікувальні” казки-метафори нагадують народні або відомі авторські казки, а буває, що не мають ніякої літературної цінності, і не посвяченій людині здаються невиразними і мало-змістовними. Але незалежно від особливостей змісту **терапевтична казка завжди спрямована на те, щоб допомогти дитині упорядкувати її внутрішній світ, дізнатися щось нове про нього і здійснити бажані зміни**.

Психолог Разіда Ткач у книзі “Сказкотерапія дитячих проблем” (російська мова видання) стверджує, що казка вчить дитину поводженню зі страхом, **допомагає спрямувати переживання назовні, вивільнити емоції і таким чином подолати страх**.

Відомий австралійський психолог Д. Бретт писала, що діти знаходять у чарівних історіях “відлуння” власного життя. Вони прагнуть скористатися прикладом позитивного героя у боротьбі зі своїми страхами і проблемами. Крім того, розповіді і казки вселяють надію на можливість подолання всього негативного.

**Ефективність терапевтичної казки пояснюється тим, що її сенс сприймається відразу**



**на двох рівнях: свідомому і підсвідомому.** Свідомість дитини сприймає буквальний зміст казки як вигадане. Дошкільник співчуває казковому персонажеві, ототожнює себе з ним, але, навіть коли впізнає свою проблему, все одно розуміє, що це відбувається не з ним. Підсвідомість же "вірить" почутому і задає потрібну програму змін у поведінці, поглядах, ставленнях.

Лікувальна казка не призначена для читання всій групі дітей. Її слід використовувати у психокорекційній роботі з однією дитиною або невеликою підгрупою дітей, які мають ознаки певної фобії. Адже казка тільки тоді стає терапевтичною, коли дитина може ототожнити себе з її персонажами, провести паралель між сюжетом і власною життєвою ситуацією, розуміє приховане повідомлення.

Психологи радять при розповіданні таких казок, створити атмосферу емоційної близькості з дитиною, постійно підтримувати зоровий контакт. Успіх терапевтичної дії казки багато в чому залежить від ефективної організації процесу її розповідання.

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИКЛАДУ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ КАЗКИ

Важливо створити для дитини "зону безпеки", тобто забезпечити їй **відчуття захищеності, спокою**. Це досягається тим, що у казці діють як реальні, так і вигадані персонажі, це допомагає дитині зберігати розуміння того, що все відбувається не насправді. Перебуваючи у "зоні безпеки", дошкільник не відчуває страху, збентеження або вини. Він просто слухає казку, пізнає щось нове, щось зіставляє, порівнює без будь-яких неприємних психологічних наслідків. А це означає, що він може поміркувати над почутим у психологічно комфортній обстановці.

Казку варто нібито випадково вплести у хід довірливої бесіди, коли психологічний бар'єр дитини природним чином зменшується, і ви начебто просто базикаєте. У ці моменти дитина у повному розумінні відкрита — і свідомо, і підсвідомо — для того, що ви хочете їй сказати. Якщо казка розказана **невимушено**, без повчального підтексту і для неї були відповідні підстави, дитина слухатиме уважно, осмислюючи її події.

Необхідно забезпечити відповідну атмосферу **особистісно орієнтованого спілкування** з дитиною. Варто говорити спокійним, "глибоким" голосом, супроводжуючи розповідь драматичними прийомами. Не дивуйтеся, якщо дитина просить розповісти казку ще раз. Наберіться терпіння і виконуйте прохання.

Не слід аналізувати та обговорювати терапевтичну казку відразу після її закінчення. **Дайте дитині час зануритися в метафоричний**

світ, ототожнити себе з персонажами і подіями вигаданого світу.

### АРТ-ТЕРАПІЯ

Арт-терапія, як напрямок психокорекції дитячих страхів, особливо у поєднанні з казкотерапією, дає позитивні результати. Образотворча діяльність дозволяє досягти стану психологічного комфорту, при цьому маленький художник перетворюється на "глядача" та здійснює "перекладання" інформації з емоційного на когнітивний рівень. Одночасно з цим змінюється ставлення дитини до минулого неприємного досвіду. Малювання, навіть без нашого психологічного втручання, — це могутній засіб самовираження, що допомагає малюку здійснити самоідентифікацію, виявити свої почуття. З метою **діагностики "медичних страхів"** можна запропонувати дитині намалювати ситуацію, що її лякає, а з метою корекції страхів — ті казкові події, які дають зразок подолання страху.

Малювати можна фломастерами, фарбами чи кольоровими олівцями, бажано самостійно, без допомоги дорослих. Сам факт отримання такого завдання організує діяльність дитини й мобілізує її на боротьбу зі страхом. **Зважитися малювати — це значить безпосередньо зіткнутися зі страхом**, зустрітися з ним віч-на-віч і цілеспрямованим, вольовим зусиллям утримувати його в пам'яті доти, доки він не буде зображений на малюнку. Разом з тим усвідомлення умовності зображення страху вже саме по собі сприяє зменшенню його травматичного характеру.

Перший раз установка намалювати страх дається без будь-яких інструкцій. І більшість дітей, що бояться медичних маніпуляцій, малюють шприц, голку, лікаря, тільки не себе. При повторному малюванні, дитині пропонується намалювати себе в ситуації, яка її лякає.

Дослідження вчених підтвердили, що ефект усунення страхів за допомогою арт-терапії досить



Намалювати страх — перший крок до його подолання

помітний, складає 50 % — якщо дитина малює тільки об'єкт страху, і 80–85 % — коли зображує себе в активній позиції подолання страху. Якщо дитина, малюючи вперше, зображує не тільки джерело страху, а й себе без вказівки дорослого, то результат є значно вищим. Якщо ж дошкільник не малює себе і на другому малюнку, де він мав зробити це за інструкцією, то це вказує на виняткову інтенсивність страху або на його нав'язливий характер, що, зазвичай, спостерігається при фобії.

### ПСИХОДРАМА

І ще один напрямок психокорекційної роботи, який можна ефективно застосовувати з метою подолання страхів дошкільнят — психодрама. В основі її лежить припущення, що люди — це актори, які грають різні життєві ролі.

Якщо дослівно перекласти саме слово “психодрама”, отримаємо “дійство душі”. І справді, душа — діє, причому не всередині, що є звичним, а на зовнішньому, видимому рівні. Психологічно для рольової гри дитина дозріває приблизно до 3 років, але елементи психодрами у поведінці малюка спостережливі дорослі відзначають набагато раніше. В.В. Лебединський вважає: “Формується ж психодрама в дитячому віці спочатку як механізм зживання страхів. Перші її прояви стосуються того моменту, коли дитина навчилася повзати або ходити і таким чином набула відносної самостійності, незалежності від матері в освоєнні навколишнього простору. Маля, освоюючи цей ефективний механізм, може навмисне втекти або відповзти від мами, щоб потім повернутися і з радістю виявити, що вона тут, нікуди не зникла...”.

Більш повне оволодіння психодрамою у дошкільників відбувається в контактах з однолітками, у спільних іграх. Практично всі групові дитячі ігри побудовані на психодрамі. Актуальність використання психодрами при подоланні дитячих страхів пояснюється тим, що для дитини дошкільного віку основним і найважливішим видом діяльності є гра. Так, наприклад, після процедури вакцинації саме та дитина, яка найбільше натерпілася страху, може затіяти гру в лікарню, де виступить, скоріш за все, в ролі лікаря і вмовлятиме своїх пацієнтів не боятися і потерпіти (тим самим заспокоюючи саму себе).

Проте не всі діти уміють таким чином допомагати самі собі. Є такі, які не можуть відкрито фантазувати в іграх. Для них доводиться спеціально **організовувати терапевтичне**

**середовище і використовувати прийоми дитячої психодрами у вигляді театралізованого дійства, учасником якого стає сама дитина.**

Репертуаром для такої постановки можуть стати як реальні події, так і ті ж самі твори, що застосовуються у казкотерапії.

**Казка “Відважний Флай”** (з книги Разіди Ткач “Сказкотерапія дитячих проблем”), написана практичним психологом Юлією Ворошніною для семирічного хлопчика, який категорично відмовлявся робити щеплення. У ході первинної консультації психолог дізналася, що хлопчик захоплюється комп'ютерними іграми, де головними дійовими особами є гобліни, ельфи і горгульї. Саме ця інформація допомагає створити казку і в метафоричній формі передати дитині “послання” про необхідність робити щеплення.

**Театральна постановка за цією казкою має терапевтичний ефект у подоланні “медичних страхів” для всіх дошкільнят.**



Рольові ігри допомагають малюку по-новому “пережити” ситуації, що лякають

### ВІДВАЖНИЙ ФЛАЙ

Психотерапевтична казка

*У давнину, а може і не так давно, у морі-океані був маленький казковий острів. Ріс на ньому дивовижно гарний ліс. А в тому лісі жили добрі і веселі ельфи. Всі ці маленькі крилаті створіння з любов'ю доглядали ліс — свій дім. Та найголовнішим захисником лісу був маленький, але дуже сильний і відважний ельф Флай.*

*У жителів острова була одна таємниця: у непрохідних нетрях вже більше ста років жила горгулья Ая. Одного дня, рятуючись від злих гоблінів, слабка і поранена, вона прилетіла до ельфів на острів. Злісні гобліни заздрили чарівній силі горгульї і вирішили винищити весь їхній рід. У страшому бою з велетнями рідні Аї загинули, і вона залишилася одна. Ельфи знали, що горгульї — небезпечні істоти, але змилосердилися над Аєю, захоvalи її від гоблінів у себе на острові і врятували від неминучої загибелі. Ая не любила денного світла і тому жила у хащах, подалі від усіх.*

*Але один раз на рік, літньої ночі, горгулья (у подяку за порятунок і збереження її таємниці) виходила на танок, щоб поділитися з мешканцями острова*

своєю магічною силою. Цього дня дорослі ельфи привели до замку своїх малят, і як тільки останні промені сонця гаснули і на небі з'являлися зірки, починалося чаклунство. Кожному ельфу-малюку Ая вводила чарівний нектар, який блискучою крапелькою з'являвся на кінчику її єдиного кігтя. Вона робила це, щоб допомогти малюкам стати дорослими, розправити крильця, і зробити їх міцнішими. Це тривало впродовж ста років.



Так було і в те літо, коли мав подорослішати Флай. Біля оселі горгульї зібралися всі-всі-всі жителі острова. Горгульї спочатку розправляла свої крила, потім вимовляла чарівні слова і торкалася маленьких ельфів кігтем з крапелькою нектару, а після всього прикривала місце уколу листочком м'яти. Через деякий час маленькі ельфи, що вже подорослішали, злітали високо-високо на міцних і гарних крилах. Яким прекрасним був їх політ!

Флай із захопленням спостерігав за перетвореннями своїх товаришів. Він теж хотів мати сильні і гарні крила, але його так лякав гострий кіготь, що він ніяк не міг зваяжтися підійти до Аї. Його сердечко сильно билося від страху. Ні, Флай не був боягузом! Він не боявся нічого на світі... окрім горгульї та її кігтя.

“Ая добра, але така страшна! А кіготь — такий великий і гострий! А раптом горгульї проткне мене наскрізь своїм кігтем? Ні, навіть заради міцних крил я не погоджуся на це. Нізащо!” — вирішив маленький ельф. Він сховався під листом папороті і звідти продовжував спостерігати. Ніхто не помітив, що Флай втік з церемонії і не зміцнив свої крильця чарівним нектаром горгульї Аї.

Довго маленькому ельфові вдавалося приховувати від усіх, що не може літати так само високо, як інші. Він вправно перестрибував з однієї гілочки дерева на іншу — для цього йому вистачало сил своїх дитячих крилець. А щоб допомогти мурашкам будувати мурашник або грати з комашками в хованки, крильця і зовсім не були потрібні.

Ніхто не знає як, але злі гобліни дізналися про таємницю ельфів. Вони вирішили помститися жителям острова і відправили до них найлютішого свого воїна. І ось одного дня великий човен зі страшним, розлюченим гобліном пристав до берега острова. Ступивши на землю, гоблін відразу почав ламати дерева, топтати траву, давити мурашок,



розоряти гнізда птахів. Жах охопив усіх лісових мешканців. Що ж буде з ними, лісом, островом?

Зібралися ельфи на раду і почали думати, як же зупинити гобліна і відправити його назад. Нарешті вирішили — треба добути квітку забуття. Ельфи знали, що на одній далекій галявині росте ця дивна квітка і якщо гоблін вдихне її аромат, то забуде, для чого приплив на острів, і повернеться додому. Але справитися з таким завданням зможе не кожен — треба бути дуже сильним і сміливим, щоб злітати так далеко по чарівну рослину і встигнути повернутися, поки її аромат не вивітрився.

Сильних ельфів багато, а ось сміливців... Всі ельфи знали, що Флай найсміливіший з них. Тому відповідальну справу — врятувати ліс і всіх ельфів — доручили саме йому. Ось тут і з'ясувалося, що Флай не отримав нектару горгульї і його крильця не такі сильні і міцні, як у інших дорослих ельфів. Зчинилася паніка. Дехто став докоряти маленькому ельфу, інші — вмовляли піти до Аї. Як важко було Флаю у цей момент! “Що ж мені робити? Я повинен врятувати всіх! Але горгульї, її кіготь! Мені страшно! Може, можна обійтися без цього?” — хвилювався Флай.

Хтось злітав за порадою до Аї. Горгульї передала крапельку нектару, щоб замастити крильця Флая. Раптом це допоможе? Так і зробили.

О, диво! Крильця Флая почали світитися м'яким синім світлом і підняли його високо-високо в небо. Жителі острова раділи — скоро, зовсім скоро настане порятунок!

Усі бачили, як Флай з квіточкою в руках промчав над ними. Залишилося тільки знайти гобліна. Але що ж це? Сяяння крилець ельфа раптом почало тьмяніти, і Флай став різко втрачати висоту — це закінчувалася дія нектару.

На допомогу до відважного ельфа кинулися нічні метелики і посипали його пилком зі своїх крил. Від цього Флай (який і без того був легкий, як пушинка) став ще легшим, зміг піднятися і що було сил полетів до гобліна. До великого, схожого на картоплю, носа велетня залишилися лічені сантиметри. І тут гоблін чхнув, та так сильно, що на океані піднялися хвилі, а з крил відважного ельфа обсипався весь пилком нічних метеликів, і квіточка розсипалася на пелюсточки. Впав Флай прямо під ноги злісного велетня.

Лиходій уже заніс свою здоровенну лапу, щоб роздавити ельфа, і невідомо, що сталося б з Флаєм, коли б не Ая. Не зважаючи на пекуче сонце, Ая залишила свій притулок і накинута на чудовисько, почала бити його крилами, і гоблін впав, втративши рівновагу. У цій страшній битві горгульї пошкодила крило і вже не могла боротися. Долаючи сильний біль, вона встигла перенести Флая у безпечніше місце.

А гоблін, звівшись на ноги, з ще більшою люттю почав руйнувати все довкола себе. “Якщо зараз не принести чарівну квітку, то на острові не залишиться нічого живого...” — подумав знесилений Флай.

Маленький ельф глянув на свою рятівницю і з подивом виявив, що не така вже вона і жажлива, як йому здавалося. І крила у неї м'які, і кіготь вже не такий страшний. Флай заплющив очі і попросив у горгульї чарівного нектару. Від уколу кігтем по тілу Флая пробігли мурашки, потім стало жарко. Він відчув, як чари зміцнюють і розправляють його крильця, додаючи сили. Було трішки боляче, але вже зовсім не страшно. Флай піднявся у повітря. Його серденько гучно і швидко застукало, але не від страху, а від радості — тепер у нього сильні і гарні крила. Ах, якби він знав раніше, як це чудово, хіба втік би з церемонії?

З усіх сил помчав відважний ельф на казкову галювину за квіткою забуття. Декілька секунд опісля з квіткою в руках він вже був поряд з гобліном. І коли велетень зібрався розчавити будинок ельфів, Флай підлетів до його носа. Аромат чарівної квітки зробив свою справу — гоблін вдихнув його і завмер з піднятою ногою: замислився, подивився навколо, нічого не розуміючи, почухав потилицю і позадкував до свого човна.

Як тільки човен відчалив, на берег вибігли, вилетіли, виповзли всі мешканці острова. З усіх боків вони оточили відважного ельфа і стали дякувати за порятунок. Того ж вечора було влаштоване свято на честь Флая. За сміливість і відвагу його проголосили королем і захисником усіх ельфів.



Ми розглянули можливості психокорекційної роботи з дошкільнятами у подоланні їхніх “медичних страхів” засобами казкотерапії, арт-терапії, психодрами. Незважаючи на специфічну психологічну спрямованість цих методів, вважаємо, що педагогам, для яких психологічне благополуччя їхніх вихованців є нагальним завданням, запропоновані форми та методи роботи будуть посилені та зрозумілі.

А наостанок дамо кілька практичних порад для батьків, адже, як стверджує відомий лікар Євген Комаровський, взаємини дитини й медицини базуються на теоретичній підготовці у домашніх умовах.

#### ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ

♦ **Створюйте у малюка позитивне враження про медицину.** Батьки мають пояснювати малюку, що лікар здійснює всі ті “страшні процедури” з добрими намірами.

♦ **Не треба заздалегідь жаліти і втішати малюка.** Навпаки йому потрібні батьківський спокій і врівноваженість, які підсвідомо сприймаються дитиною як запорука того, що з нею не відбувається нічого страшного й поганого. Що тимчасові неприємні фізичні відчуття зазнаються нею заради її ж користі, а не як злісні втручання “поганого лікаря”, з яким матуся, в уяві дитини, чомусь діє спільно, замість того, щоб боронити свою дитину.

♦ **У жодному випадку обманювати дитину не можна.** Не слід говорити, що буде не боляче. Краще сказати, що буде трішки боліти, але недовго. А ви будете поруч і допоможете зменшити біль після уколу. А щоб переключити увагу, потіште малюка ласощами або новою книжкою, забавкою, щоб маля знало, що після такої неприємної процедури життя продовжує дивувати приємними сюрпризами.

♦ **Під час вакцинації з дитиною треба домовлятися, “заговорити” її, дістати її довіру,** а не тримати силоміць, щоб провести медичні маніпуляції. Медичні сестри у дошкільних закладах застосовують позитивну тактику “підкупу” — обіцяють, а після уколів дають малюкам вітамінки. Та більш ефективним для боязкої дитини, яка плаче, здригається, відмовляється робити щеплення, буде **логічне роз’яснення**, що “краще зробити один малесенький укольчик зараз, ніж захворіти, якщо його не зробити, й тоді отримувати 100 болючих уколів”.

Корекційний процес можливий лише тоді, коли дорослий сензитивний до почуттів дитини, висловлює віру в її здатність взяти на себе відповідальність за розв’язання проблеми. Адже найголовніше — це вміння педагога, медичного працівника, психолога встановити довірливі стосунки з дітьми. Без цього більшість методик і методів психокорекційної роботи втратили б свій сенс. Саме зі встановлення довіри між дорослим та дитиною починається будь-який вид роботи як у практичній психології, так і в усій дошкільній освіті.

І на останок, хочеться порадити усім батькам: щоб досягти успіху у вихованні своїх малюків **читайте більше** про дітей і способи впливу на них, як у журналі “Дошкільне виховання”, так і в іншій якісній літературі.

#### Література

**Захаров А. И.** Дневные и ночные страхи у детей.— СПб.: Союз, 2004. — 448 с.

**Карпенко Н.** Профилактика детских страхов//Дошкільне виховання, 2003. — № 9. — С.14–15.

**Комаровський Є. О.** Здоров’я дитини і здоровий глузд її родичів. — Х.: Клініком, 2007. — 605 с.

**Ткач Р. М.** Сказкотерапия детских проблем. — М.: Сфера, 2008. — 118 с.

**Яценко Т.С.** Арт-терапевтические технологии в работе психолога / Т.С. Яценко, І.В. Калашник, І.О. Чернуха. — К.: Марич, 2009. — 68 с.

**Яценко Т. С., Біла О. Г.** Психокорекційна сутність методу АСПН//Практична психологія та соціальна робота, 2001. — № 9. — С. 47–50. ■

На фото вихованці ДНЗ № 84 “Журавлик”, м. Миколаїв. **Фото надані автором**

Малюнки **Лариси Горошко**