

УДК 159.922.7

## ЗНАЧЕННЯ ПЕРВИННОЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Сватенкова Т. І.

*У статті йде мова про актуальність процесу первинної екзистенційної орієнтації у дошкільному віці як форми боротьби із дитячими страхами і тривогами. Розглянуто та охарактеризовано найрозповсюдженіші дитячі страхи екзистенційного походження (смерть, самотність, незахищеність, темнота) та їх походження. Коротко описані шляхи опанування та подолання даних страхів і тривоги. Дано визначення терміну "екзистенційна орієнтація" та охарактеризовано специфіку даного явища. Основною думкою статті є твердження про те, що якість та характер первинної екзистенційної орієнтації у дошкільному віці суттєво впливає на формування копінг-поведінки у дітей та екзистенційної інтеграції у підлітковому та юнацькому віці.*

*Ключові слова: екзистенційна орієнтація, страх, тривога, копінг-стратегії, почуття захищеності, екзистенційна інтеграція, дошкільний вік.*

*В статье идет речь об актуальности процесса первичной экзистенциальной ориентации в дошкольном возрасте как формы борьбы с детскими страхами и тревогами. Рассмотрены и охарактеризованы наиболее распространенные детские страхи экзистенциального происхождения (смерть, одиночество, незащищенность, темнота) и их происхождение. Кратко описаны пути преодоления данных страхов и тревог. Предложено определение термина "экзистенциальная ориентация" и охарактеризована специфика данного явления. Основной мыслью статьи является положение о том, что качество и характер первичной экзистенциальной ориентации в дошкольном возрасте существенно влияют на формирование копингового поведения у детей и экзистенциальной интеграции в подростковом и юношеском возрасте. Ключевые слова: экзистенциальная ориентация, страх, тревога, копинговые стратегии, чувство защищенности, экзистенциальная интеграция, дошкольный возраст.*

*This article is a discussion of the importance of the process of initial existential orientation in preschool age as a form of work to reduce children's fears and anxieties. It describes the most common children's existential fears (death, loneliness, insecurity, darkness) and their origin. Ways of coping and overcoming these fears and anxieties have been outlined. The term "existential orientation" has been defined and specific features of this phenomenon have been characterized. The main idea of this article is a thesis that the quality and character of initial existential orientation in preschool age have substantial influence on the formation of coping behavior in children and existential integration in adolescents.*

*Key words: existential orientation, fear, anxiety, coping strategies, sense of security, existential integration, preschool age.*

**Постановка проблеми.** Екзистенційна орієнтація – це важливий процес формування у свідомості дитини базових характеристик поняття про смерть, самотність, сенс життя тощо. Він не є яскраво вираженим у дітей дошкільного віку, але, з одного боку, він стає основою появи тривоги і страхів, а з іншого, знаменує собою перехід дитини до старшого дошкільного віку. Кінцевим результатом дитячої екзистенційної орієнтації вважають сформоване у дитини почуття захищеності та наявність копінг поведінки у ситуації появи страхів чи тривоги [9, с. 29]. Специфіка переживання процесів первинної екзистенційної орієнтації у дошкільному віці тісно пов'язана із характером та інтенсивністю переживання страхів і тривожності у дитини. У майбутньому від ступеня сформованості способів подолання дитячих страхів і тривоги залежить характер її поведінки та емоційні розлади особистості.

Сучасна епоха, насичена соціально-економічними перетвореннями, створила умови для збільшення тривоги й хвилювань. Як відомо, тривогу і хвилювання на

емоційному і розумовому рівні дорослі передають своїм дітям. У країні виросло число родин, неблагополучних в економічному, психологічному, педагогічному аспектах. Сьогодні існує тенденція зростання неповних сімей та сімей з однією дитиною. При цьому відмічено, що найбільш схильні до розвитку тривожності єдині діти в родині, які стають центром батьківських турбот і тривоги [7, с. 104]. У сім'ях, де присутня емоційна напруга, також створюються умови для розвитку тривожності у дитини. Діти старшого дошкільного віку дуже чутливі до конфліктних відносин батьків.

**Аналіз наукових надбань.** Вивчення страху і явищ, пов'язаних із ним стало однією з провідних тем досліджень у психології та філософії ХХ ст. Існує широкий спектр ідей, присвячених проблемам тривожності й страху, які представлені в працях А. Адлера, В. Вілюнаса, К. Ізарда, С. К'еркегора, О. Леонтьєва, Д. Майєрса, А. Маслоу, Ф. Рімана, М. Хайдеггера, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Ясперса та ін.

Аналіз сучасної літератури, присвяченої проблемам дитячої тривожності, і досвід консультування дозволяють представити причини розвитку тривожності у дітей таким чином [2, с. 70]:

- відсутність у дітей відчуття фізичної безпеки;
- "відштовхування" і ворожість, що демонструються дорослими;
- дитина, як дзеркало, відображає батьківські тривоги;
- до дитини пред'являються завищені вимоги;
- авторитарний стиль спілкування дорослого з дитиною;
- негнучка, догматична система виховання;
- несприятливі мікросоціальні та побутові умови;
- протиріччя між високими домаганнями, викликаними захвалюваннями і реальними можливостями дітей.

У дітей молодшого дошкільного віку тривожність – явище рідкісне і, як правило, носить виражений характер. Чим старша дитина, тим конкретніше, реалістичніше її тривоги. Якщо маленьких дітей турбують надприродні чудовиська, що прориваються до них через поріг підсвідомості, то старших дошкільнят вже буде турбувати ситуація, пов'язана з насильством, брехнею, глузуванням [2, с. 68].

Тривога далеко не завжди виступає в явній формі, оскільки є досить складним станом, і як тільки вона виникає, в душі дитини включається цілий набір механізмів, які допомагають переробити цей стан у щось інше, нехай теж неприємне, але не настільки нестерпне. Це може значно видозмінити всю зовнішню і внутрішню картину тривоги.

**Виклад основного матеріалу.** Підвищена увага до емоційного розвитку дошкільника обумовлена формуванням головного психологічного новоутворення в цьому віці – формування довільності психічних процесів та психологічної готовності до школи. Справа в тому, що комплекс шкільних навантажень є своєрідним "поштовхом" до прояву прихованих у дошкільний період відхилень у психоемоційній сфері. Найчастіше ці відхилення не помічаються ні батьками, ні лікарями в силу їх незначності. Однак прихована (латентна) форма розвитку емоційних розладів у дошкільному періоді набуває відкритої форми при вступі дитини до школи. Саме тому слід розглянути ті особливості емоційної сфери дошкільника, які можуть стати причиною порушення поведінки навчання в початковій школі. Крім того, потрібно мати на увазі розвиток самої емоційної сфери дитини, виділення нових форм емоцій і почуттів.

Кожна друга дитина в тому або іншому віці відчуває страхи, найбільш часто до цього схильні саме дошкільнята. Дитина вже багато що бачить і знає, але ще не все розуміє, а неприборкана дитяча фантазія ще не стримується реальними уявленнями про світ. Страхи в цьому віці скоріше говорять про деяке перебільшення норми в процесі розвитку, ніж про аномальний його хід.

Так, у віці від 1-го року до 2-х років основним страхом дитини є страх розлуки з батьками, у тому числі й уві сні [2, с. 69]. Дитина починає усвідомлювати нескінченність світу і відчуває страх загубитися в ньому. У багатьох дітей виникають проблеми з засипанням, тому що уві сні вони не можуть постійно бачити і чути батьків. У 2–3 роки дитину лякають зміни звичного укладу життя, у тому числі і те, що йому

належить відвідувати дитячий садок, адже це змусить замінити зв'язки з батьками спілкуванням з однолітками і вихователями [Там же]. Період від двох до трьох років є найбільш небезпечним для кардинальних змін.

У 3–4 роки основними страхами дитини стають страх невідомості: темряви, самотності, і, так званого "мертвого простору" – прихованого, того що дитина не може охопити поглядом. Дитина відчуває захищеність тоді, коли здатна контролювати навколишній простір і аналізувати ситуацію [2, с. 70]. У віці 5–6 років дитина вже усвідомлює, що життя скінченне, а люди не вічні, і це буває для неї серйозним потрясінням [Там же].

Емоційні розлади характеризуються такими аномальними емоційними станами, як страх, фобія, тривога, стрес, переживання. Ці стани тісно пов'язані між собою. Страх є найбільш небезпечною з емоцій, оскільки порушує адаптаційні можливості дитини і, з часом, може призводити до емоційної нестабільності, до переживання таких станів, як надмірна тривожність, постійне напруження, дратівливість, агресивність, нав'язливість, депресія та ін. З. Фрейд зауважував, що: "...не всі діти однаково боязкі і, що саме ті діти, які виявляють особливу лякливості перед різними об'єктами і ситуаціями, пізніше виявляються нервовими" [8, с. 254].

Страх є емоційним станом, що йде від інстинкту самозбереження. Страх втрати матері, страх самотності, напевно, є вродженим. Схильність до переживання страхів, переживання тривоги виявляється ще в ранньому дитинстві і своїм корінням сягає стосунків матері та дитини. На малюків першого року життя вкрай негативно впливає розлука з матір'ю (особливо небезпечним є навіть нетривале, тимчасове позбавлення дитини материнської опіки).

Деякі діти в дошкільному чи молодшому шкільному віці страждають нічними страхами. Часто дітям сниться, що вони не в змозі втікати, що їх хтось ловить, а вони не можуть захиститися. Ці типи снів помічено майже у всіх дітей і їх символічне значення: страх незахищеності чи розлуки, покарання. Епізоди нічних жахів проявляються у 4 % дітей дошкільного віку, початок їх характерний для 3–7 років [1, с. 123].

Дитячі страхи часто починаються зі страху темноти і самотності. Вони можуть загострюватися і спостерігатися до 5–6 років. Дитина вимагає, щоб світло залишали ввімкненим; і часто, якщо вимикач знаходиться під рукою, більше не лякається.

У дитячих страхах переважають наступні: страх залишитися без дорослих, відсутність мами, тата; смерті батьків; страх нападу бандитів; захворіти і померти; появи чужих; страх покарання; страх негативних казкових персонажів – Баби-Яги, Коцюя Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ, невидимок, кістяків.

Страх темряви універсальний – він може з'явитися у 2 роки і триватиме майже до підліткового віку. Цей страх – відображення і продовження страху смерті, страху перед небуттям (адже в темряві можна зникнути, розчинитися, упасти у прірву) [4, с. 81]. Це – страх перед чимось невідконтрольним, неусвідомлюваним і потенційно небезпечним. Дуже часто страх темряви тісно пов'язаний зі страхом перед казковими персонажами – дитині здається, що вони живуть там і від них неможливо захиститися.

Страх смерті – головний страх дітей старшого дошкільного віку. Він з'являється у віці 5–7 років і найчастіше приходиться уві сні. Це – відображення усвідомлення життєвого циклу і невідворотності майбутніх – нехай і в далекому майбутньому – змін: дорослішання, старіння, зникнення [3, с. 62]. Поява цього страху – своєрідний "маркер" того, що дитина виросла і її почуття та емоції придбали деяку глибину. У цьому віці діти задають питання, як довго вони проживуть, це – період щемливо-зворушливих фраз на зразок: "Мамо, ти ніколи не вмиреш, а коли я виросту, то винайду такі ліки, щоб ми з тобою жили завжди!"

Дитина розуміє неминучість плину життя, але не приймає його, не може змиритися з тим, що смертна і вона сама, і її рідні. Звідси і з'являється власне страх – як неможливість уникнути неминучого. Малюкам сниться, що вони померли, сняться похорони (особливо, якщо дитина бачила їх наяву), сняться небезпечні ситуації, пов'язані зі смертю: "Мене з'їв тигр", "Убили бандити" тощо. Трохи пізніше починають снитися сні, що символізують усвідомлення свого місця у світі та значущістю рідних: дитині може приснитися, що помер хтось з батьків (відгомін страху втрати матері у перший рік життя), сняться вже померлі родичі.

Схильність до емоційних розладів до деякої міри зумовлюється впливом генетичних факторів. Емоційна чутливість і пов'язана з нею вразливість, відсутність або втрата любові і прив'язаності, неможливість перебороти агресію та усвідомлення особистісного безсилля, – сприяють виникненню в уяві дитини страхів.

Існує індивідуальна готовність до розвитку реакції страху, особливо вроджена [9, с. 28]. Будучи різними за своїми індивідуальними поведінковими стилями, діти по-різному сприймають і переживають незвичні ситуації. Одні вже з народження мають чіткий рефлекс боязні, інші реагують менш бурхливо. Лякливості дітей є чимось цілком звичайним і, досить важко відрізнити, невротичний це страх чи реальний. Тривожний тип реагування остаточно закріплюється у старшому дошкільному віці.

Якщо дитині не вистачає впевненості в тому, що мама любить її, чи в тому, що в потрібний момент вона опиниться поруч, у неї може з'явитись тривога чи страх того, що з мамою щось трапилось. У випадках хвороби чи відсутності батьків, у дітей може виникнути страх розлуки з ними.

Діти легко "заражаються страхами" і фобії можуть бути "засвоєні" від інших членів родини [Там же]. Нерідко несвідомо батьки створюють тенденцію до розвитку страху, неодноразово застерігаючи дитину, щоб вона чогось боялась, не вступала в контакт з деякими ровесниками та старшими людьми.

Непомітно можна посилювати готовність до розвитку страху, якщо в присутності дітей згадувати про хвороби, біль, операції. Діти надто чутливі до таких розповідей. Часто батьки свідомо загрожують своїм дітям, намагаючись саме так підняти власний авторитет. Дітей, щоб вони слухались, лякають хворобами, інфекціями, лікарями, уколами. Тривожність і страх можуть бути викликані втратою бажаного об'єкту (дитина полишена батьків, близького друга чи улюбленої тваринки).

Дуже часто поява страхів у дітей зумовлена поведінкою батьків і є їх провиною. Коли дитячі страхи хворобливо загострені і зберігаються тривалий час, то це є ознакою неблагополуччя, свідчить про фізичну і психічну ослабленість дитини, про неправильну поведінку батьків, конфліктні стосунки в сім'ї.

Без відчуття підтримки з боку батьків, любові і захисту дитина стає плаксивою, страхи, підсилюючись, породжують інші страхи і можуть призвести до розвитку невротичного розладу дитини. Зрештою, цим, в окремих випадках, можна пояснити природу таких негативних звичок у дітей, як заїкання, смоктання пальця, висмикування волосся тощо. Страхи маленьких дітей мають так мало спільного з реальністю, і все ж ірраціональні страхи часто бувають набагато сильніші, ніж страхи реальні, і саме вони переважають у ранньому дитинстві.

Деякі діти панічно бояться зробити помилку, коли готують уроки чи відповідають біля дошки, лякаючись осуду батьків, які ймовірно, педантично перевіряють кожне слово, і при цьому постійно дорікають дитині, паралізуючи її волю. Варто пам'ятати, що страх як негативна емоція, ослаблює і невротизує особистість, та нерідко стає поштовхом до більш серйозних психічних розладів.

Страх – "перша похідна" тривоги, його перевага в його визначеності, в тому, що він завжди залишає якийсь вільний простір [4, с. 78]. Найпростіший з психологічних механізмів спрацьовує практично миттєво: краще боятися чогось, ніж невідомо чого – так виникають дитячі страхи. Якщо, наприклад, дитина боїться собак, то може гуляти там, де собак нема, і відчувати себе в безпеці. Хоча страх порівняно з тривогою дає дещо більше почуття безпеки, але, не дивлячись ні на що, це досить небезпечний стан для психічно незрілої особистості дошкільника. Тому, як правило, переборення тривожних переживань на стадії страху не закінчується: чим старші діти, тим рідше прояви страху, і тим частіше – інші, приховані форми прояву тривоги.

У деяких дітей цю захисну функцію виконують певні ритуальні дії, які "охороняють" їх від можливої небезпеки. Прикладом може служити дитина, яка намагається не наступати на стики бетонних плит і тріщини в асфальті. Негативна сторона таких ритуалів – певна ймовірність переростання подібних дій у неврози нав'язливості.

Однак необхідно враховувати, що тривожна дитина просто не знайшла іншого способу боротьби з тривогою. При всій неадекватності і безглуздості таких способів їх потрібно поважати, не висміювати, а допомагати дитині іншими методами

"відреагувати" на свої проблеми, не можна руйнувати "острівець безпеки", нічого не даючи натомість.

Захистом для багатьох дітей, їх порятунком від тривоги є світ фантазій. У фантазіях дитина вирішує свої невирішені конфлікти, у мріях знаходять задоволення власних незадоволених потреб. Сама по собі фантазія – чудова якість, властива дітям, що дозволяє людині виходити за межі дійсності, будувати свій внутрішній світ, не скутий умовними рамками, творчо підходити до вирішення різних питань. Однак фантазія не повинна бути повністю відірвана від реальності, між ними повинен бути постійний взаємозв'язок.

Фантазії тривожних дітей, як правило, позбавлені цієї властивості. Мрія не продовжує життя, а, скоріше, протиставляє себе йому. Якщо в житті дитина не товариська, у неї мало друзів, то у мріях вона є лідером дитячої компанії і здійснює героїчні вчинки, що викликають у всіх захоплення. Те, що такі діти насправді могли б досягти предмета своїх мрій, їх, як не дивно, не цікавить, навіть якщо це коштує незначних зусиль. Реальні їхні переваги і перемоги чекає та ж доля. Вони, взагалі, намагаються не думати про те, що є насправді, оскільки все реальне для них наповнене тривогою. Власне кажучи, реальне і фантазійне у них міняється місцями: вони живуть саме у сфері своєї мрії, а все, що за межами цієї сфери сприймається, як важкий сон.

Проте таке занурення в ілюзорний світ досить надійний захист – рано чи пізно вимоги великого світу увірвуться у світ дитини, і потрібні будуть більш ефективні методи захисту від тривоги.

Вивчаючи дитячий вік, Ерік Берн прийшов до висновку, що є тривожні діти, які приходять до простих висновків: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене, тому агресивна поведінка часто буває формою приховування особистої тривожності [5, с. 318]. Тривожність іноді дуже важко розгледіти за агресивністю: самовпевнені, агресивні діти при кожному зручному випадку принижують інших, хоча тривожними аж ніяк не виглядають, проте нерідко у глибині душі у таких дітей ховається тривога. Саме тому поведінка і зовнішній вигляд – лише способи позбавлення від почуття невпевненості в собі, від усвідомлення своєї нездатності жити, як хотілося б.

**Висновки.** Таким чином, тривожність відбивається на всіх сферах життєдіяльності дитини, помітно погіршуючи її самопочуття і ускладнюючи відносини з навколишнім світом. При цьому причини формування високого рівня тривожності криються як у природних, генетичних чинниках розвитку психіки дитини, так і – причому більшою мірою – в соціальних. Якщо перші чинники формування тривожності важко піддаються корекції, то для корекції соціальних факторів цілком можливо створити відповідні умови, щоб подолати розвиток високого рівня тривожності в дитячому віці. Ситуація набуття життєвого досвіду впізнавання та опанування страхів екзистенційного характеру (смерть, самотність, беззахисність тощо) формують основи екзистенційної орієнтації дитини, що, у свою чергу, переходить в екзистенційну інтеграцію у підлітковому та юнацькому віці. Характер проходження дитиною стадії екзистенційної орієнтації є базовою основою до формування психічно здорової особистості або підґрунтя виникнення неврозів та розладів психічних особистості.

Отже, активне набуття навичок опанування страхів і тривог у дошкільному віці, що супроводжується відкриттям нового життєвого знання екзистенційного характеру, утворює основу первинної екзистенційної орієнтації дитини. Це дає можливість успішного засвоєння нового досвіду і просування у бік зони найближчого психологічного розвитку, набуття важливих навичок самопізнання та саморегуляції особистості у дошкільному віці.

#### Література

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 621 с.
2. Акоюн Л. С. Детские страхи на рубеже XX–XXI веков / Л. С. Акоюн // Смысл жизни : психология и педагогика : межвуз. сб. науч. ст. – Самара : СФ МГПУ, 2005. – С. 68–72.
3. Бюдженаль Дж. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюдженяля / Дж. Бюдженаль, С. Л. Братченко. – Москва : Смысл, 2001. – 182 с.

4. Лэнгле Альфрид. Эмоции экзистенция / Лэнгле Альфрид : пер. с нем. – Х. : Изд-во "Гуманитарный центр", 2007. – 332 с.
5. Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / упорядники О. Д. Кресан, О. І. Михайлова, Є. С. Медвідь, М. В. Папуча, О. А. Тимошенко ; за Некласичні персонологічні студії в розбудові гуманітарної парадигми 151 заг. ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Ніжин : Видавництво НДУ ім. Миколи Гоголя, 2010. – 471 с.
6. Петрунько О. В. Діти і медіа : соціалізація в агресивному медіасередовищі / О. В. Петрунько : монографія. – 2-ге вид. – Ніжин : ТОВ "Видавництво "Аспект-Поліграф", 2011. – 480 с.
7. Петрунько О. В. Медіасоціалізація, або Соціалізація з медіа замість соціалізації з дорослими / О. В. Петрунько // Психологічні перспективи : Спеціальний випуск. – Луцьк, 2010. – С. 103–113.
8. Рабочая книга школьного психолога / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1995. С. 250–272.
9. Burnham J. J. Contemporary Fears of Children and Adolescents : Coping and Resiliency in the 21st Century / J. J. Burnham // Journal of Counseling & Development. – American Counseling Association, 2009. – P. 28–35.