МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-4
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: Психологія
Прасолова Анна Валеріївна
Керівник: Грандт В. В., к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Пучина О. В., к.психол.н., викладач кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Прасоловій Анні Валеріївні_____

Тема роботи Психокорекція страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

керівник роботи Грандт В.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз впливу воєнних дій на психічний стан дітей дошкільного віку; провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення специфіки страхів у дошкільників, які проживають у зоні бойових дій або під впливом інформаційного фону воєнного часу; розробити психокорекційну програму для для роботи з дітьми дошкільного віку з подолання страхів в умовах воєнного стану, провести експериментальний аналіз її ефективності, оцінити вплив програми на емоційний стан дітей та їхню здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 9 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень – травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень – серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А. В. Прасолова

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 6 таблиць, 9 рисунків, 60 джерел, 4 додатка.

Об’єкт дослідження: страхи, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: страхи у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу війни на страхи дітей дошкільного віку, експериментальна перевірка ефективності психокорекції страхів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачено, що застосування арт-терапевтичних, ігрових та релаксаційних методик сприятиме зменшенню проявів дитячих страхів і зниженню їх інтенсивності у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні, зокрема аналіз та синтез вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження, узагальнення та порівняння тощо; емпіричні – психодіагностичні методики, адаптовані під умови України.

Наукова новизна полягає в поглибленому вивченні впливу воєнного середовища на страхи дітей дошкільного віку, розробці та ефективному застосуванні психокорекційної програми для їх подолання.

Галузь використання результатів дослідження включає дитячу психологію та психотерапію, освітні заклади, соціальну роботу, а також центри надання психологічної допомоги та підтримки дітей в умовах воєнного стану.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ДОШКІЛЬНИЙ ВІК, СТРАХ, ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ, ДИТЯЧІ СТРАХИ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПРИРОДНІ ВІКОВІ СТРАХИ, ВОЄННИЙ СТАН.

SUMMARY

Prasolova A. V. Psychocorrection of Fears in Preschool Children Under Martial Law.

Master's thesis: 79 pages, 6 tables, 9 figures, 60 sources, 4 appendices.

The research object is a fear as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the Fears in Preschool Children in Conditions of Military Conflict.

The purpose of the research is to provide a theoretical foundation and empirical study of the impact of war on the fears of preschool children, as well as to experimentally test the effectiveness of fear correction under martial law.

Research hypothesis: we assume that the use of art therapy, play and relaxation techniques will contribute to the reduction of children's fears and their intensity in preschool children.

Research Methods: Theoretical methods, including analysis and synthesis of domestic and foreign scientific literature on the research topic, generalization and comparison, etc.; empirical methods – psychodiagnostic techniques adapted to the conditions of Ukraine.

Scientific novelty lies in the in-depth study of the impact of the wartime environment on the fears of preschool children, the development and effective application of a psychocorrectional program for overcoming these fears.

The field of application of the research results includes child psychology and psychotherapy, educational institutions, social work, as well as centers for providing psychological assistance and support to children under martial law.

Key words: psychocorrection, preschool age, fear, overcoming fears, children's fears, psychoemotional state, natural age fears, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВИХ ПРАЦЯХ..... 13
1.1. Визначення та загальна уява про страх, як психологічного феномену..... 13
1.2. Вікові особливості прояву дитячих страхів у психологічній науці..... 23
1.3. Психологічні аспекти виникнення страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану……..32
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПРОЯВ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 38
2.1. Методи та організація наукового дослідження дитячих страхів в умовах збройного конфлікту..... 38
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану..... 46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... 56
3.1. Змістові аспекти психокорекційної програми з подолання страхів у дітей дошкільного віку……...56
3.2. Порівняльний аналіз результатів психокорекційної роботи з подолання страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану……..63
ВИСНОВКИ..... 71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 73
ДОДАТКИ..... 80

ВСТУП

Актуальність даного дослідження зумовлене складністю та гостротою проблеми прояву страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Війна в Україні та пов’язані з нею стресові ситуації мають значний негативний вплив на психічне здоров’я дітей, що сприяє підвищенню рівня страху та тривожності. Збройний конфлікт породжує серйозні психологічні проблеми, особливо у дітей, які через появу нових та посилених природних страхів відчувають зміни у своєму оточенні та загальному відчутті безпеки. Розуміння цих страхів та їх вплив на дітей є ключовим для розробки психологічних стратегій підтримки та допомоги. Дослідження цієї проблеми може сприяти створенню практичних інструментів для зменшення впливу стресових ситуацій та підтримки психічного здоров’я дітей під час російсько-української війни. Врахування вікових особливостей психіки дошкільників є важливим для розробки ефективних методів психокорекції, які сприяють зниженню рівня страхів, підвищенню емоційного комфорту дітей та мають вагому роль у протистоянні травматичним наслідкам війни в їхньому буденному житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема страхів у дітей є важливою темою досліджень у психологічній науці, а її експериментальне вивчення набуває все більшого значення у сучасній практиці фахівців, сприяючи розробці ефективних методів подолання та запобігання цим страхам.

Страх - це емоційна реакція, що виникає у відповідь на загрозу, небезпеку або стурбованість щодо події, яка спричиняє відчуття неспокою, тривоги та бажання уникнути або усунути цю загрозу. Це природна реакція, яка може мати фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви.

Дитячі страхи можуть виникати внаслідок різних ситуацій або подій, таких як незнайомість, втрата близької людини, травматичні враження, переїзд, медичні процедури тощо. Вони можуть виявлятися у формі важливих емоційних реакцій, таких як тривога, страх, нервовість, а також у відповідній

поведінці, наприклад, ухилення від небезпеки, пошук підтримки та захисту, агресія чи втікання.

На думку Н. М. Дубравської, страх має функціональне призначення, він служить попередженням суб'єкта про можливу небезпеку, допомагає зосередити увагу на джерелі цієї загрози та стимулює пошук шляхів її запобігання. Виникненню та закріпленню страхів сприяють такі характеристики, як тривожність, підозрілість, недовіра, песимізм, невпевненість у собі, а також надмірна залежність від інших осіб (батьків, родичів, вихователів тощо). Усі ці характеристики стають основою для виникнення та зміцнення страхів, що виникають у надзвичайних обставинах.

Науковці М. П. Міщенко та І. В. Хавіна класифікують страхи на ситуаційний (виникає в нових ситуаціях) та особистісно-обумовлений (залежить від індивідуальних особливостей, тривожності та вразливості людини). Він може бути реальним або уявним, гострим або хронічним. Окрім того, існують вікові страхи, що зазвичай виникають у зв'язку з певними етапами розвитку дитини.

Зважаючи на те, що страх є природною емоцією, реакція дитини на нього та способи його опрацювання, також є природними. Проте в певних обставинах дитина може не впоратись із віковим страхом, що може призвести до перетворення його у патологічний. Патологічний страх вже не виконує захисну функцію для дитини, а скоріше заважає її взаємодії з оточенням, розвитку її особистості і психіки, може викликати відчуття дискомфорту або незручності у взаємодії з іншими людьми та психосоматичні захворювання. Тому вкрай важливо ефективно опрацьовувати страх та запобігати його негативним наслідкам.

Отже, страх є природною та важливою складовою емоційного розвитку у дітей. Це реакція на потенційну небезпеку або невідомість, яка допомагає дитині уникнути можливих ризиків. Страх може виникати на різних етапах дитинства та приймати різноманітні прояви та форми. Розуміння реакцій дітей на страх дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії для їх підтримки

та допомагає у виробленні навичок подолання стресових ситуацій.

Війна в Україні створює у дітей нові та посилює вікові (природні) страхи, пов'язані зі змінами у їхньому оточенні та загальному стані безпеки. Розуміння цих нових страхів та їх впливу на психічний стан дітей має велике значення для розробки психологічних стратегій підтримки та допомоги. Дослідження цих страхів дозволить зрозуміти, як діти реагують на війну та які психологічні механізми можуть бути використані для зменшення їх впливу та підтримки психічного здоров'я дітей в умовах стресу та небезпеки.

Об’єкт дослідження: страхи, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: страхи у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу війни на страхи дітей дошкільного віку, експериментальна перевірка ефективності психокорекції страхів в умовах воєнного стану.

Досягнення поставленої мети включає виконання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади появи страхів, їх причини, функції, різновиди та особливості прояву у вітчизняних та зарубіжних наукових працях;
2. Визначити психологічні особливості прояву та фактори виникнення дитячих страхів у дітей дошкільного віку;
3. Провести емпіричний аналіз страхів у дітей дошкільного віку в умовах російсько-української війни;
4. Розробити психокорекційну програму для роботи з дітьми дошкільного віку з подолання страхів в умовах воєнного стану;
5. Перевірити ефективність розробленої психокорекційної програми та оцінити її вплив на зниження рівня страхів і покращення психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічною основою кваліфікаційної роботи є положення, викладені в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, які досліджували феномен дитячого страху, його прояви, проблематику та

корекцію, зокрема таких: Е. Аронен, І. В. Бабарикіна, Дж. Боулбі, Т. О. Даценко, Н. М. Дубравська, Ф. Зімбардо, Н. В. Карпенко, Т. Кірманен, О. М. Кормило, А. Лахікайнен, М. П. Міщенко, І. В. Ревуцька, М. Таймалу, І. В. Хавіна, У Цзін, О. Ю. Чекстере та ін.

Гіпотеза дослідження: передбачено, що застосування арт-терапевтичних, ігрових та релаксаційних методик сприятиме зменшенню проявів дитячих страхів і зниженню їх інтенсивності у дітей дошкільного віку.

З метою досягнення визначеної мети та реалізації всіх завдань було використано комплекс методів: *теоретичні*, зокрема аналіз та синтез вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження, узагальнення та порівняння тощо; *емпіричні* (з метою збору об'єктивних даних про емоційні реакції та переживання дітей дошкільного віку, оцінки рівня страхів у дітей та ідентифікації конкретних факторів, що їх викликають), а саме: опитування батьків дітей дошкільного віку за допомогою Google Forms; дитячий тест тривожності (R. Temple, M. Dorkey, E. Amen; 1947); напівструктуроване інтерв'ю та модернізована методика вивчення дитячих страхів і стратегій їх подолання (Anja Riitta Lahikainen, Tiina Kirmanen, Inger Kraav And Merle Taimalu, 2003); тест колірних переваг М. Люшера (1948) та метод незакінчених речень (К. Юнг, Е. Крепелін, В. Вундт, А. Лурія).

Експериментальна база дослідження. Для даного дослідження було залучено 35 дітей дошкільного віку та їх батьки, які проживають у місті Запоріжжя. Дані було зібрано у дітей віком від 4-х до 6-ти років. З них 23 дівчинки і 12 хлопчиків. Основними критеріями відбору учасників були: дошкільний вік дітей від 4-х до 6-ти років, проживання у місті Запоріжжя, відповідність рівня розвитку до віку дитини, згода дітей та їх батьків на участь у даному дослідженні.

Наукова новизна дослідження полягає у наступному:

– поглиблено знання про особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни;

– розкрито особливості впливу воєнного середовища в Україні на

формування та інтенсивність страхів у дітей дошкільного віку;

– розроблено психокорекційну програму для дітей дошкільного віку з подолання дитячих страхів;

– доведено ефективність використання психокорекційної програми для дітей дошкільного віку з подолання дитячих страхів.

Практичне значення дослідження страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану полягає в розробці психокорекційної програми, спрямованої на зменшення негативних наслідків стресу та тривожності на емоційне та психічне здоров'я дітей. Розробка такої програми дозволить забезпечити дітей необхідними стратегіями та інструментами для подолання страхів, що виникають в умовах збройного конфлікту. Розроблені методи та підходи до психокорекції страхів можуть бути впроваджені в роботу дитячих садків, студій розвитку дитини та в приватних дошкільних закладах. Також, результати даного дослідження можуть бути використані для навчання педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють з дітьми дошкільного віку з метою підтримки їхнього емоційного стану та зменшення впливу стресу та страху.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, адаптованих під умови України, застосуванням якісного та кількісного аналізу емпіричних даних, а також систематичного підходу до обробки інформації. Використання різноманітних методів аналізу дозволяє отримати об’єктивні та вичерпні результати, які можуть послужити основою для подальших висновків та рекомендацій у психокорекції страхів у дітей дошкільного віку в умовах збройного конфлікту.

Апробація результатів кваліфікаційного дослідження. Головні положення кваліфікаційного дослідження були апробовані на XVII університетській науково-практичній конференції студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2024» та міжнародній науково-практичній конференції

«Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії».

1. Прасолова А. Особливості прояву страху у дітей молодшого дошкільного віку в умовах війни. *Молода наука - 2024* : зб. наук. пр. студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. Т. 1. С. 456-458. URL : https://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//2024/tom_1_2024_r__k.pdf

2. Прасолова А., Грандт В. Казкотерапія, як метод психологічної підтримки дітей у подоланні страхів в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії* : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 30 квіт.-1 трав. 2024 р. / редкол.: Ю. Бурцева, Д. Малєєв, В. Поуль [та ін] ; Донецький ДонОблІППО. Київ : [б. в.], 2024. С. 448-455. URL : https://doi.org/10.35668/978-966-986-675-2

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаної літератури налічує 60 джерел. Робота містить 9 рисунків, 6 таблиць, 4 додатки. Загальна кількість сторінок роботи без додатків – 79.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВИХ ПРАЦЯХ

1.1. Визначення та загальна уява про страх, як психологічного феномену

Страх, як психологічний феномен, вже давно привертає увагу дослідників та науковців з різних галузей. Це складна емоція, яка відіграє важливу роль у виживанні та адаптації людини, викликаючи фізіологічні та психологічні реакції на сприйняті загрози. Вивчення страху охоплює широкий спектр дисциплін, включаючи психологію, нейронауку, соціологію та антропологію, кожна з яких вносить унікальні погляди на його походження, прояви та наслідки.

У науковому дискурсі страх розглядається не лише як базова емоційна реакція, але й як багатогранний конструкт, що впливає на поведінку, пізнання та соціальні взаємодії. Дослідники вивчають основні механізми страху, такі як нейронні шляхи, що беруть участь у його обробці, а також фактори, які модулюють його інтенсивність та вираження.

У психології страх розглядається в загальній доктрині про емоції. У психології емоція розуміється як «потрясіння» або «збудження» чи «відображення», під час яких відбувається безпосереднє пристрасне переживання життєвого сенсу подій і ситуацій, пов'язаних із реалізацією потреб особистості. Емоція є прямою відповіддю на стимуляцію середовища. Спираючись на емоції, індивід вживає необхідних заходів, досягає цілей, серед яких головною є неминучість небезпек. Але щоб зрозуміти, що таке емоція, можна виходити з її біохімічного елементу. Однак, складно відрізнити страх від багатьох інших емоцій на основі біохімічного аналізу; наприклад, страх і гнів

мають однаковий біохімічний склад. Людина, яка боїться бути підданою насильству, має тенденцію до високого рівня адреналіну в крові, тоді як у людини, яка боїться захворіти, рівень адреналіну не підвищується. Людський розум навряд чи здатний протистояти нападу страху [1, 43].

Проблема страху є однією з найстаріших у людській історії. Стародавні тексти, включаючи Старий Заповіт і давньогрецьку та римську літературу, визнавали страх і тривожність важливими аспектами людської поведінки.

Давньогрецькі та римські мислителі, такі як Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель і Цицерон, зробили перші спроби раціонально пояснити страх. Вони описували його причини та прояви, приділяючи увагу як страху, так і тривожності.

Платон зробив значний внесок у вивчення страху, виділивши два його види: страх очікуваного зла і страх перед думкою інших людей. Другий вид страху він назвав соромом. Платон також досліджував причини безсоромності, такі як гнів, пристрасть, нахабство, неосвіченість, корисливість і боягузтво. Він вважав, що розуміння страху має соціальне значення і потребує уваги суспільства, оскільки впливає на моральний стан його членів.

Аристотель досліджував, що викликає страх та як він виникає. Він розглядав страх як одну з емоцій, яка пов'язана зі змінами в нашій душі. Для нього страх був наслідком порушень у наших взаємин з іншими людьми та нашими відносинами зі світом. Водночас, страх може бути і корисним, бо він може попередити нас про можливу загрозу або надихнути на дію для захисту цінного. Аристотель підкреслював важливість розуміння ситуацій, щоб правильно використовувати страх як засіб виховання та стимул до дії. Його дослідження допомогли краще зрозуміти, що таке страх та як він впливає на наше життя [2].

Науково-психологічне вивчення страху бере початок з кінця XIX століття, коли дослідники почали систематично досліджувати емоції і їх вплив на поведінку людини. Дослідження страху та тривоги, як і емоцій загалом, розпочалося з роботи Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин».

Його погляди страху, з біологічної токи зору, базуються на двох ключових засадах: по-перше, на тому, що здатність відчувати страх є вродженою характеристикою як людини, так і тварин, і відіграє важливу роль у процесі природного відбору; по-друге, що протягом численних поколінь цей адаптивний механізм удосконалювався, оскільки виживали ті, хто був найспритнішим в уникненні та подоланні небезпеки. Це пояснює особливі властивості страху, включаючи зміну його інтенсивності від помірної настороженості до сильного жаху. Дарвін також описав типові прояви страху — від виразу обличчя та міміки до вісцеральних реакцій, таких як прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, сухість у горлі та зміна голосу [3].

Перші спроби зрозуміти страх як окрему емоцію належать до робіт Вільяма Джеймса і Карла Ланге, які, незалежно один від одного, розробили теорію емоцій, відому як теорія В. Джеймса – К. Ланге. Науковці припустили, що емоційні переживання є результатом фізіологічних реакцій на події. К. Ланґе вважав, що страх є схожим на інстинкт самозбереження через фізіологічні реакції організму, які включають параліч довільних рухів і стан напруження м’язів, що звужують судини. Він також співвідносив ці реакції з проявами печалі, але вказував на додаткову реакцію - скорочення органічних м'язів, що може призводити до «прикування до землі» або «закам'яніння від страху». В. Джеймс розглядав страх як одну з найсильніших емоцій, поряд з радістю та гнівом, і вважав його за непідробний, ранній інстинкт людини. Він досліджував об'єкти, що викликають страх, такі як висота, павуки, змії, шум, і намагався визначити, чи вони є результатом інстинкту чи навчання. У результаті аналізу він припустив, що деякі форми страху та поведінки під час страху є залишками інстинктів [4; 5].

Засновник біхевіоризму, Джон Уотсон, вважав страх за вроджену емоцію, що з’являється відразу після народження, разом з гнівом і любов'ю. Він описував страх як специфічний вид вісцеральних реакцій, які викликаються різними подразниками, такими як раптова втрата опори або гучні звуки. Уотсон стверджував, що страхи в старшому віці формуються на основі умовних

рефлексів і можуть бути дуже стійкими, тому важко позбутися цих набутих страхів [6, 78].

Більшість дослідників схожі за думкою, що проблема тривоги і страху як психологічна проблема була вперше висунута та вивчена у роботах Зигмунда Фрейда. Він розробив теорії про різні рівні та види страху, які мають важливе значення в психоаналізі: тривогу, боязнь та переляк. Під поняттям «тривога» вчений розумів стан неспокою, який не прив'язаний до конкретного об'єкта. Тобто, вона є загальним емоційним станом, що виникає через внутрішні конфлікти та очікування небезпеки. Боязнь, на думку Фройда, – це страх, спрямований на конкретний об’єкт або ситуацію, де людина усвідомлює, що саме викликає у неї страх. Переляк – це інтенсивна реакція на раптову небезпеку, коли людина не готова до неї, що характеризується сильною фізіологічною та емоційною реакцією на несподіване та небезпечне.

Згідно з фройдистськими уявленнями розрізняють два основні види страху: реальний і невротичний. Реальний страх є раціональною реакцією на реальну небезпеку, зрозумілий і обґрунтований, оскільки відповідає конкретній загрозі в навколишньому середовищі. Невротичний страх виникає без очевидної причини, пов'язаний з внутрішніми конфліктами та не має конкретного об’єкта. Він часто є наслідком витіснених емоцій та бажань, які проєкціюються на інші об’єкти чи ситуації.

З. Фройд вважав, що джерела страху можуть бути різноманітними і включають акт народження, відділення дитини від матері та зв'язок між сексуальним життям і страхом. Народження супроводжується низкою неприємних вражень, які стають прообразом смертельної небезпеки для індивіда. Відділення дитини від матері також є джерелом страху, оскільки дитина відчуває втрату безпеки і підтримки. У деяких випадках сексуальне збудження (лібідо) може згасати, а на його місце приходить страх у різних формах. Невротичний страх виникає, коли «Я» намагається уникнути своїх сексуальних бажань, сприймаючи їх як небезпеку.

Фройд зазначав, що під впливом психологічних захистів (витіснення у несвідоме, проекція на інші предмети та явища, зміщення з одних об'єктів на інші) небезпека не сприймається як внутрішня. Це призводить до формування фобій, коли страх переноситься на інші предмети або ситуації [7].

Роботи Зигмунда Фройда сприяли формуванню глибшого розуміння того, як страх впливає на психіку людини. Вони заклали основу для подальших досліджень, які розширили наше уявлення про цю складну емоцію.

Сучасні дослідження, що розглядають проблему страху в житті людини, відображають різноманітні наукові підходи до розуміння сутності поняття «страх». Вони також охоплюють різновиди страху, його функції та компоненти, а також досліджують джерела, фактори та умови його виникнення. Варто відзначити, що, незважаючи на важливість теми страху, єдиної теорії страху досі не розроблено. У сучасній психології існує певна неоднозначність щодо поняття «страх», оскільки цей термін вживається в різних контекстах і з різними значеннями.

Як зазначається у сучасному тлумачному психологічному словнику, страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки. Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дає змогу зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхів її уникнення. У випадку, коли він досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки — втечу, заціпеніння, захисну агресію [8, 509].

На думку бельгійських вчених страх — це захисна реакція, яка викликається, щоб дати можливість людям уникнути або запобігти потенційно шкідливим ситуаціям і забезпечити своє виживання [9].

М. М. Мовчан інтерпретує поняття «страх», як стан, який виражає невпевненість у пошуках надійності, який зумовлений дійсною чи уявною загрозою біологічному або соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому, на певний час, самозбереження індивіда [10, 96].

Страх є спільною для всіх людей емоцією. Без нього людство ризикувало б падіннями з висот і не змогло б уникнути шаблезубих тигрів. З еволюційної точки зору, страх необхідний для виживання. Люди відрізняються рівнем базової тривожності (як особистісної риси) та реакціями на страхітливі ситуації (як стан тривожності). Проте не всі страхи раціональні чи пов'язані з реальними загрозами для життя. Кожен може мати ірраціональні, але сильні страхи. Такі страхи часто викликають збентеження, хоча й не змінюють нашого способу життя. Вони знаходяться на континуумі разом з фобічними розладами [11].

Автор теорії диференційних емоцій, яка розглядає емоції як фундаментальні і відмінні один від одного психологічні стани, кожен з яких має свої унікальні функції і фізіологічні реакції, К. Ізард у своїй праці «The psychology of emotions» зазначав, що страх є однією з найнебезпечніших емоцій. Як підкреслює К. Ізард, страх виникає в результаті отримання прямої або непрямої інформації про реальну або уявну загрозу, а також очікування невдачі під час виконання дій у конкретній ситуації. Він вказував, що інтенсивний страх може навіть призвести до смерті як тварини, так і людини. Ізард наголошував, що страх є унікальною емоцією, яку слід розглядати окремо від феномену тривоги [12].

Страх є основною і незалежною емоцією, його не можна аналізувати в комбінації з іншими емоціями. Страх не є невизначеним, він є конкретною реакцією на конкретну небезпеку. Саме ці риси відрізняють страх від тривоги. Тривога є етапом до моменту страху, який виникає на фоні сприйняття і оцінки ситуації як небезпечної. В якості активаторів страху можуть виступати потреби, різні емоції, когнітивні процеси. У багатьох випадках емоція страху в практичній психології ототожнюється з поняттям фобії. Що таке фобія? Фобія – це нереальні та неусвідомлені страхи, які створюють проблеми в нашій повсякденній життєдіяльності, професійному житті, взаєминах з людьми та ставленні до речей [13, 143].

Розмежування понять «страх» і «тривожність» є важливою проблемою в психології, оскільки ці емоційні стани часто використовуються як синоніми, хоча вони мають свої відмінності в термінологічному і семантичному планах. При їх трактуванні виникають значні труднощі. Звичайно вважається, що одним із основних критеріїв, який дозволяє відрізнити ці поняття, є наявність чи відсутність предмета уваги. Згідно з цією точкою зору, тривога є станом, коли людина відчуває невизначену загрозу, яка не має чіткого об’єкта. У випадку страху існує конкретний об’єкт, який можна ідентифікувати та проаналізувати.

Згідно з К. Ясперсом, тривога може відчуватися незалежно від конкретного стимулу (так звана «вільно плаваюча тривога»), у той час як страх пов'язаний з конкретними стимулами та об'єктами. Це вказує на те, що тривожність і страх відрізняються одне від одного, а не є ідентичними. Тривожність, на відміну від страху, виникає як реакція на уявну або невідому загрозу [14, 32].

Представник когнітивної психології, американський психолог Дж. Міллер, розглядав страх як безумовну реакцію вегетативної нервової системи на больові стимули. Він також вважав, що страх можна розглядати як мотивацію чи потребу, яка формується в процесі дослідження.

Ч. Спілбергер визначав страх як процес, що включає емоційну реакцію, пов'язану з очікуванням певних збитків від реальної об'єктивної небезпеки, яка існує у зовнішньому середовищі [15, 63].

У XX і XXI століттях стало очевидним, що страх є результатом соціального впливу на людську психіку, яка значною мірою формується в процесі навчання. З одного боку, дітей навчають боятися певних речей (наприклад, страх, що «прийде вовк»), а з іншого боку, їх навчають розрізняти страхи за ієрархією значимості. Важливі і значущі страхи (наприклад, боязнь вогню, транспорту, невідомих ситуацій з високим рівнем невизначеності) відокремлюються від менш важливих, ситуативних страхів (наприклад, неприємні образи, страшні іграшки, страшні історії тощо) [16].

Отже, страх розглядається як явище, що складається з вроджених та набутих компонентів психіки. Він формується на основі досвіду, інформації та когнітивної обробки цієї інформації, а також класифікується за об'єктом страху та рівнем або аспектами його вираження (фізіологічним, психологічним, психічним, соціальним тощо). Виділяються три основні групи факторів, які можуть спричиняти страх: 1) вроджені стимули небезпеки; 2) соціальне внутрішнє усвідомлення джерел небезпеки; 3) особистий досвід. Страх можна розглядати як корисну емоційну реакцію, яка допомагає нам впоратися з небезпечними і загрозливими ситуаціями. Ця емоційна реакція супроводжується такими фізіологічними проявами, як частота пульсу, підвищення артеріального тиску та викид гормонів стресу. Крім того, страх відіграє важливу роль у нашому емоційному і соціальному розвитку: через зіткнення зі страшними ситуаціями ми вчимося адаптуватися до норм і цінностей нашого суспільства і формуємо власне розуміння світу [17, 264].

Молдавська вчена Віоріка Мокану виділяє два типи страху: перший ґрунтується на реалістичній оцінці конкретних небезпек і допомагає нам уникати ризиків, забезпечуючи наше виживання. Другий тип, відомий як «страх широко розплющених очей», є нереалістичним і викликає у нас відчуття небезпеки там, де її немає. Цей вид страху може обмежувати наші можливості і призводити до незадоволеності життям, так як ми уникаємо ситуацій або діємо проти наших інтересів через малопізнані загрози [17, 264].

Ф. Ріман ідентифікував і описав чотири основні форми страху, кожна з яких призводить до різних наслідків: 1) страх зближення, який може вести до відокремленості від Іншого навіть до шизоїдних реакцій; 2) страх розлучення; 3) страх змін, що відбуваються у собі, у інших людях і в навколишньому світі; 4) страх постійності, надмірної близькості з Іншим. Ф. Ріман вважав ці форми страху первинними, оскільки вони визначають базові уявлення особистості про себе та інших, а також визначають основні стратегії поведінки. Ці страхи змушують людину розвивати компенсаторні стратегії, спрямовані на зниження

інтенсивності страху і враховують особистий травматичний досвід, формуючи його унікальну «карту реальності» [18, 48].

При дослідженні страху у вітчизняній науковій літературі виявлено різноманітні підходи та аспекти розгляду цієї емоції. Українська вчена Галина Католик зазначає, що страхи, які виникають в ситуаціях, де загроза життю та здоров'ю очевидна, мають захисну функцію і є корисними. Проте страх перед медичними процедурами може стати перешкодою для вчасного встановлення діагнозу та проведення необхідного лікування, що може негативно вплинути на здоров'я [6, 19].

На думку, Т. О. Даценко, страх – це емоція, що сильно впливає на перцептивно-когнітивні процеси та поведінку людини. Під впливом страху увага значно звужується, фокусуючись на об'єкті або ситуації, що вказує на потенційну небезпеку. Інтенсивний страх може спричиняти ефект «тунельного сприймання», що суттєво обмежує сприйняття, мислення та вибір особи. Крім того, страх пригнічує свободу поведінки, орієнтуючи людину лише на одну мету – уникнути небезпеки чи виправдати її. Цей ефект може мати адаптивне значення, особливо якщо страх є обґрунтованим, оскільки звуження сприймання та обмеження свободи є необхідними для вчасного реагування на реальну загрозу [19, 21].

І. В. Бабарикіна стверджує, що страх активує захисні реакції організму для взаємодії з потенційно небезпечним об'єктом, сприяє кращому запам'ятовуванню ризикованих ситуацій і допомагає виявляти і адаптуватися у випадках обмеженої доступної інформації, керуючи поведінкою [20, 17].

С. М. Томчук, М. І. Томчук розділяють страхи за наступною класифікацією:

1. Природні страхи, пов'язані із загрозою для життя людини (такі як грози, сонячні затемнення, виверження вулканів, землетрус та інші, які безпосередньо асоціюються з поняттям кінця світу). Окремий вид природнього страху - страх перед тваринами;

2. Соціальні страхи, пов'язані зі страхом втрати соціального статусу або його зміни, що можуть мати культурний або професійний контекст;

3. Внутрішні (уявні) страхи, які включають страхи придумані фантазією людини (такі страхи не мають реального підґрунтя для тривоги та занепокоєння), а також боязнь власних думок та бажань [15, 78].

В психології існують різноманітні класифікації страхів, які можуть бути унікальними для різних вікових груп або соціальних контекстів. Сучасні дослідження підкреслюють, що страхи можна класифікувати за їхньою інтенсивністю, біологічним корінням, психологічними чинниками та соціальним значенням. Психологічна глибина страхів може варіюватись від простих до складних, від реальних до уявних, і вони відіграють значну роль у психічному розвитку і соціальній адаптації особистості.

Вітчизняні та зарубіжні науковці досліджують страх з різних позицій, що відображається у різних теоретичних підходах. Страх виконує важливу функцію адаптації та захисту, але також може мати негативний вплив на емоційний стан та поведінку людини. Згідно з дослідженнями різних авторів, таких як Ч. Дарвін, К. Ізард, В. Джеймс, К. Ланге, В. Мокану, Ф. Ріман, та ін., страх розглядається як вроджена реакція, спрямована на пристосування до навколишнього середовища, і як емоційна реакція, що може мати як природні, так і соціально-культурні детермінанти.

Теорії Т. О. Даценко, І. В. Бабарикіної та Г. Католик підкреслюють роль особистісних і соціальних контекстів у формуванні страху. Психоаналітичний підхід З. Фройда наголошує на внутрішніх конфліктах як джерелі страху.

Отже, страх є складним явищем, яке визначається як біологічними, психологічними та соціокультурними чинниками. Почуття страху є невід'ємною частиною життя кожної людини, особливо важливою в процесі соціалізації та особистісного розвитку. Важливість дослідження вікових особливостей прояву дитячих страхів підкреслюється науковцями, які визначають, що саме в ранньому дитинстві формуються основні емоційні та когнітивні механізми, що визначають подальший психічний розвиток людини.

Дитячі страхи мають свої особливості через незавершеність функцій мозку, яка характерна для дитячого віку, а також через постійний процес освоєння соціального середовища.

1.2. Вікові особливості прояву дитячих страхів у психологічній науці

Останнім часом дослідження специфіки страху набувають все більшої актуальності та значущості. Особлива увага приділяється аналізу сутності страху, його функцій, класифікацій, характеристик, психологічних детермінант виникнення та методів подолання страхів, а також специфічним особливостям перебігу емоції страху в різних вікових періодах, таких як молодший шкільний, підлітковий та юнацький. Науковці розглядають як соціальні фактори, що обумовлені зовнішніми джерелами страху, так і внутрішні, пов'язані з особистісними характеристиками індивідів. Таким чином, значення соціальної ситуації розвитку та особистісних якостей у виникненні, розвитку, прояві і подоланні страху на різних етапах життя є беззаперечним для дослідників.

До проблемних ситуацій, які можуть значно ускладнити життя людини з самого раннього віку, належать природні дитячі страхи. З одного боку, вони виконують важливі функції у формуванні особистості, але з іншого боку, при несприятливих умовах і відсутності необхідних психологічних ресурсів (зокрема, захисних механізмів та ресурсів активного подолання або копінгу) ці страхи можуть створити постійний фон тривожності в житті людини.

Дитячі страхи є емоційними реакціями на ситуації чи об'єкти, які діти сприймають як загрозливі. Вони спричиняють у дітей дискомфорт, збудження та прагнення уникати об'єкта страху або ховатися. Діти, які до шкільного віку не набули достатнього досвіду у взаємодії з дорослими та однолітками, відчувають невпевненість у собі, бояться не виправдати очікувань дорослих і відчувають страх перед значущими дорослими [21, 21].

Дитячі страхи відіграють важливу роль у розвитку дитини. Вони є природною частиною становлення особистості та допомагають дітям навчитися розрізняти небезпечні й безпечні ситуації. Через переживання страхів дитина розвиває механізми адаптації та подолання труднощів, що сприяє формуванню її емоційної стійкості. Крім того, дитячі страхи дозволяють батькам і педагогам краще розуміти внутрішній світ дитини, що є важливим для створення підтримуючого і безпечного середовища для її розвитку.

За умов нормального розвитку дитячі страхи, виконавши свої захисні, соціалізуючі та інші функції, поступово зникають у процесі дорослішання дитини. Проте за певних обставин ці страхи можуть стати стійкими. Інтенсивні та тривалі страхи можуть призвести до розвитку неврозу страху, патологічного стану, при якому у дитини виникають і закріплюються психічна напруга, скута поведінка, відсутність ініціативи, пасивність, замкнутість та відчуженість. Це суттєво відрізняється від більш природних для дитячого віку характеристик, таких як відкритість, безпосередність, інтерес до життя і радість буття [22, 32].

Сучасна вітчизняна класифікація страхів, розроблена О. Григорчук та Н. Дубравською, охоплює кілька категорій:

1. Природні страхи: страх перед атмосферними явищами, астрономічними подіями, вулканами, землетрусами та тваринами;
2. Соціальні страхи: страх відповідальності, страх перед іспитами тощо;
3. Страхи, які ми створюємо самі: страх перед неіснуючими явищами, страх темряви;
4. «Внутрішні» страхи: страхи, пов’язані з власними думками та вчинками;
5. Страх майбутнього;
6. Страх смерті;
7. Дитячі страхи: страх самотності, страх перед незнайомими людьми, конкретною зовнішньою загрозою, казковими персонажами, лікарями, різкими звуками;

8. «Соціально запозичені» страхи та інші [23].

Як зазначають американські вчені М. Леппма, Ю. Сенте та М. Дж. Брош, реакція на страх включає три основні компоненти: думки, емоції та фізичні відчуття. Тривожні події можуть викликати у дітей страх і тривогу, але страх також може з'являтися, коли дитина передбачає можливий ризик травми, болю або втрати. Оскільки тривожна ситуація є результатом реальної або уявної загрози, очікування травми, болю чи втрати може спричинити у дитини страхову реакцію. Отже, страх може виникати як у відповідь на реальні події, так і на основі переконань і уявлень. Хоча надмірні страхи у дітей можуть відображати проблеми, що пов'язані з психічним здоров'ям у дорослих, важливо зазначити, що сам страх є нормальною частиною дитячого розвитку і не завжди є проблемою. Він може мати позитивні аспекти, такі як збереження безпеки, активація внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, покращення уваги та збільшення життєвої енергії. Однак надмірні страхи можуть мати серйозні негативні наслідки, такі як порушення сну, виснаження та перешкоди в навчанні. Діти, які страждають від страхів, часто мають проблеми з академічними досягненнями через втрату мотивації та здатності до концентрації. [24, 263].

За думкою багатьох дослідників, перші природні страхи у дитини з'являються від 2 до 3 років. Представники психодинамічного підходу вважають, що здатність до переживання страху, а також механізми психологічного захисту, які дозволяють уникнути страху або подолати його, передаються людині у спадок. Ці механізми дозволяють дитині захищати себе в ситуаціях, які її мозок оцінює як потенційно небезпечні для життя, здоров'я або комфорту.

Проте, науковці Національної вченої Ради з питань розвитку дитини, зазначають, що немовлята починають відчувати страх та відрізняти його від інших емоцій у віці від 6 до 12 місяців. У ранньому дитинстві малюки та дошкільнята часто проявляють страх у відповідь на різні події або людей. Наприклад, дитина може реагувати насторожено або засмучено, коли її вітає

незнайомий дорослий. Такі реакції називають «страхом перед незнайомцями» і вони зазвичай з'являються у віці приблизно 9 або 10 місяців. Ця обережність щодо незнайомих людей зберігається протягом дитинства, але з часом зменшується, оскільки соціальне коло дітей розширюється і вони взаємодіють із більшою кількістю опікунів, родичів, сусідів та інших знайомих дорослих [25, 2].

Науковцями В. Лобю та К. Адольф, описано реакції немовлят у віці від 8 до 10 місяців, які швидко реагують на наявність змій і павуків, уникають висоти на краю, а також відсторонюються від незнайомих осіб. Ці реакції вважаються адаптаційними з точки зору збереження життя і відповідають теорії про уникнення небезпеки. Ця негативна реакція на змій, павуків, висоту та незнайомих людей, схоже, характерна для різних культур і добре документована у психологічній літературі [26, 4].

Такі страхи, як боязнь самотності, нападів, тварин, казкових персонажів, темряви, стихійних лих та пожеж починають проявлятися у дітей з двох років і досягають свого піку у віці шести років. Причинами таких страхів можуть бути надмірно жорсткі методи виховання, часті покарання, високі вимоги, обмеження ініціативи та вільної активності дітей через збільшення кількості обов'язкових завдань. Як зазначає Т. В. Дуткевич, розповіді дорослих про страшні події, катастрофи та трагедії також можуть лякати дітей. Після таких розмов малюк може довго не заспокоюватися, не засинати і не включатися в гру. Дорослим край необхідно створити спокійну та доброзичливу атмосферу, адже страхи дітей особливо посилюються перед сном. Страхи дошкільників зазвичай не стають стійкими або патологічними, і більшість з них швидко зникає при належному реагуванні з боку дорослих. До трьох років у дітей з'являється цілий набір страхів, пов'язаних з казковими персонажами, темрявою та порожніми кімнатами. Причинами цих страхів є індивідуальні особливості нервової системи (чутливість, нестабільність, виснажливість), особистісні риси (тривожність, схильність до фантазування) та обмеженість дитячого досвіду. Наприклад, дитина може злякатися моря, коли вперше його побачить [27, 256-

257].

Спільні погляди в наукових дослідженнях полягають в тому, що практично всі діти демонструють страхи, які з'являються приблизно у одному віці. Типи цих страхів змінюються із віком: молодші діти частіше бояться темряви, розлуки та маленьких тварин, що символізує їхнє раннє дитинство. Страх перед соціальною компетентністю характерний для середнього дитинства та підліткового віку. Від четвертого року відзначається зростання страхів пов'язаних з темрявою [28, 393]. Діти в цьому віці часто відчувають страх як перед реальними, так і перед явними ситуаціями. Розвиток їхньої уяви може викликати страхи, наприклад, перед монстрами або темрявою. Така реакція є типовою для дітей в ранньому дитинстві та досягає свого піку в 4-5 років.

Загалом, звичайні страхи дошкільнят не заважають їхньому повсякденному життю і зазвичай зникають до 7-8 років. Наприклад, діти можуть виявляти ці страхи в певних ситуаціях, таких як перед сном, або у відповідь на певні події, наприклад, коли їх несподівано лякає клоун на дні народження. Проте, їхня загальна поведінка не свідчить про те, що вони постійно налякані чи засмучені [25, 2]. У віці від п'яти до шести років виникають соціальні страхи, такі як страх перед школою. У підлітковому віці найбільш поширені страхи пов'язані з травмою, природними подіями та соціальною тривогою. Дослідження показали, що молодші школярі (другий, третій, четвертий класи) виявляли більшу тривожність щодо катастроф, ніж старші школярі (п'ятий та шостий класи) [28, 393].

У науковій літературі описані основні страхи, які виникають у дітей дошкільного віку:

1. Діти віком від 0 до 6 місяців бояться втрати батьківської підтримки та гучних звуків;
2. Діти віком від 7 до 12 місяців бояться незнайомих осіб та різких рухів;
3. В однорічних дітей страхи пов'язані з розлукою з батьками,

туалетом, травмами та сторонніми людьми;

4. У дворічних дітей виникають страхи перед гучними звуками, тваринами, темрявою, розлукою з батьками та великими предметами;

5. Діти віком від 3-х років бояться масок, темряви, тварин та розлуки з батьками;

6. У чотирирічних дітей страхи пов'язані з розлукою з батьками, тваринами, темрявою, особливо звуками вночі;

7. П’ятирічні діти бояться тварин, поганих людей, темряви, розлуки з батьками та тілесних травм;

8. У шестирічних дітей виявляються страхи перед надприродними істотами, тілесними ушкодженнями, грому та блискавкою, темрявою та розлукою з батьками [29, 18].

Ці страхи є нормальними в розвитку і виникають через індивідуальні особливості та вплив середовища, але зазвичай зменшуються з віком за умови підтримки з боку дорослих і набуття досвіду.

Дошкільний вік є періодом, коли дитячі страхи є найбільш інтенсивними і постійно взаємозамінними. Здоровий дошкільник зазвичай має від 2 до 3 легких страхів. Протягом підліткового віку з нормальним розвитком дитина може відчувати від 9 до 13 різних страхів. Коло дитячих страхів постійно розширюється зі зростанням дитини, з часом деякі з них зникають, коли діти починають критично мислити. Інші страхи можуть виникати і зникати у зв'язку з життєвими обставинами та новим досвідом [30]. Важливо розуміти, що деякі дитячі страхи можуть бути наслідком впливу батьків або оточуючого середовища. Батьки повинні проявлять турботу та належну увагу до страхів своєї дитини, не приховуючи та не заперечуючи вплив страхів на їх життя. Важливо використовувати конкретні методи для зменшення негативного впливу страхів дитини. Одним із спільних страхів усіх неповнолітніх дітей є страх розлуки з батьками. Інші страхи з’являються та зникають, можуть бути продуктом власних дитячих фантазій або являються наслідком впливу батьків, які несвідомо передають власні тривоги та переживання [30; 31].

Темрява лякає майже всіх дітей, оскільки вона приховує все знайоме, а кожен звук здається незвичним. Якщо дитина одного разу налякається темряви, сама темрява стає для неї джерелом страху. Постійні переживання можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я дитини. Дорослі повинні підтримувати в дитині відчуття свободи та впевненості. Страх перед туалетом у дошкільному віці зазвичай пов'язаний з великими розмірами дорослого туалету в порівнянні з ростом дитини. Малюки можуть боятися містичних істот, які, за їх уявою, можуть з’явитися з води і вкусити їх. Якщо дитина боїться туалету, це може бути пов’язано з болем. Страх перед купанням часто зумовлений нелюбов’ю до води [29, 19]. Загалом, варто батькам розібратися зі своїми почуттями та створити спокійну атмосферу в сім'ї, і страхи дитини зникнуть.

На думку С. О. Богуславської, діти, які зростають під наглядом кількох жінок одночасно, таких як мама, бабусі, тітки та няньки, часто відчувають сильні страхи. Натомість малюки, які мають постійну дитячу компанію, рідше схильні до страхів. Проте, якщо дошкільник багато спілкується зі старшими дітьми, його страхи можуть загостритися через страшні історії, які старші діти люблять розповідати та лякати менших. Підвищена батьківська опіка також може провокувати дитячі страхи. Надмірна турбота дорослих підкреслює слабкість і беззахисність дитини, не даючи їй можливості набути навичок самостійної поведінки та переконатися, що вона може подбати про себе і забезпечити свою безпеку. Іноді дітей робить полохливими непослідовність у вихованні, часті зміни настроїв батьків та їхня невпевненість у своїх діях. У таких випадках дитина не може сприймати батьків як надійну опору [22, 33-34].

З віком страхи дітей змінюються. У молодшому шкільному віці вони можуть набувати нових форм і проявів. Діти починають стикатися з новими соціальними та академічними викликами, що можуть спричиняти тривогу. У цей період важливо розуміти специфіку страхів і підтримувати дитину на шляху до їх подолання. Наприклад, страхи перед темрявою та містичними істотами можуть поступитися місцем страхам, пов'язаним зі школою, оцінками, відносинами з однолітками.

Молодший шкільний вік охоплює період від 6 до 10-11 років, що відповідає періоду навчання дітей у початковій школі. У цей час діти починають активно формувати свої судження про навколишній світ, власну соціальну значущість та самооцінку, що розвивається завдяки зростанню самосвідомості та здатності до рефлексії. Як зазначають А. І. Руденок та С. Р. Грабовець, на їхню самооцінку впливають батьки, однолітки та суспільство в цілому, проте головним авторитетом для них стає вчитель. З початком шкільного навчання у дітей зростає ймовірність виникнення страхів, особливо через психотравмуючий характер системи освіти. Переповнені класи, обмеження рухової активності, зміна звичного режиму дня, нові обов'язки та соціальний статус, а також вплив учителя можуть призвести до шкільних страхів. Навіть якщо ці фактори не мають негативного забарвлення, як нові обставини, вони здатні викликати тривогу. Комбінація багатьох факторів одночасно може спричинити формування комплексу страхів або зробити їх настільки інтенсивними, що це вплине на успішність дитини в навчанні [32, 101-102].

У психологічній літературі шкільні страхи часто аналізуються разом із шкільними «неврозами», психогенною шкільною дезадаптацією та проблемами в міжособистісних відносинах. Серед найпоширеніших страхів, пов'язаних із шкільними неврозами, є страх не відповідати вимогам та не виправдати очікувань оточуючих. Діти, які відчувають ці страхи, часто бояться школи як особливого різновиду надцінних страхів, що можуть бути викликані боязню покарання за порушення дисципліни, страхом перед суворим учителем та іншими подібними факторами [32, 102].

Згідно з психологічними дослідженнями Т. А. Рябовол та К. Д. Комарицької, підлітки найчастіше зазначають такі страхи: страх війни, хвороби близьких, злочинності, майбутнього, екзаменів, бідності, публічних виступів та страх проявити агресію щодо близьких людей. У цьому дослідженні також з’ясовано, що серед проявів страхів підлітки найчастіше вказують на когнітивні та соматичні симптоми. Серед соматичних проявів найбільше зустрічаються ті,

що пов'язані з роботою серцево-судинної системи. У когнітивному компоненті страхів підлітки відзначають думки, які стосуються соціальних стосунків і свого місця в них. Вони переживають через можливість бути відторгнутими, осміяними чи вигнаними з групи [33, 149].

На думку Т. Балєвої, найпоширенішими є шкільні страхи, такі як страх отримати погану оцінку, страх перед навчанням, прогулюванням, страх перед директором, відповідями біля дошки, перевіркою щоденника і вчителями. Страхи у підлітковому та молодшому юнацькому віці формуються через життєвий досвід і виховання в сім'ї та соціумі. Важливою умовою розвитку цих страхів є нестабільна самооцінка, яка виникає через невпевненість у майбутньому. У підлітковому віці на перший план виходять шкільні страхи та страхи, пов'язані з міжособистісними стосунками. Оскільки провідною діяльністю підлітків є інтимно-особистісне спілкування, для них дуже важливо, що про них думають однолітки і яке до них ставлення. У юнацькому віці переважають страхи екзистенційного характеру. На відміну від підлітків, юнаки не надають такого великого значення шкільним страхам; у них більше домінують соціальні страхи. Страх зради з боку друзів є важливим для підлітків, адже вони більш болісно переживають зраду близьких друзів і надають їй більшого значення, оскільки їхній вік характеризується юнацьким максималізмом і вірою в єдину мету та мрію [34, 28-29].

Вартує уваги дослідження особливостей переживання страху в юнацькому віці О. Стуліки та П. Недєлько, які визначили, що в сучасних умовах військових дій та загрози життю, домінуючими страхами юнаків є втрата близьких та друзів, невизначене майбутнє та страх смерті [35, 21].

Ці домінуючі страхи створюють глибокий емоційний тиск та значно впливають на психічне здоров'я молоді. Проте, війна торкається не лише юнаків, а й дітей молодшого віку, формуючи у них специфічні страхи. Важливо звернути увагу на те, як ці обставини впливають на психіку дітей, адже їхні страхи мають свої унікальні риси та прояви.

1.3. Психологічні аспекти виникнення страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

Війна є джерелом сильного стресу та негативного досвіду, а діти є особливо вразливими до таких впливів. З дитинства вони стикаються з образами битв та війни у казках, фільмах, комп'ютерних іграх і, на жаль, в реальному житті. Також дошкільнята можуть чути про реальні військові події через новини або розмови дорослих. Важливо розуміти, як саме малюки сприймають ці події, адже це впливає на їхнє емоційне становище та психічний розвиток. Важливо вивчати, як саме діти сприймають і розуміють ці події, щоб надати їм ефективну підтримку у подоланні негативних наслідків війни і пов’язаних з нею емоційних переживань.

Як зазначають М. Леппма, Ю. Сенте та М. Дж. Брош, необхідність у розвитку ефективних навичок подолання стає очевидною для дітей під час стихійних лих та глобальних криз. У такі періоди вони стикаються з підвищеним ризиком розвитку специфічних страхів. Наприклад, діти, які були свідками терактів 11 вересня, внаслідок цих подій почали більше боятися війни та тероризму. Також, збільшений страх спостерігається серед дітей, які переживають стихійні лиха, такі як землетруси, лісові пожежі та удари блискавки [24, 262].

Дитячі страхи відображають соціокультурні процеси в суспільстві. Дослідження, проведені Е. Робінсоном та його колегами, а також П. Оуен, показали, що в різні періоди історії діти відчувають різні страхи: наприклад, в 1940-х роках діти боялися Гітлера, у 1950-х – комунізму, у 1960-1970-х – ядерної війни, а в 1990-ті – можливості стати бездомними або жертвами злочину [36; 37].

Вплив батьківської тривоги щодо війни може значно вплинути на психічний стан дітей. Наприклад, дослідження показали, що батьки, які пережили кризу Перської затоки (1990-1991), часто проявляли симптоми дистресу, що ставало фактором ризику для розвитку депресії у їхніх дітей [38].

Подібно, огляд досліджень сімей, які пережили Голокост, підтверджує наявність чіткого зв'язку між поколіннями, виявляючи підвищену реакцію на стрес у дітей тих, хто був учасником цих трагічних подій [39].

Ці дані показують, що батьківський стрес і тривога щодо війни можуть значно впливати на дитячі страхи та емоційний стан. Діти, чия сім'я була під впливом воєнних або кризових подій, часто співпереживають та відчувають стрес, який може мати далекосяжні наслідки на їхнє психічне здоров'я. Діти можуть відчувати не лише особистий страх від реальних загроз, але й адаптувати свої власні переживання до емоцій та стану тривоги, вираженого їхніми батьками.

Як зазначають науковці Є. В. Підчасов та Н. І. Чепелєва, під час воєнних конфліктів страхи дорослих можуть впливати на емоційний стан дітей. Важливо, щоб діти отримували від батьків підтримку і захист, оскільки це допомагає їм вирішувати емоційні труднощі, пов'язані з війною. В іншому випадку, на дитину може сильно вплинути негативне сприйняття подій, які вона спостерігає під час конфлікту, і ці враження можуть залишатися в пам'яті, викликаючи повторні страхи і відтворюючи найтривожніші моменти, наприклад, поранених людей або руйнування будівель [40, 94].

Психологічні наслідки війни для дітей, які переживають її безпосередній або непрямий вплив, неможливо передбачити наперед. Сучасні події в Україні свідчать про те, що їх вплив на психічне здоров'я дітей, які живуть у зоні проведення бойових дій, або стикаються зі страхом і неспокоєм через масштаби конфлікту, може залишити тривалий слід у їхньому дорослому житті. Цей вплив може бути порівняний з масштабами, які не спостерігалися, можливо, з часів Другої світової війни.[41, 2].

Протягом багатьох років війна в Україні приносить дітям втрати, страхи та невпевненість, руйнує звичний порядок їхнього життя і стабільність. Це впливає на їх дійсність, яка віддалена від спокійного та дбайливо влаштованого дитинства. Діти в Україні переживають не лише фізичну небезпеку, але й психологічний стрес, спричинений переживанням воєнних дій, насильства та

розлуки з домівками, друзями та родичами. Їхні реакції і страхи відображаються у їхньому повсякденному житті: у вигляді малюнків, сновидінь, а також у спостереженнях та сприйнятті новин через медіа [42, 119].

Науковці визначають ряд негативних наслідків для дітей, які перебувають у воєнних умовах. До них належать: відчуття страху і тривоги, які виникають через постійну небезпеку, вибухи та обстріли; поєднання безпеки і ізольованості, коли діти перебувають у підвалах або бомбосховищах, що може створювати відчуття захищеності, проте, водночас, почуття ізоляції від зовнішнього світу; травматичні переживання, пов'язані з втратами або участю у травматичних подіях; довготривалі наслідки, такі як посттравматичний стресовий розлад, депресії, тривожні та коморбідні розлади; а також специфічні реакції на отримання підтримки, включаючи як пошук допомоги, так і відмову від неї [43, 66].

А.С. Вавілова вважає, що симптоми дитячих страхів можуть проявлятися у різних формах: від психосоматичних розладів (таких як головний біль, нудота, запаморочення, біль у шлунку тощо) до психологічних проблем (включаючи невпевненість у собі, замкнутість, втрату віри у власні сили та нездатність самостійно долати труднощі) [44, 141].

Серед основних дитячих страхів, обумовлених війною, вчена Н. М. Атаманчук виділяє наступні: побоювання за власне життя та безпеку; страх втратити батьків або братів і сестер через військові дії; страх перед ворогами; страх від звуків і зображень війни, таких як вибухи, постріли, літаки, танки, вогонь; страх перед обмеженням доступу до основних потреб: їжі, води, медичної допомоги та інших життєво важливих ресурсів. Діти можуть відчувати страх перед голодом, холодом, хворобами та відчуттям незахищеності. Також, вчена звернула увагу на те, що страхи можуть проявлятися у житті дитини не тільки вдень, але й уночі у формі неприємних сновидінь та нічних кошмарів. Це призводить до постійного напруження та спричиняє психологічний дискомфорт. [45, 77].

Кобзева І. зазначає, що діти, які мешкають у районах, зруйнованих внаслідок воєнних дій, ризикують зіткнутися з численними загрозами для свого розвитку та благополуччя. Ці загрози часто викликають сильний страх, коли діти стають свідками або, можливо, жертвами насильства у своєму звичному середовищі, бачать знищення майна (домівок) і змушені втікати у паніці. Діти, що живуть в умовах тривалого воєнного конфлікту, можуть постійно відчувати тривогу через бойові дії або бомбардування. Вони змушені обережно ставитись та уникати наземних мін або нерозірваних боєприпасів. Багато з цих подій можуть мати як безпосередні, так і довготривалі наслідки для психічного розвитку дітей [46, 67].

В своєму дослідженні Анна Дєдкова виокремила наступні дитячі страхи, обумовлені війною: страх смерті; переживання страхів через безпосередні військові події. Серед страхів, які вказали батьки, – це звуки вибухів, пострілів, шум літака або гвинтокрила, а також страх перед зброєю та військовими; страх гучних звуків. Окремо виділено дитячі страхи, пов’язані з початком повітряної тривоги (увімкнення сирени, повідомлення про повітряну тривогу на телефонах батьків тощо) [47, 243].

Вчена Н. В. Ортинська звернула увагу на те, що сьогодні багато сімей розділені війною, оскільки один або обидва з подружжя служать у Збройних Силах України. Це позбавляє дітей можливості постійного спілкування з батьками, що спричиняє підвищений рівень тривоги, втрату безпечного сімейного середовища та моральне виснаження через переживання за батька чи матір, які перебувають на фронті [48, 761]. Переживання дітей за батьків, які знаходяться на фронті, можуть проявлятися у вигляді постійної тривоги, нічних кошмарів та страхів, пов'язаних з війною. Малюки можуть почати боятися залишатися наодинці або з незнайомими людьми, оскільки вони не відчувають звичної підтримки та захисту від своїх батьків. Діти можуть також відчувати страх перед майбутнім, оскільки вони не знають, коли батьки повернуться додому і чи повернуться взагалі.

Як зазначає Т. Б. Мокляк, діти з тривогою реагують на неспокій, який вони відчувають від дорослих, і це може поглиблювати їх звичайні дитячі страхи. Особливо дошкільнята є найбільш вразливими до проявів страху, які підсилила війна. Вони усвідомлюють занепокоєння своїх батьків, слухають їхні розмови та стають більш допитливими та кмітливими. Розвиток їх фантазії також сприяє утворенню небажаних думок, які згодом можуть викликати страх [49, 63].

Діти у віці 4-6 років часто відчувають безпорадність, безсилля та страх перед розлукою. В їхніх іграх можуть відображатися елементи ситуації, що викликає тривогу, вони можуть уникати її визнання, заглиблюватися в себе та не бажати спілкуватися з однолітками й дорослими. У такому віці їм насамперед потрібне відчуття безпеки, тому батькам важливо запевнити дитину в тому, що і вона, і самі батьки знаходяться у безпеці [50, 65]. Страх розлуки з батьками є одним із найбільш поширених страхів у дітей цього віку. В умовах війни цей страх посилюється, оскільки діти можуть відчувати небезпеку як реальну загрозу їхньому життю та життю їхніх батьків. Постійні звуки сирен, розповіді дорослих та новини можуть збільшити їхню тривожність. У таких умовах важливо бути особливо уважними до емоційного стану дитини.

Дослідниця Д. Шарон-Максимов підкреслює, що під час війни діти стикаються з численними психічними травмами. Вони стають свідками вбивств, насильства та руйнування своїх домівок. Разом із батьками вони змушені залишати рідні місця, і ця подорож часто супроводжується небезпеками та драматичними подіями. Тому для дітей важливо мати розвинені навички подолання стресу. Чим сильніший стрес, тим більше життєвих ресурсів дитині необхідно для його подолання [51, 18].

Науковці О. В. Канарова та О. М. Нахалова виокремлюють чинники, які можуть спричинити появу страхів у дітей під час війни: сім'я дитини була змушена залишити своє постійне місце проживання; родина втратила свій дім через руйнування; дитина або її близькі зазнали фізичних або психологічних травм; розлука з батьками та рідними; перегляд шокуючих матеріалів в

інформаційному просторі; емоційні реакції батьків та близьких на воєнні події, їхні переживання з цього приводу [52, 119]. Перелічені фактори можуть значно впливати на емоційний та психологічний стан дітей, формуючи у них глибокі страхи і тривоги.

Подальші дослідження впливу війни на страхи дітей дошкільного віку є вкрай необхідними для розуміння глибини та характеру цих психологічних проблем. Вивчення того, як саме війна впливає на психіку дітей, допоможе розробити ефективні методи психологічної корекції та підтримки. Потрібно з'ясувати, які стратегії допомагають дітям найкраще впоратися з тривогами та страхами, які виникають унаслідок збройної агресії росії проти України.

Дошкільний вік є критичним періодом для емоційного та психологічного розвитку дитини, коли формуються базові переконання про світ і стійкість до стресових ситуацій. Умови війни значно впливають на цей процес через ризики, які діти можуть зазнати: переляк, втрату стабільності, розділення з родиною, травматичні враження від насильства та знищення майна тощо. В умовах воєнного стану в Україні досліджень, спрямованих на конкретизацію та розуміння впливу війни на психоемоційний стан дошкільнят, загострення природніх вікових та появи нових специфічних дитячих страхів у контексті війни, недостатньо. Важливо зосередитися на цьому питанні та активно шукати ефективні методи подолання страху у дітей дошкільного віку в умовах збройної агресії, задля забезпечення їхнього емоційного благополуччя та нормального психічного розвитку.

РОЗДІЛ 2
АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПРОЯВ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методи та організація наукового дослідження дитячих страхів в умовах збройного конфлікту

Війна в Україні створює складні психологічні умови, які суттєво впливають на дітей, провокуючи в них сильні страхи та тривожність. На відміну від дорослих, які можуть краще усвідомлювати та контролювати свої емоції, діти часто не мають достатніх ресурсів для опанування стресу, що викликається військовими діями, бомбардуваннями, втратою близьких, переселенням та невизначеністю майбутнього.

Діти дошкільного віку є найбільш вразливою групою населення через свою незрілість, залежність від дорослих і обмеженість досвіду. Вони не можуть самостійно зрозуміти та опрацювати те, що відбувається навколо. Невідомість, раптовість та жорстокість військових подій можуть спричинити у дітей інтенсивні страхи, такі як страх смерті, страх розлуки з родиною, страх залишитися без даху над головою або втратити своє звичне середовище тощо. Ці страхи можуть трансформуватися у тривалі емоційні та поведінкові проблеми, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожні розлади та інші порушення.

Дошкільнята можуть відчувати страхи, що проявляються в різний спосіб: від проблем зі сном та нічних кошмарів до агресивної поведінки або, навпаки, апатії та соціальної ізоляції. Вивчення страхів дітей дошкільного віку в умовах війни є необхідним для розробки цілеспрямованих стратегій підтримки, які допоможуть дітям подолати наслідки травматичних переживань та адаптуватися до нових життєвих реалій.

Метою емпіричного дослідження є аналіз страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану, зокрема причини їх появи, інтенсивності прояву та впливу страхів на психоемоційний стан дитини, а також розробка і перевірка ефективності психокорекційної програми для подолання дитячих страхів.

Щоб досягти поставленої мети, потрібно виконати такі дослідницькі завдання:

1) обрати відповідні методики для виявлення страхів у дітей дошкільного віку;

2) провести діагностичне обстеження для ідентифікації страхів у дітей;

3) здійснити аналіз результатів, отриманих під час емпіричного дослідження;

4) розробити психокорекційну програму, орієнтовану на подолання страхів у дітей дошкільного віку, враховуючи отримані результати;

5) перевірити ефективність програми шляхом повторного дослідження і аналізу динаміки змін у психоемоційному стані дітей.

Емпіричний аналіз страхів у дітей дошкільного віку, проводився у п’ять послідовних етапи:

- Перший етап включав підбір відповідних методик для діагностики дитячих страхів, що допомогло визначити найбільш ефективні інструменти для оцінювання переживань дітей.

- На другому етапі було проведено саме діагностичне обстеження, під час якого діти проходили випробувальні завдання, спрямовані на виявлення страхів та їхніх особливостей.

- На третьому етапі відбувся детальний аналіз зібраних даних, що дозволило інтерпретувати результати дослідження і зробити відповідні висновки про характер та частоту проявів страхів у дошкільнят.

- На четвертому етапі, спираючись на результати дослідження, була створена психокорекційна програма, орієнтована на подолання страхів у дітей дошкільного віку. Програма інтегрувала сучасні психокорекційні методи,

зокрема арт-терапію, казкотерапію, ігрову терапію та техніки релаксації, які враховували індивідуальні особливості дітей та специфіку виявлених страхів.

- На заключному етапі психокорекційну програму було впроваджено в роботу з дітьми, після чого проведено повторне діагностичне обстеження для оцінки змін у психоемоційному стані дітей. Порівняння результатів до і після участі в програмі дозволило проаналізувати її ефективність та виявити позитивну динаміку у зменшенні проявів страхів і покращенні емоційного благополуччя дошкільнят.

Для даного дослідження було залучено 35 дітей дошкільного віку та їх батьки, які проживають у місті Запоріжжі. Дані було зібрано у дітей віком від 4-х до 6-ти років. З них 23 дівчинки і 12 хлопчиків. Основними критеріями відбору учасників були: дошкільний вік дітей від 4-х до 6-ти років, проживання у місті Запоріжжі, відповідність рівня розвитку до віку дитини, згода дітей та їх батьків на участь у даному дослідженні.

За статевою характеристикою вибірка поділилася таким чином: 12 хлопчиків (34%) та 23 дівчинки (66%) (див. рис. 2.1).

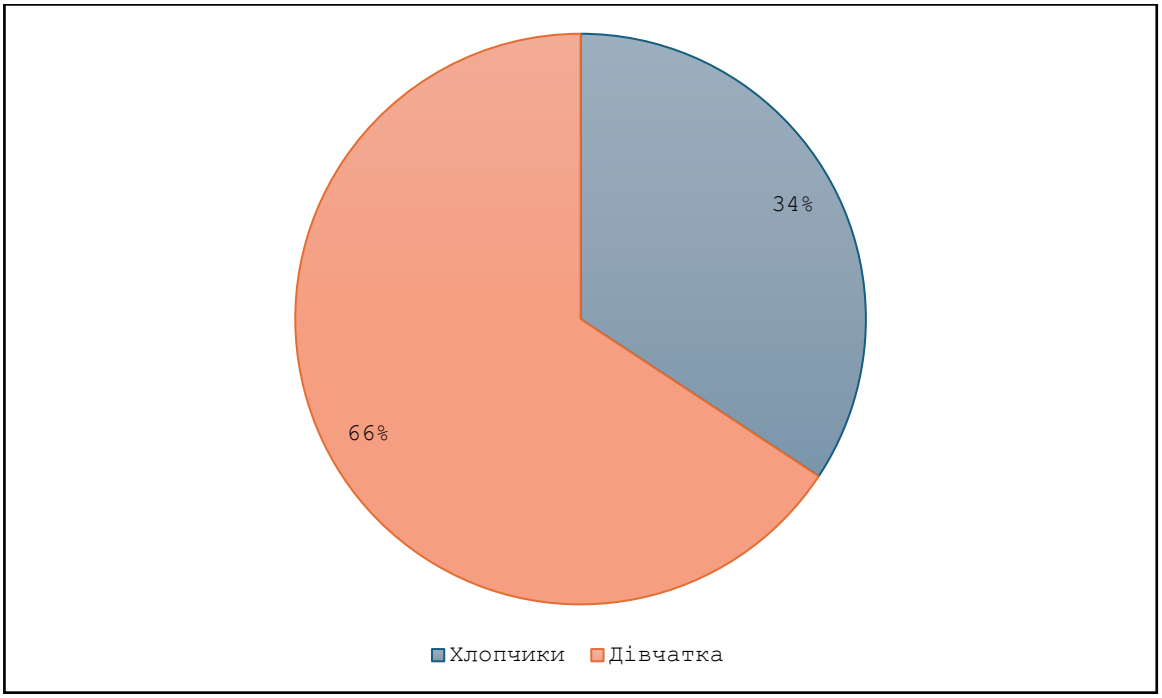


Рис. 2.1. Вибіркова сукупність

З метою збору об’єктивних даних про емоційні реакції та переживання дітей дошкільного віку, оцінки рівня страхів у дітей та ідентифікації конкретних факторів, що їх викликають, були використані наступні методики:

1. Опитування батьків дітей дошкільного віку за допомогою Google Forms. Дана методика допоможе виявити рівень тривожності, типи страхів та оцінити інтенсивність страхів у дітей (Додадок А). Цей інструмент є зручним, доступним і дозволяє збирати значну кількість даних для подальшого аналізу. Анкета була надіслана батькам через месенджери та електронну пошту. Питання були розроблені з урахуванням особливостей розвитку дошкільників (від 3 до 6 років). Анкета була адаптована з урахуванням соціокультурного контексту та особливостей життя дітей в умовах війни, та включала запитання про страхи, які можуть бути пов'язані з травматичними подіями, такими як обстріли, звуки сирен, розлука з близькими або вимушене переселення. Всі питання в запропонованій анкеті були сформульовані чітко та доступно для батьків, аби уникнути непорозумінь та сприяти більш точним відповідям.

2. Дитячий тест тривожності (методика «Обери потрібне обличчя») (R. Temple, M. Dorkey, E. Amen; 1947) [53; 54]. Проективна методика «Обери потрібне обличчя» використовується для оцінки рівня тривожності у дітей дошкільного віку. Вона включає показ дитині серії малюнків, що зображують типові життєві ситуації (наприклад, гра з іншими дітьми, конфлікти, самотність), і пропонує дитині вибрати між усміхненим або сумним обличчям, яке найкраще відповідає її уявленню про ситуацію (Додаток Б). Вибір дитини вказує на її емоційний стан і рівень тривожності в подібних обставинах.

Кількісний аналіз.

Індекс тривожності дитини (ІТ) обчислюється на підставі отриманих даних протоколу, шляхом розрахунку відсоткового співвідношення емоційно негативних виборів (сумних облич) до загальної кількості малюнків (14):

$$\text{ІТ} = \frac{\text{кількість емоційно негативних виборів}}{14} \cdot 100\%$$

Залежно від отриманого індексу тривожності, діти поділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз.

Кожна відповідь дитини розглядається окремо. На підставі вибору дитини, здійснюються аналізи стосовно можливого характеру її емоційного досвіду в даній та подібних ситуаціях. Особливе значення мають малюнки з номерами: №4 «Одягання», №6 «Вкладання спати на самоті» та №14 «Їжа на самоті», оскільки вони мають високу проективну цінність.

Діти, які обирають негативні емоційні варіанти відповідей у таких ситуаціях, як малюнки з номерами №2 «Дитина і мати з немовлям», №7 «Умивання», №9 «Ігнорування» та №11 «Збирання іграшок», мають велику ймовірність мати високий або середній індекс тривожності.

Зазвичай найвищий рівень тривожності проявляється у ситуаціях, що моделюють взаємовідносини між дітьми («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивний напад», «Ізоляція»). Рівень тривожності значно нижчий у малюнках, що відображають стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), а також у ситуаціях, що показують щоденні дії («Одягання», «Вкладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

3. Напівструктуроване інтерв’ю та модернізована методика вивчення дитячих страхів і стратегій їх подолання (A. R. Lahikainen, T. Kirmanen, I. Kraav and M. Taimalu, 2003) [55]. Напівструктуроване інтерв’ю про дитячі страхи дозволяє дослідити широкий спектр і різноманітність дитячих страхів. Розмова починалась з питання «Всі люди, навіть дорослі, іноді чогось бояться. Чого ти боїшся?». Якщо дітям є що сказати про свої страхи їм дозволено говорити будь що за їх бажанням на цю тему. За необхідністю допускаються додаткові

питання, на кшталт «Що ти робиш, коли цього боїшся?». Додаткові питання складаються з урахуванням найпоширеніших та звичних дитячих страхів.

4. Тест колірних переваг М. Люшера (1948) [56]. Ця методика розроблена швейцарським психологом Максом Люшером у 1948 році. Вона дозволяє достатньо точно виявити важливі особистісні характеристики дитини. З метою визначення актуального емоційного стану дитини, необхідності відстежити зв'язок між її емоціями та результативністю зовнішньої та внутрішньої діяльності, а також змінами у її особистісних проявах, нами було використано дану методику в нашому дослідженні.

Результати тесту можуть бути використані для формулювання індивідуальних порад щодо розвитку дитини, підтримки важливих аспектів її особистості, а також для визначення можливих проблем чи труднощів, з якими дитина може зіткнутися. Отримані дані допоможуть в розробці психокорекційної програми з подолання страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Також, ми зможемо оцінити ефективність корекційного впливу програми (проведення порівняльного аналізу емоційного стану респондентів до та після її застосування).

У цьому тесті дитині пропонується набір з восьми кольорових поверхонь без текстури. Вона має вибирати кольори, які їй подобаються найбільше, або які вона вважає найменш приємними. Кожному кольору приписане символічне значення, яке допомагає психологові розгадати не лише порядок вибору кольорів, зроблений дитиною, але й зрозуміти цю послідовність як своєрідний «текст» про її емоційний стан, потенційні можливості, особистісні риси та внутрішню самооцінку. Наприклад, вибір яскравих кольорів може вказувати на енергійність та оптимізм, тоді як вибір темних кольорів може свідчити про підвищену тривожність чи невпевненість. При розкладанні карток важливо уникати ситуації, коли коричневий, сірий, фіолетовий та чорний кольори розміщені поряд один з одним.

Інструкція. Дитині пропонується уважно розглянути картки з восьма кольорами та обрати той колір, що найбільше подобається. Коли дитина обирає картку, її перевертають кольоровою стороною донизу. Потім пропонують обрати серед залишених карток ту, яка подобається найбільше. Якщо дитина обирає картки підряд, то змінюють інструкцію, і їй пропонується вибрати колір, який їй найменше подобається. Номер обраного кольору записують праворуч у рядку (починаючи з позиції 8). При повторному обиранні кожен наступний вибір розміщують ліворуч від попереднього (записуючи справа наліво) з позиції 7, 6 і так далі. Обрані кольори фіксуються у рядку один за одним, зліва направо, за порядком обрання.

Всі кольори М. Люшер поділив на основні і додаткові. До основних відносяться: червоний (№3), синій (№1), жовтий (№4), зелений (№2), ахроматичні: сірий (№0), чорний (№7), і змішані: фіолетовий (№5), коричневий (№6). У скороченому варіанті тесту Люшера є одна основна шкала, яка містить вісім елементів, а також декілька додаткових шкал. Усі ці шкали взаємозв'язані і утворюють частину однієї інтегрованої структурної шкали.

Під час тестування було отримано вісім позицій: перша і друга - позитивна перевага (позначаються ++); третя і четверта - нейтральна перевага (позначаються хх); п'ята і шоста - байдужість до кольору (позначаються ==); сьома і восьма - антипатія до кольору (позначаються --).

М. Люшер надав приблизні характеристики обраних позицій: 1-а позиція відображає засоби досягнення мети, наприклад, вибір синього кольору вказує на намір діяти спокійно, без напруги; 2-а позиція вказує на мету, до якої прагне людина; 3-та і 4-та позиції характеризують перевагу кольору і відображають відчуття людини у ситуації, у якій вона перебуває. П'ята і шоста позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне ставлення до нього. Однак у певних ситуаціях ця позиція може мати резервне трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) тимчасово відкладається як непридатний до даної ситуації. Сьома і восьма позиції характеризують негативне ставлення

до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив або настрій, що відображаються кольором.

Нами було обрано основні поєднання кольорів при тестуванні, які зможуть в контексті нашого дослідження, повністю розкрити психоемоційний стан дитини та подальші застосування методів його корекції.

При стресових розладах на перших позиціях (++) можуть зустрічатися такі кольори, як синій (№1 - потреба у відпочинку та гармонії з оточуючими), жовтий (№4 - очікування змін) та коричневий (№6 - фізична та психологічна виснаженість). На останніх позиціях (—) розташовані такі кольори, як чорний (№7), фіолетовий (№5) та червоний (№3).

Розглядається взаємне положення основних кольорів:

Поєднання кольорів №4 та №6 (жовтий та коричневий) вказують на негативний настрій, стан емоційної напруги, підвищена тривожність та потребу в емоційній розрядці і відпочинку;

№1 та №6 (синій та коричневий) вказують на почуття тривоги, страху самотності та прагнення уникнути конфліктів та стресу;

При поєднанні кольорів №5 та №7 (фіолетовий та чорний) - це може вказувати на стрес, який виникає внаслідок відчуття обмеження власної незалежності зовнішніми перешкодами. Для дітей дошкільного віку, особливо у ситуаціях воєнного стану, це може викликати почуття невпевненості, страху та втрати контролю. Наприклад, обмеження волі руху або відчуття загрози безпеці може спричиняти серйозний стрес у дітей.

Поєднання кольорів №3 та №4 (червоний та жовтий) підкреслює спрямованість «зовні» (вплив батьків, оточуючого середовища) та може свідчити про намагання дитини впоратися зі стресом та неспокоєм у воєнному середовищі. Такі поєднання кольорів можуть вказувати на потребу у підтримці та розумінні з боку дорослих, а також на бажання знайти вихід із складної ситуації.

При поєднанні кольорів №1 та №3 (синій та червоний) в одній функціональній групі підкреслюється сприятливий баланс залежності від середовища і суб'єктивної спрямованості (синій колір) і автономності, спрямованості «зовні» (червоний колір). Таке поєднання може вказувати на гармонійне відношення між внутрішнім самопочуттям і зовнішніми впливами, що сприяє більш стійкій адаптації до стресу та викликів оточуючого середовища.

Поєднання кольорів №1 та №4 (синього і жовтого) підсилює уявлення залежності досліджуваних від середовища та мінливості їхньої поведінки. Ця комбінація кольорів може вказувати на те, що дитина усвідомлює вплив оточуючого середовища на свої емоції та реакції. Вона може реагувати на зміни у навколишньому світі або на зовнішні подразники і змінювати свою поведінку відповідно до цих умов. Таке сприйняття залежності від середовища може бути важливим у розумінні та регулюванні емоційного стану дитини.

Проведений комплекс досліджень, включає різноманітні методики, що дозволяють нам глибше зануритися в емоційний світ дітей дошкільного віку, які живуть у складних умовах воєнного стану в Україні.

Завдяки цьому різнобічному підходу ми отримали цінні результати, які демонструють глибокий емоційний вплив війни на психологічний стан дітей дошкільного віку.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

Опитування батьків через Google Forms допомогло отримати важливу інформацію про їх спостереження за виявленим станом дітей. У дослідженні прийняло участь 26 батьків, з них 22 жінки і 4 чоловіка. Результати опитування представлено в Додатку В.

За результатами даного опитування можна зробити висновки, що більшість (92%) батьків стверджує, що їхня дитина говорить з ними про свої почуття та емоції. Це свідчить про відкритість комунікації між дитиною і батьками, що може сприяти психологічному розвитку дитини та зміцненню взаєморозуміння в сім'ї.

У цьому віці діти проявляють виражені психологічні реакції на стресові ситуації, що включає зміни у їх емоційному стані, соціальній поведінці та формуванні особистісних рис. Отримані дані нашого дослідження показують, що внаслідок воєнних подій в Україні у дітей цього віку виникли нові страхи, такі як страх за власне життя та життя близьких, страх війни, вибухів та інших гучних звуків (прольот літака або ракети), повітряних тривог та страх перед людьми у військовій формі тощо.

Як ми бачимо, більшість з батьків, а саме 81% респондентів знають, чого саме боїться Ваша дитина і що саме спричиняє цей страх. Це свідчить про те, що батьки проявляють великий інтерес та увагу до емоційного стану своїх дітей і активно спілкуються з ними щодо їхніх почуттів та переживань. Такий відкритий діалог сприяє підтримці емоційного благополуччя та відчуття безпеки у дітей, допомагаючи їм краще розуміти та керувати своїми емоціями, особливо при виникненні стресових ситуацій.

Більшість, а саме 92% респондентів, зауважують, що їхня дитина проявляє страх загубитися, коли вони зникають з поля зору. Це свідчить про значний психологічний вплив війни на дітей, який проявляється у зростаючій тривозі та неспокої через можливість втрати контакту з батьками у складних і небезпечних умовах. Війна може поглиблювати страхи дітей щодо загрози для їхньої безпеки та безпеки близьких, зокрема у ситуаціях, коли батьки тимчасово віддаляються від дитини.

Під час аналізу відповідей батьків на питання про страхи дітей, 81% визнали, що наявність страхів у дітей є нормальним явищем, тоді як 19% батьків вважають, що це не нормально. Такі показники свідчать про різноманітність підходів до сприйняття дитячих страхів серед батьків. Частина

батьків (19%), які не мають чітких уявлень про дитячі страхи та їх важливість у розвитку дитини, можуть утворювати групу, яка потребує додаткової уваги та психолого-педагогічної підтримки. Ця категорія батьків може мати складнощі у взаємодії зі своєю дитиною безпосередньо в подоланні нею своїх вікових страхів.

На результати опитування впливає дуже багато факторів, зокрема уявлення батьків про свою дитину, яке залежить від кількості проведеного разом часу, відкритість стосунків, конфіденційність тощо. Через вплив цих неконтрольованих факторів на отримання більш достовірних результатів, необхідно отримати інформацію безпосередньо від дітей.

В дослідженні тривожних станів та їх специфіки, за допомогою дитячого тесту тривожності (методика «Обери потрібне обличчя») взяли участь 35 дітей віком 4-6 років, з них 23 дівчинки та 12 хлопчиків. Отримані дані кількісного аналізу представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика дівчат та хлопців за індексом тривожності

Рівень тривожності	**Кількість дітей (%)**	
	Дівчата	**Хлопчики**
Низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%)	39%	42%
Середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%)	61%	58%
Високий рівень тривожності (ІТ вище 50%)	0%	0%

На підставі отриманих даних з таблиці 2.1 було розроблено діаграму (рис. 2.2).

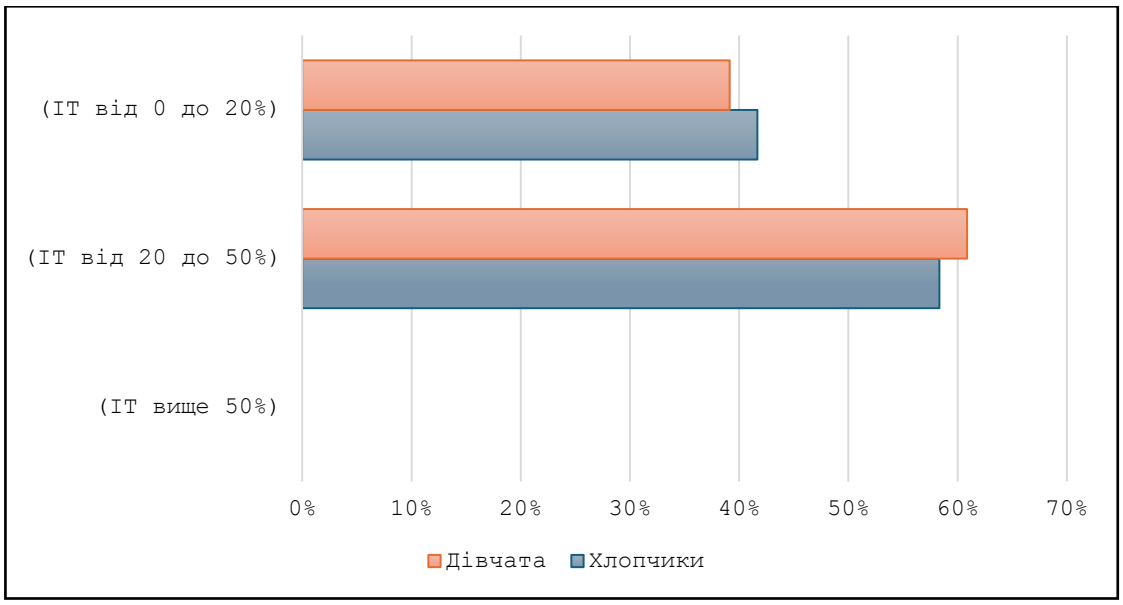


Рис. 2.2. Рівень тривожності у дітей дошкільного віку

Результати показали, що показники середнього рівня тривожності спостерігаються більше у дівчат, що становить 61% та хлопців 58% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про значну поширеність тривожності та вразливості перед страхом серед дітей обох статей, проте вона виявляється дещо вищою серед дівчат, ніж серед хлопців. Показники низького рівня становлять у дівчат 39% та у хлопців 42%. Тобто, загалом, страх має значний вплив на емоційний стан дітей, і виявлені різниці у рівнях тривожності між дівчатами та хлопцями можуть вказувати на різні підходи до подолання страху в залежності від гендерної приналежності. Результати, отримані на емпіричному етапі, показали, що більшість респондентів мають середній рівень тривожності, що має суттєвий вплив на психоемоційний розвиток дітей дошкільного віку. Виявлені дані свідчать про значний вплив страху на емоційний стан дітей, а також підкреслюють необхідність подальшого дослідження цього питання для розробки ефективних програм підтримки та психологічного супроводу дітей дошкільного віку.

Аналіз негативних емоційних виборів та загальні показники надають цінну психологічну інформацію (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати розподілу емоційно негативних виборів

№ ситуації		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Всього	**К**	1	0	15	3	0	11	0	17	0	13	19	10	4	4
	%	3	0	43	9	0	32	0	49	0	37	54	29	11	11
Хлопчики	**К**	1	0	4	0	0	7	0	7	0	5	6	1	2	0
	%	8	0	33	0	0	58	0	58	0	42	50	8	17	0
Дівчатка	**К**	0	0	11	3	0	4	0	10	0	8	13	9	2	4
	%	0	0	48	13	0	17	0	44	0	35	57	39	9	17

За результатами якісного аналізу було виявлено, що діти здебільшого виявляли негативні емоції у ситуаціях №3, №6, №8, №10, №11 та №12. У ситуаціях №3, №8 та №11 негативні емоції виявлені у понад 40% усіх випадків, що свідчить про те, що ці ситуації мають особливе емоційне навантаження на дітей. Загальна картина емоційного стану дітей свідчить про те, що умови воєнного стану суттєво впливають на емоційний стан дітей дошкільного віку. Виявлені результати підтверджують, що діти виявляють негативні емоції у відповідь на різні ситуації, що виникають в контексті повномасштабного російського вторгнення. Враховуючи ці результати, важливо надавати дітям психологічну підтримку та захист у воєнних умовах, щоб допомогти їм управляти своїми емоціями та знизити рівень стресу та тривоги.

Напівструктуроване інтерв'ю та модернізована методика дослідження страхів і стратегій їх подолання дозволили оцінити не лише типи страхів, а й реакцію дітей на стресову ситуацію.

У цьому дослідженні взяли участь 19 дітей віком від 5 до 6 років, з них 13 дівчаток та 6 хлопчиків.

На підставі попередніх досліджень страхів у дітей в цьому віці, можна зробити висновок, що зазвичай страхи у дітей 5-6 років є сумішшю нереалістичних уявних страхів (страх перед уявними створіннями,

чудовиськами, або істотами, які не існують у реальному світі) і більш реалістичних страхів, пов'язаних з їхнім найближчим оточенням (розлукою, самотністю, темрявою, незнайомцями тощо).

Страхи у цьому дослідженні розподілились, як показано на рис. 2.3.

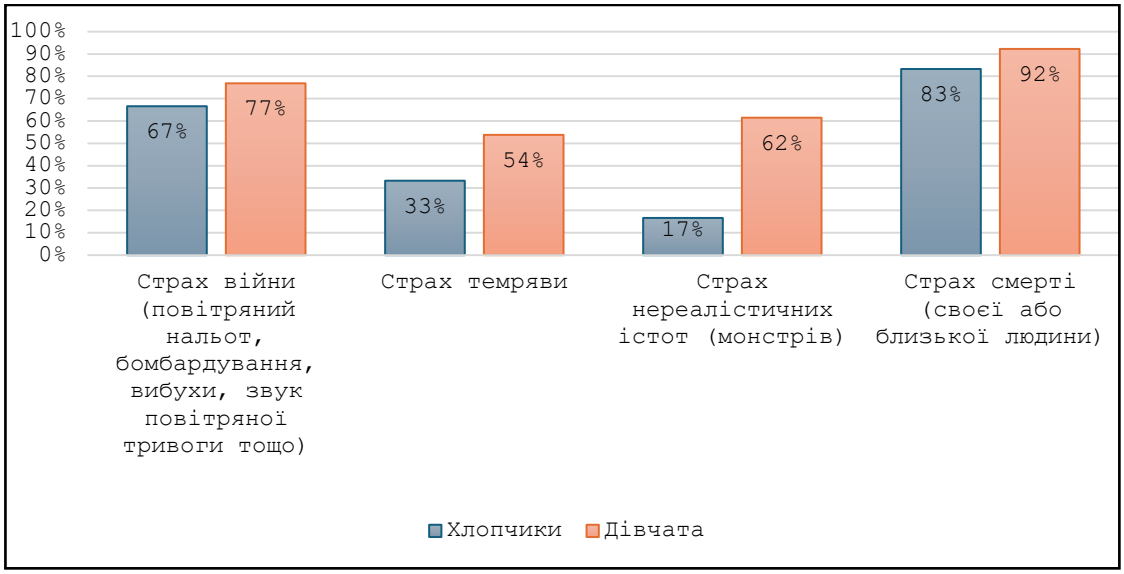


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз страхів у дітей

За даними дослідження 67% хлопчиків та 77 % дівчат відчувають страх війни (повітряного нальоту, бомбардування, вибухи, звук повітряної тривоги та інше) та страх смерті (своєї або близької людини) 83% та 92% відповідно. Така різниця у відсотковому відношенні, на нашу думку, може бути зумовлена кількома факторами. Одним із подібних є існування стереотипів щодо того, як повинні виявляти свої емоції хлопчики та дівчата. Наприклад, може бути соціальна норма, яка передбачає, що дівчата можуть відкрито виявляти страх та тривогу, тоді як у хлопчиків може бути більша тенденція стримувати свої емоції. Також важливий вплив середовища, у якому зростають діти, на їх емоційні реакції та сприйняття страхів. Діти, які проживають у зоні проведення бойових дій або на прифронтових територіях або мають родичів, які беруть участь у війні, можуть відчувати більший страх через безпосередню близькість до подій війни. Існує також можливість, що хлопчики та дівчата мають різні психологічні особливості, які впливають на їхню емоційну реакцію на стресові ситуації, такі як війна.

Під час інтерв'ю з малюнками дитині показуються зображення нейтральних соціальних ситуацій, які можуть викликати почуття страху. Після кожної розповіді дитині ставиться три запитання: 1) «Як почувається дівчинка/хлопчик?» (залежно від статі респондента); 2) «Чи боїться вона/він і наскільки?»; 3) «Що вона/він робитиме далі?». Метод базується на досвіді того, що дитині легше відповідати на запитання від імені зображених героїв, ніж від свого. Тож дитина буде ідентифікувати себе з дитиною на малюнку на буде розповідати про свої страхи та шляхи їх подолання «через» іншу дитину. Пункти страху, включені до цього методу, такі:

1. Лягати спати наодинці в темряві (страх невідомості).
2. Ситуація непорозуміння з іншими дітьми (страх невдач та критики).
3. Сварка батьків (страх невдач та критики).
4. Батьки критикують дитину (страх невдач та критики).
5. Похід до лікаря (медичні страхи).
6. Заблукати в лісі (страх небезпеки та смерті).
7. Заблукати в натовпі (страх небезпеки та смерті).
8. Батьки збираються в далеку подорож (страх невідомого
9. Дитина чує повітряну тривогу (страх небезпеки та смерті).

У дослідженні брало участь 35 дітей віком від 4-х до 6-ти років. Отримані результати представлені на рис. 2.4.

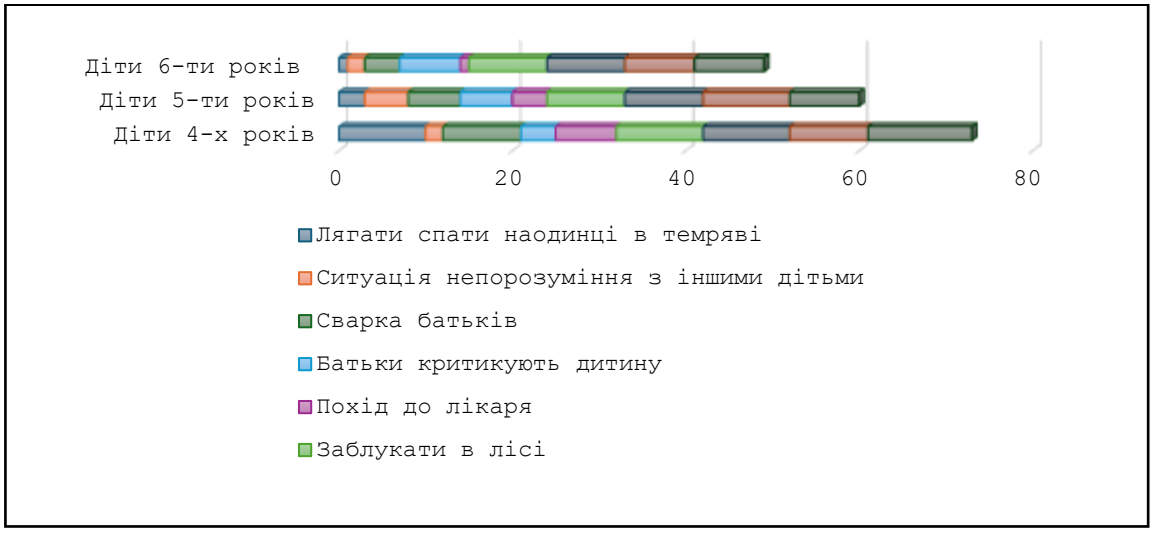


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз почуття страху у дітей різної вікової категорії

Виявилося, що у віці 4-х років діти більш за все відчувають страх, коли чують повітряну тривогу. На другому місці страх загубитися серед натовпу або в лісі та лягати спати наодинці в темряві. Страх розлуки з батьками та ситуації суперечок батьків займають третє місце. В порівнянні, діти 5-ти років більш за все бояться розлучитися з батьками, загубитися в лісі/натовпі. Третє місце посідає страх дитини під час звучання повітряної тривоги. Діти 6-ти років теж відчувають найбільший страх перед можливістю загубитися, розлучитися з батьками та чути повітряну тривогу.

Страхи у дітей змінюються з віком. Вік 4-х років - це час, коли дитина починає розуміти деякі реальні загрози, такі як звук повітряної тривоги, який може асоціюватися з небезпекою. Оскільки в цьому віці діти все ще дуже залежні від батьків і їхньої безпеки, втрата контакту з ними, або загублення в натовпі чи в лісі може викликати значний ступінь тривоги. У випадку, коли дитина лягає спати наодинці в темряві, може створювати певну тривожність через почуття самотності та невизначеності в невідомій обстановці.

Діти віком від 5-ти років починають більше розуміти поняття розлуки з батьками і вже мають досвід з індивідуальними почуттями самостійності та незалежності. Таким чином, страх розлуки може стати більш актуальним. Загублення в лісі або натовпі також може викликати тривогу через більшу свідомість про небезпеку, що може приховуватися у подібних ситуаціях.

Діти у віці 6-ти років продовжують розвиватися і набувають більше самостійності, але в той же час вони можуть виявляти більше тривоги, страху та напруги через нестабільну ситуацію в країні. Діти можуть бути більш схильні до страху за свою безпеку та безпеку своїх близьких, а також переживати стрес внаслідок постійного страху перед можливими небезпеками та загрозами. Тому страхи перед загубленням, розлученням з батьками і звуком повітряної тривоги можуть залишатися актуальними.

Тест Люшера також підкреслив емоційні зміни, які свідчать про стресові навантаження та зміни в емоційній палітрі.

У дослідженні взяло участь 35 дітей віком від 4-х до 6-ти років. Процедура тестування проводилась двічі з проміжком часу 3 хвилини. Учасникам дослідження було пояснено, що вони не повинні пам'ятати порядок розкладання карток під час першого вибору і свідомо змінювати попередній порядок. Вони повинні обирати кольори, мов уперше. Перший вибір у тесті Люшера вказує на бажаний стан, другий - на актуальний. Отримані дані наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз бажаного та актуального психоемоційного стану дітей дошкільного віку

Поєднання кольорів у вибірці	Бажаний стан	Актуальний стан
1 і 6	7	10
5 і 7	1	3
3 і 4	3	7
1 і 3	8	4
4 і 6	6	9
1 і 4	4	2

На підставі отриманих даних з таблиці 2.3 було розроблено діаграму (рис. 2.5).

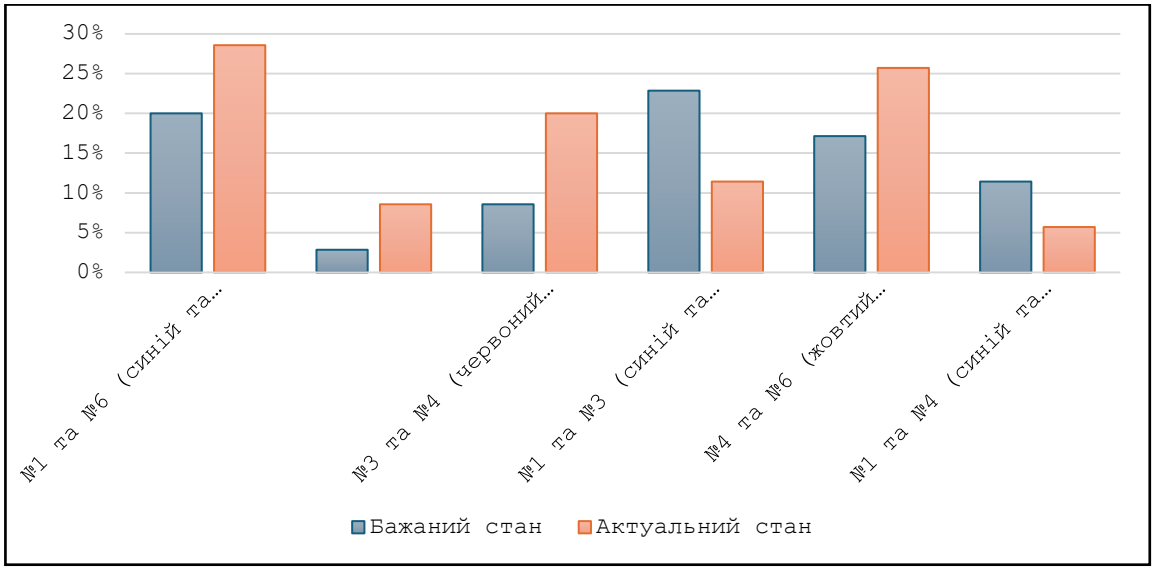


Рис. 2.5. Порівняльна характеристика психоемоційного стану дітей за результатами тесту Люшера

Як свідчать результати проведеного тесту, у бажаному стані діти виявляли більшу схильність до вибору кольорів, що вказують на спокій і релаксацію, ніж в актуальному стані (поєднання кольорів №1 і №6). Це може свідчити про те, що в умовах воєнного конфлікту діти мають більші труднощі у досягненні бажаного емоційного стану. У випадку вибору поєднань кольорів №5 і №7 діти у бажаному стані виявляли меншу схильність, ніж в актуальному, що свідчить про низьку емоційну стабільність та значні труднощі у подоланні стресових ситуацій. Результати вибору кольорів №3 і №4 свідчать про те, що діти відчувають психологічний дискомфорт у воєнних умовах. Показники поєднання кольорів №1 і №3 вказують низьку емоційну стабільність у стресових ситуаціях в актуальному психоемоційному стані. В умовах війни діти відчувають емоційний дискомфорт та потребують підтримки та допомоги у подоланні стресу, про що свідчать отримані результати поєднання кольорів №4 та №6. Результати цього дослідження підтверджують значний вплив воєнного стану на психоемоційний стан дітей та необхідність розробки та впровадження психокорекційної програми з подолання страхів у дітей дошкільного віку в цих умовах.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Змістові аспекти психокорекційної програми з подолання страхів у дітей дошкільного віку

На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження, яке свідчить про значний вплив війни на емоційний стан дітей та появу нових страхів у дошкільнят, виникає необхідність розробки психокорекційної програми для дітей дошкільного віку з подолання страхів у воєнних умовах. Спостереження показують, що внаслідок пережитого стресу багато дітей стикаються з підвищеним рівнем тривоги, страхами та емоційними порушеннями, що негативно впливає на їхній розвиток та психічне здоров'я. З огляду на це, ми розробили психокорекційну програму (Додаток Г), яка спрямована на підтримку психологічного благополуччя дітей, зокрема через зменшення рівня страхів і тривожності.

Актуальність цієї психокорекційної програми в умовах війни важко переоцінити. Воєнні дії створюють особливо травматичне середовище для дошкільнят, які, через вікові особливості, ще не мають достатніх механізмів психологічного захисту. Постійні страхи за власне життя та життя рідних, раптові зміни в життєвому середовищі, а також порушення звичного режиму дня можуть призводити до глибоких психологічних травм. Програма з різними психокорекційними методиками допоможе дітям поступово відновити почуття безпеки, опанувати свої страхи, покращити емоційний стан і сприятиме їхньому стабільному психологічному розвитку.

Програма корекції страхів у дітей має будуватися на важливих наукових принципах, які виступають основою теоретичних і практичних підходів у психологічній роботі. Ретельний добір таких принципів забезпечує цілісність,

послідовність і гнучкість корекційного процесу. Наукові принципи є своєрідними орієнтирами, які дозволяють психологу працювати із страхами дитини, враховуючи їхню специфіку, глибину та природу.

Вчена М. В. Шевченко [57] виділяє декілька ключових наукових принципів, на яких має базуватися ефективна програма корекції дитячих страхів:

1) принцип індивідуального підходу (програма повинна враховувати унікальні особливості кожної дитини, зокрема рівень її емоційного розвитку, темперамент, родинні обставини та культурний контекст. Кожна дитина реагує на страх по-своєму, і корекційні методи повинні відповідати її особистим потребам та рівню психологічної готовності до змін. Індивідуальний підхід дозволяє створити безпечне середовище, де дитина почувається прийнятою);

2) принцип поступовості (робота з дитячими страхами має проходити крок за кроком, із врахуванням емоційної здатності дитини сприймати нові підходи та техніки. Це передбачає початок роботи з менш інтенсивними переживаннями та поступове рухання до глибших, складніших емоцій. Поступовість у підході знижує ризик перевантаження дитини негативними емоціями, дозволяючи їй адаптуватися до нових способів реагування на страхітливі ситуації);

3) принцип активності та інтерактивності (важливо залучати дитину до процесу корекції, перетворюючи її з пасивного учасника на активного дослідника власних емоцій. В ігрових методах, арт-терапії, казкотерапії та рольових іграх дитина бере безпосередню участь у процесі подолання страхів, що робить корекційний процес більш природним та ефективним);

4) принцип позитивного підкріплення (для закріплення позитивного досвіду дитині необхідне постійне підкріплення її успіхів у подоланні страхів. Схвалення, заохочення та похвала допомагають дитині відчувати впевненість у своїх силах і заохочують до подальших змін. Позитивне підкріплення сприяє формуванню у дитини внутрішньої мотивації до подолання страхів і підтримує її на шляху до емоційної стабільності);

5) принцип безпечного середовища (ефективність роботи з дитячими страхами безпосередньо залежить від того, наскільки безпечним дитина сприймає середовище. Для цього психолог має створити довірливу атмосферу, де дитина може відкрито виражати свої емоції, не боятись осуду чи покарання. Безпечне середовище – це не лише фізичний простір, але й емоційний простір, в якому дитина почувається підтриманою);

6) принцип системності та комплексності (робота з подоланням страхів має проводитися системно, охоплюючи різні сфери життя дитини, що дозволяє створити комплексний підхід. Психокорекція не повинна обмежуватися лише роботою з конкретним страхом, але й включати навчання способам розслаблення, розвиток впевненості, покращення комунікативних навичок і зміцнення емоційної стійкості).

На думку М. В. Шевченко, отримання цих наукових принципів дозволяє зробити програму корекції страхів більш адаптивною до потреб кожної дитини, надаючи їй необхідні ресурси для розвитку стійкості та емоційної стабільності.

Зважаючи на викладені наукові принципи, було відібрано основні методи та техніки, які використовуються в психокорекційній програмі для роботи з дітьми дошкільного віку з подолання дитячих страхів в умовах воєнного стану. Кожен із методів відповідає принципам індивідуального підходу, системності, розширення та безпечного середовища, що сприяє ефективному подоланню страхів у дошкільному віці.

Оскільки основним заняттям дошкільнят є гра, арт-терапія є одним із найбільш ефективних методів профілактики та подолання страхів. Гра дає дитині змогу легко й невимушено виражати свої переживання та показати те, що має для неї особливе значення. Перевага арт-терапії як корекційного методу в тому, що вона допомагає перенести неусвідомлені страхи в сферу усвідомленого, завдяки чому дитина отримує змогу краще ними керувати. Її особливість полягає в універсальності: вона підходить для дітей будь-якого віку, а сам процес сприяє оздоровленню психіки, розвитку емоційної сфери та емоційного інтелекту.

Українські науковці І. І. Тарапата і Л. С. Тимків [58] виділяють наступні основні напрями арт-терапії, які використовуються для подолання страхів у дітей:

1. Ізотерапія (вираження емоцій та почуттів через малювання та образотворче мистецтво);
2. Казкотерапія (роботу з проблемами у метафоричній формі через слухання або створення казок);
3. Танцювальна терапія (вираження емоцій через рух та танець);
4. Ігрова терапія (застосування ігор як терапевтичного інструменту);
5. Пісочна терапія (створення сцен у піску, що дозволяє дитині вільно виражати внутрішні переживання);
6. Кольоротерапія (використання кольорів у творчості для впливу на емоційний стан);
7. Драматерапія (розкриття емоцій через театральні техніки та рольові ігри);
8. Музикотерапія (використання музики для покращення настрою та стабілізації емоцій);
9. Лялькотерапія (програвання різних сценаріїв із ляльками у безпечному середовищі, що допомагає дитині краще осмислювати власні емоції.

Казкотерапія є ефективним методом у подоланні дитячих страхів, особливо для дошкільнят, оскільки казки допомагають безпечно зіткнутися дітям зі своїми емоціями, побачити їх на прикладі героїв, та зрозуміти, що свої страхи можна подолати. Казки викликають у дітей сильні емоції, спонукають замислитися над життям і поглянути на світ під новим кутом. Образи героїв впливають на свідомий і підсвідомий рівень, допомагаючи малюкам усвідомлювати й виражати свої почуття та переживання. Казка дозволяє дитині вирватися за межі звичного, занурюючись у світ емоцій і фантазій, де вона може поглянути на власні труднощі очима обраного героя. Завдяки взаємодії з

казковим світом дитина розвиває свою емоційну сферу та уяву, збагачуючись різноманітними образами, які сприятимуть її внутрішньому розвитку.

На думку вченої Л. І. Магдисюк [59], казка певним чином задовольняє три основні психологічні потреби дитини:

1) потреба в самостійності. (У казках герой діє незалежно, покладаючись на власні сили та приймаючи рішення самостійно);

2) потреба у відчутті власної могутності. (Герой здатен подолати будь-які труднощі, досягає перемоги й успіху, що дає дитині відчуття впевненості);

3) потреба в активності. (Герой постійно залучений у дії та пригоди).

Кожен метод в нашій психокорекційній програмі був підібраний для створення безпечного середовища, де дитина може висловити свої почуття, розмістити підтримку і розвинути впевненість у собі.

Основні методи та технології їх реалізації:

1. Вправи на привітання і прощання, які допомагають створити дружню атмосферу на початку і по завершенню заняття, налаштовують на активну і продуктивну співпрацю;

2. Арт-терапевтичні методики, такі як: казкотерапія, ізотерапія, тощо.

3. Вправи для прояву страхів, за допомогою яких діти можуть вербально або невербально виражати свої страхи через міміку, рухи та інсценування різних ситуацій. Таке безпечне «програвання» страхів дозволяє їм краще розуміти і поступово долати те, що викликає тривогу;

4. Рухливі вправи, які допомагають налаштувати дітей на заняття, регулюють їхній емоційний стан і рівень активності, спонукають до продуктивної роботи;

5. Ресурсні вправи, які створюють атмосферу спокою і комфорту, допомагають дітям знімати психологічне напруження та сприяють виникненню відчуття безпеки й підтримки;

6. Техніки символічної трансформації страху, за допомогою яких діти отримують можливість «перемалювати» або перетворити свій страх, використовуючи символічні зображення чи створюючи образи. Вони можуть

зображати предмети або явища, які викликають страх, а потім знищувати ці образи — наприклад, замальовуючи їх чи переробляючи на щось інше. Це дозволяє дітям пережити полегшення і отримати почуття контролю над страхами;

7. Читання віршів, що відображають емоційні переживання, допомагає дітям краще усвідомити свої негативні почуття. Це може дати їм змогу виявити й прийняти свої емоції, а також навчитися краще їх розуміти;

8. Творчі вправи для самовираження, завдяки яким діти можуть реалізувати власні ідеї, дати волю фантазії та самовиразитись. Це допомагає їм відчувати власну унікальність і важливість, а також підтримує процес самопізнання та самореалізації;

9. Релаксаційні вправи, які забезпечують дітям розслаблення, що важливо для зняття накопиченого психоемоційного напруження. Релаксаційні техніки допомагають заспокоїтись, відчути внутрішній спокій та знайти відчуття безпеки;

10. Фасилітація групової роботи. Фасилітація (від англ. facilitate – допомагати, полегшувати, сприяти) характеризується сукупністю навичок, спрямованих на ефективну організацію обговорення складної проблеми без втрат часу та за короткий термін виконати усі заплановані дії із максимальним залученням учасників процесу [60]. Психолог, як фасилітатор, направляє дітей у процесі обговорення, допомагає знайти ефективні рішення, задає питання для розкриття думок, підтримує активність групи та слідкує за комфортом кожного учасника.

Розроблена нами психокорекційна програма для роботи з дітьми дошкільного віку з подолання страхів в умовах воєнного стану (Додаток __) передбачає 10 занять, тривалість кожного – 35 хвилин. Тренінгове приміщення: простора кімната, де для кожного учасника підготовлено стілець, розташований у колі. Заняття проходять двічі на тиждень, з кількістю учасників 5-8 дітей. Кожне заняття починається зі вступного слова психолога та вправи -

привітання, а основна частина присвячена корекційній роботі з використанням різних методик арт-терапії.

Основною метою корекційної роботи є зменшення рівня страху, стресу та тривожності у дітей дошкільного віку, розвиток їхньої стійкості до стресових ситуацій, здатності адаптуватися до складнощів, спричинених війною і формування позитивного світогляду та емоційного самоконтролю, що допоможе дітям легше пережити травматичні події. Психокорекційна програма для роботи з дітьми спрямована на зміцнення почуття безпеки у дошкільнят, відновлення їх віри у власній силі, а також створення психологічного фундаменту, який сприятиме їх успішному переходу до мирного життя, зберігаючи здатність справлятися зі стресовими ситуаціями в майбутньому.

Структура занять в психокорекційній програмі:

1. Вступ та вітання (На початку заняття важливо встановити теплий контакт із дітьми, налаштувати їх на спільну діяльність та створити атмосферу довіри. Для цього використовується привітальна вправа, яка допомагає дітям відчути себе частиною групи та відкритися до комунікації);

2. Розслаблення та емоційне розвантаження (На цьому етапі діти виконують розслаблюючі вправи, які сприяють зняттю емоційного та фізичного напруження. Завдяки вправі на розминку діти можуть звільнитися від накопичених переживань і налаштуватися на подальші завдання заняття);

3. Головна частина (Основний блок занять складається з різноманітних арт-терапевтичних завдань, спрямованих на виявлення та опрацювання страхів. Через малюнки, ліплення, історії чи рольові ігри діти мають можливість безпечно пережити свої тривоги, відтворити проблемні ситуації та спільно з психологом і групою знайти способи їх подолання. Цей етап допомагає дітям подивитися на свої страхи з іншої сторони та зміцнити почуття контролю над ними);

4. Завершальна частина з елементами імаготерапії (На цьому етапі використовуються спеціальні вправи, що допомагають зняти м’язові затиски, сприяють фізичному розслабленню та покращують емоційний стан дитини.

Такі вправи допомагають дітям залишити тривожність і напругу позаду, забезпечуючи м’який вихід із занурення в емоційні переживання);

5. Прощання та завершення заняття (Заключний етап заняття сприяє спокійному завершенню роботи, формуванню позитивного настрою та підготовці дітей до наступних зустрічей. Прощальна вправа допомагає кожній дитині відчути підтримку групи, залишитися з приємними враженнями від заняття та зберегти позитивний настрій).

Така структура дозволяє поступово залучати дітей до роботи, забезпечувати комфортне завершення заняття та формувати основу для подальшого опрацювання емоційних переживань у безпечному середовищі. Під час кожного заняття ми пояснюємо дітям, для чого призначені всі завдання та як вони допоможуть їм впоратися зі страхами і тривогами. Дітям надаються чіткі й доступні пояснення, як саме виконується вправа, з метою зниження їхнього хвилювання та сприяння почуттю безпеки. Після завершення завдання кожна дитина отримує підтримку й похвалу, що додає впевненості у власних силах і сприяє розвитку почуття власної гідності та поваги до себе.

3.1. Порівняльний аналіз результатів психокорекційної роботи з подолання страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

Метою нашого дослідження було не лише провести аналіз впливу воєнного середовища на страхи дітей дошкільного віку, але й розробити та апробувати психокорекційну програму для ефективного подолання цих страхів. Для оцінки ефективності психокорекційної програми ми провели повторний етап діагностики з використанням тих самих методик, що й під час проведення констатувального етапу експерименту, що дозволило порівняти зміни рівня страхів та тривожності дітей після застосування психокорекційної програми. Повторне діагностичне обстеження проводилося за допомогою:

1. Дитячого тесту тривожності (методика «Обери потрібне обличчя») (R. Temple, M. Dorkey, E. Amen; 1947) [53; 54];

2. Модернізованої методики вивчення дитячих страхів і стратегій їх подолання (Anja Riitta Lahikainen, Tiina Kirmanen, Inger Kraav And Merle Taimalu, 2003) [55];

3. Тест колірних переваг М. Люшера (1948) [56].

Отримані дані кількісного аналізу за методикою «Обери потрібне обличчя» представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз отриманих результатів за індексом тривожності в контрольній та експериментальній групах

Рівень тривожності	Контрольна група, кількість дітей (%)		Експериментальна група, кількість дітей (%)	
	Дівчата	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики
Низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%)	39%	42%	35%	33%
Середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%)	61%	58%	48%	42%
Високий рівень тривожності (ІТ вище 50%)	0%	0%	0%	0%

На підставі отриманих даних з таблиці 3.4 було розроблено діаграму (рис. 3.6).

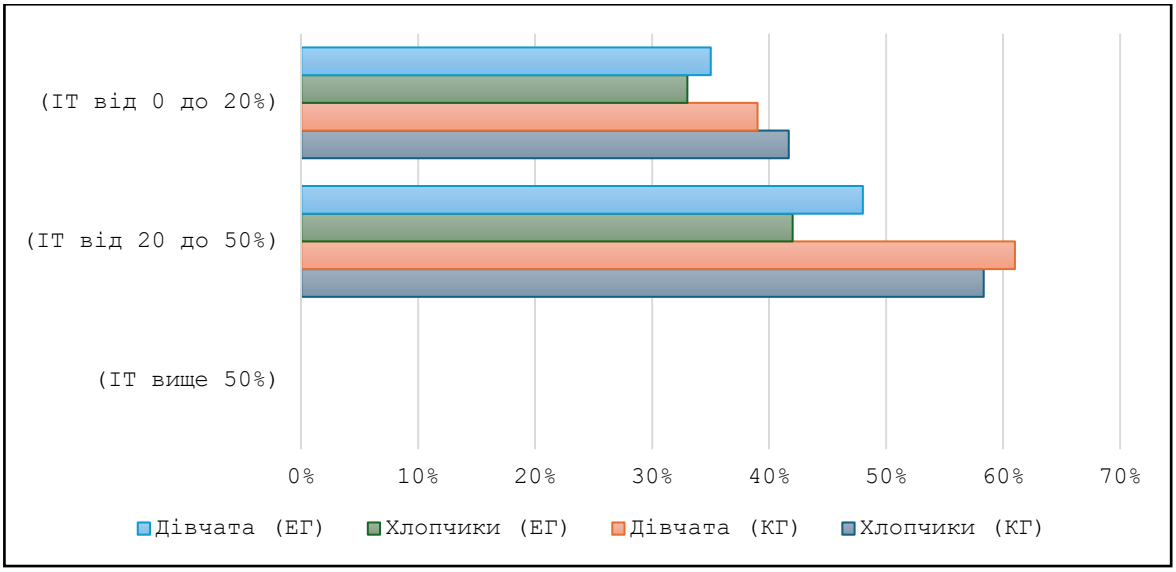


Рис. 3.6. Порівняльний аналіз рівня тривожності у дітей дошкільного віку «до» та «після» проведення психокорекційної роботи

Результати показали, що показники середнього рівня тривожності зменшились у дівчат на 13% від загальної кількості респондентів та на 16% у хлопців. Це свідчить про позитивний ефект психокорекційної програми, яка сприяла зниженню тривожності та покращенню емоційного стану дітей дошкільного віку. Зниження показників тривожності може бути пов'язано з кількома факторами. По-перше, психокорекційна програма включала методи, що сприяють розвитку емоційної регуляції та самоконтролю у дітей, допомагаючи їм краще справлятися з переживаннями, пов'язаними з війною. По-друге, використання ігрових та арт-терапевтичних технік дозволило дітям вільніше виражати свої страхи та емоції, що сприяло зниженню тривожності. По-третє, регулярна підтримка з боку батьків, а також створення атмосфери безпеки і стабільності в ході психокорекційних занять, допомогло дітям відчути підтримку та зменшити стресові реакції. Всі ці фактори разом могли вплинути на позитивну динаміку, що проявилася у зниженні рівня тривожності у дітей.

Розподіл страхів за модернізованою методикою вивчення дитячих страхів і стратегій їх подолання, представлений на рис. 3.7.

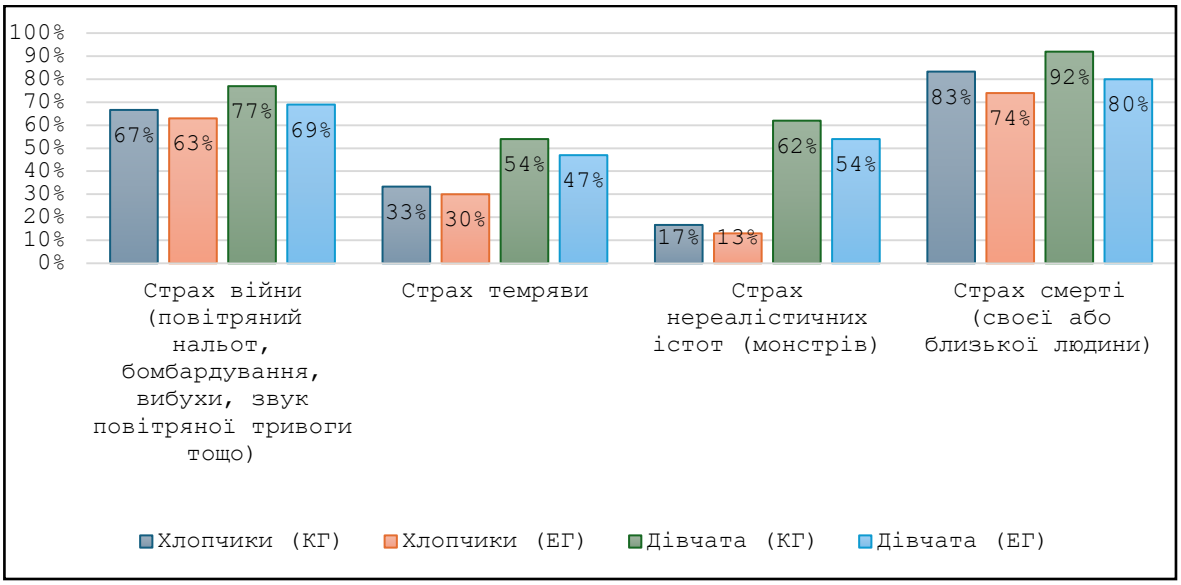


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз страхів у контрольній та експериментальній групах

Зниження показників, отриманих за модернізованою методикою вивчення дитячих страхів і стратегій їх подолання, може свідчити про позитивні зміни в емоційному стані дитини та зменшення рівня страхів. Результати дослідження

показують, що рівень страху війни (зокрема, повітряних нальотів, бомбардувань, вибухів, звуків повітряної тривоги тощо) знизився у дівчат на 8%, а у хлопчиків — на 4%. Водночас рівень страху смерті (власної або близької людини) зменшився на 8% у дівчат та на 9% у хлопчиків. Така відсоткова різниця може означати, що діти демонструють знижену інтенсивність переживання страхів, поступову адаптацію до стресових факторів та засвоєння ефективних навичок подолання страхів.

У дівчат та хлопчиків часто спостерігаються відмінності у сприйнятті та вираженні емоцій, зокрема страху. Дівчата можуть емоційніше реагувати на страх війни, тому психокорекційна програма може мати для них помітніший ефект. Хлопчики, можливо, сприймають страх більш внутрішньо, тому зміни в їхніх реакціях на події війни відображаються дещо менше, але водночас вони можуть показувати більш виражене зниження страху смерті.

Повторне дослідження за тестом колірних переваг М. Люшера проводилося двічі з інтервалом у 3 хвилини. Ми пояснили учасникам, що вони не повинні запам'ятовувати порядок розкладання карток під час першого вибору та навмисно його змінювати. Під час другого вибору вони мають обирати кольори так, ніби це відбувається вперше. Перший вибір у тесті Люшера відображає бажаний стан, а другий – актуальний. Результати повторного тестування представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз бажаного та актуального психоемоційного стану дітей дошкільного віку в експериментальній групі

Поєднання кольорів у вибірці	Бажаний стан	Актуальний стан
1 і 6	4	6
5 і 7	1	2
3 і 4	3	5
1 і 3	6	5
4 і 6	5	7
1 і 4	4	3
1 і 7	4	6
2 і 3	5	7

На підставі отриманих даних з таблиці 3.5 було розроблено діаграму (рис. 3.8).

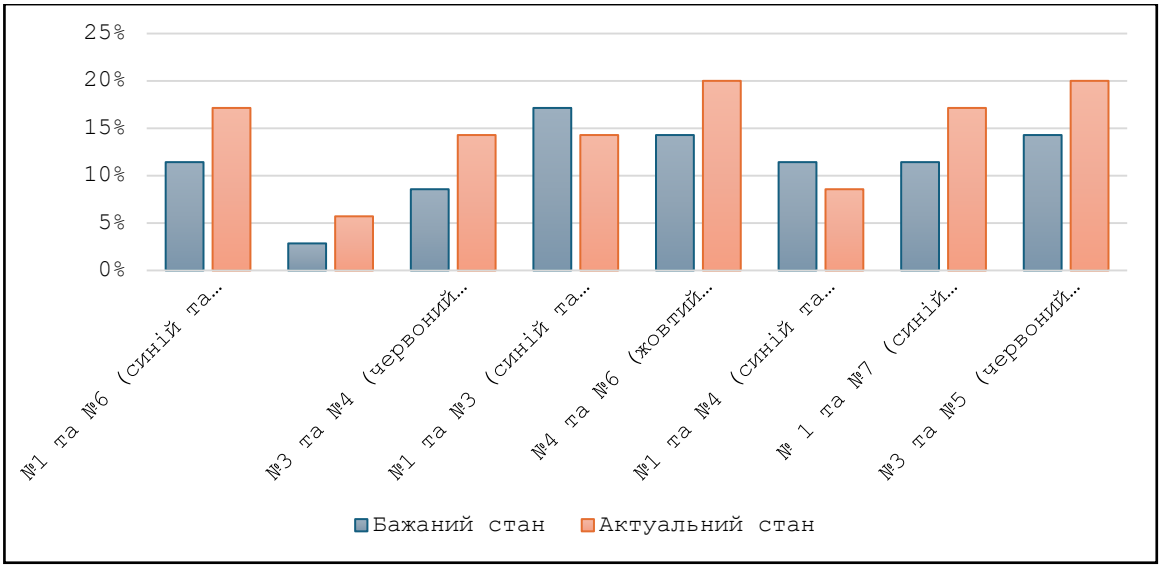


Рис. 3.8. Порівняльна характеристика психоемоційного стану експериментальної групи дітей за результатами тесту Люшера

Після проведення психокорекційної програми у дітей спостерігається зниження рівня стресу, тривоги та інших негативних емоцій. Також спостерігаються нові кольорові поєднання. Їх поява може вказувати на трансформацію емоційних переживань дітей, їхню здатність до інтеграції різних аспектів емоційного стану та зростання внутрішньої гармонії. Поєднання кольорів №1 та №7 може свідчити про спробу дітей балансувати між бажанням стабільності і намаганням подолати внутрішні страхи або глибокі переживання. Вибір поєднань кольорів №3 та №5 свідчить про внутрішню емоційну інтенсивність, яка потребує глибокої трансформації та роботи з психоемоційними бар'єрами. Таке поєднання може бути ознакою того, що діти почали краще розуміти і переживати свої емоції, зменшуючи стресові реакції, що є важливим індикатором ефективності психокорекційного втручання.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми необхідно порівняти актуальний психоемоційний стан контрольної та експериментальної груп. Це дозволить оцінити, чи справді проведене психокорекційна робота сприяла покращенню емоційного стану дітей. Отримані дані представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз актуального психоемоційного стану дітей дошкільного віку

Поєднання кольорів у вибірці	Контрольна група	Експериментальна група
1 і 6	10	6
5 і 7	3	2
3 і 4	7	5
1 і 3	4	5
4 і 6	9	7
1 і 4	2	3
1 і 7	0	6
2 і 3	0	7

На підставі отриманих даних з таблиці 3.6 було розроблено діаграму (рис. 3.9).

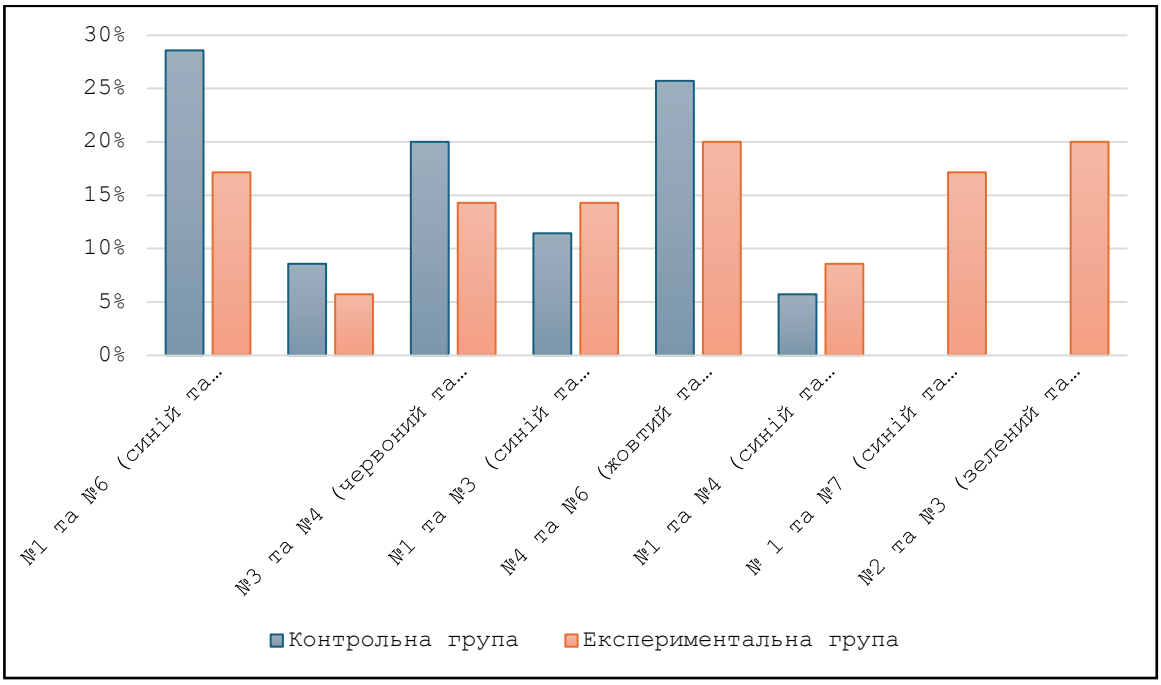


Рис. 3.9. Аналіз психоемоційного стану контрольної та експериментальної груп дітей за результатами тесту Люшера

На основі порівняльного аналізу актуального психоемоційного стану дітей дошкільного віку в контрольній та експериментальній групах можна зробити наступні висновки. У порівнянні з контрольною групою, в експериментальній групі спостерігається зниження рівня актуальних негативних емоцій (зокрема, поєднання кольорів, що вказують на стрес, тривогу або страх). Наприклад, у поєднанні кольорів №1 та №6, де контрольна група має значення 29%, експериментальна група показує лише 17%. Зменшення показників на 12% вказує на те, що психокорекційна програма допомогла знизити рівень тривоги та емоційної напруги серед дітей експериментальної групи.

Поява нових кольорових поєднань у виборі експериментальної групи (наприклад, №2 та №3, з показниками 0% в контрольній групі і 20% в експериментальній) свідчить про розвиток емоційної гнучкості у дітей.

Порівняно з контрольною групою, в експериментальній групі спостерігаються позитивні зміни у виборі кольорів після програми. Вибір кольорів, які раніше асоціювались з тривожністю (червоний, чорний), зміщується у бік кольорів, що виражають стабільність і спокій (синій, зелений).

Важливим фактором у досягненні зниження рівня страхів стало проходження повної психокорекційної програми, яка розрахована на 10 зустрічей тривалістю по 35 хвилин кожне. Завершення всіх етапів програми дозволяє дітям поступово засвоїти нові навички подолання страхів та отримати повний обсяг підтримки в безпечному середовищі. Регулярність і послідовність занять сприяють стабільним змінам у сприйнятті страхів і формуванню адаптивних стратегій, а також забезпечують достатній час для інтеграції нових моделей поведінки у звичне життя дитини.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що психокорекційна програма мала позитивний вплив на емоційний стан дітей експериментальної групи. Зниження показників актуального психоемоційного стану, зокрема, зменшення рівня страхів, свідчить про зростання внутрішньої впевненості дітей та їх здатності справлятися з негативними емоціями, як самостійно, так і за

допомогою дорослих. Зменшення тривожних і стресових реакцій вказує на те, що діти стають менш вразливими до факторів, які раніше викликали сильні негативні емоції. Це, в свою чергу, демонструє підвищення стресостійкості та емоційної стабільності дітей. Таким чином, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що психокорекційна програма сприяла зниженню рівня страху, стресу та тривожності, а також допомогла дітям розвинути здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до викликів, спричинених війною.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження отримано ряд важливих наукових та практичних результатів, що мають значення як для теоретичного осмислення проблеми дитячих страхів, так і для розробки ефективних психокорекційних заходів.

Страх є базовою емоцією, що виникає як природна реакція на реальні чи уявні загрози. У психологічній науці страх розглядається не тільки як реакція на небезпеку, але й як важливий механізм, який сприяє адаптації та самозбереженню. Науковці підкреслюють, що страх має подвійний характер: з одного боку, він є захисною емоцією, а з іншого – за певних умов може стати фактором, що порушує нормальний психічний розвиток.

Наукові дослідження свідчать, що страхи у дітей є типовим явищем і змінюються в залежності від віку. Страхи в дошкільному віці мають специфічні вікові особливості. Вони часто виникають на основі уявлень, які ще не спираються на об’єктивну реальність, що пояснює часті та інтенсивні переживання страхів дітьми у цей період. Також відзначено, що дошкільний вік є критичним для розвитку уяви, що часто є основою для появи різних страхів, як реальних, так і вигаданих. Знання вікових особливостей страхів є необхідним для розробки ефективних методів психокорекції.

Дослідження дало змогу виявити основні страхи дітей дошкільного віку в умовах війни, серед яких домінують страхи пов'язані з фізичним благополуччям, звуки повітряної тривоги, переживанням за батьків та втрату звичного середовища. За даними нашого дослідження 67% хлопчиків та 77 % дівчат відчувають страх війни (повітряного нальоту, бомбардування, вибухи, звук повітряної тривоги та інше) та 83% та 92% відповідно відчувають страх смерті (своєї або близької людини). Страхи, пов'язані з війною, такими як повітряні нальоти, бомбардування, вибухи та звук повітряної тривоги, є прямими наслідками постійної небезпеки та психологічного стресу, з якими

стикаються діти в умовах воєнного конфлікту. Значна частина дітей переживає страх смерті, як своєї, так і близьких людей, що вказує на глибоке відчуття небезпеки та нестабільності у їхньому середовищі. Такі високі показники страху також можуть вказувати на потенційні психічні проблеми в майбутньому, наприклад, посттравматичний стресовий розлад, депресія чи тривожні розлади, які потребують негайної психологічної допомоги. Війна суттєво впливає на емоційний стан дітей, сприяючи формуванню тривожності, невпевненості, що може негативно позначитися на їхньому психологічному розвитку.

На основі отриманих даних було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на подолання страхів у дітей дошкільного віку. Програма включає методи арт-терапії, казкотерапії, тілесно-орієнтованих технік та ігор, що сприяють емоційному розвантаженню дітей, розвитку їхніх адаптивних навичок та стабілізації психологічного стану. Цей механізм психологічного захисту демонструє високу ефективність у зниженні інтенсивності дитячих страхів та сприяє їхньому подоланню. Застосування психокорекційної програми допомагає дитині впоратися з травматичними переживаннями, адаптуватися до стресових умов і відновити емоційну рівновагу. Теоретичні та емпіричні дані підтверджують, що використання арт-терапевтичних, ігрових і релаксаційних методик є ефективним у зменшенні проявів дитячих страхів і зниженні їх інтенсивності у дітей дошкільного віку. Це дозволяє зробити висновок, що гіпотеза нашого дослідження підтверджена.

Для подальшої роботи з подоланням дитячих страхів в умовах воєнного стану рекомендується активно залучати батьків та вихователів, оскільки їх підтримка є ключовою у процесі адаптації дітей. Важливим також є створення безпечного та стабільного середовища для дітей, яке б мінімізувало вплив стресових факторів. Отримані результати можуть бути використані в роботі психологів, педагогів та інших спеціалістів, що працюють з дітьми дошкільного віку, для надання їм емоційної підтримки та сприяння їхньому психологічному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мельник В. В. Феномен страху в екзистенціальній філософії. *Антропологічні вимірювання філософських досліджень.* 2017. № 11. С. 41-48. DOI: https://doi.org/10.15802/ampr.v0i11.105476.

2. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут.* Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. № 3. С. 121-125. URL : https://ela.kpi.ua/handle/123456789/9035 (дата звернення: 03.11.2024).

3. Darwin C. The Expression of the Emotions in Man and Animals. 1897. P. 27-49, 146-195.

4. James W. What is an emotion? *Mind*. 1884. Vol. 9, No 34. P. 188-205. URL : https://www.jstor.org/stable/2246769 (дата звернення: 03.11.2024)

5. Lange N. N., James, W. *The emotions*. Waverly Press, 1922.

6. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід). Колективна монографія / за заг. ред. Г. Католик. Львів : Місіонер, 2022. 352 с.

7. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 480 с.

8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

9. Understanding clinical fear and anxiety through the lens of human fear conditioning / T. Beckers et al. *Nat. Rev. Psychol*. 2023. Vol. 2, N 4. P. 233-245. DOI: https://doi.org/10.1038/s44159-023-00156-1.

10. Мовчан М. М. Феномен страху в сучасному світі. *Філософські обрії*. 2012. Вип. 28. С. 94-102.

11. Файнберг Н. А., Енара, А., Чирнігліаро, Г., Драммонд, Л. М. Специфічні фобії / Дж. Буркаускас та ін. *Семінари із загальної психіатрії дорослих*. Cambridge University Press, 2024. С. 324.

12. Izard C. E. *The psychology of emotions*. Plenum Press, 1991. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1.

13. Mikayılova Y. R. The problem of the emotion of fear in psychology. *Psixologiyada qorxu emosiyasi (fobiya) problemi, korreksiya metodlari*. 2024. Vol. 18, No 1. P. 143-146. URL : https://bqu.edu.az/storage/9e1a613d-52e3-41a0-8d85-9adb5ade3a60.pdf (дата звернення: 03.11.2024).

14. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 7. С. 29-38. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.3.

15. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

16. Adler R. S., Rozen B., Silverstein E. M. Emotion in negotiation: How to manage fear and anger. *Negatiation Journal*. 1998. Vol. 14, No 2. P. 161-179. DOI: https://doi.org/10.1023/A:1024657321423.

17. Mocanu V. Explorarea fricii din perspectivă psihodramatică. *Studia universitatis Moldaviae*. 2024. No 9. P. 263-268. DOI: https://doi.org/10.59295/sum9(169)2024_38.

18. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.

19. Даценко Т. О. Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. URL : https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0417U001153/ (дата звернення: 03.11.2024).

20. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2011. URL : https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0411U005883/ (дата звернення: 03.11.2024).

21. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів. Київ : Шкільний світ, 2011. 128 с.

22. Богуславська С. О. Особливості корекції дитячих страхів. *Наука сегодня: теория, методология, практика, проблематика*. 2014. С. 31-36.

23. Григорчук О., Дубравська Н. М. До проблеми подолання страхів у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. 2015. С. 41-45.

24. Leppma M., Szente J., Brosch M. J. Advancements in Addressing Children's Fears: A Review and Recommendations. *The Professional Counselor*. 2015. Vol. 5, No 2. P. 261-272. https://doi.org/10.15241/ml.5.2.261

25. National Scientific Council on the Developing Child. Persistent Fear and Anxiety Can Affect Young Children's Learning and Development: Working Paper No. 9. 2010. URL : http://www.developingchild.net (дата звернення: 03.11.2024).

26. LoBue V., Adolph K. E. Fear in infancy: Lessons from snakes, spiders, heights, and strangers. *Developmental Psychology*. 2019. Vol. 55, No 9. P. 1889-1907. DOI: https://doi.org/10.1037/dev0000675.

27. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури. 2012. 424 с.

28. Nicastro E. A., Whetsell M. V. Children's fears. *Journal of Pediatric Nursing*. 1999. Vol 14, No 6. P. 392-402. DOI: https://doi.org/10.1016/S0882-5963(99)80068-2.

29. Bagdonas A., Sadauskienė R., Jakimavičienė A., Zirina T. Preschool children's fears and possibilities reducing them. *Studies – Business – Society: Present and Future Insights*. 2023. Vol. 1, No 8. P. 16-25. DOI: https://doi.org/10.52320/svv.v1iVIII.281.

30. Rost D. H., Sparfeldt J., Buch S. R. Handwörterbuch Pädagogische Psychologie. Weinheim : Beltz, 2018. 954 p. DOI: http://dx.doi.org/10.22028/D291-35760.

31. Sparenborg-Nolte A. Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Stuttgart. 2014. Vol. 259, Iss. 5. P. 28-33. DOI: https://doi.org/10.1055/s-0033-1357705.

32. Руденок А. І., Грабовець С. Р. Вікові та гендерні особливості переживання страху у дітей. *Габітус*. 2021. № 28. С. 100-104. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.16.

33. Рябовол Т. А., Комарицька К. Д Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 11, вип. 14. С. 140-150. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/16.pdf (дата звернення: 03.11.2024).

34. Балєва Т. Особливості страхів в підлітковому та ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2016. Вип. 6. С. 27-31.

35. Стуліка О., Недєлько, П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11. С. 18-22. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5.

36. Robinson E. H., III, Rotter J. C., Whetsell, M. V. A study of children's fears. *Journal of Humanistic Education and Development*. 1988. Vol. 27. P. 84-95. DOI: https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1988.tb00163.x.

37. Owen P. Fears of Hispanic and Anglo children: real-world fears in the 1990s. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences.* 1998. Vol. 20, No 4. P. 483-491.

38. Lai B. S., Hadi F., Llabre M. M. Parent and child distress after war exposure. *Br. J. Clin. Psychol*. 2014. Vol. 53, No 3. P. 333-347. DOI: https://doi.org/10.1111/bjc.12049.

39. Intergenerational consequences of the Holocaust on offspring mental health: a systematic review of associated factors and mechanisms / P. Dashorst et al. *Eur. J. Psychotraumatol.* 2019. Vol. 10, No 1. P. 1654065 DOI: https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1654065.

40. Підчасов Є. В., Чепелєва Н. І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 93-95. URL : http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13769 (дата звернення: 03.11.2024).

41. Elvevåg B., DeLisi L. E. The mental health consequences on children of the war in Ukraine: A commentary. *Psychiatry research.* 2022. Vol. 317. P. 114798. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114798.

42. Chextere O. Y. Children's fears and coping strategies in the context of war. *Innovative Development in the Global Science*. Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference. 2023. Vol. 160. P. 119-127.

43. Гридковець, Б. С. Вплив війни на психологічний стан дітей та їх батьків. *Кримінально-виконавча система України та її роль у розбудові правової і соціальної держави* : матеріали XII Всеукр. заоч. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 01 груд. 2023 р.) / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2023. С. 66-70.

44. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 1, т. 1. С. 140-144. DOI: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.26.

45. Атаманчук Н. Подолання дитячих страхів, викликаних війною: ресурс художніх технік. *Сучасна інженерія та інноваційні технології*. 2023. № 27, ч. 3. С. 77-82. DOI: https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059.

46. Кобзєва І. Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія : Філософія. Педагогіка*. 2022. № 1. С. 66-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnipakmo_2022_1_14 (дата звернення: 03.11.2024).

47. Дєдкова А. Особливості емоційного реагування дітей дошкільного віку в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : матеріали Всеукр. студ. інтернет-конф. (25 трав. 2023 р.). 2023. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 240-243.

48. Ортинська Н. В. Поведінка людини в філософсько-правовому осмисленні: дитячі аспекти під час військових дій. *Аналітично-порівняльне правознавство*. Розділ 12. Філософія права. 2024. № 1. С. 759-762. DOI: https://doi.org/10.24144/2788-6018.2024.01.134.

49. Мокляк Т. Б. Використання казкотерапії для подолання страху дітьми ранього дошкільного віку. *Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі* : матеріали 13-ї Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів, молодих науковців та науково-педагогічних працівників, 23 лист. 2023 р. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 63-66.

50. Максимов (Шарон), Д. Трансформація психічної травми у дітей за методом хібукі-терапії. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 3. С. 18-26. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.2.

51. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціальноекономічного розвитку України*: *виклик глобального світу* : матеріали 6-ї міжнар. наук.-практ. конф., 19-20 трав. 2022 р. Полтава : ПІЕП, 2022. С. 65-67.

52. Канарова О. В., Нахалова О. М. Арттерапія як засіб формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу. *Світ дидактики: дидактика в сучасному світі* : зб. матеріалів 3-ї міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 07-08 лист. 2023 р. Київ : «Видавництво Людмила», 2023. С. 119-121.

53. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (методика обери потрібне обличчя) для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*. 2016. № 2. С. 36-43.

54. Dorkey M., Amen E. W. A continuation study of anxiety reactions in young children by means of a projective technique. *Genetic Psychology Monographs*. 1947. Vol. 35. P. 139-183.

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

56. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

57. Шевченко М. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 17. URL : https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160327/159512 (дата звернення: 03.11.2024).

58. Тарапата І. І., Тимків Л. С. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10. С. 114-119. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-10-74-27.

59. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.

60. Хілько С. Фасилітативний підхід до професійної підготовки майбутніх психологів. Психологопедагогічне забезпечення модернізації післядипломної педагогічної освіти в умовах змін : Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., Київ, Донецьк, 26 берез. 2014 р. Київ, 2014.
URL : https://lib.iitta.gov.ua/8391/1/Фасилітативний%20підхід.pdf (дата звернення: 03.11.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета опитувальника для батьків за допомогою Google Forms, розроблена в процесі дослідження

Шановні батьки!

Ми проводимо дослідження щодо страхів дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти цю проблему та розробити ефективні психологічні програми підтримки.

Будь ласка, відповідайте на запитання чесно та об'єктивно.

ПИТАННЯ:

1. Чи говорить з Вами дитина про свої почуття та емоції? (коли радіє або сумує, дратується або заспокоюється тощо)
2. Чи розповідає Вам дитина про свої страхи?
3. Чи знаєте Ви, чого саме боїться Ваша дитина і що саме спричиняє цей страх?
4. Чи помічали Ви, що Ваша дитина реагує на певні ситуації або події зі страхом?
5. Чи виникають у Вашої дитини страхи під час навчання нових навичок чи здібностей?
6. Чи відчуває Ваша дитина тривогу якщо Ви не поряд або під час перебування на новому місці?
7. Чи вважаєте Ви нормальним, що Ваша дитина має страхи?
8. Чи проявляє Ваша дитина тривогу перед наближенням до незнайомих людей?
9. Чи помічали Ви, що дитина має страх перед навколишніми дітьми або новими ситуаціями?
10. Чи боїться Ваша дитина темряви?
11. Чи реагує Ваша дитина на сторонні гучні звуки?
12. Чи стикається Ваша дитина зі страхом перед втратою близьких людей через повномасштабне російське вторгнення?

13. Чи боїться Ваша дитина закритого простору?

14. Чи відчуває Ваша дитина тривожність під час оголошення повітряної тривоги?

15. Чи бували випадки, коли Ваша дитина прокидалася посеред ночі, бо їй наснився поганий сон?

16. Чи відчуває Ваша дитина страх перед людьми у військовій формі?

17. Чи боїться Ваша дитина неіснуючих персонажів? (привидів, відьом, монстрів тощо)

18. Чи буває таке, що Ваша дитина боїться покарання за будь-який проступок? (чи з Вашого боку чи з боку інших людей)

19. Чи боїться Ваша дитина крові? (при падіннях, подряпинах)

20. Чи помічаєте Ви, що Ваша дитина переживає тривогу через зміни в повсякденному житті через воєнний стан?

21. Чи боїться Ваша дитина грому?

22. Чи порівнює Ваша дитина звуки грому з іншими гучними звуками? (вибухами, ракетами тощо).

23. Чи виникає у дитини страх почути вибух під час або після звучання повітряної тривоги?

24. Чи проявляє тривожність Ваша дитина під час прольоту літака у небі?

25. Чи проявляє тривожність дитина, коли чує розмови про війну між батьками, родичами або у телепередачах чи на вулиці?

26. Чи виникає у Вашої дитини страх перед відвідуванням лікарів?

27. Чи боїться Ваша дитина висоти?

28. Чи проявляє страх Ваша дитина перед мультиплікаційними або казковими персонажами, які є злодіями?

29. Чи проявляє дитина страх загубитися, коли Ви зникаєте з її поля зору?

30. Чи проявляє Ваша дитина страх перед можливим падінням з самокату, велосипеду, роликів тощо?

Дякуємо Вам за участь у нашому дослідженні та Вашу відверту відповідь. Ваш внесок дуже важливий для нашої роботи.

Додаток Б

Тест «Тривожність» (R. Temple, M. Dorkey, E. Amen; 1947)

Шкали: тривожність.

Експериментальний матеріал: чотирнадцять малюнків типових ситуацій для дітей дошкільного віку. Під кожною ситуацією намальовані сумні або веселі контури голів дівчат/хлопчиків залежно від статі респондентів.

Малюнки демонструються по черзі з коротким описом ситуації та поставленим питанням дитині: «Яке обличчя у дитині на зображенні: веселе чи сумне?». Додаткові питання не передбачені.

Таким чином можливе проведення кількісного та якісного аналізу отриманих даних. Кількісний аналіз передбачає обчислення індексу тривожності дитини, якісний – проведення окремого аналізу відповідей дитини задля виявлення емоційного досвіду в певній ситуації.

Інструкція:

1. Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. Агресивний напад. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

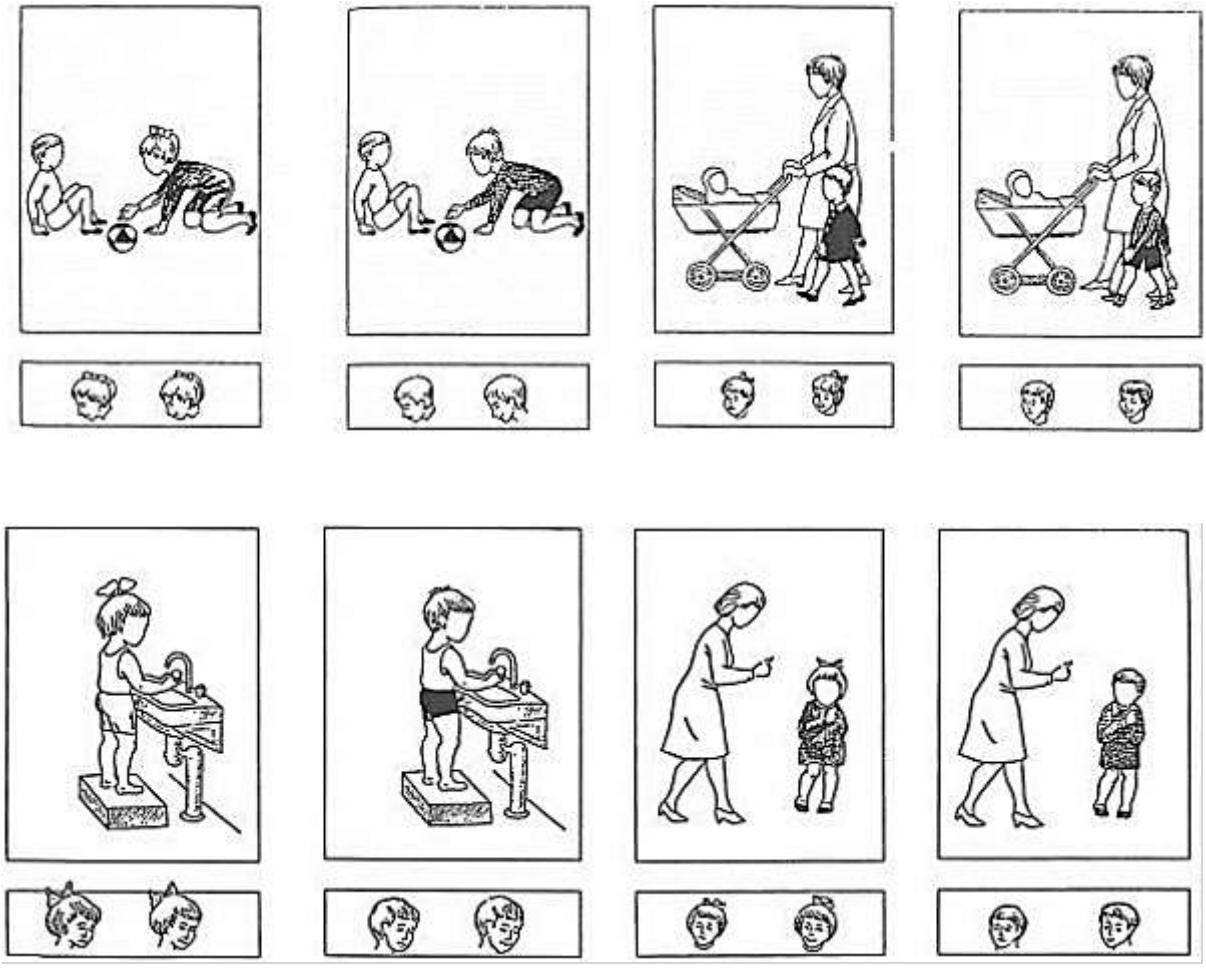
11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

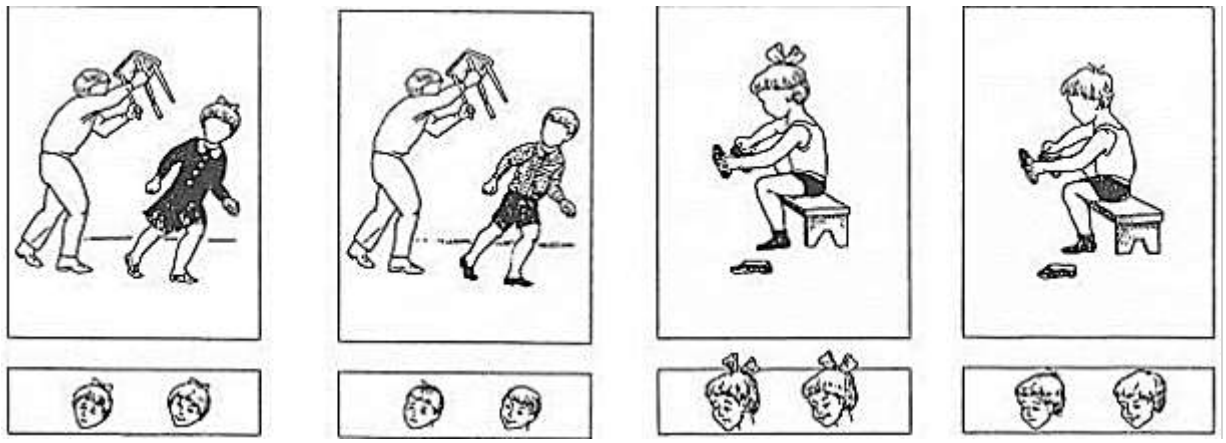
12. Ізоляція. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

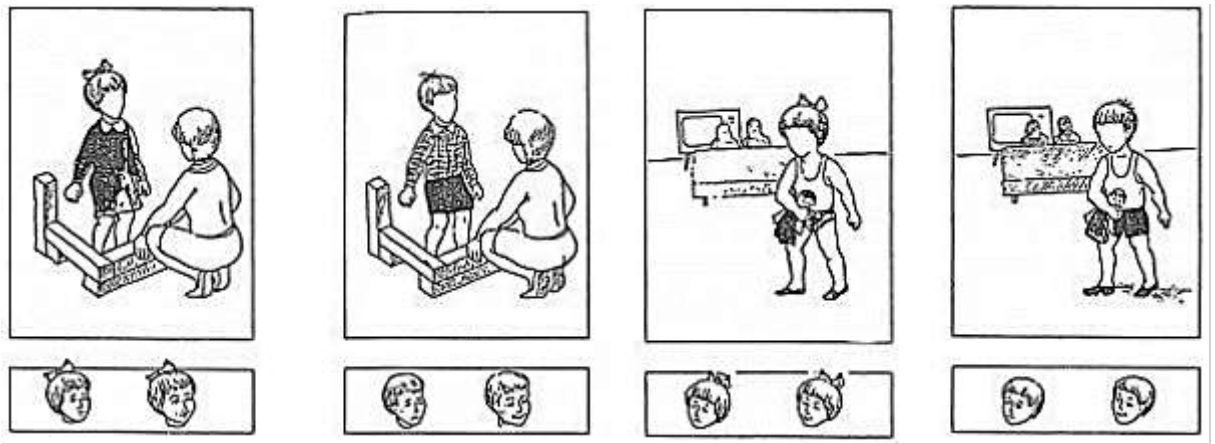
13. Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

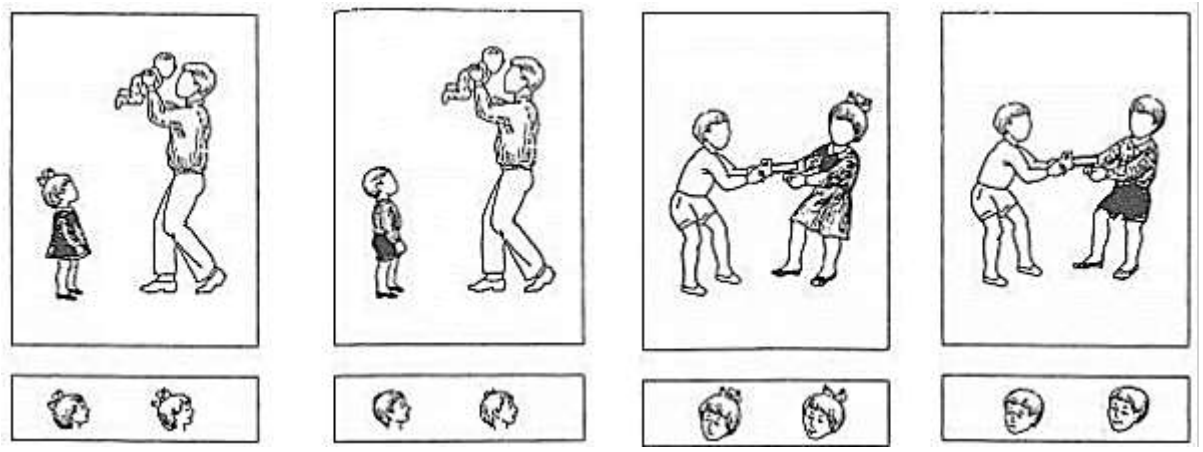
14. Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

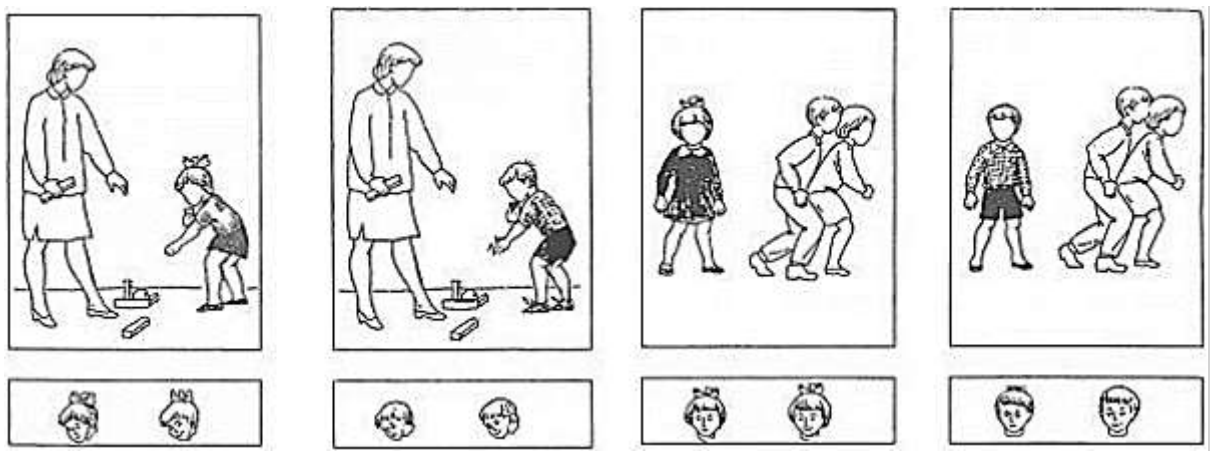
Тест:

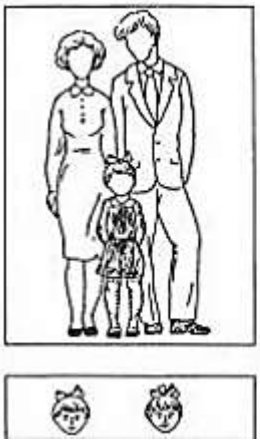


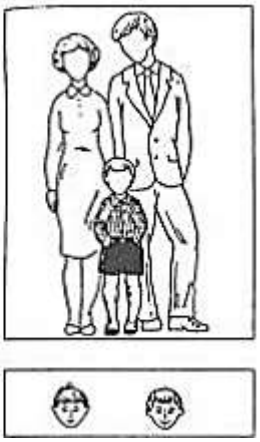
















Додаток В

Результати опитування батьків

№	Запитання	Так	Ні
1	Чи говорить з Вами дитина про свої почуття та емоції? (коли радіє або сумує, дратується або заспокоюється тощо)	24	2
2	Чи розповідає Вам дитина про свої страхи?	21	5
3	Чи знаєте Ви, чого саме боїться Ваша дитина і що саме спричиняє цей страх?	21	5
4	Чи помічали Ви, що Ваша дитина реагує на певні ситуації або події зі страхом?	23	3
5	Чи виникають у Вашої дитини страхи під час навчання нових навичок чи здібностей?	7	19
6	Чи відчуває Ваша дитина тривогу якщо Ви не поряд або під час перебування на новому місці?	19	7
7	Чи вважаєте Ви нормальним, що Ваша дитина має страхи?	21	5
8	Чи проявляє Ваша дитина тривогу перед наближенням до незнайомих людей?	7	19
9	Чи помічали Ви, що дитина має страх перед навколишніми дітьми або новими ситуаціями?	6	20
10	Чи боїться Ваша дитина темряви?	9	17
11	Чи реагує Ваша дитина на сторонні гучні звуки?	20	6
12	Чи стикається Ваша дитина зі страхом перед втратою близьких людей через повномасштабне російське вторгнення?	10	16
13	Чи боїться Ваша дитина закритого простору?	5	21
14	Чи відчуває Ваша дитина тривожність під час оголошення повітряної тривоги?	22	4

15	Чи бували випадки, коли Ваша дитина прокидалася посеред ночі, бо їй наснився поганий сон?	19	7
16	Чи відчуває Ваша дитина страх перед людьми у військовій формі?	2	24
17	Чи боїться Ваша дитина неіснуючих персонажів? (привидів, відьом, монстрів тощо)	15	11
18	Чи буває таке, що Ваша дитина боїться покарання за будь-який проступок? (чи з Вашого боку чи з боку інших людей)	4	22
19	Чи боїться Ваша дитина крові? (при падіннях, подряпинах)	7	19
20	Чи помічаєте Ви, що Ваша дитина переживає тривогу через зміни в повсякденному житті через воєнний стан?	9	17
21	Чи боїться Ваша дитина грому?	26	0
22	Чи порівнює Ваша дитина звуки грому з іншими гучними звуками? (вибухами, ракетами тощо).	25	1
23	Чи виникає у дитини страх почути вибух під час або після звучання повітряної тривоги?	8	18
24	Чи проявляє тривожність Ваша дитина під час прольоту літака у небі?	17	9
25	Чи проявляє тривожність дитина, коли чує розмови про війну між батьками, родичами або у телепередачах чи на вулиці?	3	23
26	Чи виникає у Вашої дитини страх перед відвідуванням лікарів?	14	12
27	Чи боїться Ваша дитина висоти?	9	17
28	Чи проявляє страх Ваша дитина перед мультиплікаційними або казковими персонажами, які є злодіями?	4	22

29	Чи проявляє дитина страх загубитися, коли Ви зникаєте з її поля зору?	24	2
30	Чи проявляє Ваша дитина страх перед можливим падінням з самокату, велосипеду, роликів тощо?	6	20

Додаток Г

Психокорекційна програма для роботи з дітьми дошкільного віку з подолання страхів в умовах воєнного стану

Програма розрахована на: дітей віком – 4-6 років

Оптимальна кількість учасників: 5-8 дітей

Загальна кількість занять: 10 зустрічей

Тривалість занять: 35 хвилин 2 рази на тиждень

Тренінгове приміщення: простора кімната, де у кожного учасника наявний стілець. Всі стільці повинні бути розставлені по колу.

Мета програми: допомогти дошкільнятам подолати дитячі страхи, спричинені війною, створюючи безпечні умови для емоційного розвантаження, формування почуття безпеки та розвитку навичок саморегуляції.

Основні завдання програми:

- навчити дітей розпізнавати свої емоції та знижувати напругу за допомогою спеціальних психокорекційних технік;
- формувати у дітей вміння справлятися з емоційними переживаннями, знаходити внутрішні ресурси для подолання страхів;
- створити сприятливу та підтримуючу атмосферу, де дитина зможе висловити свої страхи та отримати розуміння і підтримку;
- сприяти формуванню толерантного ставлення до інших дітей, навчити співчуття та підтримки у складних ситуаціях;
- через творчі заняття допомогти дітям уявити безпечне майбутнє, що сприятиме зниженню страхів і відновленню почуття стабільності;
- за допомогою арт-терапії, ігрових та рольових методик надати дітям можливість емоційного звільнення й оздоровлення.

ЗУСТРІЧ №1. «ТИ НЕ САМ»

Мета: Знайомство один з одним, створення сприятливого клімату в групі, формування взаємодовіри, зняття вербальної напруги, згуртування дитячого

колективу заспокоєння дітей. Вивчення впливу почуття страху на психологічний стан дитини.

Завдання:

1) вступне слово психолога: привітання та правила роботи (2хв).

Діти сідають у коло. Психолог розповідає, що вони тепер будуть зустрічатися на таких заняттях, де дітки можуть гратися, спілкуватися, ділитися своїми емоціями та переживаннями, малювати та дізнаватися багато нового та цікавого про себе.

Психолог озвучує правила зустрічей (Ціпан І.І.), при цьому діти повторюють їх вголос кожного разу.

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа «Знайомство» (необхідне ресурсне забезпечення: кулька, бейджики, маркер) (5 хв)

Мета: познайомити дітей один з одним

Хід вправи: діти беруть кульку, передають її один одному, називаючи своє ім’я. Згадують, як їх пестливо називають вдома, в садочку, на вулиці, які використовують лагідні слова, імена. Дитина вирішує, як їй більше подобається, щоб її називали, пишуть на бейджику та прикріплюють.

3) вправа-привітання «Привіт по колу» (2 хв)

Мета: емоційне залучення дітей до заняття

Хід вправи: Усі діти утворюють коло. Психолог починає привітання, плескаючи обома долонями разом із дитиною, що знаходиться ліворуч. Ця привітальна дія повинна пройти через кожну дитину по колу, повернутися до психолога та потім пройти у зворотному напрямку.

4) казка про Страх (Автор М. Шкуріна) (15 хв)

Мета: Розуміння того, що страх представляє собою природну реакцію організму, необхідну для його власного збереження.

Хід вправи: Діти сідають в коло. Слухаємо казку, потім обговорюємо з дітками питання.

В одному місті не дуже великому, але й не дуже маленькому, дуже схожому на те, де живеш ти, жив-був хлопчик. Звали його Тимофій, а батьки та друзі називали його Тимошкою. Був Тимошка дуже хорошим хлопчиком, мав багато друзів, завжди був радий допомогти іншим і нічого не боявся. Вірніше, майже нічого не боявся, крім темряви.

Де б він не був, у що б не грав, як тільки починало темніти, він відразу поспішав додому, ближче до мами і тата. Та й спати він не лягав, поки мама не запалювала настільну лампу біля ліжка. Вночі хлопчик з кімнати своєї вийти боявся. Якщо треба було сходити за водою або в туалет, він відразу кликав маму.

– І чого ти боїшся? – Питала його мама. – Тут же нічого і нікого немає!

– Як немає? А темрява ?! – Відповів хлопчик.

Але одного разу сталася з Тимошкою така от історія: Одного літнього вечора грав він з хлопцями в м’яч, в сусідньому дворі. Заграв ся, та й не помітив, що почало темніти. А коли помітив, що вже сутінки згущуються, відразу ж кинувся додому. Для того, щоб потрапити у свій двір, треба було пройти під мостом. Так ось, пробігаючи під тим самим мостом, хлопчик почув, що над його головою хтось плаче. Підняв він голову і побачив, що на мосту сидить маленька дівчинка, приблизно його віку. Вона-то і плакала. Сльози текли по її худеньких щоках і падали на коротку сіру сукню.

– Ох, бідна! – Подумав хлопчик. – Напевно вона забралася туди, а злізти не може. Ось і плаче.

Оскільки Тимошка був добрий і сміливий хлопчик, він, звичайно, вирішив дівчинці допомогти і став забиратися на міст. Він навіть про темряву ненадовго забув, так йому шкода бідолаху стало. Через хвилину Тимошка вже сидів поруч з нею.

– Ти чого плачеш, боїшся? Давай руку, я допоможу тобі спуститися!

– Я не боюся спускатися. Я через інше плачу, – тихо відповіла дівчинка.

– Так чому ж ти плачеш? Може, я все-таки допоможу?

– Я плачу, бо зі мною дружити ніхто не хоче. Всі мене бояться, – пояснила дівчинка.

– Як бояться? Чого тебе бояться ?! Кому ти можеш шкоду заподіяти? – Здивувався хлопчик.

– Не знаю кому, але всі мене бояться. А мені так хочеться мати друзів!

– Так давай я буду твоїм другом! – Запропонував Тимошка. – Як тебе звати?

– Темрява, – відповіла дівчинка.

– Як Темрява ?! Та сама Темрява, що вночі буває? – Здригнувся хлопчик.

– Так, та сама. Ось бачиш, і ти злякався, і дружити більше не хочеш. А я ж нічого поганого не роблю. Тільки приходжу на землю, коли заходить Сонце, як мене вчили мої батьки, мама Темна Ніч і тато Король Сутінків.

– А ти, правда, нічого поганого не робиш? – Запитав Тимошка тремтячим голосом.

– Правда, нічого поганого! – Відповіла Темрява.

– Але я все-таки все ще тебе боюся. Що ж робити?! – Хлопчик не знав, як вчинити. Йому було шкода Темряву, але ж він її боявся. Навіть відсунувся трохи.

Темрява і Тимошка сиділи на мосту, дивилися один на одного і не знали, що робити, як допомогти один одному.

Раптом Місяць, який спостерігав за ними з висоти, спустився нижче і заговорив:

– Я знаю, як вам допомогти. Вам все-таки треба подружитися. Тоді у Темряви буде друг, і вона не буде так засмучуватися, а ти Тимошка перестанеш її боятися. Адже ми не боїмося своїх друзів! Так?

Темрява і Тимошка вислухали пораду Місяця і їм здалося, що він правий.

– Ну, давай, подружимося! – Запропонував хлопчик.

– Давай! – Погодилася Темрява і простягнула йому свою руку, а Тимошка посміхнувся їй і простягнув свою.

– А тепер мені додому пора, – сказав хлопчик. – Адже вже дуже пізно. Мама переживає, я ж завжди завидна повертаюся.

– А давай я тебе до будинку проведу! – Запропонувала Темрява.

І вони пішли по вулиці, хлопчик Тимошка і його подруга Темрява. І Тимошці було ні крапельки не страшно.

З тих пір Тимошка не боїться Темряви. Йому вже не треба запалювати лампу, коли він лягає спати. А Темрява, коли спускається на землю, завжди йде провідати свого друга.

– Здрастуй, друже, – говорить Темрява.

– Здрастуй, Темрява. Я такий радий, що ти прийшла! – Відповідає Тимошка.

– Ну а тепер лягай спати, – каже Темрява. А я буду стояти поруч і відганяти погані сни, якщо вони раптом будуть наближатися до твого ліжка.

– Спасибі, Темрява, – говорить хлопчик.

Тиша і спокій огортають його, немов тепла пухова ковдра, він закриває очі і засинає міцним безтурботним сном, а Темрява стоїть поруч і охороняє сон свого друга.

Питання:

Про кого ця казка?

Чого Тимошка дуже боявся?

Кому Тимошка вирішив допомогти? Як звали дівчинку?

Чому Темрява була засмучена?

Що діточкам запропонував місяць?

Що сталося зі страхом Тимошки?

5) читання віршика про страх (автор Анна Чубач) (6 хв)

Мета: усвідомлення негативних емоцій

Хід вправи: Психолог читає вірша, діти показують пантомімою почуття та дії віршика

Шарудило шаруділо –

Показатись не хотіло.

Коли ми його шукали,

То кудись воно зникало.

Як прибігла киця Мілка,

В раз знайшла в куточку дірку.

У тій дірці дуже вміло

Заховалось шарудило.

Ой, смілива наша киця –

Вона його не боїться!

Рефлексивне завдання:

В яких ситуаціях ви відчували почуття страху?

Який саме страх ви відчували? Страх чого?

6) вправа «Чарівна кулька» (3 хв) (ресурсне забезпечення: кулька)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному кульку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

7) вправа – прощання «Подаруй усмішку» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти утворюють коло, тримаючи перед собою складені долоньки у формі «човника». Психолог розпочинає «дарування усмішок», складуючи у долоні дитині-сусідові та передаючи далі по колу. Коли психолог отримує «усмішку» з іншого боку, він каже, що віддав лише одну, а отримав цілу жменю. Психолог пропонує дітям відпустити усмішки, щоб усі навколо насолоджувалися веселощами. Усі піднімають руки з відкритими долонями і починають аплодувати.

ЗУСТРІЧ №2. «ФАНТАЗІЇ ТА СТРАХ»

Мета: Сприяти осмисленню свого внутрішнього емоційного світу, фантазування. Визначити поточний страх та особисте ставлення до нього. Розвити навички комунікації та виховувати толерантність і повагу до інших дітей.

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Долоньки» (3 хв)

Мета: Створити атмосферу радісного настрою, доброзичливості та довіри

Хід вправи: Психолог вітається з дітками, повідомляє, що дуже радий їх бачити, та висловлює бажання привітатися з кожним особисто. Він пропонує дітям підняти руки догори і, підходячи до кожного, кладе свої долоні на їхні. Дивлячись їм у очі та усміхаючись, педагог вітає кожну дитину за ім'ям. У відповідь дитина також вітає психолога за ім'ям та по-батькові.

3) вправа «Малюнки-метаморфози» (15 хв.) (ресурсне забезпечення: аркуш паперу, олівець).

Мета: Сприяти налагодженню взаєморозуміння між учасниками через спільну творчу діяльність.

Хід вправи: Зараз кожен з вас отримає завдання: намалювати на своєму аркуші простий, відомий усім образ. За сигналом психолога передайте малюнок сусідові праворуч. Кожен по черзі додає до зображення щось своє, передаючи його далі по колу. Коли малюнок повернеться до свого першого автора, він уже набуде завершеного вигляду — іноді зовсім іншого, ніж задумувався спочатку.

4) вправа-розминка «Австралійський дощ» (Гилко Л.М.) (3 хв)

Мета: Стимулювання активності та налаштування на результативну групову діяльність

Хід вправи: Діти формують коло та, слідуючи прикладу психолога, виконують конкретні рухи, супроводжуючи їх віршованими висловами.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями)
- Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору)

5) вправа «Закінчи речення» (5 хв)

Мета: усвідомлення того, що страх є загальнолюдським явищем

Хід вправи: Ведучий кидає учасникам м’яч і просить закінчити речення:

- «Діти іноді бояться…»
- «Дорослі іноді бояться…»
- «Мами іноді бояться…»
- «Вихователі іноді бояться…»

Під час розмови ведучий спільно з дітьми приходить до висновку, що іноді всі мають свої страхи, і що страх є емоцією, яка властива кожній людині.

6) вправа-релаксація «У лісі» (3 хв) (ресурсне забезпечення: музичний запис)

Мета: зниження напруги, сприяння відновленню емоційного та фізичного стану

Хід вправи: дітям пропонується заплющити очі, слухаючи при цьому опис лісу психологом та музичний супровід «Звуки живої природи».

7) вправа «Чарівна іграшка» (3 хв) (ресурсне забезпечення: м’яка іграшка)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному іграшку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

8) вправа – прощання «Сонячні промінчики» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти кладуть по одній своїй руки на руку психолога, потім по іншій, зверху рука психолога. Всі разом голосно промовляємо «Ми молодці!»

ЗУСТРІЧ №3. «МАЛЮЄМО СТРАХИ»

Мета: допомогти зняти емоційне та м'язове напруження, розвинути навички вираження емоцій; допомогти дітям усвідомити, що страхи можуть виникати без підстав, розвинути уяву, міміку і жести; культивувати навички позитивного мислення та комунікації, формувати вміння виражати прихильність та повагу до інших дітей.

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками:

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Привіт по колу» (2 хв)

Мета: емоційне залучення дітей до заняття

Хід вправи: Усі діти утворюють коло. Психолог починає привітання, плескаючи обома долонями разом із дитиною, що знаходиться ліворуч. Ця привітальна дія повинна пройти через кожну дитину по колу, повернутися до психолога та потім пройти у зворотному напрямку.

3) вправа «Малюємо свій страх» (15 хв) (ресурсне забезпечення: аркуші А4, кольорові олівці, фарба, кісті, стаканчики з водичкою)

Мета: визначення поточних страхів та розкриття власного ставлення до них

Хід вправи: Перед діточками лежить весь необхідний матеріал, для виконання завдання. Діти малюють страх таким, як вони його уявляють.

Після того, як діти намалювали, відбувається обговорення:

- Як ти назвеш свій страх?

- Де відбуваються події?

- Де він проживає?

- Що він відчуває? Тощо.

4) вправа-розминка «Дзеркало» (5 хв)

Мета: Знання емоційного та м'язового напруження, розвиток вміння виражати емоції, сприяння особистісному розкриттю дитини, усвідомленню власної особистості

Хід справи: учасники формують коло та послідовно демонструють, як вони виражають свої емоції (радість, здивування, сум, страх), «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». «Я боюся ось так…» Інші повторюють за ведучим (відтворювати емоції за власним бажанням)

5) вправа «Вниз за течією» (7 хв)

Мета: Розкрити особисті причини страхів за допомогою ініційованої проекції та розвинути навички подолання перешкод (страхів)

Хід вправи: Попереду вас розташована річка із швидкою течією, і для перетинання вам необхідно дістатися на протилежний берег. Через те що переплести річку неможливо через сильну течію, вам необхідно розглянути та вигадати спосіб безпечного перетину. Які ідеї ви маєте на цей рахунок?

Під час обговорення, слухаючи думки дітей, психолог прагне розкрити та зрозуміти приховані аспекти подолання страхів. Заохочуючи дітей думати, він підкреслює, що в кожній ситуації в житті існує вихід.

6) вправа «Чарівна кулька» (3 хв) (ресурсне забезпечення: кулька)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному кульку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

7) вправа – прощання «Подаруй усмішку» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти утворюють коло, тримаючи перед собою складені долоньки у формі «човника». Психолог розпочинає «дарування усмішок», складуючи у долоні дитині-сусідові та передаючи далі по колу. Коли психолог отримує «усмішку» з іншого боку, він каже, що віддав лише одну, а отримав цілу жменю. Психолог пропонує дітям відпустити усмішки, щоб усі навколо насолоджувалися веселощами. Усі піднімають руки з відкритими долонями і починають аплодувати.

ЗУСТРІЧ №4. «ЛЮДИНА І СТРАХИ»

Мета: розвинути у дітей здатність до самоконтролю, зняття напруги, досягнення емоційної рівноваги. Донести до дітей, що кожна людина хоч інколи відчуває страх і це цілком природньо, розвинути здатність ототожненню страхів.

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками:

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Здрастуй, Сонечко», М. Познанської (2 хв)

Мета: встановлення емоційно-позитивного контакту в групі, виховання доброзичливості, ввічливості, самоповаги.

Хід вправи: Усі діти утворюють коло. Всі разом починаємо повторювати «Здрастуй, Сонечко». Таким чином діти налаштовуються на позитив та звільняються від зайвих переживань

3) вправа «Колір настрою» (5хв)

Мета: визначення настрою дітей в групі

Хід вправи: Пропонуємо брати дітям кольорову смужку, яка найбільше відповідає настрою дитини

Бесіда в колі.

- Чи є на світі людина, яка нічого не боїться? (кожна людина хоч інколи відчуває страх і це цілком природньо).
- Чи траплялось з вами таке, що вас дуже налякало? Чому?
- Якого кольору був ваш страх тоді?
- Хто допоміг вам подолати той страх?
- Що відчуваєте ви зараз? Чому саме такий колір настрою?

4) терапевтична казка «Про Маленьку Ластівочку, яка боялась літати» (Присяжнюк І.Ю.) (17 хв.)

Мета: За допомогою казки в зрозумілій для дитини формі пояснити, що відчувати страх – це нормально і зовсім не соромно; що страхи можуть бути не тільки шкідливими, але й корисними; продемонструвати на прикладі головного героя, як можна подолати власні страхи.

Жила собі на світі Маленька Ластівочка, яка дуже боялася літати. Одного разу Бабуся –Ластівка запитала: «Чому ти не літаєш, адже всі ластівочки літають?». «Я боюся літати, боюся висоти!» - відповіла Маленька Ластівочка. Їй стало так гірко, що захотілося плакати, бо вона дуже хотіла літати разом зі своїми подругами у небі і грати з ними різні пташині ігри.

Не засмучуйся, Маленька Ластівочка! Боятися – це нормально!

Хіба? – здивувалася Маленька Ластівочка.

Сідай біля мене, я розкажу тобі все про страхи!

І Бабуся Ластівка почала свою розповідь: «Відчувати страх – це нормально! Усі чогось бояться, і дорослі і діти. Навіть Герої можуть боятися! Тому, що Герой, це не той, хто нічого не боїться! Герой, це той, хто може перебороти свій страх! Страх може бути нам корисним і рятувати нас від небезпечної поведінки! От уяви, якби у нас, ластівок , не було страху перед котами, степними орлами та іншими хижаками, що б тоді сталося?»

Мабуть, тоді ми були б необережними і потрапили б до пазурів хижаків!

Точно! Ти все правильно зрозуміла! Тобто, є страхи, які нам корисні, бо вони кажуть нам бути обережними і уважними, забороняють нам наближатися до небезпеки.

Але є і такі страхи, які хочуть нам нашкодити. Вони кажуть нам про небезпеку, якої насправді немає. Ці страхи живуть у нашій голові. Часто вони можуть з’являтися, через те, що ми слухаємо страшні історії. Ці страхи самі дуже всього бояться і нам заважають робити речі, які нам можуть бути цікавими, корисними і приємними.

О! Це про мій страх! Він мені не дозволяє гратися з іншими ластівочками в небі!

– Тобі страх не дозволяє літати, комусь не дозволяє плавати, комусь виступати на сцені, когось лякає грозою , когось темрявою. Сам він нікуди не піде, але не засмучуйся, я знаю що з ним зробити, як його перемогти. По-перше, всі страхи дуже не люблять, коли про них розповідають, від цього вони стають слабкими. По-друге, їм дуже не подобається, коли їх малюють, або ліплять. По-третє, потрібно викликати страх на поєдинок, і показати, що ти сильніша за нього!

Не складно намалювати свій страх, і розповісти не складно! – сказала Маленька Ластівочка.

Чудово! Зроби перший крок! Розкажи про свій страх.

Коли я хочу летіти, я думаю про висоту і мені стає страшно. Страх охоплює все моє тіло і думки, і тоді я не можу махати крильцями.

Молодець! Ти зробила перший крок! А зараз намалюй свій страх!

Маленька Ластівочка намалювала паличкою на піску свій страх! Страх був страшезним з довгими лаписьками!

Тепер подумай, що ти хочеш домалювати страху, щоб він став не страшним, а смішним? – сказала бабуся. Ластівочка замислилась.

Можна я домалюю йому усмішку, довгі вії, бантик на голові і квіточку в лапі?- запитала вона у бабусі.

Звісно! Ти молодець, гарно придумала! Малюй!

Ластівочка домалювала і розсміялася зі свого страху. Він вже був їй зовсім не страшний, бо мав справді кумедний вигляд.

Молодець! Це твій другий крок до перемоги. Відчуваєш, страх став не таким сильним, як раніше? Бачу тепер ти готова зустрітися зі своїм страхом!

Бабусю, я не впевнена! – розгубилася Ластівочка.

Не бійся, я буду поруч! – голос бабусі прозвучав спокійно і впевнено і це заспокоїло Маленьку Ластівочку, вона відчула , що готова спробувати.

Маленька Ластівочка злетіла над землею! Бабуся похвалила її, вона була поряд. Та піднявшись трохи вище Ластівочка занервувала.

– Бабусю мені стає страшно! Страх, ніби, сів мені на шию!

– Я бачу, що він сам боїться висоти, тому хоче, щоб ти повернулася на землю. Ти маєш його налякати, піднімися трохи вище.

Ластівочка довірилася бабусі, зробила над собою зусилля і піднялася трохи вище над землею.

Ти молодець! Я бачу, що страх дуже наляканий. Він почав сповзати з шиї, але вхопився за спинку. Піднімися ще трохи вище!

Ластівочка прислухалася до поради і злетіла ще трохи вище .

Молодець, Ластівочко! Бачу Страх уже ослаб і не може триматися. Він вже падав зі спинки та встиг ухопитися за твого хвостика! Він уже тремтить від страху! Ледь тримається! Злітай ще вище!

Ластівочка дуже надихнулася бабусиними словами. Вона стрімко піднялася високо в небо і вже сама відчула , що страх відчепився від неї і полетів до низу, бо їй стало так легко і вільно, що вона задихала на повні груди

і тільки тут помітила на якій висоті вона опинилася. Та їй вже було не страшно. Навпаки, вона була в захваті від тієї краси, яка відкривалася їй згори. А тут ще й подруги-ластівочки підлетіли і позвали її гратися! Це були неймовірні відчуття!

Увечері, налітавшись та награвшись, Ластівочка почувалася дуже щасливою. Вона пишалася собою і була дуже вдячна Бабусі.

Дякую тобі, Бабусю, що допомогла побороти мій страх! Розкажи, будь ласка, як він падав з висоти на землю.

Та не було ніякого страху, Ластівочко!

Як не було?! - здивувалася маленька Ластівочка.

Страх жив лише у твоїй уяві, в твоїй голові. Ти перебороло його, коли перебороло себе!

Обговорення: Дітки, чи сподобалася вам казочка про Маленьку Ластівочку? Кожна казка написана автором, щоб ми змогли чогось навчитися та отримати корисний урок. Скажіть, будь ласка, чого ви сьогодні навчилися з казки? Що зрозуміли важливого для себе? Яку нову думку чи ідею винесли з історії? Чи зрозуміли ви, як можна долати власні страхи? (Приймаємо відповіді.) Прекрасно! Тепер давайте перевіримо, наскільки уважно ви слухали казочку. Як думаєте, чи можуть справжні Герої боятися? Спробуйте завершити речення: «Герой – це не той, хто зовсім не знає страху, а той, … (хто здатний подолати свій страх)». Чудово, ви все зрозуміли правильно! Бажаю вам сміливо долати свої страхи та відчути себе справжніми героями!

5) вправа-руханка «Погода в Україні» (5 хв)

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи: Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за психологом: «В Україні гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град

(кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, Буря перетворюється на легенький вітерець. В Україні сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду(повторити рухи).

6) вправа «Чарівна кулька» (3 хв) (ресурсне забезпечення: кулька)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному кульку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

7) вправа – прощання «Подаруй усмішку» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти утворюють коло, тримаючи перед собою складені долоньки у формі «човника». Психолог розпочинає «дарування усмішок», складуючи у долоні дитині-сусідові та передаючи далі по колу. Коли психолог отримує «усмішку» з іншого боку, він каже, що віддав лише одну, а отримав цілу жменю. Психолог пропонує дітям відпустити усмішки, щоб усі навколо насолоджувалися веселощами. Усі піднімають руки з відкритими долонями і починають аплодувати.

ЗУСТРІЧ №5. «ЕНЕРГІЯ ЖИТТЯ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТРАХУ»

Мета: налаштувати дітей на продуктивну групову працю, підвищити самооцінку, покращити психологічний клімат у групі, навчити розпізнавати негативні емоції та перетворювати їх на позитивні

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками:

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Долоньки» (3 хв)

Мета: Створити атмосферу радісного настрою, доброзичливості та довіри

Хід вправи: Психолог вітається з дітками, повідомляє, що дуже радий їх бачити, та висловлює бажання привітатися з кожним особисто. Він пропонує дітям підняти руки догори і, підходячи до кожного, кладе свої долоні на їхні. Дивлячись їм у очі та усміхаючись, педагог вітає кожну дитину за ім'ям. У відповідь дитина також вітає психолога за ім'ям та по-батькові.

3) вправа «Клубочок» (5 хв) (ресурсне забезпечення: клубок ниток)

Мета: розвиток комунікативних навичок

Хід вправи: діти сідають в півколо. Ведучий стає в центрі і, намотавши нитку на палець, кидає дитині клубочок, запитуючи при цьому про що-небудь (як тебе звати, що ти любиш, чого ти боїшся). Дитина ловить клубочок, намотує нитку на палець, відповідає на запитання і задає запитання, передаючи клубочок наступному гравцю. Якщо дитині важко відповісти, вона повертає клубок ведучому

Ця гра допомагає дітям побачити загальні зв'язки між ними, а педагогу визначити, у кого з дітей є труднощі в спілкуванні. Коли всі учасники з'єдналися ниточкою, ведучий повинен звернути їх увагу на те, що всі люди чимось схожі і цю подібність знайти досить легко. І завжди веселіше, коли є друзі

4) вправа «Розпізнай емоцію і перетвори на казку» (8 хв) (ресурсне забезпечення: картки з кошенятами, які символізують різні емоційні стани)

Мета: сприяти розвитку соціальної чутливості, інтуїції та творчих здібностей, навчити дітей розпізнавати свої емоції та почуття

Хід вправи: пропонуємо дітям роздивитись картинку і розказати про емоції кошенят (хто в якій послідовності бажає). Далі придумати і розказати

казку, що за пригоди трапилась з кошеням, використовуючи оговорені раніше емоції.

5) вправа-розминка «Австралійський дощ» (Гилко Л.М.) (3 хв)

Мета: Стимулювання активності та налаштування на результативну групову діяльність

Хід вправи: Діти формують коло та, слідуючи прикладу психолога, виконують конкретні рухи, супроводжуючи їх віршованими висловами.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями)
- Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору)

6) вправа-малювання «Страх великий та маленький» (10 хв) (ресурсне забезпечення: папір А4, олівці, фарба)

Мета: Розвиток навичок розпізнавання та визначення поточних страхів, а також вміння їх подолати. Формування здатності виражати свої почуття та емоції за допомогою малюнків

Хід вправи: Пропонується дітям намалювати свій найменший страх і найбільший. На завершення намалювати помічника, який вам допоможе впоратись зі страхами.

Висновок: у кожного з нас є помічник, який нас захищає і допомагає впоратись з негативними переживаннями (мама, тато, старший братик і т.п.) і дуже важливо спілкуватися із «помічниками» про свої тривоги.

7) вправа «Чарівна іграшка» (3 хв) (ресурсне забезпечення: м'яка іграшка)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному іграшку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

8) вправа – прощання «Сонячні промінчики» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти кладуть по одній своїй руки на руку психолога, потім по іншій, с верху рука психолога. Всі разом голосно промовляємо «Ми молодці!»

ЗУСТРІЧ №6. «НАВІЩО БОЯТИСЯ?»

Мета: Формувати у дітей навички взаємодії у групі, розвивати самопізнання та вміння розпізнавати моменти, які викликають тривогу. Навчати дітей виражати свої страхи словесно, змінювати сприйняття власних тривожних відчуттів та підтримувати позитивний настрій незалежно від обставин

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Привіт по колу» (2 хв)

Мета: емоційне залучення дітей до заняття

Хід вправи: Усі діти утворюють коло. Психолог починає привітання, плескаючи обома долонями разом із дитиною, що знаходиться ліворуч. Ця

привітальна дія повинна пройти через кожну дитину по колу, повернутися до психолога та потім пройти у зворотному напрямку.

3) вправа «Чого я боюся?» (5 хв) (ресурсне забезпечення: папір, ручки)

Мета: самопізнання, усвідомлення моментів, що викликають страхи.

Хід вправи: Діти думають і пишуть на листі слово, яке описує їх страх. Далі по черзі називають першу й останню букву заданого слова, те, чого або кого вони бояться. Інші діти відгадують.

4) вправа-розминка «Австралійський дощ» (Гилко Л.М.) (3 хв)

Мета: Стимулювання активності та налаштування на результативну групову діяльність

Хід вправи: Діти формують коло та, слідуючи прикладу психолога, виконують конкретні рухи, супроводжуючи їх віршованими висловами.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями)
- Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору)

5) вправа «Придумай завершення казки» (9 хв)

Мета: Висловлення страхів словесно, що, в свою чергу, викликає емоційну реакцію. Емоційне переключення як форма психологічного захисту

Хід вправи: Дітям пропонується завершити казку за запропонованим початком: «Жили-були хлопчик і дівчинка, які всього боялися. Одного разу вони потрапили до темного-темного лісу. І раптом на їхньому шляху…»

Завершення казки проговорити по черзі за бажанням дітей.

6) вправа «Скульптор і глина» (10 хв)

Мета: розвиток експресивності та вміння виражати свої емоції і відчуття, навчання способів отримання зворотнього зв’язку, здатності до емпатії

Хід вправи: Учасники розбиваються на пари. У кожній парі одна людина грає роль «скульптора», а інша - «глини». Завдання «скульптора» - виліпити з «глини» скульптуру, що виражає який-небудь емоційний стан. Робиться це шляхом безпосередніх фізичних дій на «глину», без використання слів. Завдання «глини» - бути пластичною, покірною, максимально повно втілити задум «скульптора». Одночасно можуть працювати декілька пар, після закінчення роботи «скульптури», що вийшли, виставляються на загальний огляд, а інші учасники висувають гіпотези про те, що вони виражають. Коли всі гіпотези вислухані, «скульптори» діляться своїм первинним творчим задумом.

Обговорення. Як учасники відчували себе в ролі «скульптора», «глини», «відвідувачів виставки». Які якості необхідні для «скульптора», щоб створити вдале творіння? А для «глини»? Чи зрозуміла «глина», що з неї хотіли зліпити? Чим визначалася зрозумілість творчих задумів для глядачів?

7) вправа «Чарівна кулька» (3 хв) (ресурсне забезпечення: кулька)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному кульку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

8) вправа – прощання «Подаруй усмішку» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти утворюють коло, тримаючи перед собою складені долоньки у формі «човника». Психолог розпочинає «дарування усмішок», складуючи у долоні дитині-сусідові та передаючи далі по колу. Коли психолог отримує «усмішку» з іншого боку, він каже, що віддав лише одну, а отримав

цілу жменю. Психолог пропонує дітям відпустити усмішки, щоб усі навколо насолоджувалися веселощами. Усі піднімають руки з відкритими долонями і починають аплодувати.

ЗУСТРІЧ №7. «РОЗПРАВСЯ ЗІ СТРАХОМ»

Мета: Розвивати навички взаємодії в групі, покращувати психологічний клімат у колективі, вчити дітей усвідомлювати свої емоції, формувати розуміння того, що кожна людина може контролювати свій емоційний світ, розвивати вміння долати особисті страхи

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками:

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа - привітання. «Я радий тебе бачити!» (2 хв) (ресурсне забезпечення: маленька свічка)

Мета: розвивати навички групової взаємодії, покращити психологічний клімат у групі

Хід вправи: Сьогодні привітаємося один з одним за допомогою цієї маленької свічечки, передаючи її один одному і кажучи такі слова: «Софійка, я дуже рада тебе бачити!» і т.п.

3) вправа «Розправся зі страхом» (15 хв) (ресурсне забезпечення: фарба, папір А4, стаканчики з водою)

Мета: розвивати вміння долати власні страхи

Хід вправи: Діти повинні намалювати те, чого вони бояться найбільше. А після цього пропонується «розправитися» зі страхом: зафарбувати іншою фарбою, знищити і викинути в смітник.

4) притча «Про дівчинку під дощем» (автор невідомий) (5 хв)

Мета: донести дітям, що кожна людина здатна володіти своїм емоційним світом

Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину. – Розумієш, в кожній людині йде боротьба. Ця боротьба дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк представляє зло: страх, заздрість, ревнощі, жаль, егоїзм, жадібність, брехню. Інший представляє добро: мир, любов, надію, турботу, доброту, вірність та інші хороші якості людини. Онук, зворушений до глибини душі словами діда, ненадовго задумався. А потім запитав: – Діду! А який вовк врешті перемагає? Злий вовк чи добрий? Старий індіанець ледь помітно посміхнувся і відповів: – Так ось. Навіщо я тобі все це кажу. Запам'ятай: завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.

Запитання: - Чи відбувається боротьба «двох вовків» у ваших думках? - Які почуття виникають при негативних емоціях? - Яким чином ви переконуєте себе долати негатив?

Висновок: «Найбільша перемога - перемога над собою!»

5) вправа «Де тут страх?» (7 хв) (картинки, з різним проявом страху)

Мета: показати дітям, що кожна людина по-своєму виявляє свій страх

Хід вправи: пропонуємо дітям роздивитись картини. Діти показують, які картинки з запропонованих свідчать про почуття страху. Чому? Як можна зрозуміти, що людина боїться? Що вам допомагає зрозуміти, що людина боїться? Які з картинок характеризують такі висловлювання:

«коліна тремтять», «серце в п'ятках», «волосся дибки», «мурашки по спині», «очі великі».

6) вправа «Чарівна іграшка» (3 хв) (ресурсне забезпечення: м'яка іграшка)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному іграшку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

7) вправа – прощання «Сонячні промінчики» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти кладуть по одній своїй руки на руку психолога, потім по іншій, с верху рука психолога. Всі разом голосно промовляємо «Ми молодці!»

ЗУСТРІЧ №8. «ВЗАЄМОДІЯ ЗІ СТРАХОМ»

Мета: Покращити психологічний атмосферу у групі, спрямувати на продуктивну колективну діяльність, надати дітям можливість висловлювати свої реальні почуття, розвивати навички та вміння, спрямовані на подолання страху, підвищити рівень сформованості моральних цінностей

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками:

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Долоньки» (3 хв)

Мета: Створити атмосферу радісного настрою, доброзичливості та довіри

Хід вправи: Психолог вітається з дітками, повідомляє, що дуже радий їх бачити, та висловлює бажання привітатися з кожним особисто. Він пропонує дітям підняти руки догори і, підходячи до кожного, кладе свої долоні на їхні. Дивлячись їм у очі та усміхаючись, педагог вітає кожну дитину за ім'ям. У відповідь дитина також вітає психолога за ім'ям та по-батькові.

3) вправа-руханка «Даруся каже...» (5 хв)

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи: Учасники заняття стають у коло, і педагог каже: «Даруся каже: «Зроби так» і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників

повторює за ним. Потім інший учасник каже: «Даруся каже: «Зроби так» і показує інший рух, і так далі по колу.»

4) вправа «Діалог з неіснуючою твариною» (10 хв) (ресурсне забезпечення: папір А4, кольорові олівці)

Мета: перетворити власний страх на внутрішній потенціал особистості

Хід вправи: дитині пропонується намалювати неіснуючу тварину, яку вона ніколи не бачила. На цей малюнок виділяється регламентований час 5 хв. Малюнок не оцінюється з естетикою, та не демонструється всій групі. Після чого психолог пропонує кожній дитині поговорити зі своєю «неіснуючою твариною».

Обговорення. (з метою оцінки емоційного стану дитини під час виконання цієї вправи)

- Тобі сподобалось спілкуватися з «неіснуючою твариною»?
- Тобі було страшно?
- Чи було в тебе бажання знищити цю тварину?
- Чи може ця тварина тобі якось допомогти? Як? В чому?

5) Казка «Перемога над собою» (автор Анна Зайцева) (11 хв)

В одному звичайному лісі трапилася дуже незвичайна історія.

В густих кронах дерев жили різнокольорові феї. Щодня вони влаштовували на гілках веселі забави, співали, загравали з лісовими мешканцями і наперебій розповідали одна одній про свої подвиги та планували нові.

Та одній з них було не до забав. Бузкова Фея самотньо сиділа на найвищій гілці. На заклики подруг лише сумно хитала головою. Вона була дуже доброю, завжди готова прийти на допомогу, але надзвичайно сором’язлива. Ніколи нічого не розповідала, бо вважала, що це нікому не цікаво. А ще вона дрижала від страху, як осиковий листок, коли доводилось щось робити спільно з подругами. Вона боялася, що інші можуть скористатися її добротою і повестися нечесно, боялась стати залежною.

Через страх її найкращими подругами стали безсоння та самотність.

Страх так сильно скував її, що жодні чари не допомагали. Навіть найсильніші закляття з Книги Часу не діяли. З кожним днем сили Бузкової Феї слабшали. Страх висмоктував все до останньої краплини.

Одного разу, коли всі її подруги вже спали, Бузкова Фея вирішила прогулятися. Весь час їй здавалось, що поряд хтось є. Фея не помилилась, крізь темряву на неї дивилися хитрющі оченята.

– Ходи зі мною до озера, – порушив тишу голос і у доріжці з місячного світла з'явилось маленьке лисеня.

– З якого доброго дива мені туди іти? Чого я там не бачила?

Лисеня мовчало і пильно дивилося на Фею. Дорогою до озера вони обоє слухали тишу.

– Що це? Що це за чудовисько? – закричала Фея і відстрибнула подалі.

Лисеня примружилося, лапкою підштовхнуло свою супутницю до води і мовило:

– Це твій страх. Озеро Правди показує його таким, як він виглядає в твоїй уяві. Подумай, чого ти так сильно боїшся, і подивись своєму страхові в очі. А тепер посміхнись йому.

– Ой!.. Чудовисько… Воно… Воно змінюється…

– Продовжуй впізнавати свої страхи, дивись їм у вічі та посміхайся.

– Воно зникло… Розчинилося… Ой…

– Бачиш, як тільки ти насмілилася глянути страху у вічі, він зник, немов полохливе зайченя. А тепер ходімо далі. Покажу тобі ще одне диво.

На квітучій галявині посеред лісу переливався всіма барвами веселки неймовірно красивий фонтан.

– Підійди, не бійся, – Лисеня знову штовхало Фею лапкою,- і вмийся кожною струйкою. Кожна з них подарує тобі часточку своєї сили, яка проявлятиметься тоді, коли виникне необхідність. Це не простий фонтан, це – Фонтан Успіху. Не шукай пояснень чи відповідей, просто прийми і насолоджуйся.

Дивись, цей паросток щойно виріс біля фонтану. Мені вже час бігти, а ти подбай про нього: посади його там, де йому буде тепло і затишно, де його не дістануть вітри докору, сумнівів та критики. Це Дерево твоєї Сміливості, символ твоєї перемоги над страхом, символ твоєї найголовнішої перемоги – перемоги над собою.

Обговорення.

- Про що ця казка?
- Чого боялась Бузкова Фея?
- Хто допоміг їй перебороти страх?

6) вправа «Чарівна кулька» (3 хв) (ресурсне забезпечення: кулька)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному кульку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

7) вправа – прощання «Подаруй усмішку» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти утворюють коло, тримаючи перед собою складені долоньки у формі «човника». Психолог розпочинає «дарування усмішок», складуючи у долоні дитині-сусідові та передаючи далі по колу. Коли психолог отримує «усмішку» з іншого боку, він каже, що віддав лише одну, а отримав цілу жменю. Психолог пропонує дітям відпустити усмішки, щоб усі навколо насолоджувалися веселощами. Усі піднімають руки з відкритими долонями і починають аплодувати.

ЗУСТРІЧ №9. «ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ»

Мета: Вчити дітей долати власні страхи, розвивати уяву та фантазію, формувати навички вираження почуттів через малюнки. Набувати вмінь та

навичок, які сприяють подоланню страху, вивчити прийоми саморегуляції та тренувати уміння розпізнавати емоційні стани у інших людей

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа-привітання «Здрастуй, Сонечко», М. Познанської (2 хв)

Мета: встановлення емоційно-позитивного контакту в групі, виховання доброзичливості, ввічливості, самоповаги.

Хід вправи: Усі діти утворюють коло. Всі разом починаємо повторювати «Здрастуй, Сонечко». Таким чином діти налаштовуються на позитив та звільняються від зайвих переживань

3) вправа «Ми йдемо полювати на лева» (Лавренко Т.В.) (3 хв)

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи: Учасники стають в коло один за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)

Не боїмося ми нікого! (заперечувальні рухи руками)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (хода з високо піднятими колінами) Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (імітація плавання)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (гучне тупотіння)

Ой, а це що? Такий великий! (показують, який)

Такий пухнастий! (показують руками, ніби погладжуючи)

Ой, так це ж лев! (показують, як злякалися. Далі рухи повторюються).

Побігли додому! Через поля! Туп! Туп! Через моря! Буль! Буль! Буль! Через болото! Чвак! Чвак! Чвак! Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! Які ми хоробрі! (відтворюють мімікою)

4) вправа «Дарую своє сердечко» (10 хв) (ресурсне забезпечення: картинки злих та добрих героїв, паперові сердечка)

Мета: оволодіння навичками та вміннями, які допомагають перебороти страх, підвищення рівня сформованості моральних почуттів

Хід вправи: Демонструємо картинки добрих та злих казкових героїв. Запитання до дітей: «Кого із них ви обрали б за друзів і чому?» У кого з казкових героїв серце було кам'яне, зле, холодне, самотнє, золоте, палке, прекрасне? Пропонуємо дітям подарувати своє паперове сердечко тому, хто подобається. Потім діти злих казкових персонажів перетворюють на добрих, веселих, смішних, називаючи лагідними або смішними іменами

5) вправа «Вгадай емоцію» (10 хв)

Мета: розвивати навички розпізнавання та вираження емоцій, сприяти розвитку емпатії та соціальної чутливості, а також підсилити комунікаційні вміння учасників

Хід вправи:

На столі картинкою вниз викладаються схематичні зображення емоцій. Дитина бере будь-яку картинку не показуючи її. Завдання дитини – за схемою вгадати емоцію, настрій і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки, голосових інтонацій.

Інші глядачі повинні визначити, яку емоцію переживає, зображує дитина.

6) вправа-розминка «Дзеркало» (4 хв)

Мета: Знання емоційного та м'язового напруження, розвиток вміння виражати емоції, сприяння особистісному розкриттю дитини, усвідомленню власної особистості

Хід справи: учасники формують коло та послідовно демонструють, як вони виражають свої емоції (радість, здивування, сум, страх), «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». «Я боюся ось так…» Інші повторюють за ведучим (відтворювати емоції за власним бажанням)

7) вправа «Чарівна іграшка» (3 хв) (ресурсне забезпечення: м'яка іграшка)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному іграшку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

8) вправа – прощання «Сонячні промінчики» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти кладуть по одній своїй руки на руку психолога, потім по іншій, с верху рука психолога. Всі разом голосно промовляємо «Ми молодці!»

ЗУСТРІЧ №10. «ВІДПУСКАЄМО СТРАХ»

Мета: Формувати вміння та навички, які сприяють подоланню страху, проводити профілактику появи страхів, розширювати розуміння емоційних переживань та методів протистояння страху. Виховувати впевненість, прагнення долати страх та покращувати настрій учасників занять.

Завдання:

1) вступне слово психолога (1 хв) повторення правил (Ціпан І.І.) з діточками:

– Будемо веселими? – Будемо!!!

– Будемо дружними? – Будемо!!!

– Будемо добрими? – Будемо!!!

2) вправа - привітання. «Я радий тебе бачити!» (2 хв) (ресурсне забезпечення: маленька свічка)

Мета: розвивати навички групової взаємодії, покращити психологічний клімат у групі

Хід вправи: Сьогодні привітаємося один з одним за допомогою цієї маленької свічечки, передаючи її один одному і кажучи такі слова: «Софійка, я дуже рада тебе бачити!» і т.п.

3) вправа «Перетворення страхів» (15 хв) (ресурсне забезпечення: папір А4, кольоровий папір, кольорові олівці)

Мета: вираження особистих почуттів через малюнки, що вважається важливою передумовою їх подолання за допомогою арт-терапії. Оволодіння вміннями та навичками, що дозволяють подолати страх

Хід вправи: «Я знаю старий метод перетворення страху. Його потрібно уявити і намалювати у вигляді асоціації (діти малюють). Оскільки страх намальований, він уже нікуди не втече і не сховається від нас. З ним можна легко домовитись. Страх теж не винний, що його хтось боїться. Ми можемо вчити його і перевиховувати. Кожен із нас хотів би бути сміливим, красивим, розумним. Давайте цьому навчимо свій страх». Ведучий показує, як із некрасивого «страшного» малюнка можна зробити симпатичний та цікавий, смішний. Для цього асоціативний малюнок доклеюється частинками кольорового паперу, виходить малюнок з елементами аплікації.

4) читання оповідання «Обруч» (В. Чухліб) (12 хв)

Мета: профілактика і корекція страхів, збагачення досвіду емоційних переживань і способів переборення страху. Переконання дітей в тому, що не всі сміливими народжуються - сміливими стають. Виховання бажання переборювати свій страх

«Був літній сонячний день. Звідусіль – з вулиці, від річки, з левади – долинали веселі дитячі голоси. А на ганку, похнюпившись, сидів хлопчик Андрійко. Хто знає, скільки б він так сидів, обхопивши коліна руками й похиливши голову, але тут почулося:

– Ти чому такий невеселий? Чому сам сидиш? Андрійко підняв голову, озирнувся довкола: на подвір’ї нікого не було. Це, мабуть, йому почулося.

Андрійко прихилився до стіни й заплющив очі. Та знов почув дзвінкий голосок:

– Ну, чого мовчиш?

І тепер Андрійко побачив: на моріжку перед ним вистрибує новенький блискучий обруч. Обруча цього увечері приніс йому з кузні тато, ще й дротика – трималочку.

– Ось, – сказав тато, – буде тобі забава.

– Так, це я тебе запитую, – промовляв Обруч. – Чого засумував?

– Бо хлопці не приймають мене до свого гурту. Кажуть, що я несміливий і нерішучий. Що їм таких не треба, – зізнався Андрійко.

– Так-так, – хилитався Обруч, – є з чого журитись. Але біді твоїй можна допомогти. Тож гайда за мною!

Й Обруч покотився рівненькою стежиною, споришем, вибрався на пагорбки, перестрибував долинки.

Котився і видзенькував:

– Не всі сміливцями народжуються, сміливцями – стають!

Андрійко ледь встигав за Обручем. Куди ж він його веде?

А Обруч уже котився з крутого пагорба – і з розгону шубовснувсь у калюжу. Та це не калюжа, а ціле озеро!

На зеленій воді розходилися хвилі від обруча. Андрійко тупцявся на березі, ступав у воду та враз вискакував. Мабуть, калюжа глибока. Може, й вища пояса буде. А он щось булькнуло і попливло, розганяючи ряску. Наче жаба. А якщо крокодили тут водяться? Отакі алігатори, яких він по телевізору бачив…

Андрійко понишпорив дротиком у калюжі й опустив руки, не знав, що далі робити.

Не всі сміливцями народжуються - сміливцями стають! – почулося тихе.

Й Андрійко враз забув про всі страхи, побрів через калюжу.

Зелені жаби, мабуть, від переляку стрибали навсібіч, скрекотіли незадоволено. Андрійко намацав ногою обруч аж на глибокому й побрьохав до берега.

– Ох, – зітхнув Обруч, – а я думав, що залишуся іржавіти у баговинні. Ну, на сьогодні досить, мені треба обсохнути.

Наступного дня знову котився, видзенькував Обруч. Котився попід парканами, попід кущами бузку й калини, по стежині через буйні городи, через квітучу леваду. Андрійко біг за ним, і було йому легко і радісно.

І раптом за обручем тільки зашурхотіло. Добре, що Андрійко встиг зупинитися. Перед ним шелестіли жалючим листям непролазні джунглі кропиви.

– Це тобі не якась там калюжа! – розгубився Андрійко. – Кропива зла, сердита. Її усі бояться, навіть доторкнутися не наважуються.

Він присів на вербовому пеньку і засумував.

Не всі сміливцями народжуються – сміливцями стають! – почулося з кропиви.

Андрійко підхопився і, сам себе не тямлячи, шмигнув у кропиву…Удома він заліз у діжку з дощовою водою, що стояла під ринвою, і довго сидів там, щоб не так щеміли пожалені кропивою литки.

І був ще один літній сонячний день.

Андрійко біг і біг за обручем, а він поминув хати і леваду, викотився до річки, пострибав через широку долину. Обруч котився, вистрибував, і гуси, які паслися тут, витягували до нього шиї, не розуміли, що то коїться. Кахкали качки, над обручем вилися бабки, а одна сіла на нього, мабуть, хотіла покататися.

Андрійко задивився на мальовничу долину і втратив обруч з поля зору. А де ж він? Мабуть, у густій траві сховався. Андрійко почав шукати обруча, як почулося грізне:

– Ме-е!

Ой, леле! Де б, ви думаєте, був обруч? Він хилитався на гострих, войовничо наставлених рогах цапа Бороданя…

Цап Бородань був грозою усіх дітлахів, до нього ніхто не міг підступитися, окрім господині баби Панасії.

Та зараз баби тут не було, а цап пасся, припнутий мотузкою до прикорня. Ба, він уже не пасся, а, мотаючи головою, проступав до Андрійка.

Андрійко завмер. Що ж йому діяти? Тільки втікати. І тут на рогах у цапа задзеленчав обруч. І Андрійко, розправивши груди, загукав на всю долину: -

Не всі сміливцями народжуються - сміливцями стають!

І кинувся вперед на цапа.

Коли отямився, то побачив, що сидить на пагорбку, а біля нього лежить обруч, а цап Бородань мирно пасеться у долині. На розі у нього сидить голуба бабка. А ще Андрійко побачив хлопців, які стояли на березі річки й, мабуть, уже давно спостерігали за ним. - Андрійку, іди з нами гратися! – покликали.

І він побіг до них, а хлопці дивувалися:

– Чому це такий сміливий раптом став?

– Ні, не раптом, – відповів Андрійко. – Це мене обруч навчив.

– Який обруч? – не зрозуміли хлопці.

– А ось цей, мені татко з кузні приніс.

– Казки розказуєш! – хлопці розглядали обруч і сміялися.

«Ну що ж, казки – то казки », – подумав Андрійко.

А прийшовши додому, він повісив обруч на найвиднішому місці – вгорі біля сінешніх дверей».

Питання для обговорення:

– Чому хлопці не приймали Андрійка до гурту?

– Хто допоміг йому перебороти страх?

– Як саме обруч допоміг?

– Які страхи були подолані хлопцем?

– Чому Андрійко повісив обруч на найвиднішому місці?

– Чому хлопці покликали Андрія до гурту?

– Які слова допомогли перемогти страхи Андрійкові?

– Як ви їх розумієте?

5) вправа «Чарівна кулька» (3 хв) (ресурсне забезпечення: кулька)

Мета: Розвивати навички обміну думками та ділитися своїми враженнями.

Хід вправи: Передаючи один одному кульку, діти обмінюються враженнями та своїми думками

Які емоції виникли у вас під час заняття?

З якими почуттями ви завершуєте заняття?

Що саме вам сподобалось на цьому занятті?

Що ви дізнались для себе нового?

6) вправа – прощання «Подаруй усмішку» (2 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного стану

Хід вправи: Діти утворюють коло, тримаючи перед собою складені долоньки у формі «човника». Психолог розпочинає «дарування усмішок», складуючи у долоні дитині-сусідові та передаючи далі по колу. Коли психолог отримує «усмішку» з іншого боку, він каже, що віддав лише одну, а отримав цілу жменю. Психолог пропонує дітям відпустити усмішки, щоб усі навколо насолоджувалися веселощами. Усі піднімають руки з відкритими долонями і починають аплодувати.