МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-1-дн
спеціальність 053 — Психологія
Звір Надія Зіновіївна
Керівник: Козич І.В., к. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності
Рецензент: Пучина О. В., к. психол. наук.,
керівник студії практичної психології
«Персона»

Запоріжжя — 2025

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
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Звір Надії Зіновіївні

Тема роботи: Казкотерапія як засіб подолання страхів у дітей дошкільного віку

Керівник роботи: Козич І. В., к. пед. наук, доцентка кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

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: проаналізувати поняття «дитячий страх» у науковій літературі; надати психологічну характеристику дітям дошкільного віку; схарактеризувати причини та симптоми дитячих страхів у дітей дошкільного віку; провести емпіричне дослідження та проаналізувати його; розробити рекомендації щодо використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дошкільнят.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Козич І. В., доцент		
Розділ 1	Козич І. В., доцент		
Розділ 2	Козич І. В., доцент		
Висновки	Козич І. В., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	квітень-травень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	червень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	липень-серпень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень-листопад 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	грудень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2025 р.	Виконано

Студент _____ Н. З. Звір

Керівник роботи _____ І. В. Козич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ О.А. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 55 джерел, 2 таблиці, 4 рисунки, 3 додатки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання страхів дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Об'єкт дослідження: страхи дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: особливості роботи з казкою як засобом подолання страхів у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, узагальнення, систематизація та синтез наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності поняття «страх»; емпіричні методи - діагностика (спостереження, тестування, бесіда) для визначення специфіки прояву страху в дітей дошкільного віку; психодіагностика: В. Амен, М. Доркі та Р. Темпл «Вибір правильного обличчя», а також методика «Страх у дітей».

Теоретичне значення дослідження: узагальнено сутність поняття «страх», розширено уявлення про особливості виникнення та прояву страху в дітей дошкільного віку, розроблено програму подолання страху в дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Практичне значення дослідження: полягає в розробці та впровадженні програми подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії. Результати дослідження можуть бути використані психологами та студентами вищих навчальних закладів.

Область використання: заклади дошкільної освіти, реабілітаційні центри, психологи та вихователі.

СТРАХ, ДИТЯЧІ СТРАХИ, ДОШКІЛЬНИЙ ВІК, КАЗКА, КАЗКОТЕРАПІЯ.

SUMMARY

Zvir N. Z. Fairytale Therapy as a Means of Overcoming Fears in Preschool Children.

Master's thesis: 80 page, 55 sources, 3 appendices, 2 tables and 4 figures.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of overcoming the fears of preschool children by means of fairy tale therapy.

Object of study: fears of preschool children.

Subject of the study: peculiarities of working with fairy tales as a means of overcoming fears in preschool children.

Research methods: theoretical - analysis, generalization, systematization and synthesis of scientific literature on the research problem in order to determine the essence of the concept of “fear”; empirical methods - diagnostics (observation, testing, conversation) to determine the specifics of fear in preschool children; psychodiagnostics: V. Amen, M. Dorky and R. Temple “Choosing the Right Face”, as well as methodology “Fear in Children”.

Theoretical significance of the study: the essence of the concept of “fear” is generalized, the idea of the peculiarities of the emergence and manifestation of fear in preschool children is expanded, a program for overcoming fear in preschool children by means of fairy tale therapy is developed.

The practical significance of the study: the development and implementation of a program for overcoming fears in preschool children by means of fairy tale therapy. The results of the study can be used by psychologists and students of higher educational institutions.

Scope: preschool education institutions, rehabilitation centers, psychologists and educators.

Key words: fear, children's fears, preschool age, fairy tale, fairy tale therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....10
1.1 Поняття дитячий страх у науковій літературі.....10
1.2 Причини виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку.....25
1.3 Казкотерапія як засіб подолання дитячих страхів.....36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ.....49
2.1 Організація дослідження психологічних особливостей подолання страхів у дітей дошкільного віку.....49
2.2 Аналіз результатів дослідження.....54
2.3 Психокорекційна програма подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії.....58
2.4 Рекомендації психологів щодо використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дітей дошкільного віку.....69
ВИСНОВКИ.....72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....75
ДОДАТКИ.....81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення психологічних особливостей та специфічних проявів страху у дітей дошкільного віку набуває все більшої актуальності. Це пов’язано з тим, що в сучасному суспільстві існує значна кількість факторів, які мають негативний вплив в на дітей, які не тільки гальмують розвиток потенціалу особистості, але й здатні повернути цей процес назад. До таких факторів належать засоби інформації, війна, комп’ютерні ігри , особливості домашнього виховання, незнання батьками психічних та вікових особливостей своїх дітей, власні страхи батьків, конфлікти в сімейних стосунках, поведінкові, соціальні та емоційні проблеми.

Кожен період психічного розвитку дитини характеризується різними групами страхів, які пов'язані з підвищеною тривожністю і сприяють розвитку емоційного стресу в особистості дитини.

Страхи відіграють важливу роль у житті дитини. По — перше вони можуть захистити від необдуманої та небезпечної поведінки. По-друге, стійкий страх гальмує розвиток особистості дитини, пригнічує творчу енергію і сприяє формуванню почуття ізоляції, невпевненості і підвищеної тривожності.

Страх давно вивчається як одна з базових емоцій людини в різних школах і напрямках психології (наприклад, У. Джеймс, К. Іззард, Н. Ланге, З. Фрейд, Ст. Холл). Страх визначався по-різному, виокремлювалися його види та форми, формулювалися його функції та причини виникнення. Серед дослідників, які займалися проблемою страху в психології та освіті, можна назвати Д. Боулбі, В. Джеймс, К. Ізард, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Д. Вотсон, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні. Незважаючи на значну кількість досліджень в українській та зарубіжній літературі, тема цього феномена залишається недостатньо вивченою.

Важливість цього питання визначається тим, що страх, закріплений у психіці людини в дитинстві, негативно впливає на подальший психологічний та емоційний розвиток. Страх є причиною неврозів і різних розладів, а казкотерапія може допомогти його скоригувати.

У психології проведено низку досліджень щодо використання казкотерапії для корекції дитячих страхів. Однак, незважаючи на значну кількість матеріалів щодо значущості використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів, методика цього засобу залишається на етапі розвитку, що зумовлює актуальність предмета дослідження.

Їх актуальність визначила вибір теми дослідження: «Казкотерапія як засіб подолання страхів у дітей дошкільного віку».

Об'єкт дослідження - страхи дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження - особливості роботи з казкою як засобом подолання страхів у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку. Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити такі дослідницькі завдання:

- Визначити сутність поняття «страх» і в сучасній науковій літературі;

- Проаналізувати виникнення страху в дітей дошкільного віку та його специфіку;

- Виявити особливості казкотерапії як методу подолання страхів у дітей дошкільного віку;

- Дослідити прояви страхів у дітей дошкільного віку та проблеми їх подолання;

- Розробити програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Для досягнення поставлених завдань дослідження було використано такі методи дослідження:

1) теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та синтез наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності поняття «страх»;

2) емпіричні методи: діагностика (спостереження, тестування, бесіда) для визначення специфіки прояву страху в дітей дошкільного віку; психодіагностика: В. Амен, М. Доркі і Р. Темпл «Вибір правильного обличчя», а також методика «Страх у дітей».

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в ньому узагальнено сутність поняття «страх», розширено уявлення про особливості виникнення та прояву страху в дітей дошкільного віку, розроблено програму подолання страху в дітей дошкільного віку засобами казкотерапії. Зростання популярності інтегративних методів у психотерапії. У сучасній практиці психології важливим є використання нестандартних, творчих методів для роботи з дітьми. Казкотерапія є одним із таких методів, який поєднує елементи творчості, емоційної підтримки та розвитку уяви. Вона допомагає не тільки в зниженні страхів, а й сприяє формуванню здорових емоційних і поведінкових моделей у дітей.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та впровадженні програми подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії. Результати дослідження можуть бути використані психологами та студентами вищих навчальних закладів. Дослідження теми казкотерапії є не тільки важливим для розуміння та подолання страхів у дітей дошкільного віку, а й для впровадження ефективних методик в освітньо-психологічну практику.

Надійність і валідність результатів дослідження визначається репрезентативністю вибірки та комплексним підходом до тестування респондентів. Для визначення особливостей прояву страху в дітей дошкільного віку можна використати кілька методик і шляхом спостереження за дітьми отримати об'єктивні дані про прояв страху в здобувачів дошкільної освіти.

Структура та обсяг роботи. Складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 55 найменувань і 3 додатків. Загальний обсяг основного тексту 80 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Поняття «дитячий страх» у науковій літературі

Страх як емоційний стан є важливою складовою психічного життя людини і впливає на когнітивні процеси. Він може бути як адаптивним, так і деструктивним, залежно від обставин і його інтенсивності. Страх має еволюційну роль: він допомагає людині уникати небезпек, активувати захисні механізми організму, зокрема через підвищену увагу, прискорене серцебиття та готовність до активної дії. У цьому сенсі страх можна вважати природною реакцією на загрози.

Щодо когнітивних процесів, страх здатний значно на них впливати. Страх здатен посилювати концентрацію уваги на потенційних загрозах, що допомагає швидше реагувати на небезпеку, але водночас може призвести до ігнорування інших важливих аспектів ситуації У стресових умовах страх може покращувати здатність до запам'ятовування інформації, пов'язаної з загрозою, що дозволяє людині краще запам'ятати потенційно небезпечні об'єкти чи ситуації в майбутньому. Проте в деяких випадках страх може призвести до забуття деталей через надмірну емоційну напругу. Страх може спростити когнітивні процеси, активуючи більш автоматичні або інстинктивні реакції, що знижує здатність до глибокого аналітичного мислення. У ситуаціях сильного стресу люди можуть ухвалювати рішення швидше, але часто менш обґрунтовано. Страх може як мотивувати до дії (наприклад, втечі від небезпеки), так і призвести до паралічу або надмірної обережності, що може завадити нормальній діяльності. Таким чином, страх є потужною емоцією, що може як допомагати, так і ускладнювати когнітивні процеси, залежно від конкретної ситуації та рівня стресу. На відміну від

об'єктивних явищ, емоційна гіперчутливість відображає внутрішній стан людини та впливає на її активність і сприйняття навколишнього середовища. Явища, пов'язані зі страхом, вважаються патологічними, оскільки вони можуть заважати когнітивним процесам. Для того, щоб ефективно розв'язувати проблему проявів страху в дітей, необхідно розуміти, що когнітивні та емоційні аспекти співвідносяться між собою як специфічне сприйняття дитиною дійсності.

Страх - це емоційний стан, що виникає як реакція на реальну або уявну загрозу чи небезпеку. У психологічній літературі це поняття розглядається з різних точок зору, залежно від підходу та напряму дослідження. Страх може бути як адаптивною реакцією на небезпеку, так і причиною порушень психічного здоров'я, коли він стає надмірним або хронічним.

Перші спроби раціоналізувати сприйняття страху людиною були зроблені філософами і мислителями різних шкіл і напрямів ще в античні часи (Арістотель, Т. Гоббс, Р. Декарт, Епікур, І. Кант, Платон, Б. Спіноза, Цицерон та ін.).

У зарубіжній психології проблему страху досліджували В. Джемс, К. Іззард, А. Кемпінський, Р. Маурер, Р. Мей, Дж. Міллер, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Дж. Вотсон, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та інші.

Аналізуючи психологічну літературу, дослідники стикаються з неоднозначністю та невизначеністю поняття «страх». Його можна розглядати як емоційний стан, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини, як природний рефлекс пасивного і зворотного характеру, як сигнал або попередження про небезпеку, як особистісну рису тощо.

Наукові дослідження страху ґрунтуються на різних теоріях, розроблених у межах різних методологічних підходів у сучасній психології, таких як психоаналітичний, когнітивний і гуманістичний.

Автори, які представляють психоаналітичний підхід, як-от А. Адлер, М. Кляйн, Р. Лазарус, К. Хорні, З. Фройд та Е. Фромм, визначають страх як

емоцію, що виникає в суб'єктивних ситуаціях. Проте ці дослідники були одностайні в думці, що страх є рушійною силою особистісного зростання [4, 52].

Незважаючи на певні відмінності в теоріях, розроблених З. Фройдом та іншими психологами, вони спрямовані на розв'язання важливого питання: «Які механізми стимулюють формування страху?». У контексті нашого емпіричного дослідження ми розглядаємо положення З. Фройда, відображені в різних варіантах когнітивної та гуманістичної психології.

З. Фройд був прихильником редукціоністської моделі, згідно з якою фізіологічні (біологічні) потреби створюють психологічне напруження, що призводить до пошуку задоволення потреб. Основні ідеї Фройда, засновані на психоаналітичному підході, полягають у такому:

- Особистість розглядають як складну енергетичну систему, в якій переважають інстинкт життя (лібідо) та інстинкт смерті (тонатос);

- Поведінка людини залежить від психічної енергії, її кількості та розподілу;

- Психічна енергія виробляється сексуальним імпульсом (лібідо) і агресивним імпульсом (танатосом);

- Різна поведінка людини, її почуття, мотиви і думки супроводжуються різними особливостями функціонування лібідо і тонатосних імпульсів [21, 18].

З. Фройд вважав, що лібідозний і тонічний імпульси є двома сторонами однієї медалі, але при цьому їхні функції різні. Це створило міфологічну модель, у якій лібідинальна енергія символізує духовне благополуччя, здатність врівноважуватися і протистояти домінуванню тонатоса. Таким чином, лібідильна енергія сприяє підтримці фізичного та психологічного здоров'я. З іншого боку, якщо енергія тонусу переважає і триває тривалий час, це призводить до деструкції, стану неврозу і втрати психологічного та фізичного здоров'я.

З. Фройд вважав страх частиною загального негативного комплексу станів. Він вважав, що внаслідок травмувальних переживань розвиваються різноманітні захисні механізми, які призводять до руйнування психіки, такі як відраза, гнів, сором, нав'язливість, сором'язливість, тривога, ревнощі тощо. Негативні емоційні переживання можуть посилюватися. Таким чином, страх може бути частиною цього складного невротичного стану, включно з тривогою (втрата очікування, боротьба між сексуальним і тонічним потягом), занепокоєнням (постійне очікування), втратою (переживання горя, домінування тонічного потягу), страхом (постійний стан втрати) і загрозою для життя [21, 19].

Таким чином, можна визначити стійкий взаємозв'язок між негативними станами дитини, що проявляється в послідовності, представленій на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Взаємозв'язок між негативними станами дитини

Найбільш ґрунтовно страх описав З. Фройд у своїй науковій роботі «Аналіз фобії п'ятирічного хлопчика. Випадок маленького Ганса». У цій роботі він описує витоки невротичного стану через свої дитячі переживання щодо матері. З. Фройд пише, що розлад починається з тривожних думок, які переростають у страхи, коли йому починають снитися жахливі сни про втрату матері. Підвищена ніжність до матері витісняється. Причини витіснення можуть бути різними і включати сильне хвилювання, яке не під силу дитині, а також інші поки що невідомі чинники [4, 18].

Цей стійкий стан страху, що супроводжується нав'язливими думками та сильними емоціями, називається фобією. Іншими словами, люди відчувають страх навіть тоді, коли реальної загрози немає. [27, 13].

На думку З. Фройда, пояснення страху починається з пояснення тривоги. Він звертає увагу на фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття,

задишка і пітливість, які часто відображаються в описі фізіологічних змін. Тривожні почуття часто приховуються або описуються як «неприємні» чи «незручні». Він називає нав'язливу ідею, що виникає через бажання бути впевненим у тому, що ти не божевільний, страхом [4, 19].

З. Фройд ретельно розглядає психічні стани тривоги, істерії та страху через призму фізіологічних порушень. Він наводить приклади таких відчуттів, як «блювота і нудота», які можуть виникати окремо або в поєднанні з іншими симптомами, такими як гіперемія. Він також вказує, що тривожне очікування може призвести до хронічних змін, таких як схильність до діареї, що призводить до діагностичних помилок [4, 19].

З. Фройд стверджує, що важко визначити етіологію неврозів тривоги та страху. Однак він наводить результати медичної практики, які підтверджують, що вони походять від різних шкідливих факторів і впливів на сексуальне життя. Він стверджує, що ці невропатії мають різну природу, але їх можна легко ідентифікувати за загальними ознаками, які пояснюють їхній схожий вплив на нервову систему. Ці неврози можуть виникати окремо або разом з іншими шкідливими факторами, які також впливають на психічний стан.

Так, згідно з фройдистськими концепціями, страх - це реакція людини на ситуації, які викликають невпевненість або тривогу через загрозу втратити щось дуже важливе.

Важливо також зазначити, що психоаналітики досі вивчають механізми, за якими страх формується через незбалансовану динаміку лібідо та внаслідок витіснення впевненості з власного «Я». За таких умов виникає гальмування, але це не обов'язково є патологією. Це пов'язано з тим, що, як зазначає З. Фройд, «Я» уникає можливості такого функціонування, щоб уникнути конфлікту з «Воно».

Австрійський психолог і психіатр Альфред Адлер вважав, що страх є результатом придушення агресивного імпульсу і більш впливає на розвиток людини [33, 129].

Психологічні теорії А. Адлера розкрили ще одну модель формування невротичної тривоги та страху. Він вважав, що життя людини – це постійне прагнення перемоги. У своїй відомій праці «Зрозуміти людську природу» А. Адлер висунув тезу про те, що причина людської поведінки криється в самій особистості: у рішучості, активності, послідовності, зосередженості на майбутньому та нескінченному прагненні до здобутків та удосконалень [4, с. 25].

За основі власного досвіду А. Адлер визначив вплив соціокультурного середовища на психічне здоров'я та неврози. Він вважає, що соціальні взаємодії формують чутливу область і породжують захисні механізми при взаємодії коїться з іншими людьми. Ґрунтуючись на концепції волі до перемоги, він зазначав, що суспільство – це складна система емоційних сприйняттів. Збереження психічного здоров'я є проблематичним для дітей, які не готові до спілкування в різних ситуаціях. Вони схильні ставати підозрілими та ізольованими. Такі діти сприймають світ як ворожий, часто перебільшуючи його ворожість, відчуваючи постійну настороженість і виявляючи велику цікавість до темних сторін життя. Вони часто неправильно оцінюють себе та інших і живуть у постійній напрузі [4, 25].

В результаті жорстокого виховання формується занепокоєння, тривога та неспокій, які згодом переростають у стан стійкого страху. У такому стані доброта і ласка пригнічуються, і дитина потребує укриття від навколишнього світу. Поступово втрачаються соціальні навички взаємодії з оточенням.

Американський психоаналітик та психолог К. Хорні стверджує, що страх є гостро-емоційною пропорційною реакцією на існуючу небезпеку і може супроводжуватися фізичними відчуттями, такими як тремтіння, прискорене дихання та сильне серцебиття [21, 17].

Когнітивний напрям у психології представляють такі психологи, як Д. Келлі, Р. Лазарус та Л. Фестінгер. Важливо зазначити, що різноманітність теоретичних підходів до вивчення психіки людини ускладнює формулювання чіткої теоретичної моделі патологічних афективних станів.

На думку Л. Фестінгера, стійку тривогу і страх можна пояснити за допомогою його концепції уникнення дисонансу. Він розглядає тенденцію до уникнення як природну реакцію виникнення дисонансу. Ця тенденція є особливо важливою, коли для зменшення дисонансу необхідно замінити або додати до системи нові когнітивні елементи. У таких випадках пошук соціальної підтримки та нової інформації є вибірковим. Люди більш схильні говорити з тими, хто схвалює новий когнітивний елемент, і уникати тих, хто підтримує елемент, який вони намагаються змінити. Люди також шукають джерела інформації, що сприяють доданню гармонійних елементів, та уникають джерел, які збільшують дисонанс [4, 57].

Таким чином, виявлені психологічні чинники, пов'язані з уникненням реального сприйняття ситуації та такими почуттями, як страх, тривога і навіть агресія, потребують підтримки у процесі формування нових уявлень про себе та свої здібності. Такий підхід співзвучний роботам таких вчених, як Е. Вольф, К. Іззард, Г. Роуз, Г. Фрейбергер та Л. Фестінгер.

У гуманістичній теорії страх сприймається як природний феномен і вивчається з різних тематичних перспектив. Це не тільки негативне почуття, але й частина нашої здатності адаптуватися до умов, що змінюються. Одним із аспектів цих досліджень є страх смерті. З гуманістичної погляду страх часто є наслідком відчуття відчуженості чи невизначеності. Страхи можуть бути як реальними, так і уявними, але вони здатні заважати розвитку особистості, якщо не обробляти їх через самосвідомість, відкритість та підтримку від інших.

У гуманістичній психології особливість подолання страху проявляється у прагненні набувати знання на благо інших; А. Маслоу розглядає страх у контексті сором'язливості та наводить приклади помилкової сором'язливості. Іншими словами, допитливість сприймається як спроба спровокувати інших, що призводить до гніву та відторгнення. Це особливо актуально для дитячо-дорослої взаємодії, де цікавість сприймається як спроба вторгнення. Карл Роджерс наголошував на важливості безумовного позитивного прийняття та

емпатії в терапевтичному процесі, що дозволяє людині знизити страхи, пов'язані з самоприйняттям та соціальними оцінками. Він вважав, що люди мають потенціал для самовдосконалення, але цей процес може бути ускладнений страхом заперечення або неприйняття з боку інших.

Е. Еріксон трактує страх як стан тривоги, який можна визначити як концентрацію занепокоєння на різних факторах ризику, які можна адекватно оцінити та впевнено їм протистояти [17, 21].

Ю. Ланшберг називає страх емоційним станом, що виникає у формі очікування негативних наслідків події, тобто невпевненості в тому, що фактор загрози може бути успішно подоланий [34, 43].

Відповідно до поведінкового підходу, започаткованого американським психологом Джоном Уотсоном, існує кілька стимулів, що активують страх. До них відносяться поштовхи і тремтіння при засинанні, раптова втрата опори та раптові гучні звуки. Інші стимули, які викликають жах, на його думку, є композицією вищезгаданих. Основні стимули, що викликають страх згідно з поведінковою теорією, можуть бути різними, але можна виділити декілька. Неприємні чи болючі стимули – фізичний біль чи небезпека, такі як шум, удари, загроза. Невідомі чи незвичайні об'єкти – незнайомі люди, тварини чи предмети. Асоціації з небезпекою — коли нейтральний стимул, наприклад, певний об'єкт чи ситуація, асоціюється з негативними переживаннями (як у випадку з щуром в експерименті Дж. Уотсона). Відповідно до теорії Дж. Уотсона, страх – це умовна реакція, що виникає через асоціацію між нейтральними стимулами та негативними переживаннями.

К. Ізард називає страх «сильною емоцією», що уособлює передчуття загрози, стан тривоги. Випробовуючи сумніви у власному успіху чи безпеці, людина перебуває у стані страху через відчуття незахищеності, невпевненості у своїх силах та відсутності можливості регулювати перебіг подій [4, 12].

Г. Крейг вважає страх емоцією, якої люди намагаються уникати чи мінімізувати, але водночас поява страху у спокійній формі може сприяти навчанню [32, 10].

С. Холл, представник біогенетичного спрямування, поширив біогенетичні закони на вроджену природу страху. Він стверджував, що у розвитку діти відчувають страхи, які у різних етапах антропогенезу відчували тварини, та був і люди [19, 32].

Американський філософ і психолог У. Джеймс вважав, що страх є однією з трьох найсильніших емоцій (дві інші – гнів та задоволення) та базовим інстинктом. У психології та педагогіці страх має різні класифікації [18, 35].

Дж. Міллер характеризував страх як безумовну вегетативну реакцію нервової системи на болючі подразники. Він також розглядав страх як набуту мотивацію чи бажання. Дж. Міллер розглядав страх як важливу складову мотиваційної системи організму. Він вивчав страх як емоційну реакцію, яка може виникати як відповідь на болючі або інші неприємні стимули, що впливають на організм. З погляду вегетативної нервової системи страх можна розглядати як автоматичну реакцію на потенційну загрозу, що активує фізіологічні механізми (наприклад, збільшення частоти серцевих скорочень, потовиділення тощо). Це безумовна реакція, яка не вимагає навчання чи досвіду.

Однак Дж. Міллер також вважав, що страх може бути і набутий: через досвід і навчання страх може стати мотивом, щоб уникнути певних ситуацій чи поведінки. Таким чином, страх може виступати як емоція, що виникає безпосередньо внаслідок стимулів, і як мотив, що визначає нашу поведінку на основі минулого досвіду чи навчання. Це поєднання безумовних і умовних аспектів викликає страх важливою складовою мотиваційного процесу.

Ф. Ріман визначав страх як сигнал та попередження про небезпеку, а також як навіювання, тобто спонукання до подолання цієї небезпеки. страх є сигналом та попередженням про небезпеку, пов'язану з інстинктивними

реакціями організму на загрозу – це біологічно обґрунтована функція, яка допомагає уникати небезпечних ситуацій. А ось розгляд страху як навіювання чи спонукання до подолання небезпеки є глибшим підходом, пов'язаним із психологічними аспектами — здатністю людини адаптуватися, діяти чи змінювати своє ставлення до ситуації, щоб подолати страх. Тому, об'єднуючи ці два аспекти, можна сказати, що страх не лише сигналізує про загрозу, а й спонукає до дії, щоб уникнути чи подолання цієї загрози, вчить реагувати на виклики життя.

Він виділяв чотири форми страху:

- страх перед необхідністю (перед кінцівкою та незручностями);
- страх безкорисливості (залежність та втрата себе);
- страх змін (мінливість та невизначеність);
- страх самовизначення (ізоляція, беззахисність) [4, 12].

Подібну думку щодо поняття страху мав О. Маурер. Цей вчений розглядав страх як сигнал майбутньої небезпеки, неприємний стан, що спонукає до дій, спрямованих на уникнення небезпеки.

Ч. Спілбергер використовував термін "страх" для опису процесу, що включає емоційну реакцію, пов'язану з очікуванням певної шкоди внаслідок реальної, об'єктивної небезпеки у зовнішньому середовищі. Визначальною характеристикою страху він вважав те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна величині небезпеки, що її викликає [45, 57].

Р. Мей у праці «Відчуття тривоги» охарактеризував суворо специфічну диференційовану реакцію конкретну небезпеку. Він вважав страх вторинною чи похідною реакцією. Реакцію тривоги він назвав первинною чи базовою не тільки тому, що вона є загальної початкової реакцією на небезпеку, а й тому, що небезпека загрожує самим основам особистості. Страх є реакцією на такі погрози і ще не дійшов основ особистості. Реакція у відповідь на різні конкретні небезпеки, тобто реакція страху, дає можливість людині захистити свої основні цінності і не допустити розвитку ситуацій, в яких небезпека загрожує самої «внутрішньої фортеці», що лежить в основі системи безпеки [5, 10].

Отже, незахищеність є базовою, глибинної реакцією, тобто ширшим поняттям, тоді як страх є її конкретним проявом. Страх – це емоційний стан, що у відповідь загрозу біологічному чи соціальному існуванню людини і спрямоване реальні і уявні джерела небезпеки. Згідно з дослідженнями психологічної науки, емоція страху є однією з базових почуттів для нормального функціонування людини. Психологи вважають, що патологічні стани страху, такі як фобії, потребують спеціалізованої психологічної підтримки.

Процес соціалізації є тернистим та багатогранним. Однією з труднощів, що перешкоджають соціалізації дитини, є страх, який може бути причиною чи джерелом емоційних порушень у розвитку особистості.

Поняття (дефініція), як відомо, - це опис, що роз'яснює зміст і значення чогось. Оскільки «страх» відноситься до ірраціональних понять, то дати йому чітке визначення неможливо. Це підтвердив аналіз усілякої наукової, довідкової та іншої літератури. Розглянемо його докладніше.

А. Скаковська визначає його так: «Страх – основа життя цьому світі. Необхідно розрізняти страх тварин, пов'язаний з нижчими станами життя, і психологічний страх, який пов'язаний з вищими станами. Психологічно страх - це страх страждання» [23, 113].

Далі автор стверджує, що "страх є наслідком відокремлення, усунення, відчуження та занедбаності", що, у його розумінні, є віддаленням людини від Бога. З точки зору визнання людини соціальною істотою, страх відчувають ті, хто не має до кого звернутися за часів небезпеки (тобто вони почуваються відокремленими від інших, покинутими тощо).

Отже, можна сказати, що страх – це афективний стан, що відображає біологічну захисну реакцію, коли людина чи тварина зазнає реальної чи уявної небезпеки для свого здоров'я чи благополуччя. Тому для людини (як біологічної істоти) виникнення страху доречне та корисне. Однак для людини (як соціальної істоти) страх часто є перешкодою для досягнення цілей.

Б. Бойович пише: «Страх - це пристрасть, жах, боязкість, сильна тривога, переляк, неспокійний психологічний стан, викликаний реальними або уявними лихами» [1, 31]; О. Кормілло трактує це поняття так: "Страх - це дуже сильний жах, сильне потрясіння" [16, 71].

У «Словнику сучасних психологічних термінів» У. Шапера дається таке визначення: «Страх – емоція чи почуття, що виникає з урахуванням відчуття небезпеки» [29, 432]. У іншому психологічному словнику страх трактується так: «Страх – гостра негативна емоція, що у ситуаціях біологічної чи соціальної загрози життю індивіда».

Т. Даценко розрізняє: «емпіричний страх – страх перед конкретною небезпекою та неусвідомлений страх»; "метафізичний страх" - психічна тривога, специфічна для людини [11, 122]. У деяких філософських теоріях страх також сприймається як причина релігійних вірувань (наприклад, Лукрецій, П. Гольбах, Л. Фейєрбах).

Д. Покришко дає таке визначення: «Страх - це емоція, що виникає в ситуаціях, коли біологічному чи соціальному існуванню індивіда загрожує небезпека, і спрямована на реальне чи уявне джерело небезпеки. На відміну від болю, фобій та інших видів страждань, спричинених реальним впливом небезпечних для життя факторів, страх виникає через їхнє передбачення. Спектр відтінків страху: тривога, жах, переляк...» [20, 74].

Таким чином, проаналізувавши вищезгадану літературу, можна побачити, що існують дихотомії у визначенні страху, такі як «біологічний-соціальний» та «емпіричний-метафізичний», а також різні ступені прояву стану страху. Важливим з психологічної точки зору є той факт, що страх у людини може виникати в очікуванні якоїсь події (а не тільки тоді, коли ця подія відбувається, як у випадку з тваринами). Одне можна сказати, напевно: страх – це емоційний стан людини. страх можна розглядати через різні дихотомії – біологічний та соціальний аспекти взаємодіють та доповнюють один одного, створюючи багатогранну картину цього емоційного стану. Біологічний компонент страху часто розглядається як інстинктивна реакція

на загрозу, що сприяє виживанню, тоді як соціальний аспект страху може бути пов'язаний із культурними та соціальними впливами, що змінюють наше сприйняття та реакцію на різні загрози. Людина може відчувати страх у момент безпосередньої небезпеки, а й у передчутті майбутніх подій, що робить цей емоційний стан складнішим. Страх може виникати не лише через фізичні загрози, а й через очікування соціальних чи психологічних проблем, таких як страх невдачі чи відторгнення. Це також важливо, що страх – це емоційний стан, який має багато проявів та рівнів інтенсивності залежно від контексту та особистих особливостей людини. І, звичайно, він може мати як адаптивну функцію, так і бути джерелом стресу та психічних порушень, якщо виходить за межі того, що є нормою конкретної ситуації.

Необхідно також розглянути термін "фобія". Фобія - це нав'язливий страх (різновид неврозу нав'язливих станів) [26, 11]. Дітей, які страждають на фобію, мучить постійна тривога.

Відомі сотні різних фобій, деякі з них наведені нижче:

— Клаустрофобія (страх замкнутого простору);

— П'язофобія (страх відкритих просторів)

— Нозофобія (страх заразитися хворобою);

— Лісофобія (страх збожеволіти);

— Мізофобія (страх забруднення);

— Танатофобія (нав'язливий страх смерті);

— Непереносимість будь-яких комах (арахнофобія);

— Соціальна фобія (страх перед людським суспільством, соціальними чи професійними проблемами).

Дивіться класифікацію страхів; цікавою є класифікація за МКХ 10 (Міжнародної класифікації хвороб):

— Тривожні фобії

— Піафрофобія без панічного розладу;

— Квадратна фобія з панічним розладом;

— Соціальні фобії;

— Специфічні (ізольовані) фобії;

— Інші тривожні розлади;

— Панічне розлад;

— Генералізований тривожний розлад;

— змішані тривожні та депресивні розлади [18, 8].

Починаючи з 1980 року, крім класичної квадратофобії та специфічної монофобії, психотерапевти в США зосередилися на соціальній фобії, тобто страху бути присутнім на публіці в ситуаціях, коли очікується, що інші люди їх оцінюватимуть. Психологи мали справу з субклінічними формами страху, такими як сором'язливість, невпевненість у собі та ригідність .

Просте перерахування різних форм страху, таких як страх темряви, безсоння, води, висоти, бідності, насильства, пограбування, війни, страх звільнення, страх перед сім'єю та друзями та страх смерті зайняло б кілька сторінок, але в будь-якому випадку проблема визначення страху завжди була актуальною психологічною та психотерапевтичною проблемою.

Однією з сучасних вітчизняних класифікацій видів страху є класифікація страху О. Григорчук та Н. Дубравської:

— Природні страхи: атмосферні явища, астрономічні явища, вулкани та землетруси, тварини;

— Соціальні страхи: страх відповідальності, страх перед іспитами тощо.

— Самогенеровані страхи: страх неіснуючих явищ, страх темряви;

— «Внутрішні» страхи (страх власних думок та дій);

— Страх перед майбутнім;

— Страх смерті;

— Дитячі страхи: самотність, страх перед іншими, страх певних речей;

— Зовнішні погрози, казкові образи, лікарі, різкі звуки;

— «Соціально запозичені» страхи, наприклад. [5, 43].

Розглянемо детальніше категорії дитячих страхів. Найпоширенішими дитячими страхами є самотність та страх замкненого простору. Вони, до речі,

найнебезпечніші. Це пов'язано з тим, що джерелом цих страхів є те, що є найближчим і найважливішим для дитини: батьки та дім. Часто ці страхи виникають через те, що батьки погрожують віддати дитину чужій людині, залишити її саму або позбавити ласки. Тоді дитина вірить, що її віддадуть чи виженуть із дому.

Аналіз досліджень вітчизняних учених дозволив виділити такі види дитячих страхів, які нині найбільш поширені в дітей дошкільного віку.

— Страх темряви;
— Страх висоти;
— Комах (наприклад, павуків, змій);
— «Я не хочу, щоб з мамою щось сталося»;
— Втрата близької людини;
— Хвороба;
— Злодій;
— Зачинена кімната;
— Кров;
— Лікарі;
— Війна;
— Прибульці з космосу;
— Політ літаком;
— Заглядання у морські глибини;
— Казкові герої;
— похорон тощо [4, 6].

Пояснюється поняття страху та класифікуються декілька видів страху. Страх – це сильна негативна емоція, що виникає внаслідок уявної чи реальної небезпеки і становить загрозу життю людини. Дитячі страхи - це специфічні дитячі (вікові) страхи. Виникнення страху у дітей пов'язане з різними причинами, у тому числі із зовнішнім середовищем (наприклад, заборонами дорослих, яких дитина не розуміє, пропозиціями інших дітей).

1.2 Причини виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку

Одним із найважливіших напрямів досліджень у сучасній психології є аспект емоційного розвитку дітей. Питання емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку надзвичайно важливе з наукової та практичної точки зору та потребує продуктивного вирішення вже сьогодні.

Раннє дитинство - це період, коли емоції домінують над усім життям дитини, керують поведінкою та сприяють регуляції психічних функцій. Додошкільна емоційна сфера виступає регулятором активності, визначає характер відносин з дорослими та однолітками та сприяє оптимальному входженню дитини в соціальну реальність. Афективна сфера також є важливою для психічного розвитку дітей дошкільного віку. Розширюється спектр емоцій, які сприймає дитина, з'являються нові почуття (соціальні, пізнавальні, естетичні та моральні).

Дошкільний вік - важливий етап у житті кожної людини, під час якої відбувається становлення особистості. Страх заважає когнітивному розвитку дитини, є серйозною перешкодою для гармонійного розвитку та ускладнює повноцінну соціалізацію дитини у суспільстві.

Багато дослідників займалися і продовжують займатися питанням вивчення страху у дітей дошкільного віку та його впливу на їх особистісний розвиток. Вікові страхи, які зазнає кожна дитина на різних етапах розвитку, можуть зникати, а можуть трансформуватися та переходити у глибші стадії. Найнебезпечнішим у сенсі є страх, що у дошкільному віці і зникає з дорослішанням дитини. Цей страх накладає свій відбиток на все життя дитини [11, 62]. Тому батькам важливо знати, які страхи є у їхньої дитини, їх типи, особливості прояву, а також як їх розпізнати та впоратися з ними.

Дошкільний вік найбільш чутливий до появи страхів, оскільки у дитини активно розвивається уява. В даний час відбувається інтенсивне освоєння навколишнього світу, що часто супроводжується переживанням

нових раніше незнайомих ситуацій і явищ. З огляду на це страхи в дошкільному віці є природним етапом розвитку, але потребують особливої уваги з боку дорослих, адже можуть стати причиною серйозних психологічних проблем у майбутньому. Малюк ще не може чітко розмежувати реальність та вигадку, тому часто його страхи стосуються персонажів казок, мультфільмів чи вигаданих образів. Сила уяви здатна створити такі образи, які можуть перетворити звичайний будинок на місце, де ховаються монстри, а звуки вночі – на небезпеку. Наприклад, багато дітей бояться темряви, тому що не можуть зрозуміти, що відбувається в кімнаті, коли світло вимкнене. В даний час страхи можуть бути пов'язані з конкретними ситуаціями - наприклад, страх перед лікарем або відвідуванням дитячого садка. Іншою важливою причиною є емоційна залежність малюка від дорослих. Діти ще не здатні самостійно справлятися з сильними переживаннями, тому за стресових ситуацій вони шукають підтримки у батьків чи вихователів. Страх може виникати внаслідок непередбачених змін у звичному ритмі життя: нове середовище, нові люди, нові вимоги можуть створювати у малюка відчуття нестабільності та небезпеки. Наприклад, перехід до дитячого садка чи зміна місця проживання є серйозними стресовими факторами для дитини.

Також важливим фактором є спостереження за реакціями дорослих. Якщо дитина бачить, що батьки або інші близькі люди бояться певних речей (наприклад, тварин або грози), це може стати приводом до того, щоб і сама дитина почала боятися цих об'єктів або ситуацій. Таким чином, соціальний досвід та поведінка дорослих відіграють важливу роль у формуванні страхів у дошкільному віці.

Важливо розрізняти страх та тривогу. Між страхом і тривогою є важливі відмінності, хоча ці два переживання можуть бути схожими, оскільки обидва пов'язані з негативними емоціями, що виникають через очікування небезпеки чи неприємностей. Страх виникає у відповідь на конкретну реальну загрозу чи небезпеку. Це може бути, наприклад, зустріч із

диким звіром чи аварійна ситуація. Він часто супроводжується відчутними фізіологічними змінами, такими як прискорене серцебиття, потовиділення, стиснене горло або здатність швидкої реакції на ситуацію. Ціль страху – це виживання, тобто організм мобілізується для того, щоб уникнути небезпеки або захиститися від неї.

Тривога, з іншого боку, часто виникає у відповідь на невизначеність чи потенційні загрози, які ще не настали, або які взагалі можуть не реалізуватись. Вона пов'язана з переживанням того, що щось погане може статися в майбутньому, але не завжди становить конкретної загрози. Тривога зазвичай охоплює розумові процеси, коли людина постійно обмірковує можливі негативні сценарії. Вона може бути більш стійкою та менш ситуативною, ніж страх. Тривога більше стосується внутрішнього стану людини, яка може бути не очевидною для інших осіб. Це постійне переживання невизначеності, яке може стати хронічним або паралізуючим.

Розрізняючи ці два стани, краще зрозуміти свої емоції і знаходити більш ефективні стратегії їх управління. Тривога, особливо хронічна, може бути симптомом різних психічних розладів, тоді як страх часто є нормальним та корисним емоційним переживанням в умовах реальної небезпеки. Страх – це реакція на небезпеку, а тривога – передчуття небезпеки. Тривога збуджує нервову систему, а страх її гальмує.

Розрізняють вікові та невротичні жахи. Як правило, вікові страхи з часом зникають, а ось із невротичними страхами дитячим психологам часто доводиться стикатися. До вікових страхів схильні майже всі діти, особливо емоційно чутливі. Причин виникнення таких страхів багато: конфліктні відносини в сім'ї, психологічні травми, потрясіння, переляк, багато заборон та батьківських страхів також передаються дитині [7, 233].

Невротичні страхи можуть виникати внаслідок тривалих переживань чи гострих психологічних потрясінь. Такі страхи негативно впливають на розвиток особистості та формування характеру дитини. Слід пам'ятати, що вікові страхи – нормальне явище і навіть показник нормального психічного розвитку.

З народження до одного року з'являються такі вікові страхи, як гучні, різкі звуки, незнайомі люди, зміна звичної обстановки, страх висоти та розлуки з матір'ю; у віці від одного до двох років характерний страх самотності, шуму та незнайомих дорослих; у два-три роки – страх голок та тварин; у три-п'ять років – страх темряви, усамітнення, замкнутого простору, висоти, казкових персонажів, болю та уколів; у 5-7 років з'являється страх смерті, смерті батьків, казкових персонажів, нічних кошмарів та покарання [5, 20].

Страх трансформує поведінку дітей та призводить до нестерпної соціальної та психологічної ізоляції. Зростання різноманітних фобій і тривог значно впливає на розвиток когнітивних процесів. Діти дошкільного віку не розуміють суті матеріалу, що ними вивчається, і втрачають перцептивну усвідомленість. Коли дитина відчуває сильний страх або тривогу, це може призвести до того, що вона почувається ізольованою і нездатною впоратися з навколишнім світом. Страх змінює спосіб взаємодії коїться з іншими, знижує впевненість у власних силах і може спричинити її здатність до соціалізації. У таких умовах, без належної підтримки, дитина може уникати нових ситуацій чи людей, що призводить до ще більшої ізоляції.

З погляду когнітивного розвитку страх здатний впливати на сприйняття та обробку інформації. Діти, які відчувають постійний стрес, можуть відчувати труднощі з концентрацією, запам'ятовуванням та усвідомленням навчального матеріалу. Їхня здатність до перцептивної усвідомленості, тобто до чіткого усвідомлення та аналізу навколишнього світу, може значно знижуватися. В результаті вони можуть не сприймати важливі деталі або мати спотворене уявлення про події та людей.

Важливо, що це процес може мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я дітей, включаючи розвиток тривожних розладів, депресії чи інших психологічних проблем у майбутньому.

Зрозуміло, що вплив страху на дітей потребує комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Це включає роботу з батьками, вихователями,

психологами та іншими фахівцями зі створення сприятливого середовища, де дитина може почуватися в безпеці і впевнено розвиватися.

Дитячі страхи різноманітні і негативно впливають в розвитку всіх психологічних сфер. Вітчизняні дослідники вважають, що основними причинами виникнення страхів у дітей є особистість дитини, стресові ситуації, відсутність емоційної близькості між батьками та дітьми, конфліктні відносини в сім'ї, змішані сімейні ролі та ізольованість сім'ї від зовнішніх контактів. Виникнення страху також пов'язують із невмінням більшості батьків правильно вирішувати емоційні проблеми своїх дітей та недостатньою психолого-педагогічною грамотністю.

Страх порушує дитячо-батьківські відносини, негативно впливає на соціальну активність та заважає налагодженню добрих відносин між дитиною та однолітками та дорослими [28, 42].

Щодо емоційних розладів у дітей дошкільного віку та способів їх подолання Т. Дуткевич зазначає, що діти можуть відчувати страх та тривогу вже у дворічному віці. У цей період у дітей активно формуються емоційні реакції на світ довкола себе, і вони можуть почати переживати страхи, пов'язані з новими або незнайомими ситуаціями, людьми або навіть фізичними явищами, як пітьма чи гроза. Часто діти бояться залишатися на самоті, переживають, що на них може напасти тварина, казкові персонажі, темрява, стихійні лиха та пожежа. Причинами такого емоційного стану можуть бути сувора виховна позиція дорослих у сім'ї, значна кількість покарань, високі вимоги та обмеження спонтанності та вільної активності дитини [14, 32].

На думку Т. Г. Дуткевич, причини страху в дітей віком можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями нервової системи (чутливість, нестійкість, стомлюваність), конкретною особистістю (тривожність, схильність до фантазування) та обмеженим дитячим досвідом.

Нервовість, тривожне очікування, схильність лякатися, підвищена стомлюваність, надмірна стурбованість і зосередженість повинні

сигналізувати про те, що самопочуття дитини перейшло в хронічний рівень тривоги та страху. Цей стан підтверджується труднощами із засипанням, нездатністю розслабити м'язи, зниженням позитивного настрою та головними болями [20, 14].

А. Матковська та Л. Галушко класифікують причини виникнення страхів у дітей таким чином

- біологічні причини: особливості нервової системи, підвищена загальна та емоційна збудливість тощо;

- соціальні чинники: урбанізація (діти у сільській місцевості менш боязкі), розмір сім'ї (якщо в сім'ї лише одна дитина), ранній вихід матері на роботу, переконання дітей про головну роль матері тощо;

- психологічні чинники: особливості нервової системи, підвищена загальна дратівливість та ін;

- психологічні та емоційні фактори, такі як: особистісні характеристики матері (вибагливість, принциповість, ретельність тощо), наявність страху у батьків, особливо у матері, велика кількість заборон з боку батьків [26, 158].

Н. Куракова та О. Шопша визначили особистісні детермінанти страху таким чином:

- суб'єктивні особистісні детермінанти формуються при становленні міжособистісних відносин та впливають на самосприйняття дитини. Важливу роль тут грають темперамент, особистість та здібності дитини. Міжособистісні стосунки можуть бути гармонійними чи деструктивними. Серед основних детермінант – невпевненість у собі, низька самооцінка та проблеми із самосприйняттям;

- об'єктивні особистісні детермінанти, що виникають у контексті міжособистісних та мета-міжособистісних відносин. Соціальне середовище та нові соціальні структури, такі як школа, нові колективи та нові вчителі, впливають на прояв особистісних детермінант, таких як загальна тривожність у навчальному закладі, яка визначає загальний емоційний стан дитини та створює різні ситуації, що викликають соціальний стрес та

фрустрацію. Ці фактори можуть викликати страх самовираження та страх ситуацій тестування [24, 559-560].

На думку І. Парамарчук та Л. Федоренко, однією з основних причин появи страхів у дітей є особливості сімейного виховання та сімейних відносин. Важливо, що навіть найкращі наміри батьків можуть спричинити виникнення страхів, якщо виховання не збалансоване. Одним з таких факторів є гіперопіка – надмірна опіка батьків, яка часто призводить до того, що дитина почувається занадто захищеною від навколишнього світу. Дитина не розвиває вміння самостійно долати труднощі та зіткнення з новими, іноді страшними ситуаціями. Вона може почати боятися того, чого справді не треба боятися. Якщо батьки надмірно оберігають дитину від стресових ситуацій, дитина не вчиться долати стрес, що може призвести до глибоких переживань та страхів у майбутньому. Коли дитина постійно отримує допомогу з кожного питання, вона може сформуватися залежність, а це, у свою чергу, може викликати страх перед відсутністю підтримки або самостійними діями.

Таким чином, надмірна опіка не лише обмежує розвиток дитини, але може формувати у неї надмірну тривожність та страхи.

Це проявляється у надмірному бажанні батьків захистити своїх дітей від усіх небезпек, що може призвести до проблем у розвитку незалежності та самостійності дитини [37, 212]. Негативний вплив страху на психічний та емоційний розвиток дитини проявляється у вигляді порушень сну та інших психосоматичних симптомів, що ускладнює якісну комунікацію з однолітками та загрожує розвитку особистості.

Дослідники О. Блінов та О. Блінової виділяють шість причин, чому діти бояться:

1) екстремальні події, що переживаються дитиною;

2) риси особистості, що викликають страх;

3) залякування у процесі виховання

4) небезпечне середовище виховання;

5) уяву дитини;

6) страх як частина серйознішого розладу [4, 40].

Жахи та фобії в дітей віком можуть виникати раптово і часто пов'язані з конкретними життєвими подіями. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес, застрягши в ліфті, вона може почати відчувати страх, пов'язаний із цією ситуацією. Цей страх може виявлятися у вигляді небажання користуватися ліфтом, відчиняти двері ванни під час купання або уникати ховатися в коморі, хоча раніше це було звичайним місцем для ігор. Такі страхи можна змінити, якщо оточення дитини психологічно комфортно. У багатьох випадках ці страхи не потребують зовнішнього втручання і з часом зникають спонтанно.

Іноді страхи дитини поступово прогресують. Наприклад, спочатку вона може почати виявляти страх темряви, говорити, що не може спати без світла, або просити вмикати світло на ніч. Потім вони вимагатимуть, щоб двері до їхньої кімнати були відчинені, і щоб вони залишалися з батьками під час сну. Зрештою, вони можуть вимагати спати лише поряд з ліжком матері.

Коли дитина відчуває сильний страх, у неї відбувається низка фізіологічних реакцій. Температура тіла підвищується, серцебиття частішає, долоні та ступні стають холодними або вологими, обличчя червоніє, а руки тремтять. Вона також можуть відчувати нудоту чи потребу у туалеті. Ці симптоми можуть виникати лише у певних ситуаціях (наприклад, коли потрібно розповідати вірш перед усіма) [4, 42].

О. Науменко підкреслює особливість прояву страху у дітей:

- страх має нав'язливий і тривалий характер. Страх закріплюється у дитині надовго і постійно повертається у думках дитини, але спроби подолати страх допускаються рідко;

- страх не піддається контролю. Дитина не здатна контролювати страх; страх виникає та поглинає свідомість;

- постійний стан хронічної тривоги. Дитина постійно засмучена, легко лякається і важко заряджається енергією. Тяжко розслабляється, можуть виникати порушення сну. Розвивається песимістичний погляд світ як небезпечний;

– страх впливає на повсякденне життя. Це дуже важливий аспект. Коли страх починає впливати на поведінку дітей та їх сімей, це означає, що настав час починати реагувати [35, 21].

Оскільки емоційна сфера дітей дошкільного віку мінлива, дитячі страхи завжди переплітаються із почуттям тривоги. Втрачаються такі позитивні емоції, як сміх, бадьорість, посмішка, бажання бути щасливим. Коли дитина відчуває страх, цей стан може затуманити його сприйняття світу, заважаючи відчувати радість, безтурботність та позитивні емоції. Це позначається на тому, як вона реагує на навколишнє середовище, відносини з іншими людьми і навіть на власні почуття. Особливо це може стосуватися страху перед темрявою, незнайомими людьми чи ситуаціями, відсутністю контролю чи навіть відчуттям небезпеки. У такі моменти дитина може бути менш бадьорою, сміятися рідше і відчувати менше бажання грати та досліджувати навколишній світ. Підтримка дорослих, особливо батьків, може допомогти дитині подолати ці страхи, заспокоїти її та допомогти повернути почуття безпеки та впевненості. Коли дитина відчуває, що її розуміють та підтримують, вона може знову відчути радість та легкість, втрачені через тривогу. Також важливо пам'ятати, що такі страхи часто є частиною природного етапу розвитку дитини і згодом можуть зникати, коли дитина вчиться справлятися з ними або коли ці страхи перестають бути актуальними в її житті.

Психологи та дитячі психіатри відзначають зростання страхів у дітей та закликають суспільство не ігнорувати педофобію, яка призводить до порушення емоційного та особистісного розвитку дітей. Важливо відрізняти реальні загрози від хибних уявлень. На практиці це означає, що важливо вести відкриті, але обережні розмови з дітьми, вчити їх розуміти межі особистого простору та давати можливість адекватно реагувати на неприємні чи небезпечні ситуації. У той же час необхідно проявляти чуйність і підтримку, щоб дитина не відчувала постійної тривоги чи паніки.

Звертати увагу на дитячі страхи є дуже важливим, оскільки вони є важким досвідом для дітей. Якщо дитині наснився жахливий сон, його можна розсмішити, намалювавши жахливого персонажа. Для зняття емоційного стресу можна використовувати ігри або написати казку про те, як герой переміг лиходія. Однак тривожні симптоми, такі як безсоння, нічні кошмари, енурез, невротичні симптоми (гризти нігті, завивання волосся) та часті істерики слід обговорити з фахівцем [33, 68].

Тому слід пам'ятати, що вікові страхи, неускладнені у дошкільному віці, нормальні, а невротичні страхи вимагають втручання дитячого психолога та, можливо, психіатра. Якщо страхи стають надмірними і не зменшуються з часом, якщо вони серйозно заважають дитині адаптуватися до соціальних ситуацій, або якщо дитина починає виявляти симптоми тривожності чи депресії, це може бути сигналом, що необхідна допомога фахівця.

Симптоми страхів у дітей дуже різноманітні, включаючи як психосоматичні (головний біль, запаморочення, нудота, біль у животі), так і психологічні (втрата впевненості, замкнутість, зневіра, нездатність самостійно долати труднощі). Чинники, що сприяють виникненню дитячих страхів, включають індивідуальні психологічні особливості дитини, соціальні та біологічні. Кожна дитина має свою неповторну психіку, що включає темперамент, рівень емоційної чутливості, здатність до саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій. Діти з більш тривожним або чутливим темпераментом можуть мати більшу схильність до розвитку страхів, ніж діти, які відрізняються спокійнішими або оптимістичнішими рисами. Наприклад, діти з флегматичним темпераментом можуть бути менш схильні до переживань, у той час як діти з меланхолічним типом можуть бути більш схильні до тривожних станів. Діти, які відчувають труднощі у регулюванні своїх емоцій (страх, агресія, занепокоєння), можуть частіше відчувати страхи, оскільки їхня здатність керувати стресовими ситуаціями не розвинена чи знижена. У дітей з багатою уявою можуть виникати страхи, пов'язані з вигаданими або перебільшеними небезпеками, наприклад страх темряви або монстрів.

Дитина розвивається у певному соціальному середовищі, яка може значно впливати на формування її страхів. Це середовище включає сім'ю, однолітків, вихователів, школу та культуру загалом. У сім'ї, де панує емоційний стрес чи занепокоєння, де є конфлікти, насильство чи емоційна холодність, дитина може відчувати страхи, пов'язані з почуттям небезпеки чи нестабільності. Якщо батьки чи інші члени сім'ї часто висловлюють страхи чи занепокоєння, дитина може «заражатися» цими емоціями і почати сприймати світ як загрозливіший. Діти часто наслідують поведінку своїх батьків або інших дорослих, тому якщо батьки виявляють страхи чи вразливість, це може вплинути на формування страхів у дитини. У той самий час, якщо батьки висловлюють спокій і упевненість у стресових ситуаціях, дитина може навчитися реагувати адекватніше. Спільні переживання та емоційна підтримка серед однолітків можуть надати як позитивний, так і негативний вплив на дитячі страхи. Наприклад, дитина може розвивати страхи після того, як з неї знущаються або висміюють інші діти. З іншого боку, емоційна підтримка від друзів допоможе знизити страхи. Культура та соціум, в якому живе дитина, також відіграють роль у формуванні її страхів. Наприклад, у деяких культурах можуть бути розвинені страхи перед невидимими силами, містикою чи надприродними явищами.

Біологічні причини можуть сприяти виникненню дитячих страхів. Дитячі страхи часто пов'язані з розвитком мозку та нервової системи. У ранньому віці у дитини ще немає повної здатності оцінювати ризики та захищати себе від реальних небезпек, тому страх може бути реакцією на незнайомі чи нові ситуації. Є дані, що деякі діти можуть мати схильність до тривожних розладів або підвищеної емоційної чутливості через генетичні фактори. Це може означати, що деякі страхи виникають на тлі природної схильності до тривожних реакцій. Відомо, що гормональні коливання можуть впливати на емоційний стан дитини. Це особливо актуально для підлітків, коли гормональні зміни можуть посилювати переживання страхів, тривог та інших емоційних реакцій.

Виникнення дитячих страхів є багатогранним процесом, зумовленим комбінацією індивідуальних психологічних особливостей, соціальних впливів та біологічних факторів. Кожен із цих аспектів може як сприяти розвитку страхів, і допомагати дитині їх подолати. Для батьків і педагогів важливо враховувати ці фактори та створювати для дітей середовище, яке підтримує їхнє емоційне здоров'я та сприяє розвитку здорового ставлення до страхів.

1.3. Казкотерапія як засіб подолання дитячих страхів

Питання виявлення та модифікації дитячих страхів сьогодні стає все більш актуальним, оскільки страхи стають все більш поширеним явищем серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Для того, щоб страхи не стали постійними, їх потрібно діагностувати та усувати якомога раніше.

На думку С.В. Томчук, основними завданнями психокорекції дитячих страхів є

- зняття тривоги та хвилювання, зменшення психічної та емоційної напруги;

- зміна ставлення до ситуації або обставин, що викликають тривогу;

- навчитися свідомо оцінювати та адекватно реагувати на особисті проблеми та конфлікти, що мають тенденцію викликати негативні психічні стани;

- виявлення особистісно значущих ситуацій, які можуть викликати фрустрацію у дітей за допомогою проектних методів;

- модифікувати самооцінку та рівень домагань дитини.

- диверсифікувати увагу дитини від неприємностей, труднощів та невдач;

- створити позитивний емоційний контекст для дитини, надаючи ситуації успіху та можливості для самореалізації та самоствердження, як у реальному житті, так і у грі.

У своїй роботі психологи активно застосовують різноманітні методики, які дозволяють дитині не тільки знизити рівень страху та тривожності, але й розвинути здатність до емоційного саморегулювання. Це важливий аспект розвитку, оскільки здатність управлінню емоціями є основою для подальшої емоційної стабільності і формування здорової самооцінки.

Одним із найефективніших інструментів, що дозволяє знижувати рівень тривожності та страху у дітей, є ігрова терапія. Гра є природним і найефективнішим способом для дитини виразити свої емоції та переживання. У період дошкільного віку діти ще не здатні чітко висловити свої страхи словами, але вони можуть їх «викласти» через гру. Психолог може використовувати іграшки, м’які фігурки, ляльки, а також спеціальні ігрові набори, які допомагають дітям переживати страхи в контрольованій та безпечній атмосфері.

Ігрова терапія дозволяє психологу створити умови, за яких дитина може поступово знайомитися зі своїми страхами, перегравати ситуації, що її лякають, і таким чином знижувати рівень тривожності. Наприклад, можна запропонувати дитині пограти в рольові ігри, у яких вона виступає в ролі героя, який долає певні труднощі або справляється з ситуаціями, що викликають страх. Важливим елементом цієї методики є те, що дитина може приймати рішення та знаходити шляхи виходу з ситуацій, що дає їй відчуття контролю і змушує побачити, що навіть найстрашніші моменти можна пережити.

Така методика створює безпечне середовище для дитини, де вона може виразити свої емоції без ризику бути осудженою чи зрозумілою неправильно. Ігри з лялькаами або іграшками також дають можливість дітям опрацювати емоції через об’єкти, що менш напружують. Це дозволяє знизити внутрішній бар'єр і допомагає дитині розібратися з переживаннями, сприймаючи їх як невід’ємну частину свого досвіду.

Крім гри, одним з ефективних методів, який використовують психологи для зниження тривожності та страхів у дітей, є техніки релаксації.

Діти дошкільного віку дуже часто відчувають внутрішнє напруження, яке викликається страхами або навіть просто зміною обстановки. Тому важливо навчити малюків розслаблятися і знижувати рівень стресу через прості, доступні їм методи.

Техніки заняття релаксацією мають важливе місце в сучасних психотерапевтичних практиках, після чого вони можуть знизити рівень стресу, покращити емоційний стан і сприяти фізичному розслабленню. Однією з такої техніки є метод релаксації Едмунда Джейкобсона, а також варіації аутогенного тренування, розроблені Анною Полендер та Генрі Вінтребертом. Кожна з цієї техніки має унікальні підходи та застосування, що дозволяє використовувати їх як для дорослих, так і для дітей, зокрема в контексті корекції гіперактивності чи нервової системи.

Метод релаксації Едмунда Джейкобсона, що базується на появі напруги та розслаблення м'язів, ставиться до основної техніки, що є для зняття стресу та боротьби з нервовими перенавантаженнями. Суть цієї методики відбувається в поетапному напруженні і розслабленні м'язів, що прогрес розвитку здатності людини автоматично розслабляється. Процес починається з того, що пацієнт чи клієнт навчається розслабляти м'язи через систематичні повторення вправ. Спочатку розслаблення може відчуватися неприродно, але з часом розвивається звичка, яка дозволяє автоматично відчувати розслаблення.

Особливо важливо використовувати цю методику при роботі з дітьми, зокрема з гіперактивними. Вони часто мають проблеми з сильною напругою м'язів, що може вплинути на їхню здатність зосереджуватися і заспокоюватися. У такому випадку застосування гри «сильний і слабкий» — методу, що дозволяє припинити напругу сильного напруження та розслаблення м’язів, дає можливість дітям почати навчатися регулювати рівень напруги у своєму тілі. Важливим моментом є також введення казкових героїв у процес релаксації, після чого це робить вправи цікавішими і дозволяє дітям краще асоціювати розслаблення з позитивом.

Аутогенне тренування, яке було розроблене Йоганом Шульцем, є ще однією технікою, що дозволяє знизити рівень стресу та втому. Основним призначенням аутогенного тренування є навчання досягти стану глибокого розслаблення через концентрацію на відчуттях у тілі. Важливим є вплив на психічний стан дитини.

Анна Полендер, адаптуючи аутогенні техніки для дітей, звернула увагу на важливість емоційного зв'язку між вчителем і учнями, а також на використання терапевтичних історій, які зменшують ризик входу в стан релаксації. Казкові сюжети, наприклад про втомленого ведмедика, який потребує відпочинку, допомагають дітям ідентифікувати себе з персонажем, відчути його емоції та зберегти відповідні рухи чи заспокоїтися, слухаючи історію. Цей підхід дозволяє зробити процес релаксації більш природним і доступним для малюків, а також навчити їх важливих навичок саморегуляції.

Метод Генрі Вінтреберта, розроблений у 50-х роках XX століття, є ще однією технікою, яка орієнтована на пасивні рухи терапевта над пацієнтом. У цьому випадку пацієнт, лежачи з закритими очима, отримує допомогу від терапевта, який виконує певні рухи його руками та ногами, сприяючи тим самим зниженню м'язової напруги. Цей метод забезпечує індивідуальний підхід до кожного пацієнта і вимагає контакту між терапевтом і клієнтом, що робить його непридатним для групи. Однією з особливостей цього методу є використання музичного фону, ритм якого пацієнт уже засвоїв. Це дозволяє додатково сприяти релаксації та синхронізації рухів тіла з ритмом музики [54, 225].

Релаксація є важливою складовою психотерапевтичної практики і здатна принести значну участь у зниженні стресу, покращенні емоційного стану та розвитку здатності до саморегуляції. Методи Едмунда Джейкобсона, аутогенного тренування Анни Полендер та релаксації за Генрі Вінтребертом є різноманітними підходами, які можна працювати як з дорослими, так і з дітьми, і кожен з ними має свої особливості та переваги. Використання цієї техніки може бути особливо ефективним у контексті роботи з

гіперактивними або емоційно незбалансованими дітьми, тому вони допоможуть знайти баланс між активністю та відпочинком, розвиваючи здатність до самоконтролю та зниження рівня стресу.

Медитація, глибоке дихання, прогресивне розслаблення м’язів — це ті техніки, що можуть стати основою для розвитку емоційної стійкості у дитини. Психологи розробляють спеціальні дитячі методики, адаптуючи ці техніки до вікових особливостей, щоб дітям було легко й цікаво практикувати релаксацію. Для дошкільнят можна використовувати кумедні метафори, наприклад, навчити дитину «дихати, як кошеня» або «розслаблятися, як м'яч», що робить вправи легкими для розуміння і приємними для виконання.

Застосування технік релаксації має величезне значення для тих дітей, які переживають стрес у результаті нічних кошмарів, страху темряви чи відсутності близьких. Вправи на глибоке дихання або спеціальні методи заспокоєння перед сном можуть допомогти дитині заснути спокійно і без страху.

Не менш важливою технікою для розвитку емоційної стійкості є позитивні аффірмації. Це методика, яка полягає в тому, щоб дитина повторювала позитивні твердження, що допомагають зміцнити її віру в себе. Наприклад, «Я сміливий», «Я можу подолати свій страх», «Я сильний» — ці прості фрази є потужним інструментом для формування позитивного ставлення до себе та до світу. Психологи активно використовують аффірмації для підвищення самооцінки у дітей, адже саме в дошкільному віці формується основа для їхнього емоційного розвитку. Кожна позитивна установка допомагає малюкові відчути себе впевнено та справлятися з труднощами в майбутньому. Коли дитина вірить у свої сили, це допомагає їй долати навіть найскладніші ситуації без відчуття безпорадності.

Ще однією важливою методикою є *арт-терапія,* або терапія через мистецтво. Малювання, ліплення, складання аплікацій — це не лише творчі процеси, а й важливі інструменти для самовираження. Діти можуть малювати свої страхи або образи, які викликають у них тривогу, і таким чином

відреагувати на емоції, що переживають в даний момент. Малювання страхів, а потім «перемога» над ними через перетворення зображення, дозволяє дитині зрозуміти, що вона може контролювати свої переживання. Арт-терапія дає можливість дитині не тільки виразити свої емоції, а й створити зображення, яке допомагає заспокоїтися. Психолог може запропонувати дитині малювати не тільки те, що її лякає, а й зображати тих персонажів, які асоціюються з безпекою і підтримкою. Таке заняття допомагає зняти емоційну напругу та створити позитивні образи, які дитина може використовувати для подолання страхів.

Казкотерапія, як частина арт-терапії дуже важлива у пошуку ефективних шляхів вирішення емоційних проблем дітей. Казкотерапія – це давній метод передачі знань та цінностей про духовний та соціальний світ через історії та казки, що мають психологічне та педагогічне значення.

У психології багато досліджень присвячено використанню казкотерапії для корекції дитячих страхів. В. Вінс, Г. Гаркуша, О. Василевська, В. Корх, К. Лебедєва, Н. Лісневська, О. Філь, Д. Прокопченко, Л. Тур, М. Чілкіна, Н. Чемерис, Л. Шик та інші.

Сучасна казкотерапія поєднує досягнення таких наук, як психологія, педагогіка, філософія, соціологія, культурологія. Слід зазначити, що дослідження з казкотерапії мають переважно прикладний характер, відповідаючи на запити фахівців, які працюють у галузі психології та педагогіки [8, 247].

Термін «казкотерапія» є дуже новим в українській мові, тому різні фахівці сприймають його по-різному. Одні бачать у ньому терапію з допомогою казок, інші – метод корекції, треті – спосіб обміну життєвим досвідом. Його популярність зросла в останні роки завдяки розвитку психології та психотерапії, а також через більшу увагу до альтернативних та творчих методів лікування. Казкотерапія - це метод психотерапії, при якому використовуються казки, метафори та символи для допомоги пацієнтам у вирішенні особистих проблем, подоланні емоційних труднощів або розвитку внутрішньої гармонії.

Принцип цього методу полягає в тому, що через казку людина може не тільки отримати нові розуміння про себе та свої проблеми, а й перенести їх на абстрактніший рівень, де вони не здаються настільки важкими або безвихідними. Казки допомагають формувати нові установки, змінювати сприйняття і дозволяють поглянути ситуацію з іншого боку. Особливо цей метод популярний серед дітей, оскільки через казкові образи можна легко донести важливі психологічні істини або підсвідомо вирішити певні проблеми. Однак він також застосовується і для дорослих, особливо в контексті роботи з глибшими емоціями та переживаннями.

Казкотерапія - одна з наймолодших галузей практичної психології, але, з іншого боку, це також один із найдавніших методів підтримки людини словом. У 1970-х спосіб казкотерапії почала впроваджувати у практику Д. Бретт. Дослідниця створила цикл оповідань (Annie Stories, 1988), у яких маленька дівчинка Анна потрапляє у складні ситуації. В основі сюжетів оповідань – життєві події, які зазвичай переживають однолітки головної героїні. У цих оповіданнях головною героїнею є маленька дівчинка на ім'я Анна, яка стикається з різноманітними труднощами та складними життєвими ситуаціями, які можуть бути знайомі дітям. Ці казки створені таким чином, щоб кожен сюжет та ситуація відображали ті чи інші життєві випробування, з якими зазвичай стикаються однолітки головної героїні. В основі цих оповідань лежать реальні емоційні та психологічні проблеми, з якими діти можуть зіткнутися, такі як страхи та тривога; труднощі у взаємодії з однолітками (конфлікти в колективі, дружба, конкуренція); проблеми із самооцінкою; адаптація до змін (наприклад, переїзд у нове місто чи зміна школи); почуття самотності чи занедбаності.

Історії, у яких Анна долає труднощі, дозволяють дитині побачити позитивні способи подолання проблем, зрозуміти, що навіть у складних ситуаціях можна знайти вихід, якщо підходити до них із терпінням, вірою в собі та підтримкою близьких людей. Цей метод допомагає дітям не лише знайти рішення для своїх власних проблем, а й відчути підтримку та розуміння через ідентифікацію з героями казок.

Важливою рисою підходу Д. Бретт є те, що казки не дають готових рішень, але дають можливість дітям самим шукати шляхи вирішення через розповіді, аналізуючи дії героїв. Це дає дітям можливість працювати зі своїми переживаннями у безпечному контексті та навчатися конструктивному вирішенню проблем.

Цей метод відрізняється гнучкістю та адаптивністю, оскільки його можна використовувати як інструмент індивідуальної терапії, так і у групових заняттях, а також у сімейних сесіях для підтримки розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Казкотерапія Д. Бретт виявилася дуже ефективною у роботі з дітьми, адже вона дозволяє не тільки працювати з їхнім емоційним станом, а й розвивати у них важливі навички співчуття, взаємодії з іншими людьми та емоційного самовираження [54, 226].

На думку вчених Г. Локарьової та О. Філ, казкотерапія – це процес розкодування сенсу та дослідження знань про мир та взаємодію в ньому. Казки містять інформацію про життєві процеси. Слухаючи казки в дитинстві, люди накопичують символічні знання про життєві ситуації та способи їх вирішення [25, 31].

На думку О. Трегуб, казкотерапія особливо ефективна у роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Це з кількома причинами. По-перше, в дітей віком дуже розвинені механізми розрізнення, сприяють розвитку гнучкості поведінки; по-друге, казки здатні викликати інтерес і допомогти дитині швидко та глибоко увійти до свого внутрішнього світу; і, нарешті, казки допомагають дитині побачити світ через призму особистого сприйняття, що може сприяти особистісному та творчому розвитку [46, 257].

Казкотерапія задовольняє природні потреби дитини, надаючи їй приклади поведінки через казкових персонажів:

- автономія: казкові персонажі діють самостійно, роблять вибір, приймають рішення та вирішують проблеми без сторонньої допомоги;

- життєві навички: казкові герої долають надзвичайні перешкоди та процвітають;

- активність: персонажі постійно діють, спілкуються та вирішують комунікативні проблеми;

- самовираження: казкові образи дозволяють дітям вибирати улюбленого персонажа та висловлювати себе як особистість; так

- когнітивне та духовне зростання: казки вчать дітей знаходити вихід із життєвих ситуацій, розвивають довіру до себе та сил добра і справедливості [47, 35].

Ці аспекти допомагають дітям розвиватися, набувати досвіду і вірити у власні сили, сприяючи їхньому загальному емоційному та психологічному розвитку.

Особливості роботи з дитячими страхами засобами казкотерапії включають такі аспекти [1, 35]:

- створення довірливого середовища: перед початком роботи з дитиною важливо створити атмосферу довіри та комфорту, де дитина буде відчуватись у безпеці та зможе вільно висловлювати свої почуття та емоції;

- використання дитячих історій як інструменту: дитячі історії слід підбирати з урахуванням віку, особливостей та проблем дитини. Казки мають бути цікавими, легкими для розуміння та містити історії, що стосуються дитячих страхів;

- вільне вираження почуттів: під час аналізу казки дітям слід дозволяти вільно висловлювати свої почуття, відчуття та асоціації, пов'язані з персонажами та подіями у казці;

- рефлексія та обговорення: після прочитання казки обговоріть її зміст, емоційні реакції та особисті враження дитини. Важливо заохочувати до саморефлексії та розуміння власних почуттів;

- використання творчих методів: у казкотерапії часто використовують творчі методи, такі як малювання, рольові ігри, складання казкових історій та ляльківі вистави;

- поетапний підхід до подолання страхів: у казкотерапії робота з дитячими страхами зазвичай відбувається поетапно та поступово, з урахуванням особливостей кожної дитини та темпів її розвитку;

- підтримка та позитивне підкріплення: важливо створити атмосферу підтримки та позитивного підкріплення, щоб дитина відчувала себе у безпеці для подолання своїх страхів.

Психологи працюють із казками у різних формах:

- індивідуально: розмови віч-на-віч з дитиною або з сім'єю;

- групові: формуються невеликі групи (п'ять-сім чоловік), де вони слухають та обговорюють казки, імпровізують та займаються іншими видами діяльності;

- опис сюжету казки, розігрування та консультації.

Основні принципи казкотерапії з дітьми дошкільного віку психологами:

- забезпечення емоційного контакту, щоб дитина відчувала себе у безпеці;

- читання казки спокійним голосом та відтворення атмосфери казки інтонацією та голосом;

- розуміти, що не завжди ідентифікують себе з головним героєм. Важливо підкреслювати позитивні зміни у поведінці героїв та вірі у те, що кожен може подолати свої страхи.

- розмістити психолога перед дитиною так, щоб вона могла спостерігати за її обличчям, жестами та мімікою;

- створювати ситуації, в яких немає однозначної правильної відповіді (принцип відкритості);

- включення до сюжету казки актуальних для дитини питань, «закодованих» в образах казки;

- створення ситуацій та питань, що спонукають дітей до самостійного аналізу та розуміння причинно-наслідкових зв'язків [47, 35].

У роботі з дітьми дошкільного віку можна докладно розглядати різні аспекти життя персонажів казок та оповідань, обговорювати їхню поведінку у зв'язку зі своїми почуттями. Це допомагає дітям долати свої страхи та тривоги. Через механізм проектування своїх думок, почуттів та емоцій на казкових персонажів діти ніби набувають певного досвіду, переживаючи

разом з ними пригоди та навчаючись долати перешкоди, використовуючи казкових героїв як рольові моделі. Казкові персонажі часто уособлюють архетипи, а психологічна інтерпретація казок полягає в тому, щоб розглядати всіх їх героїв, події, місця та символи як внутрішні несвідомі почуття, імпульси, переживання та бажання людини [25, 20].

У систематизації казкотерапії розрізняють казки наступних видів:

- терапевтична;
- релаксаційна;
- психологічно повчальна;
- психотерапевтична.

Терапевтична казка має відповідати сприйняттю дитини певного віку. Її головний герой схожий на дитину – переживає аналогічні проблеми та емоції. Вплив терапевтичної казки на психіку дитини полягає у можливості через певні звичайні чи надзвичайні події показати способи дій у різних життєвих ситуаціях, виховати таким чином готовність до дорослого життя.

Релаксаційна казка здатна впливати на дитину, викликаючи тимчасове розслаблення та заспокоєння. Це короткий твір, розрахований на читання протягом 3-7 хв. Основним механізмом впливу релаксаційної казки є внутрішня візуалізація: малий слухач ніби бачити собі головним героєм — учасником описуваних подій. Принципова особливість сюжету — те, що герой періодично відпочиває та відпочинок повертає йому сили. Тож казка демонструє дитині, де і яким чином братиме енергію для реалізації життєвих завдань.

Психологічно-повчальна казка стимулює розумовий розвиток дитини, виконує дидактично-виховні, освітні, пізнавальні функції. Такі твори адресовані дітям, які мають труднощі у пізнанні світу, наприклад, внаслідок нерівномірного психологічного розвитку. Сюжети психологічно-повчальних казок відтворюють різноманітні ситуації, характерні для реальної життя: лікування, розставання, перебування у дитячому садку, конфліктні ситуації тощо. Подібні сюжети спонукають до створення нового поведінкового комплексу дитини.

Психотерапевтична казка має розгорнуту та складну фабулу. Хоча події розгортаються у фантастичному світі, зводяться вони до цілком реальних ситуацій: розлучення батьків, смерть родичів, хвороба близької людини чи головного героя, різні негативні аспекти життя і т.д. Казки цього виду здатні діяти в площині дитячої психіки таким чином, що посилюють адаптаційні можливості дитини, ліквідують джерела страхів, зменшують нервову напругу [53, 254].

Слід розрізняти казки, написані у терапевтичних цілях, і казки, які не мають терапевтичної мети. Другий тип казки пишеться письменником відповідно до парадигми, яка існує в культурі народної казки, але зі змінами в сюжеті та деяких частинах казки. На відміну від звичайної казки, терапевтична казка вигадується по конкретній ситуації або спеціально для конкретної людини. Психотерапевтичні казки створюються для використання в казкотерапії та призначені для терапевтичного впливу на конкретну людину з метою зміни її самосприйняття проблемної життєвої ситуації. Казка стає терапевтичною лише тоді, коли людина ідентифікує себе з головним героєм, знаходить паралелі між проблемами в казці та власним життям, проводить паралелі між сюжетом та життям та усвідомлює ключовий меседж, мораль казки. Таким чином, завдяки казці людина може подолати свій застій та комплекси, побачити альтернативні моделі поведінки, спроби вирішити проблему, подивитися ситуації з різних точок зору чи спробувати розглянути їх об'єктивно [41, 10].

Створення психокорекційної казки передбачає наступний процес: вибір головного героя, близького дитині за характером, віком та іншими характеристиками; опис життя героя в казковому світі, що має подібність до реального життя дитини, щоб дитина могла розпізнати цю подібність; переміщення героя в проблемні ситуації, схожі на реальні проблеми дитини передача та опис всіх переживань героя, що збігаються з переживаннями дитини, пошук героєм шляхів виходу з проблемної ситуації, усвідомлення героєм своєї неоптимальної поведінки та визначення шляхів її зміни [23, 89].

Для подолання страхів використовують кілька методів із використанням казки:

1) Казковий аналіз поведінки: розповідаючи казку, можна побачити емоційні реакції, які можуть бути приховані у поведінці дитини, але які водночас характерні для неї;

2) Малювання казок: спосіб вираження своїх почуттів та думок через малюнки;

3) Творчий підхід до казок: діти можуть фантазувати та створювати власні казки для вираження своїх негативних емоцій;

4) Власні почуття та реакції дитини на казку;

6) Режисура казки: метод розкриває емоційну сферу дитини і дозволяє реально поглянути на її поведінку та рівень комунікативних навичок [23, 103].

Таким чином, особливості роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії відображають необхідність індивідуального та творчого підходу до кожної дитини. Казкотерапія є ефективним засобом для подолання страхів, оскільки дозволяє дітям вільно висловлювати свої почуття, рефлексувати проблемні ситуації та знаходити творчі шляхи вирішення конфліктів.

У процесі роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії важливо створити довірливе середовище, в якому дитина почувається захищеною та підтриманою. Використання казок допомагає не лише виявити та проаналізувати страхи, але знайти конструктивні шляхи їх подолання.

Загалом, подолання дитячих страхів за допомогою казкотерапії потребує індивідуального підходу до дитини, терпіння та вміння заохочувати психологічний розвиток дитини через творчість та відкрите спілкування.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ

2.1. Організація дослідження психологічних особливостей подолання страхів у дітей дошкільного віку

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. Експериментальною базою дослідження був заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №187 Львівської міської ради. Загальна вибірка дослідження склала 42 дитини старшого дошкільного віку з трьох старших груп «Метелики», «Сонечко» та «Струмочки».

Метою емпіричного дослідження була діагностика страхів дітей старшого дошкільного віку.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі дослідницькі завдання:

1) підібрати діагностичну методику виявлення страхів в дітей віком старшого дошкільного віку;

2) провести діагностику страхів у дітей старшого дошкільного віку з метою їхнього виявлення;

3) проаналізувати результати емпіричного дослідження.

Дослідження з діагностики страхів у дітей старшого дошкільного віку проводилося у три етапи:

- на першому етапі було підібрано діагностичні методики для визначення страхів у дітей старшого дошкільного віку;

- на другому етапі було проведено діагностику для визначення страхів у дітей старшого дошкільного віку;

- на третьому етапі було проаналізовано результати дослідження.

Для діагностики страхів дітей старшого дошкільного віку було використано такі діагностичні методики:

1) методика «Страх у домі»;

2) методика «Вибери правильне обличчя» В. Амена, М. Доркі та Р. Темпла;

3) методика «Страхи дітей».

Перша методика спрямована на виявлення та уточнення основних видів страхів у дітей старшого дошкільного віку, друга – на виявлення рівня тривожності. Вибір цих методик обумовлений співвідношенням понять «тривожність» та «страх». Довгий час поняття "страх" та "тривожність" розглядалися дослідниками як синоніми.

Методика дослідження "Страх у домі". Мета: виявити види страхів у дітей.

Дорослі окреслюють два будиночки (малюнки двох будиночків червоного та чорного). Дорослі по черзі називають страхи. Дитина озвучує ті страхи, які він поклав у чорний будиночок, тобто ті страхи, які він вважатиме страшними у цьому будиночку. Старших дітей можна попросити: "Скажи мені, чого ти боїшся чи не боїшся". Ця розмова має бути повільною та змістовною, з перерахуванням страхів та очікуванням відповіді «так/ні» або «боюся/не боюся». Повторюйте питання, боїться чи боїться дитина чогось, лише зрідка. Коли завдання виконане, дитину просять замкнути чорний будиночок (намалювати малюнок), а ключ викинути чи загубити.

Усього представлено 31 назву страхів, які поділені на такі групи.

- медичні – біль, уколи, лікар, хвороба;

- пов'язані з фізичною шкодою - дорожній рух, несподівані звуки, пожежа, війна, стихія;

- смерть (власна);

- тварини;

- персонажі;

- пітьма; нічні кошмари;

- соціальні втручання – люди, діти, покарання, затримка, самотність;

- просторові - висота, глибина, замкнутий простір.

Розмова з дитиною має бути спокійною та цілеспрямованою, з аргументованим обговоренням переліку страхів та очікуванням відповідей дитини у формі «так» чи «ні», «страшно» чи «не страшно». Питання про певні страхи не слід ставити надто часто, щоб не створювати та не посилювати страхи дитини. Якщо дитина заперечує існування страху як стандартну відповідь, спробуйте знайти більш конкретну відповідь. Наприклад, замість того, щоб просто сказати "ні", скажіть: "Я не боюся пітьми".

Психолог повинен сидіти поруч із дитиною, а не навпроти неї, щоб створити доброзичливу та сприятливу атмосферу. Також важливо час від часу підбадьорювати дитину та хвалити її за відкритість та чесність під час обговорення. Замість того, щоб зачитувати список страхів, дорослі повинні перераховувати їх по пам'яті і час від часу звірятися зі списком. Це не дасть обговоренню стати надто механічним і зробить розмову природнішою.

Після завершення обговорення страхів попросіть дитину зробити символічний жест: намалювати «чорний будиночок», в якому живуть його страхи, «зачинити» його та «викинути ключ». Ця дія повинна допомогти дитині відчути, що її страхи залишились у минулому.

При аналізі даних підраховуємо страхи, записані в «чорному будиночку», та порівнюємо їх із віковими нормами. Відповіді дитини класифікуються за категоріями страхів. У більшості випадків, якщо дитина визнається в наявності страху, вважається, що цей вид страху присутній. Відповідно до цього дослідження, із 31 можливого страху, визначеного дослідниками, діти зазвичай мають від 6 до 15 різних видів страхів.

Рівні прояву страхів у дітей

- 0-12 – низький рівень виразності страху;

- 13-15 – помірний рівень страху;

- 16-29 – високий рівень страху.

Наприклад, високий рівень страху характеризується недостатньою самооцінкою, тривожністю, нервозністю, полохливістю, нетовариськістю, підозрілістю і недовірою до людей, як тебе оточують. Середній рівень боязкості має на увазі достатню комунікабельність, легкість у спілкуванні та швидкість у відповідях на запитання. Діти з низьким рівнем боязкості менш тривожні, менш напружені, впевнені в собі, товариські, добре ладнають з іншими, веселі та швидко відповідають на запитання.

Методика "Вибір правильного обличчя" В. Амена, М. Доркі та Р. Темпла.

Мета: дослідити тривожність дітей у типових життєвих ситуаціях (ситуаціях, у яких найяскравіше виявляються відповідні риси особистості).

Психодіагностичний малюнок методики складається з 14 малюнків (8,5 х 11 см), які є типовими ситуаціями з життя дитини дошкільного віку. Кожна картинка має два варіанти, один для хлопчиків та один для дівчаток (на кожній зображені хлопчик та дівчинка). При виконанні тесту дитина ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і вона сама. Обличчя дитини намальовано в повному обсязі, показаний лише контур голови.

Кожен малюнок супроводжується двома додатковими зображеннями дитини, розмір яких відповідає контуру голови дитини на малюнку. Одне з них - це обличчя, що сміється, а інше — сумне.

Завдання дитини – дотримуватися інструкцій та вибрати одне з двох зображень.

Рівень тривожності.

- Високий (> 50%);

- Середній (20-50%);

- Низький (від 0 до 20%).

Організація методики: У ході дослідження малюнки пред'являються дитині по одному в суворій послідовності.

Після детального аналізу емоційних явищ в особистісній сфері використовується проектний малюнок "Страх дітей".

Ціль – виявити страхи дитини через проективний малюнок. Після проведення розмови, що допомагає усвідомити спогади дитини про те, чого вона боїться, дитині дають аркуш паперу та кольоровий олівець для малювання. При аналізі звертається увага на те, що дитина намалювала і які кольори використовувала. Після того, як малюнок завершений, дитину просять розповісти про те, що вона намалювала, тобто висловити свої страхи словами. Якщо дитина не знає, як зобразити свої страхи, допоможіть, даючи загальні інструкції, але так, щоб не заважати дитині. Наприклад, у відповідь на питання про те, як зобразити Бабу Ягу, дорослий може сказати: «Спробуй зобразити її так, як ти собі уявляєш». Таким чином, діти можуть підтвердити свої страхи, не зазнаючи впливу дорослих. Потім дорослий просить дітей: "Намалюй те, чого ти боїшся найбільше".

Оцінка репрезентації страху ґрунтувалася на наступних показниках:

- характер малюнку дитини;

- використання кольору: темний (чорний, червоний) або світлий (рожевий, жовтий, блакитний) або специфічні кольори; і

- яскравість малюнка: світлий або темний;

- чіткість контурів: чіткий або розмитий;

- натиск олівця: сила, з якою олівець притискається до паперу.

Високий рівень страху характеризується ознаками невпевненості, нерішучості, низької самооцінки та недовіри до інших, а також може включати агресію та підозрілість. Середній рівень страху проявляється у комунікабельності, адекватній самооцінці та впевненості у собі. Низький рівень страху характеризується адекватною впевненістю у собі, товариськістю та життєрадісністю.

Основними критеріями вибору психодіагностичного інструментарію були надійність, валідність та поширеність у практиці роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Діагностичні матеріали, відібрані для оцінки рівня страху у дітей старшого дошкільного віку, відповідають таким критеріям:

- валідність методики відповідно до цілей та завдань дослідження;

- теоретична обґрунтованість діагностичної методики;

- відповідність методики (процедури, зміст конкретних завдань, рівень складності) віковим та соціокультурним особливостям респондентів;

- валідність та надійність обраної методики.

Усі учасники дослідження брали участь у ньому добровільно. Дослідження проводилося у груповому та індивідуальному форматах та доповнювалося спостереженнями діяльності дітей та бесідами з вихователями. Учасникам було надано докладні інструкції, а також завдання, бланки для відповідей та стимульні матеріали. Дані аналізу збиралися шляхом заповнення учасниками діагностичних карт.

2.2 Аналіз результатів дослідження

За кожною психодіагностичною методикою виявлення страхів було проведено якісний та кількісний аналіз результатів дітей старшого дошкільного віку. Вік 5-6 років є критичним періодом для розвитку емоційної сфери дитини, і саме в цей час діти можуть активно виявляти свої страхи.

Методика «Страх у домі» є однією з методик, яка спрямована на вивчення страхів у дітей. Вона зазвичай використовується для визначення типових і специфічних страхів, які можуть бути пов’язані із різними аспектами життя дитини в родині.

Результати за методикою «Страхи в будиночках» представлена в таблиці. 2.1

Таблиця 2.1

Результати діагностики страхів дітей старшого дошкільного віку за методикою «Страхи в будиночках» (у %)

Вид страху	%	Кількість
страхи, пов’язані з заподіянням фізичної шкоди	59,5	25
страх тварин	19	8

Продовження таблиці 2.1

соціально опосередковані страхи	42,8	18
страх смерті	78,5	33
просторові страхи	33,3	14
медичні страхи	66,6	28
страхи казкових персонажів	11,9	5
страх темряви та кошмарних снів	35,7	15

Як видно з таблиці 2.1, найбільш поширеними серед опитаних дітей є різноманітні страхи, які поділяються на кілька категорій:

- страх фізичної розправи (59,5%): такі страхи включають страх ситуацій, які можуть спричинити травми, рани або біль. Це може бути пов'язане з досвідом війни чи ситуацією домашнього насилля;

- страх тварин (19%): цей страх може виникати через негативний досвід спілкування з тваринами в минулому, алергічних реакцій або просто негативного ставлення до тварин;

- соціальний страх (42,8%): сюди входить страх взаємодії з іншими людьми, соціальних відмінностей та відчуття відторгнення у суспільстві;

- страх смерті (78,5%): цей страх виникає з різних причин, включаючи втрату близьких та думки про власну смерть. Тепер цей страх може бути яскравим виявом війни;

- просторова фобія (33,3%): це фобія фізичного оточення, що викликає дискомфорт або паніку, наприклад страх висоти, води або замкнутого простору;

- медичні страхи (66,6%): це страхи, пов'язані з медичними процедурами та хворобами;

- страх казкових персонажів (11,9%): ці страхи можуть виникати як враження страшних образів у мультфільмах, книгах та іграх;

- страх темряви та нічних кошмарів (35,7%): цей страх може виникати через негативний досвід відчуття небезпеки у темряві або під час сну.

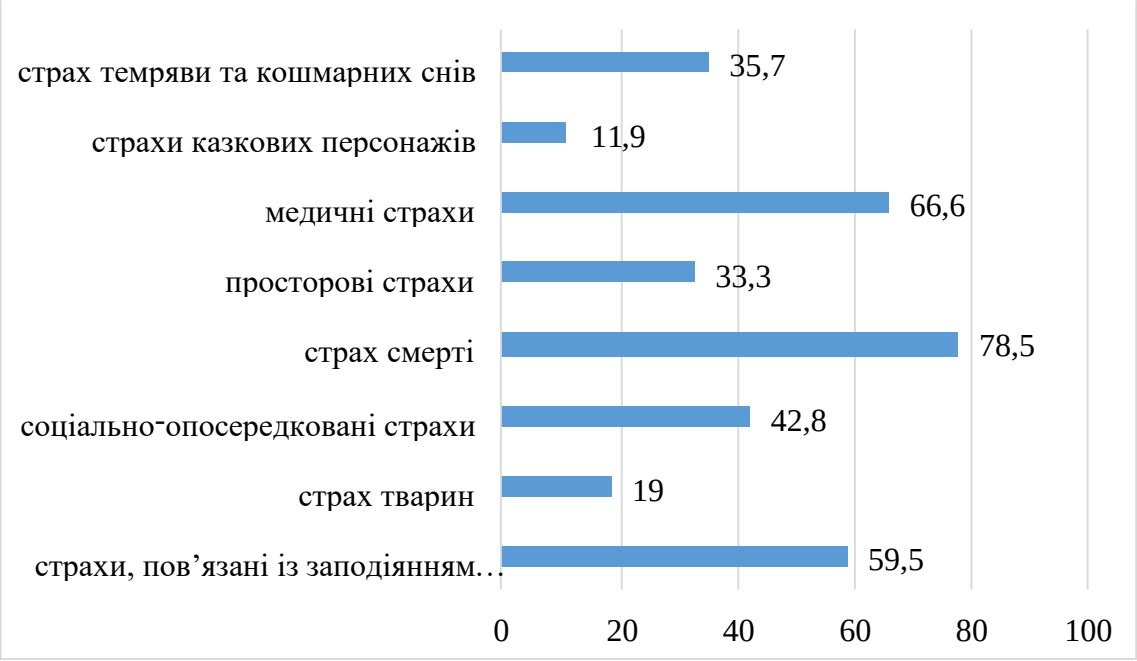


Рис. 2.2. Результати діагностики страхів дітей старшого дошкільного віку за методикою «Страхи в будиночках» (у %)

Згадані вище страхи можуть бути викликані різними факторами, включаючи особистий досвід, соціальне середовище та наслідки конкретних подій, таких як війна.

За результатами діагностики тривожності в дітей віком старшого дошкільного віку за методикою «Вибери правильне обличчя». В. Амена, М. Доркі і Р. Темпл, 38% дітей мають високий рівень тривожності, що включає прояви страху, тривоги перед новими або незвичайними речами і відмова від спілкування. Це значне збільшення кількості дітей із високим рівнем тривожності. Це свідчить про те, що дитина не здатна самостійно справлятися з труднощами, емоційно нестабільною і потребує допомоги з боку дорослих.

Середній рівень тривожності 33,5% дітей. Ці діти відчувають тривогу, коли виникають нові та незвичайні ситуації, але вона триває недовго. Також вони виявляють ознаки апатії та виконують завдання без ентузіазму. І тут немає потреби хвилюватися.

28,5 % дітей мають низький рівень тривожності. Ці діти активні, добре спілкуються та виглядають щасливими, іноді журяться, але швидко повертаються до гарного настрою. Вони майже не відчувають тривоги.

Результати цієї методики більш наочно проілюстровані на рисунку 2.3.

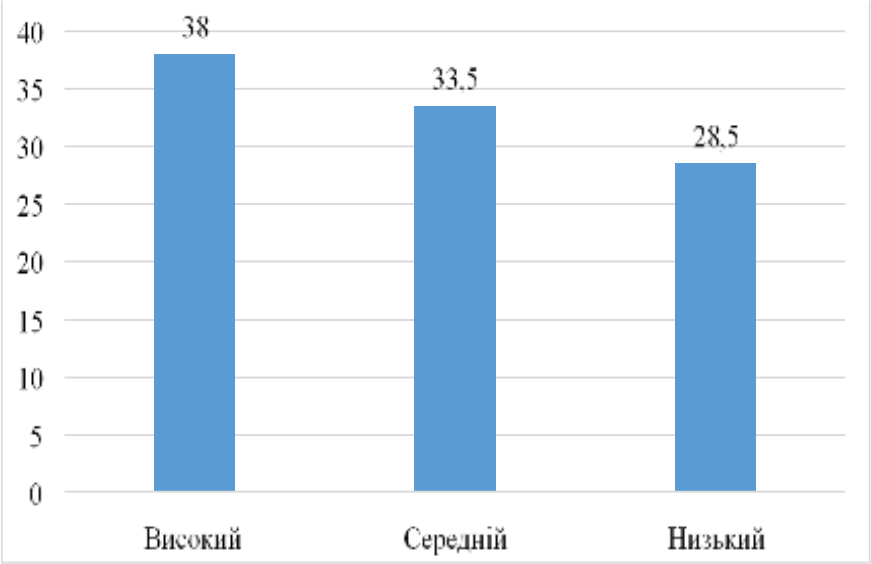


Рис. 2.3. Результати діагностики тривожності дітей старшого дошкільного віку за методикою «Обери потрібне обличчя» В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл (у %)

Як показав аналіз проективної методики " Мій страх " з допомогою цієї методики можна знайти персонажі, викликають страх в дітей віком старшого дошкільного віку. Аналіз малюнків показав, що більшість дітей малювали зухвалий страх персонаж у центральній частині аркуша, виділяючи його на великій площі та акцентуючи увагу на страху. Діти використовували темні кольори, такі як чорний і сірий для зображення жаху, підкреслюючи його тривожну природу. Більшість малюнків або мали розфарбований вигляд, або містили багато чітких ліній, що не перетинаються, з сильними мазками і жорстким штрихуванням.

Аналіз дитячих малюнків показав, що об'єктами страху були чарівні та казкові персонажі з мультфільмів, фільмів та рухливих ігор, тварини та комахи, стихійні лиха та надзвичайні ситуації (війна).

На рисунку 2.4 найбільш наочно показані результати цієї методики.

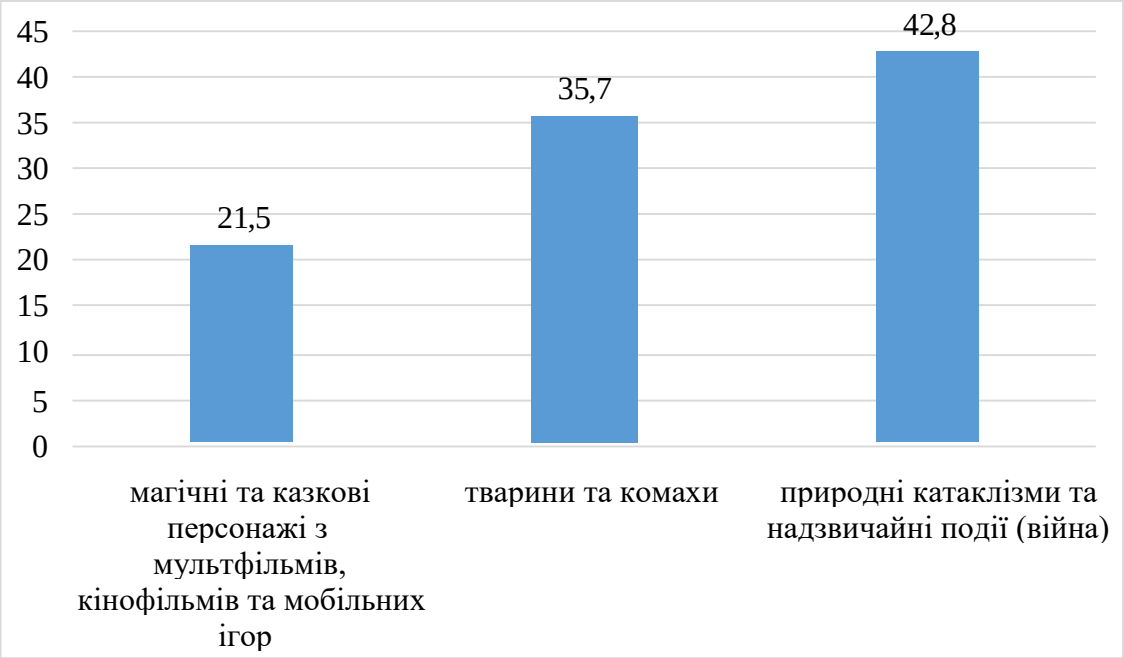


Рис. 2.4. Результати діагностики за методикою "Мої страхи"показує (у%)

Як видно з рисунка 2.4, 21,5% опитаних старших дошкільнят бояться чарівних та казкових персонажів, таких як привиди, вампіри та зомбі. Серед казкових персонажів були згадані Зефір з «Анни та Снігової королеви», а також Ендерман та Кімпери з «Майнкрафта». Тварин, таких як вовки, щури та змії, а також комах, таких як павуки, черв'яки та оси, боялися 35,7% дітей старшого дошкільного віку. Страх стихійних лих, таких як землетруси та повені, характерний для 42,8% дітей, у той час як надзвичайні ситуації, такі як повітряна тривога, вибухи, війна та ракети є основними об'єктами страху у дітей.

Таким чином, з отриманих результатів можна зробити висновок, що значно старші дошкільнята мають певні страхи та підвищений рівень тривожності.

2.3 Психокорекційна програма подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії

Внаслідок емпіричного дослідження страхів дітей дошкільного віку, на основі аналізу теоретико-методичної літератури та гіпотези випускної квалі-

фікаційної роботи, було визначено необхідність розробки психокорекційної програми подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Актуальність цієї програми обумовлена зростанням кількості стресових факторів, що впливають на людину в сучасному суспільстві. Особливо це стосується дітей старшого дошкільного віку, які сприйнятливіші до негативних впливів. Діти можуть стати жертвами низки небажаних факторів, серед яких особливе місце посідають дитячі страхи. Це може призвести до затримки психічних процесів у розвитку особистості.

Метою даної програми є модифікація страхів дітей старшого дошкільного віку у вигляді казкотерапії.

Завданнями програми є

- збереження психічного здоров'я та профілактика емоційних розладів, зняття психічної напруги;

- формування та розвиток емоційної сфери особистості дітей старшого дошкільного віку;

- зменшення прояву страхів у дітей старшого дошкільного віку;

- зниження тривожності;

- нейтралізація емоційно негативних переживань;

- формування у дітей позитивного ставлення до життя, спонтанності та відкритості; розвиток самостійності;

- зміцнює саморозуміння дитини, підвищує рівень її самоприйняття, сприяє усвідомленню свого «Я» і надає йому впевненості у собі.

Програма базується на таких принципах та психологічних механізмах:

- принцип різноманітності у дитинстві: дитинство є важливим етапом у загальному розвитку людини, визнанні її унікальності та самоцінності. Це передбачає визнання дитячих страхів як природного явища цього періоду;

- принцип розвитку особистості та гуманістичного характеру взаємодії: повага та прийняття особистості старших дітей у дошкільному віці;

- принцип індивідуалізації: спостереження за кожною дитиною старшого дошкільного віку індивідуально, збір даних про неї, аналіз її поведінки та

вчинків, допомога у складних ситуаціях, надання можливості вибору у різних видах діяльності;

- принцип вікової адекватності корекційної діяльності: використання основних видів діяльності дітей старшого дошкільного віку для творчої діяльності з урахуванням їх віку, особливостей завдань розвитку та індивідуальних інтересів та нахилів;

- принцип відповідності між діагностикою та корекцією: вся корекційна робота проводиться лише на основі повної діагностики, яка включає визначення стану емоційної сфери дитини перед визначенням необхідності корекційних заходів.

Щоб підвищити ефективність корекційних заходів, вони можуть обмежуватися лише спеціальної психологічної підтримкою. Заходи повинні мати загальний, особистісно-орієнтований характер, спрямований на фактори довкілля та якість розвитку, які можуть призводити до виникнення страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Особистісно-орієнтований підхід визнає самооцінку індивіда як загальну психічну структуру, яка формується протягом його життя та на основі якої засвоюються соціальні форми свідомості та поведінки.

Принципи особистісно-орієнтованого підходу полягають у наступному:

- поважати індивідуальність кожної дитини;

- спільна діяльність, спрямована на взаємодію з кожною дитиною індивідуально;

- ставлення до кожної дитини як до унікального явища та небайдужість до нього.

Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває 30 хвилин. Заняття проводяться двічі на тиждень. Сесії включають групові та індивідуальні заняття. Кожне заняття починається з вітання та розминки та включає основну частину корекційної роботи з використанням казкотерапії [27, 44].

Казкотерапія є ефективним способом допомогти дітям подолати свої страхи. Використання казок може допомогти дітям урегулювати конфлікти

та проблеми, з якими вони стикаються, а переживання стресових ситуацій у безпечному контексті казки може підірвати їхню травматичну силу.

Розповідь і роздуми про життєві ситуації, що змінюють життя, представлені у формі казки, можуть підвищити впевненість і самооцінку. Важливо, що це заспокоює та зміцнює довіру, тому що діти відчувають, що вони не самотні у своїх переживаннях. Залучення до казок може допомогти дітям розвинути здатність активно вирішувати проблеми та змінюватися. Однак важливо пам'ятати, що ефективність цього підходу може бути забезпечена лише за умови співпраці вчителів та батьків. Самосвідомість та впевненість у собі формуються у дітей через їхню взаємодію з дорослими, такими як батьки та вчителі.

Програма пропонує батькам систему домашніх завдань, таких як ведення щоденника емоційного стану дитини, читання спеціально підібраної літератури та повторення вправ, які дитина виконує в рамках програми корекції.

Очікувані результати програми включають позитивні зміни в емоційному стані дитини, підвищення довіри до працівників дошкільного закладу і однолітків, поліпшення самоконтролю і зниження рівня тривожності. Крім того, очікується, що діти навчаться ефективних стратегій та способів подолання своїх страхів. Крім того, очікується, що відносини в групі покращаться, що призведе до більшої взаємної підтримки та співпраці. Діти розвинуть навички спілкування та взаєморозуміння, що сприятиме розвитку добрих міжособистісних відносин. Очікується, що програма сприятиме збалансованому емоційному розвитку дітей та озброїть їх навичками, необхідними для подолання страхів та ефективного управління власним емоційним станом.

Перший блок присвячений роботі з батьками, другий – роботі з педагогами, а третій – роботі з дітьми.

Блок 1: Робота із батьками.

Мета цього блоку – розширити знання батьків про психологічні аспекти страхів їхньої дитини та способи їх подолання.

Психологічна підтримка та співпраця з батьками – важливий чинник у формуванні здорових емоцій та вирішенні особистісних та емоційних проблем дитини. Без участі батьків неможливо усунути основні причини страхів та ефективність роботи з дитиною може бути обмежена.

Батьківська психологічна освіта передбачає такі етапи:

- розуміння ролі сімейного оточення у формуванні та закріпленні дитячих страхів.

Сюди входить розуміння важливості сімейних стосунків та їх впливом геть розвиток дитини. Зосередження уваги на ролі батьків у створенні позитивної атмосфери та почуття довіри до дитини;

- відзначення впливу страхів дитини на близьких дорослих, загальний емоційний клімат та самооцінку.

Основна мета цього етапу – показати, що батьки відіграють важливу роль у процесі профілактики та подолання дитячих страхів. Важливо виявити увагу та терпіння.

Для досягнення цієї мети з батьками було проведено психологічні консультації на теми: «Причини дитячих страхів»; "Практичні способи допомогти дитині впоратися зі своїми страхами".

Також було розроблено методичні поради для батьків.

Поради для батьків.

1. не лякайте дітей;

2. не сприймайте страх дитини як примху, не лайте і не карайте дитину за слабкість;

3. не залишайте дітей віч-на-віч у незнайомому середовищі, будьте особливо обережні, коли такі фактори, як собаки, з'являються раптово;

4. не применшуйте значення страху для дитини та не ігноруйте її скарги;

5. обговорюйте страхи з дитиною, оскільки головне завдання батьків – зрозуміти, що саме турбує дитину та чим викликаний страх;

6. більше розмовляти з дітьми дошкільного віку, оскільки фізичний та емоційний контакт має вирішальне значення;

7. підтримувати дітей у подоланні їх страхів та разом знаходити креативні способи подолання страхів.

8. долати страхи за допомогою казок, а батьки можуть створити казку для своєї дитини, але причиною цієї казки є те, що головний герой має подолати страхи (темряви, самотності тощо);

9. страх перед лікарями можна подолати, граючи у лікаря, а дорослі виступають у ролі пацієнтів;

10. дітям, які мають проблеми зі сном, не можна дивитися телевізор перед сном, а розповісти дитині казку зі щасливим завершенням.

Блок 2. Робота з педагогами

Мета: розширити знання педагогів про психологічні аспекти дитячих страхів та способи їх подолання.

Робота з дитячими страхами – складний та тривалий процес. Робота з дітьми як така може полегшити вираженість симптомів їхніх страхів, але може вплинути з їхньої причини. У старшому дошкільному віці страхи мають більший вплив. Це може бути пов'язане зі стилем роботи вихователя та підвищеними вимогами до дитини. Враховуючи цей висновок, зрозуміло, що вихователі відіграють важливу роль у формуванні здорових емоцій та подоланні страхів у дітей. Тому участь вихователів у цьому процесі дуже важлива.

Слід організовувати психологічні семінари для вихователів на тему: «Виявлення та розуміння проявів дитячих страхів»; «Методи та стратегії допомоги дітям у подоланні страхів».

Рекомендації для педагогів щодо конструктивного подолання дитячих страхів:

1. не ігнорувати скарги дітей і ставитися до них із розумінням, незалежно від того, наскільки безпідставними є їх страхи;

2. слід поговорити з дитиною про її страхи. Це слід робити в спокійній обстановці, сидячи навколішки у дитини чи поруч із нею.

3. важливо підтримувати дитину в прийнятті її страхів, а не применшувати їх чи применшувати її досвід. Ви можете поділитися з дитиною своїм досвідом і розповісти про те, чого ви боялися в дитинстві та як ви долали труднощі. ;

4. придумайте з дитиною казку чи історію про її страхи. Кінець історії має бути позитивним, а головний герой має подолати страх;

5. намалюйте малюнок страху, спалить його або викиньте і поясніть дитині, що страх зник. У цей момент слід похвалити дитину, сказавши, що вона перемогла страх, знищивши її;

6. пограйте з дитиною, щоб подолати страх;

7. організувати спілкування між однолітками, які бояться, щоб дитина відчула підтримку та відволіклася від своїх думок.

8. організувати спілкування з такими ж боязкими однолітками.

Блок 3. Робота з дитиною.

Мета: Модифікація страхів в дітей віком дошкільного віку з допомогою казкотерапії.

Концепція казкотерапії базується на використанні різних видів казок, кожна з яких є унікальною:

- вигадані казки, такі як Червона Шапочка, розкриваються через вигадані сюжетні лінії та персонажів;

- дидактичні казки, такі як «Як зайчик став хоробрим», мають освітній аспект і мають на меті донести життєві уроки;

- психокорекційні казки, такі як «Неслухняна Надія», спрямовані на виправлення психічних проблем;

- медитативні казки, такі як «Рожеві сни», створюють спокійну та розслаблену атмосферу, сприяють розвитку уваги та емоційного контролю;

- психотерапевтичні казки, такі як «Крапелька», використовуються для вирішення психологічних проблем.

Музика відіграє важливу роль у казкотерапії. Музика, особливо класична, має сильний емоційний вплив на психіку дитини. У поєднанні з казкою вона надає казці глибини і виразності, робить твір багатшим і високим.

Основними принципами використання казкотерапії з дітьми дошкільного віку для психологів є:

- забезпечити емоційний контакт у місці, де дитина почувається у безпеці;

- читати казку повільним, спокійним голосом та передавати атмосферу за допомогою інтонації та голосу;

- якщо дитина неохоче співпереживає головному герою, необхідно зосередити увагу на позитивних змін у поведінці героя і підкреслити, що будь-яка людина може подолати свої страхи;

- станьте перед дитиною так, щоб вона могла бачити обличчя психолога і спостерігати за його жестами, мімікою та виразом обличчя;

- створювати ситуації, в яких немає правильної відповіді.

Дотримуйтесь принципу «відкритості»;

- брати до уваги приховані у дитячих оповіданнях проблеми, які важливі для дитини;

- створюйте ситуації та ставте питання, які дозволяють дитині самостійно аналізувати та виявляти причинно-наслідкові зв'язки.

Крім того, її можна попросити намалювати сцени чи образи, що викликають страх чи тривогу. Це корисна вправа для вивільнення тривожних емоцій та думок. Крім того, малюнок дитини можна використовувати як основу для подальшої розмови. Такі питання, як "Хто намальований на малюнку?" та «Що роблять персонажі?» можуть допомогти розкрити почуття та думки дитини. Також можна запропонувати дітям перетворити свої страхи на дружніх персонажів чи сміх, щоб допомогти їм розслабитися та вирішити ці ситуації позитивним способом.

Ідея сміху є найкращим рішенням для подолання страху. Наприклад, одягніть страшного монстра в кумедний костюм, дайте йому ролики або розфарбуйте яскравими фарбами. Це зробить монстра менш страшним. Якщо персонаж малюнку продовжує лякати дитини, можна запропонувати йому з допомогою уяви «знищити» його. Попросіть дитину уявити, як вона розбиває

малюнок на шматки, садить у клітку, замикає в коробці або перетворює на фантастичну сніжинку.

Крім того, можна попросити дітей написати свою казку (за потреби, за допомогою психолога). Щоб казки були ефективними та допомагали долати страхи, необхідно дотримуватися кількох правил:

- казка повинна відображати страхи конкретної дитини (наприклад, котик боїться залишатися в темній кімнаті наодинці);

- казка повинна пропонувати вирішення проблеми або вихід зі складної ситуації (наприклад, мама дає котику чарівний ліхтарик або допомагає улюблена іграшка).

Якщо дитина не може вирішити проблему самостійно, вона може запропонувати варіант вирішення.

Створюючи казки з дітьми, важливо дотримуватись певної послідовності:

- початок історії, де головний герой зустрічається з різними улюбленими персонажами, тваринами та іграшками;

- головний герой казки стикається зі страхом, якого боїться дитина;

- головний герой показує дитині різні способи вирішення проблеми, дає поради та допомагає знайти вихід із ситуації;

- дитина долає страх, і казка закінчується щасливо;

- наприкінці казки разом з дитиною можна розглянути «заклинання для запобігання страху», яке допоможе позбавитися страху взагалі.

У таблиці 2.2 подано календарно-тематичні плани корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.2

Календарно-тематичний план програми корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку

	Тема	**Мета**	**Зміст**
1	«Лабіринти страхів»	Усвідомлення власних страхів, їх прийняття та усунення.	Розминка: привітання «Клубочок». Основна частина: «Лабіринти страхів», «Казка про страх», вправа «Намалюй свій страх». Підсумок: рефлективний аналіз заняття - «Гарячі долоні».

Продовження таблиці 2.2

2	«Стах ожив»	Трансформація негативних явищ та образів у позитивні	Розминка: привітання «Доторкнись до ... ». Основна частина: вправа «Ліплення страхів», «Страх дитинства». Підсумок: рефлективний аналіз заняття «Чарівна паличка», «Гарячі долоні».
3	«Змивання страхів»	Подолання негативних емоційних станів.	Розминка: привітання, «Передай м'яч, хто боїться...». Основна частина: «Малюнок на склі», «Казка про воронення», релаксація «Веселка». Підсумок: рефлективний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
4	«Відпускаємо страх»	Корекція страхів, зниження емоційної напруги.	Розминка: привітання «Мішок зі страхами». Основна частина: казка «Мишеня і темрява», вправа «Відпускаємо страх». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
5	«Казка, але не страшна»	Корекція страхів, зниження емоційної напруги.	Розминка: привітання, «Закінчи речення». Основна частина: вправа «Страшна казка по колу», «Лабіринт страхів». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
6	«Перетворення страхів»	Робота з предметом свого страху.	Розминка: привітання, «Швидкі відповіді». Основна частина: вправа «Одягни страшилку», «Великий і малий страх», «Мій казковий герой». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
7	«Виверження вулкана»	Зняття напруги, підвищення емоційного настрою	Розминка: привітання, «Вгадай, що заховано в піску». Основна частина: вправа «Вулкан», казка «Ріпка». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
8	«Нічна уява»	Формування позитивного сприймання довкілля.	Розминка: привітання, «Перетворення»,. Основна частина: вправа «Чого я боюся», «Що я бачу в темряві», казка «Неслухняна Надійка». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».

Продовження таблиці 2.2

9	«Амулет сміливості»	Формування у дитини впевненості у своїх можливостях	Розминка: привітання, «Не боюсь». Основна частина: вправа «Амулет сміливості», казка «Крапелька». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
0	«Сміливе серце»	Формування позитивної Я-концепції, впевненості в собі.	Розминка: привітання, «Хто перший?». Основна частина: вправа «Сміливе серце», «Придумай завершення казки». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».

Кожне заняття побудоване таким чином:

1) Вступ. Мета: підтримка позитивної атмосфери групи, стимулювання доброзичливого ставлення друг до друга та розвитку позитивної самооцінки. Основна процедура: ритуали вітання та вправи щодо встановлення контакту;

2) Основна частина: це основна частина і включає вправи, спрямовані на модифікацію страхів і роботу з казками;

3) Завершальна частина Мета: дати кожному учаснику відчуття приналежності до групи, закріпити позитивні почуття, отримані на занятті та провести ритуал прощання.

Умови розвитку дитячої імпровізації такі:

- створення емоційно насиченого середовища, що стимулює творчий процес;

– використання ефективних дидактичних методів та прийомів у корекційній роботі;

- систематичне керівництво, що допомагає дітям поступово долати свої страхи

- сприяти оптимальному усвідомленню та розвитку кожної дитини через поєднання групових та індивідуальних занять;

- формувати динамічні уявлення про створення художніх образів з метою розширення творчого потенціалу дітей;

- сприяти розвитку творчої уяви через демонстрацію різноманіття образів у різних витворах мистецтва.

Дослідження також виявило такі закономірності у створенні казок дітьми:

- навчання дітей імпровізувати казки;

- процес набуття дітьми навичок створення імпровізованих казок різноманітний;

- одночасність творчого розвитку дітей та казкової імпровізації.

Таким чином, було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на корекцію страхів дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.

2.4. Рекомендації психологів щодо використання казкотерапії як засобу корекційних дитячих страхів у дітей дошкільного віку

На початку психотерапевтичних сеансів казкотерапії слід використовувати прості, невеликі за обсягом казки. Щоб допомогти дітям розвинути образне розуміння казки, можна використовувати ілюстрації, репродукції картин (яких дають яскравіше уявлення про персонажів та події казки), сюжетні та дидактичні іграшки, фотографії, листівки, вироби декоративно-ужиткового мистецтва тощо.

Концепція казкотерапії виходить з п'яти типах казок

1. вигадані (наприклад, «Червона Шапочка»);

2. дидактичні (наприклад, «Як кролик став хоробрим»);

3. духовно-повчальні («Неслухняна Надія»); так

4. медитативні («Рожеві сни»);

5. психотерапевтичний («Крапля»).

Важливою частиною використання дитячих історій є музична складова. Музика значно впливає на психіку дитини. Класична музика як така вже надає гармонійне впливом геть психіку дитини. Музика збагачує витвори мистецтва, підвищує духовність і надає особливої глибини образам.

Психологи використовують дитячі історії у певних видах роботи:

— використовуються індивідуальні бесіди з дітьми та з сім'ями;

— пояснення, розігрування та консультування сюжету казок;

— групи – формуються невеликі групи дітей (5-7). Ці групи слухають та обговорюють казки, імпровізовують п'єси.

— Основні засади використання психологами казкотерапії з дітьми дошкільного віку

— Важливий емоційний контакт із дитиною. Дитина повинна відчувати себе у безпеці;

— Читати казку повільним, спокійним голосом. Передавайте атмосферу казки тоном та голосом;

— Під час психологічної роботи діти можуть неохоче співпереживати головного героя. У такому разі слід спиратися на позитивну зміну поведінки героя внаслідок якоїсь події, акцентуючи увагу на тому, що зі страхом може впоратися будь-хто, головне – вірити в нього;

— Читаючи або розповідаючи дитячу історію, сісти навпроти дитини так, щоб психолог міг бачити її обличчя і спостерігати за його жестами, мімікою, поглядом та контактом очей;

— Ситуація не повинна передбачати правильної відповіді (принцип «відкритості»);

— Ситуація повинна містити актуальні для дитини питання, «закодовані» у казкових образах;

— Ситуації та питання мають бути побудовані та сформульовані таким чином, щоб заохочувати дітей встановлювати та простежувати власні причинно-наслідкові зв'язки.

Слід також заохочувати дитину звертати увагу на конкретні моменти, що викликають страх чи тривогу. Це подвійно ефективно і допомагає позбутися тривожних почуттів та думок. А по-друге, картинки можуть стати початком розмови. Хто зображений? Що роблять персонажі? Чому вони це роблять? Що відбувається далі? Страх можна зробити дружнім. Запропонуйте

дітям ідеї, як зменшити їхні страхи, зробити їх добрими та смішними.

Найкраща зброя проти страху – це сміх. Ви можете одягнути страшних монстрів у смішний одяг, поставити їх на ролики або прикрасити яскравими фарбами. Тоді вони перестануть бути страшними.

Якщо казковий персонаж на картинці продовжує лякати дитину, розбийте її. Порвіть його на маленькі шматочки, посадіть у клітку, закрийте в коробці або перетворите на фантастичні сніжинки.

Також слід заохочувати дітей вигадувати власні казки (на ранніх етапах з допомогою психолога). У будь-якій історії потрібно дотримуватися певних правил, щоб отримати необхідну чарівну силу та допомогу:

— казка повинна відображати страхи дитини (кролик боїться залишитися один у темній норі);

— повинен містити досвід, який допомагає дитині знайти вихід із ситуації (наприклад, мама дала їй чарівний ліхтарик, або на допомогу прийшла улюблена іграшка).

Якщо дитина не може зробити свій вибір, можна запропонувати варіанти розв'язання проблеми [25, 255]. Створюючи казки з дітьми, намагайтеся дотримуватись певної послідовності:

1. початок казки, знайомство з різними улюбленими персонажами, тваринами та іграшками;

2. далі головний герой казки стикається зі страхом, якого боїться дитина;

3. головний герой показує дитині різні способи вирішення проблеми;

4. перемога, кінець казки, страх зникає і життя налагоджується;

5. наприкінці казки разом з дитиною можна вигадати «заклинання від страху», щоб повністю зняти страх [7, 59].

Таким чином, казкотерапія є найефективнішим засобом виявлення, усунення та профілактики дитячих страхів. Сучасною наукою доведено, що казки мають значний корекційний вплив на дітей.

ВИСНОВКИ

На основі дослідження проблеми психологічних особливостей подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії можна зробити такі висновки:

Відповідно до першого дослідницького завдання у вступі уточнено сутність поняття «страх» у сучасній науковій літературі. Аналіз літератури дозволив виділити низку визначень поняття «страх» з різних методологічних підходів. Страх – це емоційний стан, що у відповідь загрозу біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямоване реальні і уявні джерела небезпеки. Дослідженнями у сфері психологічної науки встановлено, що емоція страху одна із базових почуттів для нормальної життєдіяльності людини.

По- друге проаналізовано виникнення страху та його специфіку у дітей старшого дошкільного віку. Розрізняються вікові та невротичні страхи. Як правило, вікові страхи з часом зникають, а ось із невротичними страхами дитячим психологам часто доводиться стикатися. До вікових страхів схильні майже всі діти, особливо емоційно чутливі. Невротичні страхи можуть бути наслідком тривалих переживань чи гострих психологічних потрясінь. Такі страхи негативно впливають на розвиток особистості та характеру. Детермінантами страхів у дітей дошкільного віку є незадоволені потреби у розумінні, ласці, тілесних покараннях, екстремальних подіях, погрозах, нестачі позитивного спілкування з батьками, батьківській невпевненості та особливостях домашнього виховання та сімейних відносин. Симптомами страху у дітей дошкільного віку є труднощі із засипанням, нездатність розслабити м'язи, низький позитивний настрій, головний біль, постійна хронічна тривожність і втрата позитивних емоцій (сміху, бадьорості, усмішок, бажання бути щасливим).

Третє дослідницьке завдання полягало в характеристиці казкотерапії як способу подолання страхів у дітей старшого дошкільного віку. Казкотерапія є ефективним засобом для подолання страхів, оскільки дозволяє дітям вільно висловлювати свої почуття, рефлексувати проблемні ситуації та знаходити творчі шляхи вирішення конфліктів. У процесі подолання страхів дитини за допомогою казкотерапії важливо створити довірливе середовище, в якому дитина почувається захищеною та оточеною розуміння та підтримкою. Використання казок допомагає не лише виявити та проаналізувати страхи, але знайти конструктивні шляхи їх подолання. Особливості роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії відображають необхідність індивідуального та творчого підходу до кожної дитини.

Емпірично досліджено проблему прояву страхів та їх подолання у дітей дошкільного віку. Експериментальною базою дослідження був Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №187 Львівської міської ради. Загальну вибірку дослідження склали 42 дитини старшого дошкільного віку. Для діагностики страхів у дітей старшого дошкільного віку було використано методику «Страх у домі», методику «Вибір правильного обличчя» В. Амена, М. Доркі та Р. Темпл та методику «Страхи дітей». Найпоширенішими страхами виявилися: страх фізичної шкоди – 59,5%; страх тварин – 19; соціально опосередкований страх – 42,8%; страх смерті – 78,5%; страх простору – 33,3%; страх медицини – 66,6%; страх казкових персонажів – 11,9%; страх темряви та нічних кошмарів (-35.7%). Результати дослідження тривожності в дітей віком старшого дошкільного віку показують, що 38% дітей мають високий рівень тривожності, 33,5% – середній рівень і 28,5% – низький рівень. За методикою «Мої страхи» 21,5% опитаних дітей старшого дошкільного віку бояться чарівництва та казкових персонажів, 35,7% – тварин та комах, 42,8% – стихійних лих, таких як землетруси та повені, а також надзвичайних ситуацій, таких як вибухи, війна та ракети виявилися основними об'єктами страху для опитаних дітей.

Четвертим і останнім дослідницьким завданням було розробити програму подолання страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії. Мета програми – модифікувати страхи дітей старшого дошкільного віку за допомогою казкотерапії. Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває 30 хвилин. Заняття відбуваються двічі на тиждень. Заняття проводять як у групах, так і індивідуально. Кожне заняття починається з вітання та розминки і включає основну частину корекційної роботи з використанням казкотерапії. Важливу роль казкотерапії грає музика. Музика, особливо класична, має сильний емоційний вплив на психіку дитини. У поєднанні з казкою вона надає казці глибину і виразність, робить твір багатшим і живим. Програма складається із трьох блоків: перший блок – робота з батьками, другий блок – робота з педагогами та третій блок – робота з дітьми.

У ході дослідження було з’ясовано, що страхи у дітей старшого дошкільного віку є нормальним етапом розвитку, але потребують корекції. Казкотерапія виявилася ефективним методом для подолання цих страхів, сприяючи емоційному розвитку дітей. Використання казок допомагає дітям зрозуміти та опрацювати свої страхи в ігровій формі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В.М. Каразіна*. Серія: Психологія. Харків: ХНУ, 2021. Віп. 45. № 937. С. 18-20

2. Бала О. Діагностика та корекція дитячих страхів. *Психолог дошкілля*. 2014. № 11. С. 17-20.

3. Близнюк О. О. Великі страхи маленьких дітей та їхніх батьків. Харків: Основа, 2015. 256 с.

4. Блінов О. О., Блінова О. Б. Причини страхів у дітей початкових класів. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Психологічні науки. 2005. Вип. 7. С. 1-13.

5. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / За ред.О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська та ін. Київ: Каравела, 2006. 344 с.

6. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвідав. 2009. 464 с.

7. Гринечко А. Тривожність як фактор виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2013. Вип. 4. С. 232-238. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_30 (дата звернення: 10.08.2024).

8. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії у роботі практичного психолога. *Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. Вип. 44. .Київ, 2014. С. 246-252.

9. Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. С. 161-173.

10. Даценко Т. О. Психологічна підтримка дитини, яка переживає страх. *Вісник психології та педагогіки.* 2012. Вип. 9. URL: http://www.psyh.kiev.ua/

11. Даценко Т. О. Психологічна підтримка дітей із подолання вікових страхів: системний підхід та основні засади. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2015. № 2 (37). С. 116-123.

12. Даценко Т. О. Психолого-педагогічний супровід старших дошкільників із подолання природного вікового страху. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. №7 (50). С. 43-46.

13. Даценко Т. О. Що має знати педагог про дитячі страхи. *Вісник психології та педагогіки* : зб. наук. праць. 2012. Вип. 8. URL: http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._- _Випуск_8 (дата звернення: 11.09.2024).

14. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія: навч. посібн. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

15. Емоційний розвиток дитини / упорядк. С. Максименко та ін. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

16. Загурська І., Лісогурська А. Діагностична процедура дослідження страхів дітей дошкільного віку за допомогою методу незакінчених промов. *Розвиток сучасного освіти та науки: результати, проблеми, перспективи.* Том VII: Ідентичність та свобода в освіті та науці. Київ: Посвіт, 2019. С. 199-201.

17. Зонова О. І. Суть феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2007. Вип. 10. Т.7. З. 122-130.

18. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний журнал.* 2018. № 4. С. 86-104.

19. Колісник О. В. Страх як екзистенціал людського буття: зб. наук. пр. Київ: ВІР УАН, 2010. Вип. 35. С. 230-236.

20. Кононко О. Л. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 25-31.

21. Копець Л. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: "Києво-Могилянська академія" 2008. 458 с.

22. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Віп. 23. С. 286-297.

23. Кузнєцов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

24. Куракова Н. О., Шопша О. Л. Особистісні детермінанти виникнення страху у дітей молодшого шкільного віку. *Science and innovation of modern world* : the 2nd International scientific and practical conference, (26-28 жовтня 2022 р.). Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2022. С. 558-568.

25. Локарєва Г., Філь О. Казкотерапія у підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія та практика : монографія. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. 416 с.

26. Макаренко С. В. Особливості роботи з дитячими страхами засобом казкотерапії. *Спектри з сучасної науки: теорії та практики :* the 2nd International scientific and practice conference, (1-3 квітня, 2024 р.). SPC "Sciconf.com.ua", Lviv, Ukraine. 2024. С. 618-622.

27. Макаренко С. В. Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. В. Остапенко. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 61 с.

28. Матковська О. Т., Галушко Л. Я. Почуття страху та його прояви у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи* : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона. Кропивницький, 2023. С. 155-159.

29. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (Методика «Виберіть потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина.* 2016. №2 (04). С. 41-48.

30. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів та тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (21 жовтня 2016 р.). Харків: НТУ "ХПІ", 2017. С. 18-31.

31. Мовчан М. М. Визначення та інтерпретації страху: філософсько - антропологічний дискурс. *Наукові записки.* Серія "Філософія". 2012. Вип. 12. С. 157-165.

32. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2013. Вип. 29 (42). З. 210-218.

33. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини у соціальному середовищі : монографія. Полтава: ПУЄТ, 2019. 356 с.

34. Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки.* Серія "Філософія". 2012. Віп. 10. С. 197-204. МКХ 10. URL: https://emis.com.ua/mkx-10 (дата звернення: 12.09.2024).

35. Науменко О. Ой, боюсь, боюсь, боюсь… Або ще раз про дитячі страхи. *Психолог дошкілля*. 2010. № 12. С. 32-37.

36. Нестеренко О. С. Казкотерапія у роботі зі страхами дитини дошкільного віку. *Студентські наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія "Соціогуманітарні науки". 2023. Вип. 2 (14). С. 89-95.

37. Паламарчук І. Г., Федоренко Л. П. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Освіта та наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 3-7 квітня 2023 року. Київ, 2023. С. 211-213.

38. Подоляк Л. Г. Основи вікової психології. Київ: Головник, 2006. 112 с.

39. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.метод. посіб. Суми: Університетська книга, 2009. 226 с.

40. Прокопченко Д. А. Казкотерапія як засіб корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник І. В. Козич. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 36 с.

41. Орловська О. А. Казкотерапія як метод символ-драми у роботі психолога та соціального працівника : навч.-метод. посібник. Київ: Гельветіка, 2024. 164 с.

42. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. О., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

43. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.

44. Томчук С. М. Психокорекція страхів у школярів засобами когнітивно-поведінкової психотерапії. *Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія №12 Психологічні науки. 2009. №27 (51). С. 153-159.

45. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВК «ВАНО», 2018.

46. Трегуб О. О. Казкотерапія у роботі практичного психолога ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 255-260.

47. Чилікіна М. О., Корх В. М. Подолання тривожності та страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. *Інновації у сучасній освіті: методологія, технології, дидактичні аспекти* : матеріали науково-практичної конференції, (15-16 вересня 2023 р.). Одеса: Видавництво «Молодий вчений», 2023. С. 32-38.

48. Adler A. Understanding human nature. Greenberg, 1927. 286 p.

49. American Psychological Association. URL: https://www.apa.org/ (дата звернення: 13.09.2024).

50. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford : Stanford University Press, 1957. 291 p.

51. Freud S. Analysis of a phobia of a five year old boy. *In The Pelican Freud Library*. 1977. Vol. 8. P. 169–306.

52. Freud S. Hemmung, Symptom und Angst. Frankfurt: Fischer, 1982. 308 p.

53. Jakubczyk, K. Bajkoterapia jako metoda pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym. *Nauczyciel i Szkoła*. 1(53). Katowice, 2013. S. 249–258.

54. Jaworska A. Wykorzystanie bajek terapeutycznych jako metody redukującej lęki u dzieci w wieku przedszkolnym. Pedagogika. Studia i Rozprawy t. XXXII. *Uniwersytet jana długosza w częstochowie*. 2023 s.219–234

55. May R. The Meaning of Anxiety. London : W. W. Norton & Company, 2016. 450 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика тривожності «Обери потрібне обличчя»
В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожен із яких відбиває певну типову життя дитини ситуацію.

Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для дівчинки та хлопчика. Обличчя дитини не намальовано, а лише контур голови. Кожен малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому сумне. Розмова відбувається у окремій кімнаті.

Показуючи дитині малюнок, необхідно дати інструкцію.

Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини6 сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об’єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: велеле чи 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. Вкладення спати на самоті.

«Я ви думаєте, 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 чи сумне? Він (вона) у ванні».

8. Догана.

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

9. Ігнорування.

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

10. Агресивний напад.

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

11. Збирання іграшок.

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

12. Ізоляція.

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

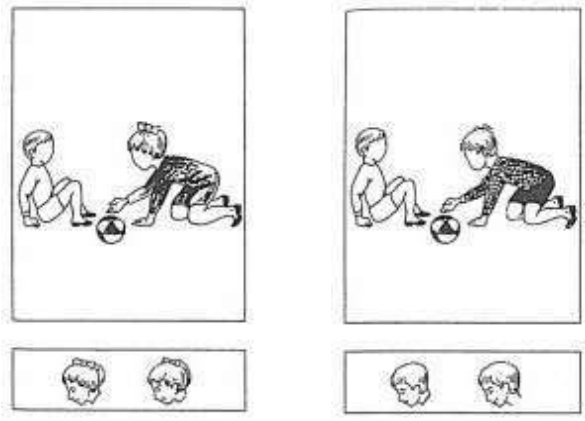
13. Дитина з батьками.

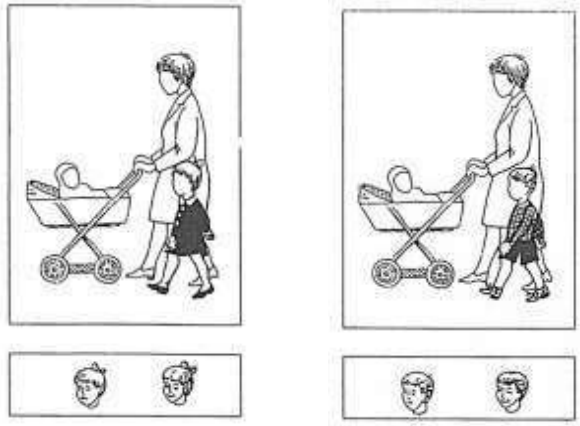
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

14. Їжа на самоті.

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

Додаткові питання дитині не задаються. Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.



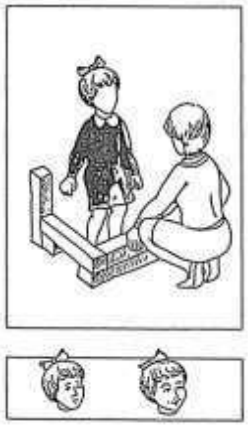


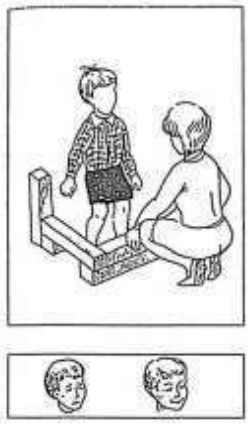






























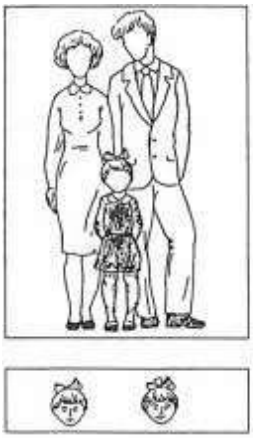


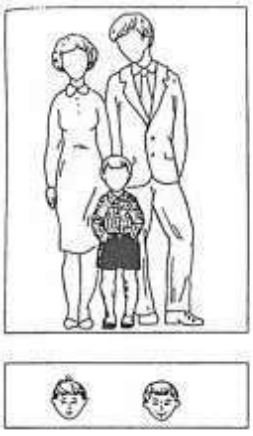


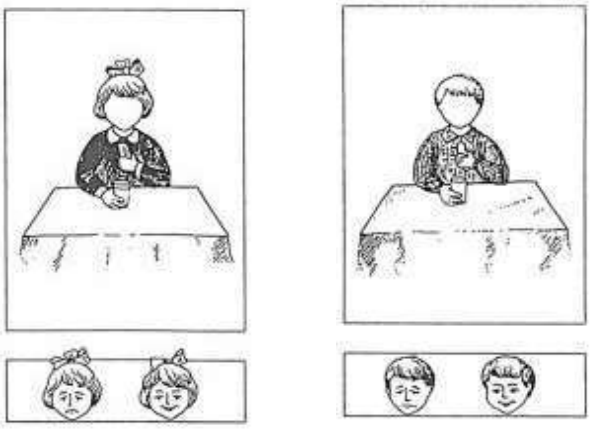












Аналіз результатів тестування. На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює відсотковому відношенню числа емоційно-негативних виборів (сумна особа) до загального числа малюнків. (14):

ІТ = (число емоційних негативних виборів/14) * 100%

Залежно від рівня індексу тривожності діти поділяються на 3 групи:

• високий рівень тривожності (ІТ понад 50%);

• середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);

• низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Додаток Б

Програма казкотерапії для боротьби зі страхами дітей дошкільного віку

Казкотерапія може виступати методом корекції страхів і фобій. Наприклад, казкова проблемна історія може починатися так: «жила була дитина, яка була дуже схожа на тебе…». Таким чином, можливо, моделювати дитині історії, що повторюють життєві ситуації, що пригнічують і лякають її.

Казкотерапія у дошкільному віці ефективна, якщо підключають дитину до продовження казки, а також до завершення запропонованої сюжетної лінії. Наприклад: « продовжи казку...». Підсвідомі установки та емоції з'являються у тому, як працює дитяча фантазія.

Гра «Спільна розповідь»

Прекрасно підходить для створення казки разом з дитиною.

Просимо дитину придумати:

1) нову казку;

2) казку, в якій є початок, середина та кінець;

3) казку, яка чогось вчить.

Потім психолог складає історію з тими ж дійовими особами, тим самим сюжетом з маленькими «додаваннями», що роблять казку терапевтичною.

Як скласти терапевтичну казку?

Використовуємо найпростіший прийом – персоніфікації проблеми. Казка буде складатисяз п'яти абзаців:

1. Жив-був хлопчик/дівчинка/або будь-який інший персонаж, відомий дитині… (інтерпретуємо з дитиною). Опишіть цього персонажа у 5-6 реченнях.

2. І ось одного разу хлопчик/дівчинка/або будь-який інший персонаж зустрів Нежить ... Опишіть Нежить, на кого він схожий, який він, яка поведінка, що бажає від головного персонажа (обережно зображаємо страх).

3. Через це… Що сталося з головним персонажем після зустрічі з Нежитем… придумайте, як змінилося життя, що в ньому стало не так, якась проблема, що виникла.

4. І тоді… Що робить головний персонаж, щоб позбавитися нежиті (боремося зі страхом).

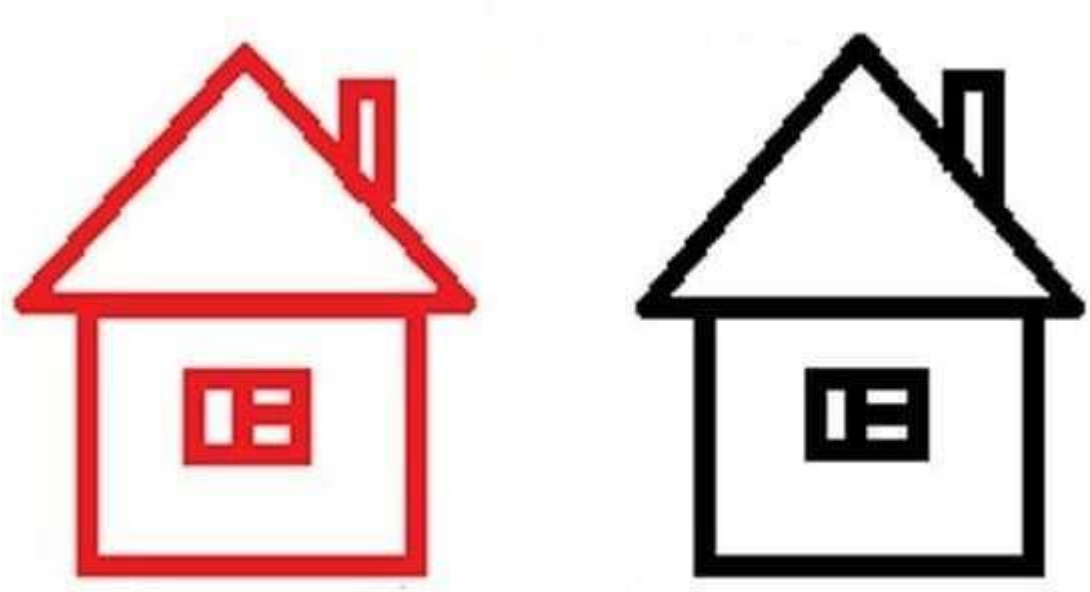
5. Розв'язування. Неодмінно щасливий кінець. Нежить більше немає, головний персонаж здоровий. Нежить краще не вбивати, його можна розчинити, вигнати і т.д. буд.

6. Малюємо малюнок – перемога над нежиттю (перемога над страхом).

Додаток В

Методика «Страхи в будиночках»

У чорному будиночку живуть страшні страхи, а червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках.



Ти боїшся:

1. Коли лишаєшся один.
2. Атаки.
3. Захворіти, заразитися.
4. Померти.
5. Того, що помруть твої батьки.
6. Інших дітей.
7. Інших людей.
8. Мами чи тата.
9. Те, що вони тебе покарають.
10. Баби Яги, Змія Горинича, чорта, відьми, чудовиська (до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Пікової Дами тощо. буд. – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів).

11. Перед тим як заснути.

12. Страшних снів.

13. Темряви.

14. Вовк, ведмідь, собак, павуків, змій.

15. Машин, поїздів, літаків.

16. Бурі, урагану, повені, землетруси (страхи стихії).

17. Коли дуже високо (страх висоти).

18. Коли дуже глибоко (страх глибини).

19. У тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкненого простору).

20. Води.

21. Вогню.

22. Пожежі.

23. Війни.

24. Великих вулиць, площ.

25. Лікарів.

26. Крові (коли йде кров).

27. Уколів.

28. Болі (коли боляче).

29. Несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому).

30. Зробити щось неправильно.

31. Запізнитися в садок.