

Чекстере О.Ю.

кандидат психологічних наук, провідний
науковий співробітник Інституту психології
імені Г.С.Костюка НАПН України
achextere@ukr.net
ORCID ID: 0000-0003-2435-3831

ЗМІСТ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вже більше року війна приносить в життя українських дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Війна без жалю, як чернетку, викидає ретельно облаштований світ. Переписує долі та перекреслює життя. Змінює пріоритети та цінності у дорослих. І, звичайно ж, впливає на дітей. Впливає не лише на тих, хто став свідком бойових дій, насильства чи смерті, а й тих, кому довелося залишити свої будинки, садочок чи школу, друзів та родичів. Впливає на всіх дітей України, бо маленькі діти насправді дуже гостро відчувають реальність, чують розмови дорослих, вловлюють їхню нервозність, дивляться новини по телебаченню та інтернету. Діти думають про війну, бачать її у снах, втрачають у ній близьких, зображують її в малюнках, ховаються від неї в укритті.

Вивчення особливостей опрацювання та подолання страхів (копінг-стратегій) дітей дошкільного віку в умовах війни надзвичайно важливе, адже психічний розвиток дитини визначається її емоційним благополуччям, а дитячі страхи, закріплені в психіці дитини у дошкільному віці, можуть позначитися негативно на її подальшому психологічному та емоційному розвитку. Тому, від своєчасно наданої допомоги буде залежати позитивний емоційний контакт із дитиною, котрий є основою її нервово-психічного здоров'я.

Ще більше 120 років тому, в 1897 р. Дж. Стенлі Холл, автор теорії рекапітуляції та один із засновників дитячого руху, сказав, що дуже важливо допомогти дітям навчитися справлятися зі страхами, а не усувати їх зовсім. «...Не лише всі бояться, але всі мають боятися. Педагогічне завдання не у тому, щоб усунути страх, а тому, щоб зіставити його з силою правильної реакції» [1].

Подолання дуже необхідне — у міру того, як діти навчаються справлятися зі страхами, вони стають компетентнішими у вирішенні інших життєвих проблем та нових ситуацій. Існує оптимальний рівень тривожності. Ми не дізнаємося нічого нового без занепокоєння, але занадто багато занепокоєння теж недобре, тому що ми в депресії, і мозок не працює так, як має.

Зіткнувшись зі страхом, діти виявляють явні (спроби дитини безпосередньо змінити умови, що викликають страх, наприклад, чіпляння,

занурення в себе, відволікання уваги і пряма конфронтація) або приховані (спроби змінити свою оцінку стимулів страху, наприклад, когнітивні спроби переоцінки ситуації, що викликає страх, вирішення проблеми) стратегії, засновані на поєднанні внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Вибір цих стратегій залежить від сприйняття дітьми своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів. До зовнішніх ресурсів належать потенційні союзники, такі як члени сім'ї, однолітки, вчителі, інші дорослі або навіть неживі предмети (наприклад, м'які іграшки, захисні ковдри). До внутрішніх ресурсів відносяться: позитивна самооцінка, почуття незалежності, здатність вирішувати проблеми та почуття контролю над деякими аспектами страху [2].

У експерименті С.Л.Сміта та колег дослідники питали дітей дошкільного віку, що вони роблять, коли бояться. Діти повідомили, що робили агресивні дії (39%), шукали підтримки дорослого (16%) та давали невербальні відповіді (14%) [3].

Діти повинні навчитися справлятися зі своїми страхами, і для цього їм потрібна допомога та підтримка близьких дорослих (батьків). Як близькі люди можуть допомогти дітям упоратися зі страхами? Найкращий спосіб — запропонувати емоційну підтримку дітям, поки дитина вчиться контролювати своє оточення. Деякі найбільш ефективні рішення є також і найпростішими (наприклад, залишати світло увімкненим вночі, супроводжувати та бути поряд з дитиною, якщо вона чогось боїться). Звичайні страхи — нормальна частина дитинства, і вони справді можуть допомогти дітям упоратися з певними проблемами розвитку. Однак коли страхи змушують дитину неодноразово уникати певних ситуацій, коли вони зберігаються надзвичайно довго або виникають у невідповідному віці, це може стати на заваді функціонуванню та нормальному розвитку дитини.

З метою виявити зміст та стратегії подолання страхів дітей 5-6 років під час війни, ми обстежили 34 дитини (18 хлопчиків і 16 дівчат) старшого дошкільного віку, під час їх перебування у закладу дошкільної освіти в місті Київ. Діти не були безпосередніми свідками бойових дій, але більшість з них деякий час перебувала в евакуації і всі діти, з моменту поновлення роботи садочка, змушені були під час повітряних тривог ховатися в укритті.

В своїй роботі ми використовували полуструктуроване інтерв'ю та модернізовану методику дослідження дитячих страхів і стратегій їх опрацювання, що була розроблена фінськими та естонськими дослідниками [4]. Таким чином для збору даних було використано індивідуальні бесіди та метод інтерв'ю за малюнками.

Напівструктуроване інтерв'ю дозволяє досліджувати широкий масштаб та різноманітність дитячих страхів. Розмова з дитиною починалась з відкритого питання наступного змісту: «Всі люди, навіть дорослі, іноді чогось бояться. А чого боїшся ти?» Дітям дозволялося говорити про свої страхи, поки їм було що сказати на цю тему. При необхідності допускалися додаткові питання. У зв'язку з кожним страхом аналізували процес його подолання за допомогою питання: «Що ти робиш, коли боїшся цього?». Якщо у дитини

виникали труднощі з початком відповідей, інтерв'юєру дозволялося запитати, чи боїться дитина тварин, телевізійних програм або нічних кошмарів. Ці три теми були обрані як приклади найпоширеніших і звичайних дитячих страхів.

Як видно з раніше проведених досліджень, страхи 5–6-річних дітей зазвичай є сумішшю нереальних уявних страхів (наприклад, уявних істот, екзотичних тварин) і більш реальних страхів, пов'язаних з їхнім близьким оточенням (наприклад, розлуки, самотності, темряви, поганих незнайомих). Страхи дітей у нашому дослідженні розподілилися таким чином:

1. Війни (повітряної тривоги, кулі, бомбардування, вибухів) – 70%;
2. Темряви - 40%
3. Павуків – 35%
4. Уявних істот (монстрів) – 30%.

Нами було виявлено 7 способів подолання страхів.

Найчастішим способом подолання страху була активна конструктивна поведінка дитини з метою зробити ситуацію менш лякаючою. Другим за частотою способом - поведінка прихильності та пошуку підтримки у близьких людей. На третьому місці - вираз почуттів (в основному плач і крик).

У інтерв'ю за малюнками ми вибрали дев'ять пунктів страху та представили їх дітям у вигляді картинок, на яких були зображені діти в різних ситуаціях. Картинки були пов'язані із розповіддю. Після кожної розповіді дитині ставили такі три запитання: «Як почуватися Марійка/Богданчик?», залежно від статі респондента; «Чи боїться вона/він і наскільки? Що вона/він буде робити потім?» Малюнки зображували абсолютно нейтральні соціальні ситуації, але які, у світлі ранніх досліджень (особистих розмов), можуть викликати почуття страху. Вибір цього методу ґрунтувався на досвіді, згідно з яким дитині легше відповідати на запитання від імені іншого персонажа (Марійки або Богданчика), ніж відповідати на прями. Дитина ідентифікує себе з дитиною на картинці та розповідає про свої страхи та способи подолання «через» іншу дитину. Пункти страху, включені до ілюстрованої частини інтерв'ю, були такими:

1. Лягати спати одному в темряві (страх невідомості).
2. Ситуація непорозуміння з іншими дітьми (страх невдачі та критики).
3. Батьки сперечаються (страх невдачі та критики).
4. Батьки критикують дитину (страх невдачі та критики).
5. Похід до лікаря (медичні страхи).
6. Заблукати в лісі (страх небезпеки та смерті).
7. Загубитися в натовпі (страх небезпеки та смерті).
8. Батьки їдуть у далеку подорож (страх невідомості).
9. Дитина чує сигнал протиповітряної тривоги (страх небезпеки та смерті).

Як виявилося, найбільше діти бояться загубитися у натовпі чи лісі. У цій ситуації частіше, ніж в інших випадках, діти згадували про те, що просять допомоги у інших (незнайомих) людей (наприклад, просять когось допомогти у пошуках батьків або просять допомоги у поліцейського). Діти

використовували активну поведінку (наприклад, дитина починає шукати дорогу додому) та прояв почуттів (зазвичай плач). На другому місці страх розлуки з батьками та ситуація суперечки батьків. Найбільш згадуваними способами є конструктивна поведінка (наприклад, висловлювання «Більше не сваріться, перестаньте, будь ласка»), а також уникаюча поведінка (наприклад, дитина йде до іншої кімнати) і змінювання активності (наприклад, починає гратися). Зміна діяльності також може розглядатися як одна з форм втечі - втеча до іншої діяльності (наприклад, гри), яка допомагає забути про страх. Всього в цій частині інтерв'ю було виявлено 10 способів подолання страхів.

Найчастіше діти повідомляли про такі способи подолання страху: первинний контроль - активну конструктивну поведінку для зміни обставин, щоб зробити їх менш лякаючими; звернення по допомогу до близьких дорослих (зазвичай матері), емоційні реакції. Тобто, всі способи подолання повністю збіглися з виявленими в попередньому полуструктурованому інтерв'ю. Цікавим виявився факт, що серед досліджуваних дітей ніхто не сказав, що не знає, що робити коли йому страшно.

Отже, наше дослідження показало, що діти дошкільного віку чітко усвідомлюють і диференціюють страхи, що пов'язані з війною. Ми бачимо, що під впливом війни звичайні для дошкільників страхи (нереальні уявні страхи) відійшли на другий план і поступилися місцем реальним страхам небезпеки та смерті (про страх війни повідомили 70% наших респондентів).

Переважна більшість досліджених дітей обрала активну конструктивну поведінку для позбавлення страху. Ми вважаємо, що це можна пояснити тим, що в умовах воєнних дій дорослі набагато частіше пояснюють дітям правила безпечної поведінки і вчать їх відповідним діям у надзвичайних ситуаціях. Так, при включенні сигналу повітряної тривоги (9 картинка в нашому ілюстрованому інтерв'ю) всі до одного діти знали, що треба робити: одягнутися, взяти валізку і бігти в укриття, що вони й робили протягом останніх кількох місяців. Чи можемо ми зробити висновок з цього факту, що діти стали успішнішими і кмітливішими у пошуку способів упоратися зі своїми страхами? Вважаємо, що так. Діти, які пережили складні життєві події, зазвичай мають більш ефективні стратегії подолання страхів, частіше використовували стратегії конструктивного контролю страху і рідше уникаючу поведінку. Таким чином, можна стверджувати, що досвід пережитих життєвих труднощів у більшості випадків сприяє певній стійкості, надає впевненості у своїй здатності контролювати ситуацію, впевненості у собі, своїх вчинках та діях.

Література

- 1.Hall, G. Stanley (1897) Study Of Dolls. New York, NY: E.L. Kellogg & Co. 78 p.
- 2.Smith, D.J., Davidson, P.M., White P.N., Poppen, W.A. (1990). An Integrative Theoretical Model of Children's Fears. Home Economics Research Journal, Vol 19, No 2, pp.151-158.
- 3.Smith, S.L., Wilson, B.J. (2002). Children's comprehension of and fear reactions to television news. Media Psychology, Vol 4, pp.1-26.

4. Lahikainen, A.R., Kirmanen, T., Kraav, I., Taimalu, M. (2003). Studying fears in young children: two interview methods. *Childhood: A global journal of child research*, Vol 10, No 1, pp.83–104.