

Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна,
науковий співробітник наукової
лабораторії з проблем психологічного
забезпечення та психофізіологічних
досліджень навчально-наукового
інституту заочного та дистанційного
навчання Національної академії
внутрішніх справ, кандидат
психологічних наук

РОЛЬ БАТЬКІВ У ВИНИКНЕННІ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ

У підлітковому віці відбуваються найбільш різкі психофізіологічні зміни, які безпосередньо впливають на подальший розвиток підлітка і можуть мати непередбачувані наслідки. Цей вік нестабільний і він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей оточення.

У цей період у дітей виникають думки про свої недоліки та недоліки оточуючих, наприклад, недосконалість фігури або необхідність носити окуляри. Підлітки вкрай чутливі до засудження і негативної оцінки інших людей. Відсутність розуміння, почуття безпеки, впевненості в найближчому оточенні також переростають в страх і тривожні побоювання. Виділяють природні і соціальні підліткові страхи. Природні страхи базуються на інстинкті самозбереження (страх смерті, глибини, води тощо). Соціальні страхи відображають взаємодію дитини з суспільством (страх ганьби, засудження людей, самотності тощо). На появу соціальних страхів впливають і взаємини в сім'ї. Чим більше взаєморозуміння і тепла в родині, тим менше страхів буде розвиватися у дитини.

У юнаків і дівчат розвиваються інтереси, хобі та захоплення, формується самооцінка, яка тісно пов'язана з самоповагою та впевненістю в собі. Підлітки одночасно прагнуть виділитися, зберігаючи індивідуальність, і бути прийнятими в соціумі, належати до групи з характерними для неї цінностями і нормами поведінки. Тому страхи підлітків залежать від того, що відбувається навколо.

Одним з важливих є питання взаємозв'язку особливостей дитячо-батьківських відносин і механізму виникнення страхів у дитини. Одним з факторів, що впливають на появу страхів у дітей, як вказують Захаров О. І., Прихожан Г. М. та інші, є

батьківські стилі виховання. Дослідники виділяють стилі поведінки батьків, які поділяються на декілька категорій [1; 2]:

авторитарний стиль батьківської поведінки заснований на високому рівні контролю з боку батьків. Вони встановлюють жорсткі вимоги і правила, не враховують думку дітей, зазвичай зосереджуються не на потребах дітей, а на своїх потребах. Вимагають безумовного підпорядкування, забороняють будь-яке обговорення своїх дій. Зв'язок між такими батьками і дітьми зазвичай буває одностороннім, від батьків до дітей;

індиферентний стиль батьківської поведінки, відрізняється низьким контролем за поведінкою дітей і відсутністю теплоти в стосунках. Індиферентний стиль виховання передбачає надання дітям повної свободи. Байдужість до дітей проявляється в тому, що за дітьми погано доглядають, більше думають про свої потреби. Подібний підхід формує у дітей байдужість до себе та інших;

ліберальний стиль відрізняється теплими відносинами з дитиною і низьким рівнем контролю. Для батьків характерно створення невимушеної атмосфери, яка оточує дитину. Діти прагнуть максимально контролювати свою поведінку, зазвичай бувають досить самостійні, створюють обстановку слухняності і уваги;

деспотичний стиль виховання засноване на безумовному підпорядкуванні, на вказівках, наказах, суворих покараннях. У деспотичних батьків діти зазвичай бувають незадоволені та недовірливі.

Вплив внутрішньосімейних дитячо-батьківських відносин на становлення особистості дитини визначається як основний фактор. Сім'я як найближче соціальне оточення задовольняє потребу дитини в емоційній підтримці, прийнятті, повазі і захисті дитини відіграє величезну роль в його розвитку і становленні протягом усього періоду дитинства. Тип взаємодії і емоційного ставлення батьків впливає на психічне здоров'я і емоційну сферу дитини в цілому. Дотримуючись наступних простих рекомендацій щодо налагодження довірчих стосунків з дитиною, можна допомогти їй впоратися з переживаннями, які в пубертатному віці особливо гострі і завдають підлітку чимало хвилювань

«Не виховуйте дітей, все одно вони будуть схожі на Вас – виховуйте себе». У підлітковий період діти починають оцінювати життя своїх батьків, педагогів і просто знайомих. Вони не тільки спостерігають за тим як Ви поводите себе вдома,

на прогулянці, в театрі, що і як говорите, яким чином реагуєте на приємні і не дуже приємні події, але й порівнюють поведінку дорослих. Намагайтеся, щоб порівняння було на Вашу користь. Станьте для них прикладом гнучкості і контактної поведінки.

Не нав'язуйте дітям такі правила і зобов'язання, виконати які вони не в змозі.

Якщо Ви забороняєте щось своїй дитині, намагайтеся пояснити сенс заборони, пояснити чому Ви турбуєтесь (можливо необхідно навести приклади із власного життєвого досвіду та роз'яснити, які можуть бути наслідки).

Відмовтеся від постійного читання нотацій і не соромте своє чадо з будь-якого приводу. Діти повинні відчувати, що їх люблять. Слід підтримати їх впевненість у власних силах.

Не треба корити дитину за її недоліки. Зауважити допустимо лише в тому випадку, якщо Ви можете їй допомогти – інакше Ви лише примножуєте її страждання.

Не уникайте розмов на теми, які здаються делікатними. Замовчування інформації не допоможе, а лише викличе тривогу. Інша крайність – давати інформацію, про яку дитина не просить. Оптимальний варіант – прості, прямі і чіткі відповіді.

Докладайте зусилля для підвищення інтелекту дитини. Не можна допустити, щоб дитина в будь-якому дитячому колективі відчувала себе інтелектуально неповноцінною, гіршою за інших, через те, що не розбирається в матеріалі, не справляється з будь-яким предметом. Необхідно прийти на допомогу негайно як тільки виявляються труднощі. Для цього дитину звільняють від додаткових, часто необов'язкових навантажень, заповнюючи звільнений час заняттями з проблемних питань (тем, предметів).

Зайве оберігання від сімейних проблем принесе тільки шкоду. Для гармонійного розвитку підлітку потрібні і негативні, і позитивні емоції. Ваша роль полягає не в тому, щоб допомогти дитині втекти від реальності, а в тому, щоб навчити її долати труднощі і страхи.

Проводьте з підлітком більше часу. Суспільне проведення часу можна поєднати зі спортом і активним відпочинком (ходіть разом в походи, в басейн або спортзал).

Ще один аргумент на користь занять спортом. Дитина повинна вміти захистити себе в неминучих сутичках з однолітками, та бути впевненою в тому, що зможе захистити слабшого, молодшого, несправедливо скривдженого. Задля цього можливо зробити максимум: від ранкової зарядки, яка

повинна стати нормою існування, до спортивного куточка в квартирі, бігу-ходьби вечорами, басейну, спортивної секції, студії танців, не забуваючи при цьому про особистий приклад.

Запропонуйте підлітку допомогти Вам з хатніми обов'язками, на кухні або з машиною в гаражі. Під час Вашої сумісної діяльності є можливість, що дитина поділиться своїми страхами та переживаннями.

Важливим є вміння визнати власну помилку. Якщо Ви виявилися не праві, нехтуючи думкою своєї дитини в будь-якому важливому для нього питанні, не бійтеся сказати про це собі і підлітку.

Зайвий раз не демонструйте свою схильність до занепокоєння і сумнівів. Не створюйте проблеми там, де можна обійтися без них, і, не драматизуйте вже наявні труднощі в спілкуванні або наявний фізичний недолік [3].

Зазвичай підлітки прагнуть ретельно приховати свої страхи. Наявність стійких страхів свідчить про нездатність захистити себе, відсутність розуміння і підтримки з боку дорослих. Нестача почуття безпеки і впевненості в собі породжує настороженість і підозрілість. Що призводить, в свою чергу, до упередженості у відносинах з людьми, конфліктами або відчуженням від реальної дійсності. Батькам важливо вміти розпізнавати тривоги і побоювання, які мучать їх дітей. Це дасть можливість спільно подолати наявні страхи, а особистості – гармонійно розвиватися.

Список використаних джерел

1. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Гиппократ, 1995. 125 с.

2. Кашапова Л. Д., Яковлева Л. А. Роль семейного воспитания в формировании страхов у детей. URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013004755>.

3. Чего боятся подростки. URL: <https://newtonew.com/parenting/teens-horrors>.