

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент
Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В
КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Виконавець:

студент 2 курсу, групи бзф12
факультету ЦЗФН

_____ Довганчина К.Ю.

/підпис/

Науковий керівник

Ст. викладач кафедри МППП
доктор філософії в галузі
психології

_____ І. М. Орленко

/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. РОЛЬ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.	8
1.1. Дослідження природи та змісту страхів дітей молодшого шкільного віку	8
1.2. Психологічні особливості формування страхів у дітей молодшого шкільного віку.	22
1.3. Корекційний потенціал методу арт-терапії у подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку	30
Висновки до першого розділу	44
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
2.1. Методичний інструментарій дослідження	46
2.2. Організація дослідження	51
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ	61
3.1. Дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку	61
3.2. Використання методів арт-терапії в корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку	75
Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	91
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості страхів і тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку. Цей період життя є надзвичайно важливим для формування емоційної стійкості, самооцінки та соціальних навичок, що значною мірою впливає на адаптацію дитини до шкільного середовища, її успішність у навчанні та формування стосунків із ровесниками й дорослими. Проблема дитячих страхів є важливою як у практичному, так і в теоретичному аспекті, оскільки страхи можуть перешкоджати гармонійному розвитку особистості, викликаючи труднощі у комунікації та самовираженні, знижуючи мотивацію до навчання та призводячи до низької самооцінки.

Сучасні дослідження вказують на ефективність арт-терапії у роботі з дитячими страхами. Арт-терапія дозволяє дитині вербально і невербально виражати свої почуття та емоції через творчість, долати тривоги в атмосфері прийняття та психологічного комфорту. Використання малювання, ліплення, казкотерапії допомагає дитині переосмислити свій емоційний стан, сформувати нове ставлення до ситуацій, які викликають страх.

Арт-терапія, є особливо ефективною для дітей, оскільки включає ігрові елементи, які відповідають їх віковим потребам, дають можливість для символічного вираження емоцій та формування почуття контролю над ситуацією, що лякає. Це не лише сприяє розвитку позитивного самосприйняття, але й допомагає виявити та опрацювати причини страхів, зокрема таких, як соціальні, фізичні чи пов'язані з темрявою або казковими персонажами, які характерні для цього віку.

Отже, тема корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку з використанням методів арт-терапії є важливою, як для шкільних психологів, так і для педагогів та батьків, оскільки саме в цей період можна найбільш ефективно попередити подальший розвиток тривожних станів, сприяти емоційній стабільності та адаптивності дитини.

Певна значущість та недостатня наукова розробленість проблеми використання арт-терапії, як методу корекційної страхів у дітей молодшого шкільного віку визначають наукову новизну роботи.

Тема що розглядається, має велике значення для практичних психологів, які працюють у сфері освіти, особливо у контексті професійно-практичної можливості використання методу та надає йому остаточного змісту та визначає результат.

Об'єкт: прояви страхів дітей молодшого шкільного віку.

Предмет: арт-терапії як метод корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку .

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження - вивчення можливостей використання методів арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку.

Поставлена мета передбачає вирішення наступних **задач**:

1. Провести теоретичне дослідження особливостей прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку;
2. Провести теоретичний аналіз корекційних можливостей арт-терапії в корекції страхів дітей молодшого шкільного віку;
3. Провести емпіричне дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку та факторів які впливають на розвиток страхів у дітей.
4. Розробити корекційну програму по зниженню страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження У роботі використані загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення); емпіричні методи (психодіагностичний метод).

Методологічна основа:

- психологічні концепції, в яких ключовими поняттями виступають «страх» та «тревога» (З.Фрейд, К.Ізард, М.Кляйн, Р.Мей, В.Франкл, та інші);

- психологічні уявлення про види та основні прояви дитячих страхів (А.І. Захаров, С.В. Капранова, О.А. Карабанова, М.В. Осорина, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова и др.);

- теоретичні та методологічні розробки у галузі арт-терапії та ігрової терапії (Н.Роджерс, А.Фрейд, К.Юнг, А.Хилл, А.І. Захарова, М.Наумбург, Г.Рид, та інші).

Емпіричні методи дослідження в роботі представленні:

1. 1. Методика «Намалюй свій страх» А.І. Захарова
2. «Страхи в будиночках» Тест О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової
3. Методика діагностики Самооцінки – «Сходинки» В.Г.Щур
4. Соціометричне дослідження Дж. Морено
5. Проективний тест "Казка" (Казка "Страх") Луїзи Дюсс

Вибірку склали. Учні загальноосвітньої школи м. Одеса 2-х - 4-х класів (віком від 7 до 9 років), у кількості 61 учень, серед яких було 34 дівчинки та 27 хлопців.

Аналіз досліджень та публікацій. Характеризуючи ступінь розробленості цієї теми, слід врахувати, що проблематикою корекції страхів займаються такі Зарубіжні дослідники, як:

Вольпе, Дж. Келлі, Ф. Шапіро, Ч. Спілбергер та ін.. (страхів і тривожності переважно зосереджені на вивченні невротичних страхів та фобій у дорослих, з акцентом на психотерапевтичні методи подолання страхів);

І.А. Бурлакова, Л.А. Ібахаджієва, (Специфічні риси також спостерігаються у страхах чеченських дітей, які стали свідками бойових дій, що обумовлено їхньою соціокультурною ситуацією);

Основними причинами страхів у дітей на початку ХХІ століття є воєнні конфлікти, терористичні акти, техногенні катастрофи, природні лиха та їх висвітлення у ЗМІ. Наприклад, серед найбільш частих скарг у дітей з Беслану фіксували страхи, проблеми зі сном та нічні кошмари (О.Л. Венгер, Є.І. Морозова).

У сучасних дітей страхи можуть бути спричинені новими освітніми стандартами, труднощами адаптації до школи, соціальною нерівністю в навчальних закладах, що посилює тривожність батьків, їхню вимогливість та занепокоєння за майбутнє дітей. Часто проблема ускладнюється тим, що батьки не завжди знають, як адекватно реагувати на прояви емоційного дискомфорту у дитини.

Теоретичне значення дослідження Ці фактори підкреслюють необхідність отримання актуальних даних про зміст, особливості, вікові зміни дитячих страхів, а також вплив стосунків між дітьми та батьками на розвиток страхів. Проблема дитячих страхів та їхній зв'язок з дитячо-батьківськими стосунками стає дедалі більш значущою в контексті психології розвитку та вікової психології.

Незважаючи на багато чисельні дослідження, залишається недостатньо вивченим питання, використання казкотерапії в корекційній роботі практичного психолога. Можливості використання казкотерапії в діяльності практичного психолога проаналізуємо на прикладі самооцінки молодших підлітків.

Аналіз літературних джерел за тематикою дипломної роботи продемонстрував значущість теми «Можливості використання методів арт-терапії в корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку» у теоретичному та практичному значенні.

Практичне значення дослідження. У ході практичної роботи було проаналізовано діагностичні та корекційні можливості методів арт-терапії к подоланні страхів дітей молодшого шкільного віку та розроблена авторська корекційна програма «Stop Страх», для зниження рівня страхів та формування позитивної самооцінки.

Апробація результатів дослідження.

Довганчина К. Ю. Корекційний потенціал методу арт-терапії у подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку. Ментальне здоров'я. №3, 2024.

Структура роботи

Випускна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи - 90 сторінок, робота проілюстрована 3 малюнками та 4 таблицями. Список використаних джерел містить 63 джерела.

РОДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИТЯЧОГО СТРАХУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ У МОЛОДИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття дитячих страхів у науковій літературі

Для маленьких і підростаючих дітей характерно переживати страхи, пов'язані з людьми, подіями або можливими катастрофами. Зазвичай ці хвилювання є тимчасовими і зникають, коли дитина дорослішає та краще розуміє навколишній світ. Однак, питання страхів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, викликають інтерес багатьох вчених, оскільки страхи можуть негативно вплинути на особистісний розвиток дитини. Іноді страх може стати настільки сильним, що заважає дитині вести нормальне життя, зокрема спати, гратися, виходити на вулицю або ходити до школи.

Теоретичний аналіз дозволив виділити кілька підходів до визначення страху:

- Страх як цілісність, що структурує життєдіяльність (В. М. Бехтерев, П. Ф. Каптерев, Н. С. Єжкова);
- Страх як форма оцінки ситуації, що сприяє формуванню особистісних якостей (А. І. Білоусов, В. В. Зінківський, К. Д. Ушинський);
- Страх як фактор, що визначає ефективність виховно-освітнього процесу (Н. І. Новіков, П. Ф. Каптерев, В. А. Левін);
- Страх як інструмент виховання (Н. І. Пирогов, І. І. Бецкой, М. І. Новіков, К. Д. Ушинський та інші) [7, 10, 21].

З. Фрейд вважав страх емоційним станом, що об'єднує відповідні відчуття з фізіологічними реакціями, які виникають у відповідь на напругу.

Феномен страху багато дослідників відносять до класу емоційних явищ. Наприклад, Е. Клаперед і П. Якобсон розглядають страх як почуття, П. Вільсон і Д. Ріттер - як емоцію або афект, а Ж. Ньюттен - як мотивацію. Л. Корпенка і В.Петренко визначають страх як емоційний стан, тоді як А. Прихожан вважає його афективно-особистісним утворенням.

За словами Г. Крайга, страх низької інтенсивності, може сприяти навчанню.

Інші автори розглядають страх, як сильну емоційну реакцію, яка викликана захисними реакціями організму [28, с. 92-98].

Так Овчарова, причиною страху бачить, як конкретну загрозу життю та благополуччю у свідомості людини. Ю. Неймер, М. Ярошевський визначали страх, як емоційний стан, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню і спрямований на джерело небезпеки, реальне або уявне.

К. Ізард, П. Дако, та ін., розглядають страх, як одну з найсильніших емоцій людини, що має захисний характер і базується на інстинкті самозбереження.

У своїх працях, А. Захаров розглядав страх як фундаментальну емоцію, яка виникла у відповідь на потенційно загрозливий стимул. На думку Захарова генезис страху залежить від реальних потенційно небезпечних факторів та їх передбачення. Він запропонував класифікацію страхів [30, с. 15-19]:

Він класифікував страхи за їхньою природою:

- Природні страхи - пов'язані з віковими особливостями;
- Патологічні страхи - мають мимовільний і тривалий характер та негативно впливають на поведінку і взаємини особистості;
- Соціальні;
- Ситуативні;
- Особистісні;

За рівнем реальності

- реальні;
- уявні.

За ступенем інтенсивності

- гострі страхи - зазвичай виникають через ситуаційні фактори;
- хронічні страхи - обумовлені особистісними рисами.

Реальні та гострі страхи зазвичай виникають через ситуаційні фактори, тоді як хронічні страхи обумовлені особистісними рисами.

Позитивні функції страху були відзначені такими дослідниками, як В. І. Орлов, Є. І. Рогов та І. Н. Степанова. В. І. Орлов вважав, що страх виконує охоронну та регуляторну функції. Є. І. Рогов не вбачав у страху шкоди для людини, підкреслюючи його здатність регулювати діяльність і поведінку. І. Н. Степанова вказувала, що страх є засобом пізнання навколишнього світу, сприяє формуванню вибірково-критичного ставлення до нього та відіграє важливу роль у соціалізації особистості [39].

У концепції, яка була запропонована Ф. Березіним, тривога і страх розглядаються як різні рівні «явлення тривожного ряду». Цей підхід дозволяє розрізняти конкретний страх, який є реакцією на об'єктивну загрозу, і ірраціональний страх, який виникає на тлі зростання тривоги. У такому випадку тривога передуює ірраціональному страху.

Робінсон, розглядає страх як природну частиною розвитку дітей. Він зазначає позитивні функції страху як адаптаційну силу, яка допомагає дітям усвідомлювати потенційну небезпеку. Наприклад, страх викликаний переходом через вулицю, змушує дітей бути більш обережними. У цьому випадку страх виконує функцію самозбереження та самопідтримки.

На думку Сілермана, страх можна розглядати, як біологічний сигнал, який готує людину до втечі, однієї з реактивних реакцій. Рахман, Сілерман, Тер визначив страх як механізм виживання, але зазначив, що безпричинний страх, який спотворює природний захисний механізм, виникає через біль або внутрішній конфлікт. Діти, які зазнають тривалого і сильного страху, мають підвищений ризик розвитку дезадаптивних емоційних реакцій. Маркс, Каган, та Ріттер погоджувались з думкою Рахмана та Сілермана однак зазначали що якщо дитину підтримують і вона живе в стабільному середовищі, негативні наслідки страху можуть бути мінімізовані.

Реакція дітей на страхи відрізняється від реакції дорослої людини. Роттер і Робінсон у своїх дослідженнях, зауважили, що діти у відповідь на страх, часто виявляють фізичні, емоційні та поведінкові реакції, це пов'язано з браком досвіду, таким чином проявляється зв'язок між страхом та стресом. Вони також

відзначили, що негативні прояви поведінки такі, як: самогубство, наркоманія, підліткова вагітність, академічна неуспішність і сексуальне насильство може бути проявом страху у дітей [7, с.140-144].

Робінсон також пов'язував страх з особистісною силою у порівнянні з несвідомим. Таким чином, на думку Робінсона, страх може бути способом контролювати несприятливу ситуацію, і його інтенсивність. Чим менше дитина впевнена у своїх силах, тим більше вона схильна до страху. Страх виникають через почуття вразливості, коли дитина стикається з небезпеками, реальними або уявними, які можуть їй зашкодити.

Ausubel & Sullivan, пов'язують страхи з віковими особливостями дитини. Під час розвитку і дорослішання дитини можуть змінюватись і її страхи. Так, для дитини дошкільного віку (від 2 до 6 років), найбільш типовими страхами є страх залишитися на самоті, страх темряви, незнайомих, гучних звуків і великих тварин. У дітей молодшого шкільного віку, більш властивий страх. Молодші діти мають більший страх перед привидами і монстрами, це пов'язано з складнощами в цьому віці відрізнити фантазію від реальності [56, с.85-88].

Різні вікові групи дітей мають різні види страхів. Маленькі діти більше бояться того, що відбувається безпосередньо навколо них, тоді як старші діти починають боятися надприродного або соціальних ситуацій, пов'язаних із їхнім тілом.

Kellerman, у своїх дослідженнях зазначає, що страх у дітей реальний, навіть якщо він здається спостерігачеві уявним або накрученим. Маленьким дітям складніше відрізнити фантазію від реальності, що підтверджує, наприклад, те, що вони можуть бачити загрозу представлену у фільмі або мультфільмі, як реальну.

Теорії дитячих страхів дійсно є численними і мають різні методологічні орієнтації. Розглянемо основні підходи, які пояснюють природу та розвиток дитячих страхів [31, с. 155]:

1. Біхевіористський підхід

Біхевіористська теорія акцентує увагу на тому, що дитячі страхи формуються через умовні рефлексії, набутих у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Згідно з цим підходом, дитина навчається страхуватися певних стимулів або ситуацій через асоціацію з негативним досвідом або покаранням. Наприклад, якщо дитина одного разу пережила щось неприємне чи болісне в темряві, вона може почати боятися темряви. Цей підхід особливо підкреслює роль навчання та впливу зовнішніх факторів у формуванні страхів.

2. Психодинамічний підхід

Психодинамічна теорія підкреслює внутрішні конфлікти та незавершений психічний розвиток як основні джерела дитячих страхів. За цією теорією, страхи можуть виникати внаслідок невротичних захисних механізмів, що з'являються через приховані бажання, внутрішні конфлікти або невирішені емоційні проблеми. Наприклад, страх перед покаранням може бути проекцією внутрішнього конфлікту, пов'язаного з почуттями провини або сорому.

3. Когнітивний підхід

Когнітивна теорія розглядає страхи як результат інтерпретації подій та оточення дитиною. Цей підхід досліджує, як дитина сприймає і оцінює навколишній світ, які думки та переконання вона формує, і як це впливає на її емоційний стан. Наприклад, якщо дитина сприймає певну ситуацію як небезпечну, навіть якщо вона такою не є, це може призвести до формування страху. Цей підхід також підкреслює важливість когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять та мислення, у формуванні страхів.

4. Соціально-культурний підхід

Соціально-культурна теорія наголошує на ролі соціального та культурного середовища у формуванні дитячих страхів. Цей підхід враховує вплив сім'ї, школи, ровесників, засобів масової інформації та культурних норм на розвиток страхів. Наприклад, якщо в культурі прийнято вважати певні тварини небезпечними, дитина може почати боятися цих тварин, навіть якщо вона ніколи не мала з ними негативного досвіду. Соціально-культурний підхід

підкреслює важливість соціальних взаємодій та культурних контекстів у формуванні страхів.

Взаємодоповнюваність теорій

Оскільки дитячі страхи є багатограним феноменом, жодна з цих теорій не може повністю пояснити їх походження та розвиток. Натомість, кожна з теорій вносить свій внесок у розуміння різних аспектів цього явища. Взаємодоповнюючи один одного, ці підходи дозволяють краще зрозуміти складну природу дитячих страхів і розробити ефективні стратегії для їх подолання[48, с. 31-33].

Зигмунд Фрейд значно розширив розуміння страху, розрізняючи його на реальний і невротичний. Відповідно до його теорії, ці два види страху мають різні витоки та механізми формування [31, с. 96-120]:

1. Реальний страх є природною та раціональною реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки або загрози. Він виникає як відповідь на реальні або потенційні ситуації, що можуть зашкодити людині. Наприклад, страх перед нападом дикої тварини або перед катастрофою є раціональним і допомагає людині зберегти своє життя. Цей страх пов'язаний з інстинктом самозбереження і часто виражається через рефлекс втечі або уникання небезпеки. Об'єкти, які викликають реальний страх, залежать від знань людини.

2. Невротичний страх, за Фрейдом, відрізняється від реального страху тим, що він не має конкретної видимої причини і часто виникає без реального зовнішнього стимулу. Цей тип страху виникає з внутрішніх психологічних конфліктів і може бути пов'язаний з сексуальним життям, зокрема з невикористаним лібідо (сексуальною енергією). Фрейд стверджував, що якщо сексуальні бажання не знаходять свого задоволення, лібідо може трансформуватися в страх.

Фрейд розрізняв декілька форм невротичного страху:

- Страх очікування або боязке очікування: це стан постійного очікування негативних подій. Людина, яка переживає цей страх, завжди схильна очікувати найгіршого, навіть у ситуаціях, де немає об'єктивних підстав для тривоги. Цей

страх може бути пов'язаний з відчуттям внутрішньої невпевненості і схильністю до катастрофічного мислення.

- Фобії: це специфічні форми невротичного страху, які пов'язані з певними об'єктами або ситуаціями. Фобії можуть включати страх перед темрявою, висотою, відкритими просторами, тваринами (такими як павуки, змії або кішки), кров'ю, закритими приміщеннями, великими групами людей, самотністю або навіть переходом через мости. У таких випадках страх стає надмірним і непропорційним реальній загрозі, що викликає значний дискомфорт і обмежує повсякденну активність людини.

Фрейд також підкреслював, що розвиток невротичного страху часто пов'язаний з сексуальними аспектами життя людини, зокрема з невикористаним або придушеним лібідо. Коли сексуальні бажання не можуть бути задоволені, енергія лібідо може перенаправлятися на створення страху. Це відображає більш загальний принцип психоаналізу, згідно з яким невирішені внутрішні конфлікти можуть призводити до різних форм психічного дискомфорту, включаючи страхи та тривогу [31, с. 96-120].

Таким чином, у психоаналітичному підході Фрейда, страхи розглядаються як прояв внутрішніх конфліктів, пов'язаних із нереалізованими бажаннями та потребами, що надає глибший контекст для розуміння людських страхів у порівнянні з більш поверхневими реакціями на зовнішні загрози.

Карл Юнг, відомий швейцарський психіатр і психолог, запропонував унікальний погляд на природу страху та його роль у житті людини. Він бачив страх не лише як реакцію на зовнішні небезпеки, але й як значущий елемент внутрішнього світу, який може мати глибокий вплив на психологічний розвиток особистості.

Основні аспекти поглядів Карла Юнга на страх [31, с. 96-120]:

К. Юнг, будучи послідовником ідей З.Фрейда, визнавав існування махальних страхів, які виникають у відповідь на реальні загрози, такі як фізична небезпека або агресія з боку інших людей. Цей тип страху схожий на

"реальний страх", про який говорив З. Фрейд. Він є природною і нормальною реакцією на зовнішні небезпеки.

Юнг також підкреслював значення нереальних страхів, які можуть виникати з підсвідомих аспектів психіки. Ці страхи не завжди пов'язані з реальними подіями, але вони можуть мати значний вплив на емоційний стан людини.

Відповідно до своєї теорії, Юнг вважав, що багато страхів пов'язані з архетипами, які є загальними символічними образами, що живуть у колективному несвідомому. Наприклад, страх перед смертю або невідомим може бути пов'язаний з архетипами, такими як "тінь" або "смерть". Ці архетипи можуть проявлятися у снах, фантазіях або підсвідомих реакціях, створюючи страхи, які мають нереальні, але все ж таки дуже реальні для людини основи [31, с. 96-120]:.

Страх, як прояв "тіні" - однієї з ключових концепцій теорії Юнга, яка представляє темні, підсвідомі аспекти особистості. "Тінь" містить всі ті риси, які людина відкидає або не визнає в собі. Зустріч з цими аспектами в формі страху може бути неприємною, але необхідною для особистісного зростання:.

Юнг бачив страх не тільки як виклик, але і як можливість для особистісного зростання. Він вважав, що робота зі страхами може стати шляхом до самопізнання та інтеграції різних частин особистості. Підкорення страхів та розкриття їх значення допомагає людині досягти більшої цілісності та розвинути свою індивідуальність. Це процес, який Юнг називав "індивідуацією" — шляхом досягнення гармонії між свідомим і підсвідомим [28, с. 95-98].

Таким чином К. Юнг розглядав страх не лише як захисний механізм від зовнішніх загроз, але і як глибокий психологічний процес, пов'язаний із самопізнанням і розвитком особистості. Він підкреслював, що робота зі страхами, навіть тими, які здаються ірраціональними або нереальними, є важливою частиною психологічного зростання і допомагає людині досягти внутрішньої гармонії та цілісності.

Психіатр та когнітивний психолог, А. Бек, приділяв значну увагу розумінню страху та його ролі в розвитку емоційних розладів. Він вважав страх однією з ключових емоцій, що лежать в основі багатьох психічних проблем. На думку Бека, страх може виникати внаслідок негативних когнітивних перекручень і неправильного сприйняття ситуацій. Він також визнавав, що люди з емоційними розладами часто відчують надмірні та необґрунтовані страхи, які пов'язані з нереалістичними уявленнями про небезпеку, непередбачуваність або неприйняття [21, с. 121-125]:.

Основним завданням когнітивно-поведінкової терапії, за методикою Бека, є виявлення та корекція цих негативних когнітивних викривлень, що викликають страх. Це включає перевірку доказів, пошук альтернативних пояснень та формування нових, реалістичних переконань щодо потенційних загроз. Бек вважав, що зміна способу мислення та переконань може допомогти зменшити страх і поліпшити емоційний стан людини. Він розробив методи, що сприяють виявленню та аналізу негативних переконань, а також їх заміні на більш корисні й реалістичні думки [28, с. 92-98].

Таким чином, Бек наголошував на важливості розуміння страху, виявлення негативних когнітивних викривлень і формування нових реалістичних переконань для подолання страху та покращення емоційного стану.

Дж. Б. Уотсон був американським психологом і провідним представником біхевіоризму, який зосереджувався на дослідженні дитячих страхів та їхнього виникнення. У своїй роботі він акцентував увагу на ролі навчання та умовних рефлексів у формуванні страхових реакцій.

Один із найвідоміших експериментів Уотсона, відомий як "експеримент Маленького Альберта", вивчав умовну реакцію страху у дитини. В цьому експерименті Уотсон разом зі своєю колегою Розалі Райнер показували 11-місячному хлопчику Альберту різні об'єкти, зокрема білого пухнастого кролика, на які він спочатку не реагував зі страхом. Проте, шляхом поєднання цих об'єктів з гучним звуком, що викликав страх, вони зуміли викликати

страхову реакцію в Альберта на самого кролика, навіть без супровідного звуку. Цей експеримент показав, що страх можна сформувати через умовне рефлексування і асоціації.

Уотсон підкреслював важливість навчання та досвіду в розвитку страхів, демонструючи, що страхова поведінка може бути набута й змінена за допомогою умовного стимулювання та процесу екстинкції (згасання). Він також зазначав, що діти можуть переймати страх через спостереження страхових реакцій у інших людей, що підкреслює роль соціального навчання у формуванні страхів [30].

Таким чином, Дж. Б. Уотсон зробив значний внесок у розуміння дитячих страхів, вказуючи на ключову роль умовних рефлексів, навчання та соціальних факторів у їх формуванні.

Ернест Беккер, американський антрополог і психолог, відомий своєю впливовою книгою "Страх смерті" ("The Denial of Death"), розробив соціальну теорію страху, яка підкреслює, що страх смерті є фундаментальною силою, що впливає на людську поведінку і формує різні аспекти життя та культури. Згідно з цією теорією, страх перед смертю є невід'ємною частиною людського існування[21, с. 121-125].

Беккер вважав, що багато наших дій та мотивацій спрямовані на те, щоб уникнути усвідомлення нашої смертності. Для зменшення цього страху люди використовують різні стратегії, такі як релігійні вірування, соціальна ідентичність, досягнення успіху або відданість колективним цінностям, що допомагають їм знайти сенс у житті.

Беккер також бачив культуру як свідомий конструкт, що допомагає людям заспокоїтися і справлятися зі страхом перед неминучістю смерті. На його думку, культура надає людям систему вірувань, цінностей, ритуалів і соціальних структур, які сприяють подоланню страху перед смертю і забезпечують відчуття безпеки та сенсу.

Соціальна теорія страху Ернеста Беккера відіграє важливу роль у сучасній соціології, психології та антропології, продовжуючи впливати на

дослідження, присвячені страху, смерті та людському існуванню. Водночас, дослідники не дійшли єдиного висновку щодо природи страху та умов його виникнення. Це дозволяє розглядати страх як природну реакцію, що еволюційно розвинулася для забезпечення виживання і захисту, але яка також може виникати під впливом соціального оточення та культурних факторів [39].

Причини страху

У дошкільному віці емоційний розвиток дитини зазнає значних змін, що пов'язані з диференціацією окремих емоційних характеристик. Вікова динаміка цього процесу визначається послідовним формуванням нових емоційних утворень на різних етапах онтогенезу, таких як ситуативна варіативність емоційного реагування та розширення спектра емоційних модальностей.

Тривожність у цьому віці часто виникає через фрустрацію потреби в надійності та захищеності, що є основною для дошкільнят. Недостатнє задоволення цієї потреби може призводити до появи страхів, які здебільшого пов'язані з конкретизованими образами, що мають фантастичний та ірраціональний характер, наприклад, страх темряви, казкових персонажів чи уявних істот [30].

Закріплення та посилення страхів відбувається за механізмом «замкнутого психологічного кола», що сприяє накопиченню негативного емоційного досвіду. Цей досвід, у свою чергу, породжує негативні прогностичні оцінки, що посилюють страхи та сприяють їхньому збереженню.

Страхи в молодшому шкільному віці мають яскраво виражену вікову специфіку, яка проявляється в їхніх джерелах, змісті, формах прояву, а також у способах компенсації та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні об'єкти та явища, які викликають підвищені страхи у більшості дітей, незалежно від реальної загрози. Це відбувається через значні соціогенні потреби [23, с. 61-63].

З погляду соціального підходу, спрямованого на аналіз середовищних факторів, причини страхів часто пов'язані з неправильним вихованням у сім'ї та несприятливими відносинами з батьками. Зокрема, коли мати заперечує

дитину, у неї формується страх бути відкинутою через неможливість задоволення потреби в любові та ласці. Неправильний тип виховання, такий як гіперпротекція або гіпопротекція, надмірні обмеження та санкції, також може призводити до появи страхів. Батьки, які надто акцентують увагу на «правильності» поведінки, можуть викликати в дитини страх перед порушенням встановлених правил і норм. Страху можуть також бути спровоковані невизначеністю, що виникає через відстрочення підкріплення.

Причини виникнення страхів у дітей можуть бути різноманітними і часто пов'язані зі змінами в соціальному оточенні, зміною навколишнього середовища, звичних умов і ритму життя. Однією з причин страхів може стати тривожність матері, яка встановлює симбіотичні відносини з дитиною, намагаючись захистити її від можливих життєвих труднощів та уявних небезпек. У таких випадках дитина може почати відчувати страх за відсутності матері [10, с. 37-41].

Джерелом страхів також може стати розбіжність між становищем, яке дитина займає в колективі однолітків, і тим, яке вона прагне зайняти. Таким чином, порушення соціального статусу може спричинити страхи. Особливо це стосується старших дошкільників, які часто переживають соціальні страхи, пов'язані з загрозою їхньому благополуччю у відносинах із довкіллям. Основним страхом у цьому віці стає страх невідповідності суспільним вимогам як мікро-, так і макросоціального оточення.

Переживання страхів у дошкільному віці часто супроводжується недиференційованим очікуванням неблагополуччя. Діти цього віку часто бояться темряви, казкових персонажів, уявних страшних істот. Ситуативні страхи можуть виникати внаслідок розлуки з батьками, зміни звичної обстановки та інших подібних ситуацій.

Наявність страхів у дітей дошкільного віку свідчить, на думку Р. Еберлейна, про їхню нездатність контролювати власні почуття. А. І. Захаров виділяє кілька факторів, що сприяють виникненню дитячих страхів[1, с. 86]:

1. Наявність страхів у батьків.

2. Тривожність батьків у відносинах з дитиною, надмірне захист її від небезпек, ізоляція від комунікацій.
3. Рання раціоналізація почуттів дитини, що пов'язано з надмірною принциповістю або емоційним неприйняттям з боку батьків.
4. Конфліктні взаємодії між батьками.
5. Надмірна кількість заборон або повна свобода з боку батьків, наявність нереалізованих загроз.
6. Відсутність рольової ідентифікації з батьком.
7. Психічні травми, що сприяють підвищеній чутливості до страхів.
8. Психічне зараження страхами під час спілкування з однолітками та батьками.

Дитячі страхи є частиною природного розвитку, і кожна дитина може стикатися з ними на різних етапах життя. Ці страхи допомагають дітям вчитися орієнтуватися в світі, виражати свої емоції та справлятися з тривогами. Нижче розглянемо найпоширеніші страхи, з якими стикаються діти, та способи їх подолання [15, с. 43-49].

Найпоширеніші дитячі страхи

1. Страх темряви. Цей страх є одним із найпоширеніших у дітей, особливо дошкільного віку. Він може бути пов'язаний із почуттям безпорадності, адже в темряві діти не можуть чітко бачити навколишнє середовище. Це може призводити до проблем із засинанням, частих пробуджень або потреби у присутності дорослих.

2. Боязнь гучних звуків. Грім, феєрверки або сирени можуть викликати сильний страх у дітей через раптовість і непередбачуваність таких звуків. Часто страх перед гучними звуками виникає через сприйняття їх як потенційної небезпеки.

3. Страх тварин. Багато дітей бояться собак, павуків або комах. Цей страх може бути обумовлений попереднім негативним досвідом або недостатнім знайомством з тваринами. Такий страх викликає уникання та тривогу, коли дитина стикається з відповідною твариною.

4. Страх розлуки. Страх перед розлукою з батьками або опікунами є природним для немовлят і малих дітей. Він проявляється сильним стражданням, плачем і бажанням залишатися поруч із дорослими, коли дитина опиняється у незнайомому середовищі.

5. Страх невідомого. Цей страх виникає при зустрічі з новими людьми, ситуаціями або місцями. Невпевненість у новому середовищі може викликати сором'язливість і тривогу, адже дитина не знає, чого очікувати.

6. Страх смерті. Діти можуть почати задумуватися про смерть, коли стикаються з втратою близької людини або коли починають усвідомлювати, що все в цьому світі має кінець. Це може викликати тривожні думки про смертність, смуток і страх втратити рідних.

1.2. Психологічні особливості утворення страхів у дітей

Страх – це психічний стан, який базується на інстинкті самозбереження і є реакцією на реальну або надуману загрозу. Він може виникати через різні причини, як суб'єктивного характеру (обґрунтування, емоційна стійкість тощо), так і об'єктивного (обставини, наявність перешкод).

Страх властивий як окремим індивідам, так і великим групам людей. Рівень і форми його проявів є різноманітними, але це здебільшого стосується індивідуальної психології. Розрізняють кілька форм страху: переляк, тривога та афективний страх – найсильніший. Страх, викликаний серйозним емоційним дискомфортом, може набувати крайніх проявів, таких як жах, емоційний шок чи потрясіння. Він може мати затяжний і важко переборний характер, з повною втратою контролю свідомості, що негативно впливає на формування особистості, стосунки з оточенням і адаптацію до зовнішнього світу. [53, с.121-128].

Науковці різноманітних теоретичних підходів у психології та педагогіці визнають значний вплив руйнівних внутрішньосімейних стосунків на розвиток особистості дитини. Серед ключових причин, які сприяють формуванню патологічних рис характеру та невротичних симптомів у сімейному середовищі, виділяють такі: сімейні конфлікти, невідповідні виховні підходи батьків, порушення зв'язку дитини з батьками через розпад сім'ї або тривалу відсутність одного з батьків, рання ізоляція від родини, а також особистісні особливості батьків та інші фактори. Неправильна поведінка батьків може призвести до руйнування емоційного зв'язку дитини з оточенням, що в українській психологічній науці розглядається, як один із механізмів виникнення та розвитку особистісних аномалій.

Страх і тривога у дітей можуть бути наслідком нервово-психічних навантажень, які відчуває мати через вимушену чи свідомо взятую на себе заміну родинних ролей, зокрема ролі тата. Дослідження показують, що діти, частіше відчувають страх, в родині в якій матір стає головною фігурою в родині. Мати, яка працює і водночас домінує в сім'ї, нерідко буває тривожною та

імпульсивною в стосунках з дитиною, що викликає у них занепокоєння. Дана ситуація, також вказує на пасивність батька у сімейних стосунках, яка ускладнює комунікацію, особливо для хлопців, і підвищує ризик передачі тривоги від матері. Так підвищений рівень тривожності у хлопчиків може проявлятися через рольову гру, в якій він прагне обрати роль мами.

Тривога в емоційно чутливих дітей може також виникати через ранній вихід матерів на роботу, де зосереджені їхні основні інтереси. Ці матері часто стикаються з внутрішніми конфліктами, намагаючись одночасно впоратися з обов'язками на роботі та вдома. Вони рано віддають дітей до дитячих садків або залишають на піклування бабусь, дідусів чи нянь, недостатньо звертаючи увагу на емоційні потреби дитини [61].

Дошкільний вік відзначається сильною залежністю дитини від дорослого, і те, як проходить цей етап розвитку особистості, багато в чому залежить від взаємин дитини з дорослими. Зростання кількості неврозів у батьків відображається на збільшенні страхів у дітей, створюючи своєрідне замкнене коло. Розірвати це коло можливо лише за допомогою одночасного надання доступної психологічної допомоги як дітям, так і дорослим.

Страх, як і інші негативні емоції, не є однозначно "шкідливим" для дитини. Кожна емоція виконує певну функцію і допомагає орієнтуватися в навколишньому середовищі. Зокрема, страх захищає дитину від зайвого ризику, впорядковує її поведінку та убезпечує від можливих небезпек. Ця захисна функція страхів є природною частиною розвитку. Дитячі страхи — це нормальне явище для дитячого віку. Страх є корисним, якщо виконує свої функції та з часом зникає. Однак, коли страх не проходить тривалий час або в дитини спостерігається багато страхів, це може свідчити про передневротичний стан, що може призвести до неврозу страху. У такому випадку у дитини виникає психічна напруженість, скованість, поведінка стає пасивною, а замість відкритості і безпосередності з'являються замкнутість та відстороненість [56, с. 85-88].

Вікова періодизація молодшого шкільного віку визначає дітей у віці від 6-7 до 10-11 років. Цей період супроводжується періодом активного розвитку особистості та виникнення новоутворень. В цьому віці, у дитини, активно формуються важливі риса особистості, а саме усвідомлення власної внутрішньої позиції та адаптація до нової ролі школяра[11, с. 329-343].

Встановлення нових соціальних зв'язків дітей даного вікового періоду пов'язано з початок шкільного життя: діти навчаються взаємодії з однолітками та вчителями, демонструють активний психічний розвиток і зіштовхуються з новими психологічними новоутвореннями. Тому цей віковий період характеризується процесом набуття нових знань дитини про себе та навколишнє оточення, що підтримує їх активний розвиток. Ще однією з важливих характеристик молодшого шкільного віку є зменшення егоцентризму, підвищення рівня самосвідомості та відчуття особистої відповідальності.

Всі ці зміни у особистості дітей молодшого шкільного віку призводить до зменшення прояву страхів, особливо це спостерігається у хлопчиків. Однак це не свідчить про зникнення страхів, а свідчить про їх трансформацію інстинктивних страхів, які притаманні дітям дошкільного віку у соціальні, які стають домінантними у підлітковому періоді.

У молодшому шкільному віці можна спостерігати поєднання інстинктивних і соціальних страхів. Інстинктивні страхи переважно пов'язані з емоційними реакціями, тоді як соціальні є результатом раціональної обробки інформації. Головним страхом цього віку є страх невідповідності, коли дитина боїться не відповідати очікуванням оточення – сім'ї, однолітків або вчителів. Цей страх проявляється у тривогах через можливі помилки або неправильні дії. Він виникає через недостатньо сформовану здатність аналізувати власну поведінку з моральної точки зору, яка в свою чергу, є основою у розвитку відчуття відповідальності [37].

Даний віковий період у розвитку відповідальності є особливо важливим. В цей час активне формування цього почуття допомагає знизити наявні страхи невідповідності у дітей. Водночас, надмірний тиск відповідальності, що

накладається через численні правила та заборони, може пригнічувати ініціативність і рішучість дитини. Подібні проблеми виникають і тоді, коли почуття відповідальності недостатньо розвинене.

Найпоширенішим страхом невідповідності в цьому віці є страх запізнення до школи, особливо виражений у дівчаток. Цей страх зазвичай супроводжується почуттям провини і може бути симптомом шкільної фобії – страху перед відвідуванням школи [28, с. 92-98].

Ще одними характерними страхами в цьому віці є страх «режиму» та страхами пов'язаними з простором. Страх режиму характеризується тим що діти бояться пропасти, того що їх вкрадуть або заберуть. Страх пов'язані з простором, проявляються страхом загубитись, зайти не в той клас, не знайти потрібне місце. Страх приміщень може підсилюватись у дітей які відвідують з предметним навчанням, в яких діти змушені відвідувати різні кабінети [38, с. 89-96].

Пізніше з'являються страхи, зумовлені індивідуальними особистісним розвитком дитини. Причиною таких страхів, як правило, виступають напруженість, конфліктні відносини з вчителями, або ж зі своїми однолітками, страх прояву агресії з боку однолітків. Часто батьки створюють умови для появи цього страху, бо мають дуже велике прагнення бачити свою дитину відмінником, і тим самим створюють великий тиск при підготовці домашніх завдань, або даючи критику та надмірні поради з приводу поведінки та надання відповідей для вчителя у школі.

Симптоми страху у дітей молодшого шкільного віку можуть проявлятися на різних рівнях: фізіологічному, емоційному, поведінковому та когнітивному. Ось основні симптоми, які можуть сигналізувати про наявність страху [39]:

1. Фізіологічні симптоми:

- Прискорене серцебиття;
- Підвищене потовиділення;
- Тремтіння або напруження м'язів;
- Скарги на біль у животі, головний біль або нудоту;

- Затримка дихання або часті зітхання;
- Відчуття холоду або жару без фізичних причин.

2. Емоційні симптоми:

- Підвищена тривожність та нервозність;
- Почуття безпорадності або паніки;
- Часті емоційні спалахи, такі як плач або крик без явних причин;
- Надмірна прив'язаність до батьків або дорослих (боязнь залишатися на самоті).

3. Поведінкові симптоми:

- Уникання певних ситуацій або місць, що викликають страх (наприклад, темрява, школа, нові люди);
- Затримка або уникання сну (дитина не хоче лягати спати через страх перед нічними жахами);
- Проблеми з концентрацією та увагою на навчанні;
- Відмова брати участь у соціальних взаємодіях, ізоляція від ровесників.

4. Когнітивні симптоми:

- Нав'язливі думки про можливі небезпеки або страх перед майбутніми подіями;
- Постійні питання щодо безпеки (наприклад, "А що, якщо щось станеться?");
- Схильність до катастрофізації (перебільшення можливої загрози).

Ці симптоми можуть бути як тимчасовими, так і постійними, залежно від того, наскільки глибокий страх і як дитина справляється з ним. Важливо своєчасно розпізнавати такі прояви і вживати заходів для підтримки дитини.

М. Кузьміна виділяє додаткові причини виникнення страхів і тривожності у дітей у сім'ї [45, с. 205-209]:

1. Традиційний підхід до сімейних стосунків, де взаємини між батьками та дитиною будуються на основі обов'язків і зобов'язань, що проявляється у вигляді прямих наказів і погроз на адресу дитини.

2. Недовіра батьків до своєї дитини.

3. Відчуженість батьків, які часто залишають дитину на самоті, що призводить до страху самотності.

4. Нестабільність виховних вимог і емоційна мінливість дорослих, які викликають у дитини почуття розгубленості та тривожність.

5. Ситуації суперництва та конкуренції, що можуть провокувати тривожність у дітей.

6. Підвищена відповідальність, коли дитина боїться не виправдати очікувань дорослих і зазнати відторгнення.

7. Втеча дитини у світ фантазій як спосіб психологічного захисту від нерозв'язних конфліктів і незадоволених потреб.

Сьогодні в умовах воєнного стану прояви страхів у дітей, особливо вимушено перемішених, страхи можуть мати особливості прояву.

На посилення страхів у дітей, в умовах війни, пливають такі психологічні фактори [7, 10, 16, 29]:

1. Зміна звичного соціального оточення, особливо обмеження у соціальній взаємодії з батьками та рідними. Відсутність рідних людей та звичного соціального оточення викликає відчуття тривоги, пригніченості, втрату почуття безпеки, що в свою чергу посилює прояви страхів у дітей. Невпевненість у поверненні звичного соціального оточення, особливо найближчих рідних (батько, бабусі та дідусі), провокує утворення страхів.

2. Культурний шок. Проживання в незнайомому культурному середовищі, яке пов'язано з новими правилами, труднощами у комунікації, звичками та соціальними нормами, викликає у дітей соціокультурні труднощі та провокує виникнення стресу та страхів у дітей.

3. Відчуття ізоляваності. Діти, які тимчасово перебувають за кордоном, не рідко відчують себе самотніми та не причасними до звичного перебігу життя. Вони можуть бути позбавлені звиклої опори особливо з боку звичного соціального оточення, що провокує виникнення страхів.

4. Комунікаційні труднощі. Нездатність адекватно спілкуватися через мовні бар'єри стає причиною виникнення страхів у дітей, через страх бути незрозумілими, відсутністю можливості виразити потреби, отримати допомогу.

5. Невизначеність. Низький рівень толерантності до невизначеності: не розуміння тривалості перебування за кордоном та майбутніх подій, також є причинами страхів у дітей. У дітей проявляється втрата стабільності та втрата контролю у ситуації. Страху у дітей в період воєнного стану змінюються.

Дж. Гарбаріно, у своєму дослідженні в якому прийняли участь діти які стали свідками насильницьких дій в під час війни у Сьєрра-Леоне, описує наявні страхи у дітей серед яких: страх втрати близьких людей, страх стати жертвою насилля, страх перед ворогом. Крім цього автор зазначає, що діти, які стали свідками екстремального насильства, мають підвищений ризик розвитку психологічних проблем [31, с. 204-209].

Дослідниця страхів у дітей, Бетані Слотер, проводила свої дослідження в Англії з дітьми, які були евакуйовані під час Другої світової війни. Вона також зазначає наявність у цих дітей страху втрати близької людини, втрата будинку та страх перед бомбардуванням. Також у дослідженні було встановлено, що підтримка з боку найближчого соціального оточення може знизити рівень страхів у дітей [34].

Данні дослідження на ряду з багатьма підкреслюють значення психосоціальної підтримки дітей та допомоги умовах воєнного конфлікту.

Виходячи з результатів дослідження, можемо зазначити, що для зниження рівня страхів у дітей, відновлення нормального життя після кризової ситуації та пост воєнний період: є повернення відчуття безпеки, надання психосоціальної підтримки та сприяння посттравмотричному зростанню.

Таким чином, надання психосоціальної підтримки дітям з високим рівнем страхів має критичне значення для їхнього емоційного, психічного та соціального розвитку. Діти, які відчувають постійний або надмірний страх, часто стикаються з проблемами, що впливають на їхнє повсякденне життя,

навчання та взаємини з оточенням. Ось кілька ключових аспектів важливості такої підтримки [35, с. 49-62]:

1. Збереження психічного здоров'я: Постійний або інтенсивний страх може призвести до розвитку неврозів, тривожних розладів або інших психічних проблем. Психосоціальна підтримка допомагає попередити ці розлади та забезпечити емоційну стабільність дитини.

2. Підтримка емоційного благополуччя: Діти з високим рівнем страхів часто відчують себе ізольованими або незрозумілими. Психосоціальна підтримка дозволяє дитині виразити свої почуття, знайти емоційну підтримку та навчитися керувати своїми страхами, що покращує загальний емоційний стан.

3. Зміцнення впевненості в собі: Страхі можуть заважати розвитку впевненості в собі та самооцінки. За допомогою підтримки дитина може відчути свою силу та здатність долати труднощі, що сприяє зростанню її самооцінки та впевненості.

4. Покращення соціальних взаємин: Діти, які постійно відчують страх, можуть мати труднощі в спілкуванні з однолітками або дорослими. Психосоціальна підтримка допомагає дитині розвивати навички комунікації, зменшує відчуття відчуженості та поліпшує її соціальну адаптацію.

5. Навчання стратегіям подолання стресу: Під час психосоціальної підтримки дітей навчають ефективних стратегій подолання стресових ситуацій і тривожних станів. Це дозволяє дітям краще справлятися з ситуаціями, що провокують страх, та запобігає його розвитку в майбутньому.

6. Профілактика негативних наслідків для розвитку: Тривалі або інтенсивні страхи можуть заважати когнітивному та фізичному розвитку дитини. Завдяки психосоціальній підтримці, дитина може зосередитися на навчанні, дослідженні світу та саморозвитку, не відволікаючись на постійний страх.

7. Зміцнення сімейної підтримки: Психосоціальна підтримка включає роботу не лише з дитиною, але й з її родиною. Це допомагає батькам краще

зрозуміти емоційні потреби дитини та сприяє створенню безпечної, підтримуючої атмосфери вдома.

Загалом, психосоціальна підтримка є ключовим елементом у допомозі дітям з високим рівнем страхів. Вона забезпечує емоційний комфорт, стабілізує психічний стан і дає інструменти для успішного подолання труднощів, що виникають через страхи.

1.3. Корекційний потенціал методу арт-терапії у подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку

Корекція страхів у дітей є важливим процесом, який допомагає покращити їхнє емоційне благополуччя та психічне здоров'я.

Актуальність дослідження та пошуку дієвих методів корекції страхів у дітей полягає в кількох ключових аспектах:

Дитячі страхи є природним етапом розвитку, проте в багатьох випадках вони можуть стати патологічними і негативно впливати на психічний та емоційний стан дитини. Різні вікові періоди супроводжуються певними страхами, які можуть перерости в тривожні розлади, якщо не надати своєчасну допомогу. Зважаючи на значне поширення таких проблем серед дітей, дослідження методів корекції страхів стає вкрай важливим для забезпечення психічного здоров'я.

Страхи можуть впливати на соціальні та емоційні аспекти життя дитини. Постійна тривога і страх здатні призводити до проблем у спілкуванні, самооцінці, навчанні та адаптації в нових умовах (наприклад, школа або переїзд до іншого середовища). Відсутність допомоги може призвести до затримки в розвитку важливих соціальних та когнітивних навичок, а також до формування тривожних або невротичних станів у дорослому віці [32].

Діти часто піддаються впливу стресових ситуацій, зокрема в умовах воєнних конфліктів, екологічних катастроф, пандемій або міграції. Вплив таких факторів може викликати підвищену тривожність, панічні атаки та інші форми

страху у дітей, що підкреслює необхідність пошуку дієвих методів психологічної підтримки та терапії.

Кожна дитина має унікальні емоційні та психологічні потреби, що вимагає індивідуального підходу в корекції страхів. Дослідження нових методів терапії, таких як арт-терапія, казкотерапія, музикотерапія тощо, дозволяє знайти саме ті методи, які будуть найбільш ефективними для конкретної дитини [38, с. 89-96].

Своєчасне виявлення і корекція страхів у дитячому віці може запобігти розвитку більш серйозних психологічних розладів у підлітковому та дорослому віці. Багато неврозів, фобій та депресій мають коріння в дитячих переживаннях. Тому рання діагностика та використання ефективних методів терапії допомагає знизити ризик розвитку хронічних розладів.

Школи та дитячі садки — це середовища, де діти проводять велику частину свого часу. Часто страхи, пов'язані з навчанням, соціалізацією чи іншими аспектами шкільного життя, можуть негативно впливати на їхнє емоційне благополуччя. Важливо, щоб фахівці (педагоги, психологи) могли своєчасно виявляти ці страхи та працювати над їхньою корекцією, що сприятиме гармонійному розвитку дитини.

Сучасні діти часто стикаються з великою кількістю інформації, що може викликати у них почуття невизначеності та тривоги щодо майбутнього (кліматичні зміни, пандемії, соціальні кризи). Це ще більше підкреслює важливість створення безпечного середовища для психічного розвитку дітей і надання їм можливості виражати свої страхи через ефективні методи терапії.

Існує декілька ефективних методів, які використовують психологи та педагоги для допомоги дітям подолати страхи. Кожен із цих методів підбирається залежно від віку дитини, типу страху та індивідуальних особливостей. Основна мета корекції страхів полягає в тому, щоб допомогти дитині зрозуміти і подолати свої тривоги, навчитися справлятися з ними і знайти внутрішні ресурси для подальшого розвитку [41].

Серед основних методів у подоланні страхів використовують [35]:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ допомагає дитині змінити негативні думки та поведінкові реакції, які викликають страхи. Цей метод навчання навичок подолання страхів базується на тому, щоб допомогти дитині зрозуміти свої емоції та переконання, а потім поступово змінити їх. Експозиція: поступове занурення дитини в ситуації, що викликають страх, починаючи з менш загрозливих аспектів і поступово рухаючись до складніших. Це допомагає знизити рівень тривоги та страху.

Метод десенсибілізації. Цей метод полягає в поступовому зниженні чутливості до страхових стимулів. Дитину навчають релаксації, а потім, використовуючи цей стан спокою, вона поступово зустрічається з предметами або ситуаціями, що викликають страх. Це може бути реалізовано через уявні або реальні експозиції. Візуалізація: дитина спочатку уявляє ситуацію, яка її лякає, але робить це в комфортних для себе умовах. Поступово уявні сцени стають все більш реалістичними, і дитина вчиться керувати своєю тривогою.

Моделювання поведінки. Цей метод полягає в тому, що дитина спостерігає за іншими, хто спокійно і впевнено долає ситуації, що викликають страх. Це може бути інша дитина, батьки чи навіть казковий персонаж. Спостерігаючи за успішною поведінкою інших, дитина вчиться не боятися. Моделі героїв: приклади сміливих казкових або мультяшних персонажів, які долають страхи, можуть мотивувати дитину до подібних дій.

Метод релаксації. Це метод, який навчає дітей контролювати свої фізіологічні реакції на страх через дихальні техніки, м'язову релаксацію або медитацію. Релаксаційні вправи допомагають знижувати фізичні симптоми тривоги. Дихальні вправи: глибоке дихання і контроль дихання допомагають дитині розслабитися і знизити рівень тривоги.

Методи соціально-психологічного консультування та когнітивної терапії розглядають корекцію страхів, зводячи до раціоналізації та усвідомлення дітьми власних страхів [34].

1. Прийняття страхів. Перший крок до подолання дитячих страхів — це визнання і прийняття їх як нормальної частини розвитку. Батькам варто дозволити дитині говорити про свої страхи і не знецінювати їх.

2. Забезпечення підтримки. Дитина повинна відчувати емоційну підтримку. Спокійна присутність дорослого допоможе дитині зрозуміти, що їй нічого не загрожує.

3. Навчання навичок подолання. Дітям можна пропонувати прості техніки для зниження страху, наприклад, глибоке дихання або візуалізацію спокійних сцен.

4. Поступове знайомство зі страхом. Якщо дитина боїться чогось конкретного (наприклад, тварин), варто поступово знайомити її з об'єктом страху в безпечних умовах, щоб вона зрозуміла, що немає причини для паніки.

5. Рольові ігри. Ігри, в яких дитина може зіграти роль сміливого персонажа, допомагають перенести ситуації зі страхами в контрольоване середовище і навчають стратегій подолання.

6. Роз'яснення і розмова. Іноді просте пояснення, що страхи є природними і що багато дітей стикаються з ними, може полегшити тривогу. Важливо давати дитині відчуття безпеки через спокійні розмови про те, що турбує її.

Загалом, дитячі страхи — це частина емоційного і когнітивного розвитку, і більшість із них зникають із часом. Сприяння розвитку у дитини навичок подолання страхів, підтримка та уважність дорослих є важливими для зменшення страхів і сприяння її емоційному благополуччю.

Ігрова терапія. Діти часто краще сприймають терапію через гру. У процесі гри дитина виражає свої страхи у безпечному середовищі, що дозволяє їй поступово подолати свої тривоги. Ігрова терапія дає змогу дитині відчувати контроль над ситуацією і отримати позитивний досвід. Ігри з ролями: створення сценок або рольових ігор, де дитина виступає героєм, що долає страхи, дає змогу їй відчувати перемогу над проблемною ситуацією [40, с. 118-123].

Підтримка батьків. Особливо важливим для успішної корекції страхів є залучити батьків до процесу. Вони можуть отримати поради щодо того, як підтримувати дитину вдома, уникати негативних реакцій та навчитися надавати емоційну підтримку.

Арт-терапія — один із найпоширеніших методів корекції дитячих страхів, оскільки діти легко виражають свої емоції через творчість. За допомогою

малювання, ліплення, музики або драматизації діти можуть символічно зобразити свої страхи, а потім разом із терапевтом "перемогти" або "трансформувати" їх. Роповсюдженою технікою в роботі зі страхами є малювання страхів: дитина малює те, чого вона боїться. Після цього обговорюють малюнок, змінюють його, додаючи смішні або позитивні елементи, щоб страх став менш загрозливим [25, С. 314-320].

Казкотерапія. Цей метод полягає в тому, що дитині розповідають спеціально підібрані казки, де головні герої стикаються зі своїми страхами та долають їх. Це дає дитині можливість знайти паралелі зі своїми страхами і вчитися на прикладі героїв [30, С. 30-45].

Терапевтичні казки: казки, створені спеціально для певних страхів дитини, можуть допомогти їй побачити, що навіть у складних ситуаціях можна знайти рішення.

Таким чином, аналізуючи основні методи, спрямовані на роботу з дитячими страхами, серед найбільш поширеними можемо назвати арт-терапевтичні та ігрові підходи. Ці методи вважаються одними з найефективніших, оскільки відповідають звичній і улюбленій діяльності дітей. Арт-терапія може мати значний діагностично-корекційний потенціал у подоланні невротичних страхів у молодших школярів.

Розглянемо детальніше як саме арт-терапія допомагає у подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Арт-терапія — це форма психотерапії, що використовує художні матеріали та творчий процес для самовираження, дослідження емоцій і роботи з внутрішніми конфліктами. Основні принципи арт-терапії полягають у тому, що творчий процес може допомогти людині виразити свої почуття, усвідомити приховані проблеми та знайти способи їх вирішення. Молодші школярі, особлива у ситуації кризи, можуть відчувати невпевненість, тривогу та порушення звичного ритму життя, що призводить до виникнення невротичних страхів [26, с. 41-46].

Дослідженнями арт-терапії у подоланні страхів у дітей займалися як окремі фахівці, так і цілі наукові напрямки в області психології, психотерапії та педагогіки. Серед найвідоміших дослідників та практиків, які вивчали або використовували арт-терапію для подолання дитячих страхів, можна виділити кілька імен.

М. Наумбург, будучи однією з ініціаторів арт-терапії як дисципліни. Вона вважала, що через мистецтво діти можуть краще виразити свої внутрішні конфлікти та страхи. Наумбург працювала над дослідженням ролі несвідомих процесів у малюванні, що допомагає виявляти приховані страхи у дітей [4, с. 26].

Е. Крамер, підкреслювала значення творчого процесу як терапевтичного засобу для допомоги дітям у вираженні складних емоцій та страхів. Її методи ґрунтувалися на ідеї, що творчість здатна діяти як «каталізатор» для позитивних змін у психологічному стані дитини.

А. Фрейд, донька З. Фрейда, працювала над проблемами дитячої психотерапії, включаючи страхи та тривожні стани. Вона використовувала творчі методи (зокрема, малювання та гру) для діагностики і терапії дітей. Хоча вона прямо не займалася арт-терапією, її робота значно вплинула на розвиток цього напрямку.

Відома арт-терапевтка, Джудіт Рубін, проводила дослідження впливу арт-терапії на дітей, включаючи подолання страхів та інших емоційних труднощів. Вона зосереджувалася на тому, як малювання та інші творчі методи допомагають дітям долати страхи і стрес [19, с. 64-71].

Відомий сучасний арт-терапевт, К. Малчіоді, яка активно досліджує ефективність арт-терапії у роботі з дітьми, які переживають страхи, тривожність та емоційні розлади. Її роботи підкреслюють значення мистецтва в процесі психологічного зцілення дітей.

Дослідниця, І. Каплін, яка вивчала вплив арт-терапії на дітей, які зазнають стресових або травматичних ситуацій. Вона звертала увагу на ефективність малювання для вираження дитячих страхів та тривог [20, с. 25-28].

Ці дослідники та практики внесли значний вклад у розуміння та розвиток арт-терапії як ефективного методу для роботи з дитячими страхами та тривожними станами. Їхні дослідження показують, що творчий процес допомагає дітям знаходити конструктивні способи подолання внутрішніх конфліктів та вираження емоцій.

Арт-терапія надає дітям можливість виразити свої емоції та почуття через малювання, моделювання або інші види художньої діяльності. Це допомагає їм зосередитися на власних емоціях, зрозуміти їх і знайти способи краще з ними справлятися. Завдяки творчому процесу діти можуть знайти внутрішню силу та ресурси для подолання своїх страхів. Арт-терапія також сприяє встановленню психологічного контакту з терапевтом, що особливо важливо для дітей, які опинилися у незвичних умовах, віддалені від звичайного середовища.

Терапевт може використовувати творчий процес як засіб для спілкування з дитиною, допомагаючи їй зрозуміти та виразити свої емоції, а також спрямовуючи самовираження на досягнення певних терапевтичних цілей.

Таким чином, арт-терапія є корисним методом для діагностики та корекції невротичних страхів у молодших школярів. Вона допомагає виразити емоції, краще зрозуміти себе, а також встановити психологічний контакт з терапевтом. Успіх арт-терапії значною мірою залежить від професіоналізму та досвіду терапевта, який створює безпечне та підтримуюче середовище для дитини.

Термін "арт-терапія" вперше ввів у 1938 році А. Хілл. Від самого початку методи арт-терапії спиралися на ідеї З. Фрейда про те, що внутрішнє "Я" людини проявляється у візуальній формі під час спонтанного творчого процесу, а також на концепції К.Г. Юнга про персональні та універсальні символи [3; 4].

В роботі з дітьми арт-терапія використовує різні методи, адаптовані до їхніх потреб і можливостей, для сприяння їхньому самовираженню та психічному розвитку. Один із таких методів — проєктивний малюнок, який дозволяє дітям виражати свої емоції, думки та несвідомі прояви через творчість. Основна ідея проєктивного малюнка полягає в тому, що, малюючи,

діти проектують свої внутрішні стани, конфлікти та переживання на аркуш паперу.

У цьому процесі дитині надають аркуш паперу і художні матеріали, такі як маркери, олівці або фарби, і пропонують намалювати щось конкретне, наприклад, свою сім'ю або ситуацію, що створюється терапевтом. Терапевт спостерігає за процесом малювання, враховуючи вибір кольорів, деталі, стиль малюнка тощо. Аналізуючи малюнок, терапевт може дізнатися про емоційний стан, внутрішні конфлікти, стосунки з оточуючими, а також сильні та слабкі сторони дитини [4, с. 46].

Проективний малюнок допомагає створити безпечне середовище для самовираження, дозволяючи дитині виражати свої почуття без необхідності вербальної комунікації. Цей метод є особливо корисним, якщо дитина має труднощі у висловленні своїх емоцій або уникає вербального спілкування. Проте важливо, щоб тлумачення малюнків проводилося кваліфікованим арт-терапевтом, оскільки розуміння символіки та контексту є ключовим для правильного діагностування та планування подальших інтервенцій [27, с. 14].

Арт-терапія має кілька різновидів, які використовують різні форми мистецтва для досягнення терапевтичних цілей. Основні види арт-терапії включають [27, с. 14]:

1. Малювання і живопис. Цей метод є одним з найпоширеніших у арт-терапії. Він дозволяє учасникам виражати свої емоції та думки через створення зображень. Малювання може допомогти усвідомити власні почуття та конфлікти, дослідити підсвідомі переживання.

Робочі матеріали методу: фарби, олівці, пастель, фломастери, вугілля.

Мета: розкриття внутрішнього світу, полегшення емоційної напруги, діагностика психоемоційного стану.

2. Скульптура і ліплення. Цей метод використовує тривимірні матеріали, такі як глина, пластилін або інші пластичні маси. Ліплення сприяє фізичній активності та дозволяє наочно передати емоції та внутрішні переживання.

Робочі матеріали методу: глина, пластилін, віск, камінці, деревина.

Мета: усвідомлення глибинних емоцій, розвиток моторики, дослідження тілесних відчуттів і самовираження.

3. Колаж. Колаж складається з вирізання та наклеювання різноманітних зображень, які можуть символізувати певні емоції або події з життя людини. Це може бути зображенням певної проблеми чи бажань через збірку картинок, текстів, кольорів.

Робочі матеріали методу: журнали, папір, фотографії, тканини, нитки.

Мета: формування асоціацій, робота з самоусвідомленням, дослідження підсвідомого через символіку.

4. Музикотерапія. Використання музики для терапевтичної роботи є важливим елементом арт-терапії. Це може включати як активне музикування (гру на інструментах, співи), так і пасивне (слухання музики). Музика впливає на емоційний стан і допомагає виразити емоції, які важко висловити словами.

Робочі матеріали методу: музичні інструменти, музичні записи, співи.

Мета: регуляція емоцій, розвиток креативності, зниження тривожності.

Музикотерапія є ефективним методом роботи з дітьми, що використовує музику для підтримки фізичного, емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Вона стимулює самовираження та сприяє встановленню соціальних контактів. Основна ідея музикотерапії полягає в тому, що музика допомагає дітям виражати та регулювати свої емоції, вдосконалювати комунікативні навички та розвивати позитивне самовідчуття [4, с. 16].

У роботі з дітьми музикотерапія може включати такі методи:

1. Спонтанна музична імпровізація: Діти можуть використовувати музичні інструменти або голос, щоб створювати музику без попереднього планування. Це дає змогу їм виражати емоції, розслабитися та розвивати творчі здібності.

2. Слухання та реагування на музику: Діти слухають різні музичні композиції і виражають свої реакції за допомогою рухів, танців, міміки або вокалу. Цей метод сприяє емоційному самовираженню та взаємодії з музикою.

3. Музикотерапевтичні ігри: Терапевт використовує різні музичні ігри, такі як ритмічні активності в групах, ігри зі співом або інтерактивні вправи з музичними інструментами. Такі ігри сприяють розвитку комунікації, співпраці та соціальної взаємодії.

5. Танцювально-рухова терапія. Цей вид арт-терапії використовує рух і танець, як засіб вираження емоцій та внутрішніх переживань. Танцетерапія допомагає краще усвідомити тіло, полегшити емоційні напруги та сприяє розвитку тілесного самосприйняття.

Робочі матеріали методу: тіло, музика, простір для руху.

Мета: робота з тілесністю, дослідження емоцій через рухи, гармонізація психофізичного стану.

6. Терапія казкою або казкотерапія. Казки використовуються для допомоги у вирішенні психологічних проблем, особливо у дітей. Читання, створення та аналіз казок допомагає дитині зрозуміти власні переживання через ідентифікацію себе з героями та їхніми випробуваннями.

Робочі матеріали методу: книги, казкові сценарії, власні розповіді.

Мета: розвиток емпатії, усвідомлення емоцій, знаходження способів вирішення проблем.

Казкотерапія — це метод психотерапії, який використовує казки та казкові елементи для підтримки емоційного, соціального та психологічного розвитку дітей. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що казка слугує інструментом для розуміння проблем дитини та пошуку їх вирішення [3].

У роботі з дітьми казкотерапія використовується в різних варіантах, таких як [30]:

1. *Читання казок*: Терапевт або психолог, читає дитині казки, які відповідають її проблемам, допомагаючи дитині ідентифікувати себе з персонажами, зрозуміти емоції та розвинути емпатію.

2. *Створення казок*: Діти створюють власні казки або малюють ілюстрації до існуючих, виражаючи таким чином свої почуття та фантазії.

3. *Рольова гра*: Граючи ролі персонажів з казок, діти виражають свої емоції та почуття через дії і діалоги.

Зазвичай терапевтичні казки створює спеціальні казки, які відображають ситуації або проблеми, з якими стикається дитина, що допомагає знайти способи розв'язання конфліктів і формувати позитивне мислення.

Казкотерапія створює безпечний простір, де діти можуть виразити свої емоції, знайти способи вирішення проблем, а також розвивати творчі здібності, соціальні навички та самосвідомість. Важливо, щоб казкотерапію проводив кваліфікований фахівець, який має необхідні знання для підтримки дитини в її особистісному розвитку.

7. *Фототерапія*. Фототерапія – один із сучасних методів, який використовує фотографії для вираження почуттів і думок. Учасники можуть створювати власні фотопроекти або аналізувати наявні фотографії для дослідження власних емоцій та відносин з оточуючим світом.

Робочі матеріали методу: фотокамера, старі фотографії, фотоколажі.

Мета: аналіз власного досвіду, розкриття внутрішнього світу, робота зі спогадами.

8. *Мандалотерапія*. Метод мандалотерапії полягає у створенні або розмальовуванні мандал – круглих символічних малюнків, які представляють гармонію та цілісність. Це може мати заспокійливий та релаксуючий ефект [4, с. 21].

Робочі матеріали методу: кольорові олівці, фарби, чорнила.

Мета: зосередження, гармонізація внутрішнього стану, розвиток креативності.

9. *Пісочна терапія (Сендплей)*. У пісочній терапії використовуються фігурки та пісок для створення мініатюрних сцен. Цей метод допомагає виразити складні емоції та конфлікти, працюючи з підсвідомістю.

Робочі матеріали методу: пісок, фігурки, мініатюрні предмети.

Мета: усвідомлення внутрішніх переживань, побудова наративів про себе, робота з травматичними подіями.

10. Лялькотерапія. Ляльки використовуються як засіб вираження емоцій та вирішення внутрішніх конфліктів. Діти можуть створювати сценарії з участю ляльок, що дозволяє їм опрацювати емоційні питання в безпечному і контрольованому середовищі [4, с. 21].

Робочі матеріали методу: ляльки, ігрові набори.

Мета: розвиток соціальних навичок, робота з емоційними травмами, покращення комунікації.

Лялькотерапія — це метод психотерапії, що використовує ляльки та лялькових персонажів для емоційного, психологічного та соціального розвитку дітей [19]. Вона надає можливість дітям виражати свої почуття, думки та переживання через маніпуляції ляльками та створення різних ситуацій.

Основні аспекти лялькотерапії в роботі з дітьми:

1. Лялькова гра: Дітям надається можливість грати ролі за допомогою ляльок, що допомагає виразити емоції, розіграти сценарії та розвивати фантазію. Це корисно для розвитку соціальних навичок, спілкування та вирішення конфліктів.

2. Лялькова терапія: Терапевт використовує лялькових персонажів для спілкування з дитиною та створення безпечного простору для вираження почуттів та проблем. Це допомагає дитині відчувати підтримку та розуміння з боку терапевта.

3. Лялькові історії: Терапевт створює або використовує існуючі лялькові історії для аналізу конкретних ситуацій або проблем. Це дає змогу дітям ідентифікувати себе з персонажами та знайти способи вирішення своїх проблем.

Лялькотерапія допомагає дітям експериментувати, виражати свої почуття та розвивати комунікативні навички. Для ефективного застосування цієї методики важливо, щоб її проводив кваліфікований фахівець, здатний надати підтримку та сприяти розвитку позитивних змін у дитини [40, с. 118-123].

Кожен з цих видів арт-терапії може використовуватись окремо або у поєднанні з іншими, в залежності від потреб клієнта та завдань терапевтичної сесії.

Розглянемо детально особливості використання методів арт-терапії у корекції страхів у дітей.

Метод арт-терапії також має значний потенціал для діагностики та корекції невротичних страхів у молодших школярів.

Арт-терапія використовує мистецькі матеріали та творчий процес для сприяння фізичному, емоційному та психологічному благополуччю дитини [19, с. 64-71]. Основна перевага арт-терапії полягає у можливості виразити емоції та переживання через творчість, що дає дітям альтернативний спосіб вираження почуттів, коли словами важко висловити емоції. Під час арт-терапевтичних сесій діти можуть використовувати малювання, живопис, ліплення, колаж та інші види мистецтва, щоб виразити свої страхи, фантазії та переживання.

Арт-терапія допомагає дітям зосередитися на творчому процесі та перенести свої емоції і досвід у мистецтво, що сприяє зниженню тривожності, покращенню самопочуття і розвитку позитивного саморозуміння [51]. Через творчий процес фахівець може спостерігати за взаємодією дитини з мистецтвом, аналізувати її емоційний стан, страхи та конфлікти, а також допомагати дитині знайти конструктивні способи їх подолання.

Молодші школярі, які зазнали кризи, можуть відчувати тривогу, страх і дискомфорт через нову обстановку, розлуку з родиною та нестабільність. Арт-терапія може бути важливим інструментом для надання їм емоційної підтримки та допомоги у подоланні цих переживань. Вона сприяє вираженню почуттів, адаптації до нової ситуації та формуванню позитивного ставлення до себе та своїх можливостей [58].

Однак арт-терапія не є універсальним рішенням для всіх дітей. Кожна дитина унікальна, і ефективність арт-терапії залежить від індивідуальних особливостей та потреб. Професійний арт-терапевт може підібрати індивідуальну підтримку та допомогу залежно від конкретних обставин кожної

дитини. Але методи арт-терапії також можуть використовувати у поєднанні з іншими методами корекції страхів.

Так, В. Оклєндєр, відома своїми дослідженнями в області терапії гри та арт-терапії, які зокрема були спрямовані на роботу з дітьми, що переживали страхи, тривожні стани та емоційні травми. Вона розробила власний підхід, поєднуючи ґештальт-терапію з арт-терапією для допомоги дітям виразити свої емоції через творчість [59, с. 24-26].

Ще однією з таких методів представлена Захаровим А.І., є одним із ефективних способів допомоги дітям у подоланні їхніх страхів через процес малювання. Основний принцип цієї методики полягає в тому, що діти можуть візуалізувати свої страхи, що допомагає їм краще розуміти та опановувати їх. Використовуючи малювальні та ігрові техніки, Захаров допомагає дітям поступово змінювати своє ставлення до страхів і поступово позбуватися їх [20, с. 25-28].

Ключові етапи методики малювання страхів, за методикою Захарова А.І. – є групове та індивідуальне малювання.

На початковому етапі діти в групі малюють на теми, які допомагають виявити їхні переживання в різних життєвих ситуаціях. Серед тем – «У дитячому садку», «На вулиці», «Вдома», «Сім'я», «Що мені сниться страшного». Це дає дитині можливість через малюнок висловити свої емоції, що допомагає дорослим краще зрозуміти її внутрішній світ та страхи.

Після виявлення конкретних страхів дитини, складається перелік цих страхів, і дитині пропонується намалювати їх по черзі у індивідуальній роботі. Кожен малюнок супроводжується підтримкою та заохоченням, щоб дитина відчувала себе впевнено під час роботи.

На наступних етапах використовується повторне малювання страхів. Якщо страхи зберігаються після першого етапу, дитині пропонують знову зобразити їх, але цього разу зробити так, щоб на малюнках вона вже не боялася. Це допомагає створити позитивну установку на подолання страху, що сприяє поступовому зниженню його інтенсивності [25, с. 314-320].

Одним з важливих етапів є обговорення малюнків і закріплення досягнень. Малюнки кожної дитини обговорюються індивідуально, щоб уникнути впливу інших дітей. Під час повторного обговорення дитину запитують, чи залишився страх. Якщо страх зник, це закріплюється похвалою. Якщо страхи ще присутні, процес малювання повторюється.

За словами Захарова, більшість дітей після кількох сесій малювання страхів і їх обговорення відчують значне зменшення страхів або повністю їх позбуваються. Ця методика м'яко і ненав'язливо допомагає дітям впоратися з емоційними труднощами, використовуючи творчий підхід [57, с. 271-282].

Метод малювання дозволяє дітям не тільки виразити свої переживання, а й з часом позбутися страхів, розвиваючи в собі почуття впевненості та сили.

Таким чином, актуальність дослідження та пошуку дієвих методів корекції страхів у дітей обумовлена необхідністю забезпечення психічного здоров'я і гармонійного розвитку дитини в умовах сучасного світу, де страхи можуть стати перешкодою для повноцінного соціального та емоційного розвитку. Ефективна робота з дитячими страхами допомагає зменшити їхній вплив на життя дитини та підготувати її до майбутніх викликів, забезпечивши стабільний емоційний фундамент.

Висновки до першого розділу

Провівши теоретичний та методологічний аналіз наукової літератури з психології та педагогіки ми можемо зробити висновок, що проблема страху є дуже актуальною сьогодні, вимагаючи ретельного вивчення та відповідних методів діагностики і корекції. Незважаючи на те що досі немає єдиної думки щодо визначення страху, узагальнення різних підходів дозволило визначити страх, як негативний стеничний або астеничний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної загрози біологічному або соціальному існуванню і спрямований на джерело небезпеки. Окрім негативних аспектів, страх може мати й позитивні функції, такі як мобілізація, регуляція, загострення

сприйняття та когнітивних процесів, а також здатність діяти в умовах обмеженої інформації.

Підсумовуючи симптоматику страхів у дітей молодшого шкільного віку, можна зазначити, що вона виникає внаслідок поєднання соціальних та інстинктивних страхів. Серед соціальних страхів найпоширенішими є страхи невідповідності загальноприйнятим нормам, а також просторові та режимні страхи. Однак, у сучасних умовах, особливо для українців, на перший план виходять інстинктивні страхи, пов'язані з безпосередньою загрозою життю, зокрема через війну чи природні катаклізми.

На основі вивчення наукових джерел, можна стверджувати, що проблема розробки комплексних програм психологічної корекції дитячих страхів є нагальною. В основі таких програм знаходяться методики арт-терапії, особливо ті, що стосуються візуального мистецтва. Арт-терапія дозволяє через символічні форми проявити страхи, реконструювати тривожні ситуації та знайти способи їх розв'язання. Вона також сприяє спонтанному і вільному вираженню емоцій, дозволяючи дітям вивільнити накопичений емоційний стрес.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методичний інструментарій дослідження

Дитячі страхи є нормальною частиною емоційного розвитку, але їх надмірний прояв може вказувати на психологічні труднощі та підвищений рівень тривожності. Успіх у подоланні страхів дитини значною мірою залежить від врахування вікових особливостей, емоційного стану та готовності дорослих підтримувати дитину, зміцнюючи її впевненість у собі.

Основні підходи до роботи з дитячими страхами [41, с. 35-48]:

1. *Чутливість до потреб дитини*: Дорослим слід уважно ставитися до емоцій дитини та прагнути зрозуміти, що саме викликає її страхи. Варто перевірити, чи не є вимоги до дитини надмірними для її можливостей, щоб уникнути частих ситуацій невдач, які можуть знижувати самооцінку та підвищувати тривожність.

2. *Емпатія та підтримка*: Прояви любові, ніжності та підтримки в складні емоційні періоди допомагають дитині відчувати себе в безпеці. Довіра в сім'ї створює умови, в яких дитина може відверто говорити про свої страхи, не боячись осуду.

3. *Підтримка та скорочення покарань*: Необхідно збалансувати кількість покарань та заохочень, зменшивши покарання і підвищивши позитивне підкріплення, щоб сприяти розвитку впевненості дитини. Навіть незначний успіх у виконанні завдань може зміцнити самооцінку дитини та допомогти в подоланні страхів.

4. *Розуміння природи страху*: Для того щоб допомогти дитині впоратися зі страхами, важливо зрозуміти їхні справжні причини, що може потребувати змін у стосунках з батьками та зниження рівня вимог. Визнання права дитини на емоції, включно з гнівом, може допомогти зменшити тривожність і запобігти виникненню додаткових страхів.

5. Рання діагностика та профілактика: Вчасна діагностика дитячих страхів важлива, оскільки вони поширені серед дітей різного віку. Діагностичні методи, такі як проєктивні тести, метафоричні карти та арт-терапія, допомагають виявити приховане занепокоєння та необхідність додаткової підтримки.

Страхи є основною людською емоцією, яка сприяє адаптації до небезпечних ситуацій. Однак, якщо вони починають заважати нормальному розвитку, потрібні спеціальні заходи для їх подолання. Важливо не тільки допомагати дитині позбутися страхів, а й створювати довірливі стосунки, які сприяють її гармонійному розвитку.

В організації психологічного дослідження важливою є здатність психолога, по-перше, визначити сутність психологічної проблеми, по-друге, правильно формулювати запитання та отримувати необхідну інформацію, а по-третє, аналізувати отримані дані та робити висновки, які мають практичну цінність. Тобто, завдяки аналітичній діяльності, психолог може осмислити та зрозуміти внутрішню природу психологічного процесу або проблеми на основі зовнішніх даних для подальшої корекції стану.

Під час проведення психодіагностичних обстежень, у тому числі з дітьми, психологи мають дотримуватися ряду морально-етичних принципів [6, с. 85-103]:

1. Не можна примушувати людину до проходження психологічного обстеження без її згоди, за винятком випадків, передбачених законом у судовій чи медичній практиці.

2. Психолог повинен попередити, що під час тестування можуть виявитися приховані аспекти особистості, думок або почуттів, які обстежуваний не усвідомлює.

3. Кожна людина має право дізнатися результати свого обстеження, якщо це не заборонено законом, а також отримати інформацію про те, де і як ці результати будуть використовуватися.

4. Результати обстеження мають бути надані в доступній для розуміння формі.

5. У випадку психодіагностики дітей, батьки або їхні законні представники мають право ознайомитися з результатами.

6. Якщо тестування проводиться з метою оцінки рівня психологічного розвитку, участі у конкурсах або працевлаштуванні, обстежуваного слід поінформувати про мету тестування, а також про те, хто і на якій підставі робитиме висновки.

7. Відповідальність за правильне застосування психодіагностичних методик лежить на психологах, організаціях та особах, які їх використовують.

Дотримання цих принципів є важливим для забезпечення етичності та професійності у проведенні психодіагностичних досліджень.

Вибір методик було теоретично обґрунтовано.

Методики підбиралися з урахуванням вікових особливостей дітей, їхньої якості та відповідності обраній тематиці дослідження. Враховуючи ці аспекти, при вивченні вікових страхів ми дотримувалися наступних принципів [33]:

1. Використання різнопланових методик: це дозволяє отримати більш повну картину страхів і тривог дитини через застосування різних підходів.

2. Знайомі та зрозумілі ситуації: методики включали такі ситуації, з якими діти могли легко ідентифікуватися, що підвищувало достовірність отриманих відповідей.

3. Очевидність та змістовність результатів: результати мають бути чіткими, інформативними та легко інтерпретованими.

Ми підібрали психодіагностичний інструментарій, який відповідає класичним вимогам і дозволяє вирішити завдання нашого дослідження. Основні критерії вибору включали [33]:

- Обрані методики є найменш трудомісткими, що дає змогу ефективно отримати необхідні результати.

- Вони зрозумілі та доступні для досліджуваних, не потребують значних фізичних або психологічних зусиль.

- Інструкції методик короткі, прості й зрозумілі без додаткових пояснень, відповідають віковим особливостям учасників.

Для відбору валідних та надійних методів ми орієнтувалися на основні діагностичні підходи, визначені Л.Ф. Бурлачуком:

1. Об'єктивний підхід: діагностика базується на результативності виконання завдань і способі їх виконання. Сюди належать тести, які оцінюють емпіричні показники.

2. Суб'єктивний підхід: діагностування проводиться на основі самооцінки та опису досліджуваним своїх особистісних характеристик і поведінки у конкретних ситуаціях.

3. Проективний підхід: заснований на аналізі реакцій на слабо структурований, невизначений матеріал, який стає об'єктом проекції внутрішніх переживань і характеристик [41, с. 33-53].

Цей підхід до вибору методик дозволяє забезпечити комплексний аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

На підготовчому етапі дослідження, нами було проведено теоретичне дослідження особливостей прояву та чинників які впливають на розвиток страхів у дітей молодшого шкільного віку. На основі цього визначено мету та завдання дослідження.

У дослідженні взяли участь 61 учень, Одеської гімназії № 11 віком від 7 до 9 років, серед яких було 34 дівчинки та 27 хлопців. Процес збору даних проводився в умовах, максимально наближених до звичайного навчального середовища. Учні перебували в класних кабінетах, що сприяло збереженню звичної обстановки, уникаючи стресових факторів, які могли б вплинути на їхню поведінку та результати.

Кожному учаснику забезпечили окреме зручне робоче місце, що сприяло зосередженню та комфортному виконанню завдань. Приміщення відповідали всім необхідним умовам: вони були теплими, добре освітленими та провітрюваними. Такі сприятливі умови дозволили створити атмосферу психологічного комфорту, що мінімізувало можливий вплив зовнішніх факторів, таких як шум, перепади температури або дискомфортне освітлення.

Завдяки цьому вдалося знизити вплив навколишнього середовища на результати дослідження, забезпечивши високу точність та достовірність отриманих даних.

На першому етапі дослідження ми ретельно проаналізували різні психодіагностичні методики для дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Найповніше та найемоційніше внутрішні переживання дитини відображаються через проєктивні форми, такі як малюнок, гра або створення історій. Малювання дає дитині можливість вільно виразити ті почуття, які важко передати словами. У нашому дослідженні ми застосували директивну форму, яка передбачала пряме завдання для дитини у вигляді теми для малюнка. Проєктивний метод у нашому дослідженні був представлений методиками вивчення творчих продуктів, таких як проєктивні малюнки: "Намалюй свій страх", «Малюнок сім'ї» та методика казки Луїзи Дюсс. Хоча ці методики найкраще застосовувати індивідуально, навіть у груповій роботі та при уважному спостереженні за процесом виконання малюнків, вони забезпечують цінний інформативний матеріал щодо психологічного стану дітей.

Також у психодіагностичній програмі дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку ми використали методики заснованими на самоаналізі «Драбини» з метою визначення рівня самооцінки у дітей. Зважаючи на низьку валідність проєктивних методів у психодіагностичній програмі були використані стандартизовані методики Страхи в доміках Панфілової з метою визначення наявних страхів у дітей та методика соціометричного дослідження Ровена метою дослідження міжособистісних стосунків у молодшому шкільному віці та визначення соціального статусу дитини.

На другому етапі нами було проведено власне емпіричного дослідження. До групи емпіричних методів відносять: експериментальні методи; психодіагностичні методи (інтерв'ю, тести, анкети, соціометрія, бесіда);

спостереження; аналіз продуктів діяльності; біографічний метод; трудовий метод.

Таким чином програму психодіагностичного дослідження склали:

1. Методика «Намалюй свій страх» А.І. Захарова
2. «Страхи в будиночках» Тест О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової (Додаток А)
3. Методика діагностики Самооцінки – «Сходишки» В.Г.Щур (Додаток Б)
4. Соціометричне дослідження Дж. Морено (Додаток В)
5. Проективний тест "Казка" (Казка "Страх") Луїзи Дюсс (Додаток Г)

Третім етапом нашого дослідження є інтерпретація отриманих результатів за окремими методиками та формулювання висновку згідно аналізу результатів по даним, які були отримані у ході дослідження.

Розглянемо детальніше обраний психодіагностичний інструментарій.

2.2 Організація дослідження

Проективні малюнкові методики є важливими інструментами у психологічній діагностиці, оскільки вони дозволяють яскраво й точно виявити проблемні зони дитини, відображаючи її сприйняття самої себе та оточуючого світу. Вони сприяють розкриттю тих почуттів, думок і переживань, які дитина не завжди здатна передати словами. Такий підхід стає особливо корисним, коли виникають труднощі у вербальній комунікації або дитина не вміє чи не хоче говорити про свій емоційний стан.

Відмінністю проективних малюнкових методик від багатьох стандартних тестів є те, що вони не орієнтовані на точний підрахунок балів за певними характеристиками, такими як рівень емпатії, агресивності або локус контролю. Натомість, ці методики надають широку і цілісну картину особистості, допомагаючи зрозуміти внутрішній світ дитини. Вони відкривають доступ до глибинних емоційних і психологічних аспектів, дозволяючи побачити

ставлення дитини до себе, до інших людей і до різних життєвих ситуацій [27, с. 34].

Застосування проєктивних методик допомагає психологу встановити контакт і довіру, що є важливим фактором для отримання достовірних результатів. Малюнкові методики надають можливість дитині виразити себе в творчій формі, що сприяє розслабленню та зниженню психологічного напруження під час діагностики [18, с. 66-70].

У нашому дослідженні ми використали методику «Намалюй свій страх».

Психодіагностична методика «Намалюй свій страх» - є малюнковим проєктивним тестом, що дозволяє виявити приховані емоційні переживання та страхи, особливо в дітей. Основна мета цієї методики – надати можливість дитині через малюнок висловити свої тривоги, оскільки іноді вона не може точно передати їх словами [27].

Процедура проведення:

Дітям надавалась інструкція: «Перед вами аркуш паперу та кольорові олівці. Намалюй на ньому свій страх». Завдання, максимально нейтрально, не вказуючи на конкретні страхи, щоб не впливати на уявлення дитини. Така інструкція, для даної вікової категорії є простою і зрозумілою.

У процесі малювання ми спостерігали за поведінкою дитини, її емоційними реакціями та коментарями, які вона висловлювати в процесі та фіксували ознаки у бланку спостереження, для подальшої інтерпретації.

Незважаючи на те що методика проводилась фронтально, після того як малюнки були готові нами проводилось обговорення малюнка. Дітям пропонувалось за бажанням розповісти про свій малюнок, описати, що саме на ньому зображено, і пояснити, чому це її лякає. На цьому етапі за потребою ми ставили додаткові питання для кращого розуміння переживань дитини, але намагається не спрямовувати відповіді, а дозволити дитині вільно висловлюватися.

В ході інтерпретації результатів, нами було звернуто увагу на [27, с. 81-83]:

- Сюжет малюнка: Аналізується те, що дитина зобразила. Це може бути конкретний об'єкт (наприклад, тварина, темрява, висота) або абстрактні образи (плутані лінії, незрозумілі фігури), що символізують страхи, які важко висловити словами.

- Кольори: Колірна гамма може багато чого сказати про емоційний стан дитини. Наприклад, темні або дуже яскраві кольори можуть вказувати на високий рівень тривожності або страху.

- Розмір та розташування малюнка на аркуші: Великі, розкидані по всій площі зображення можуть свідчити про виражений страх, який важко контролювати, тоді як маленькі малюнки в кутку аркуша можуть вказувати на спробу уникнути переживання цього страху.

- Деталі малюнка: Велика кількість деталей або, навпаки, мінімалізм також мають значення. Детальні малюнки можуть вказувати на те, що дитина часто переживає цей страх і намагається його осмислити, а спрощені – на бажання швидше завершити малювання та уникнути обговорення.

Дана методика підходить для різних вікових груп, вона продемонструвала свою ефективність, як для дітей, так і для дорослих, але особливо ефективна у роботі з дітьми, які часто виражають емоції через малювання.

Невербальний спосіб діагностики: Малюнок дозволяє дізнатися про переживання дитини, навіть якщо вона не може або не хоче говорити про свої страхи.

Етап зниження тривожності: Після аналізу малюнка можна застосувати техніки, спрямовані на зниження страху, наприклад, «перемалювати» страх, щоб зробити його менш страшним або перетворити на щось позитивне.

Методика «Намалюй свій страх» є ефективним способом виявлення та розуміння емоційних проблем, які можуть негативно впливати на психічний стан дитини.

Діагностика страхів у дітей молодшого шкільного віку здійснювалася за методикою О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової «Страхи в

будиночках», яка об'єднала елементи модифікованої бесіди А.І. Захарова та тесту «Червоний будинок, чорний будинок» [23, с. 61-63].

Методика спрямована на виявлення актуальних страхів у дітей і включає 29 запитань, на які діти відповідають «так» або «ні». Це дозволяє виділити кілька основних груп страхів:

- Медичні страхи: пов'язані з болем, уколами, лікарями та хворобами.
- Фізичні загрози: несподівані звуки, транспорт, вогонь, стихійні лиха, війна.
- Страх смерті: пов'язаний із власною смертю або смертю батьків.
- Страхи тварин та казкових персонажів.
- Нічні страхи: кошмари, темрява.
- Соціальні страхи: страх перед людьми, дітьми, покаранням, самотністю.
- Просторові страхи: висота, вода, замкнуті простори.

Особливість методики полягає в наочному поданні страхів через два будинки: червоний і чорний, де будуть проживати страхи які дуже лякають і страхи які не лякають. Дітям пропонують «розселити» страхи між будинками, залежно від того, наскільки вони їх лякають, та обрати для них колір за своїм бажанням. Це допомагає виявити найсильніші страхи у дитини.

Методика підходить для дітей, які не люблять або не вміють добре малювати. Психологу важливо залишатися спокійним і нейтральним під час діагностики, щоб не впливати на відповіді дитини.

З метою зниження впливу страхів дітям пропонують «замкнути» чорний будинок, що символічно допомагає зменшити актуалізовані страхи та забезпечити емоційне заспокоєння.

Учасникам була дана інструкція «Перед тобою два будиночки червоний та чорний. У ці будиночки потрібно розселити страхи. У якому будинку (червоному або чорному) житимуть страшні страхи, а в якому — нестрашні? Я буду перераховувати страхи, а ти познач, у якому будиночку цей страх житиме».

Для отримання надійних результатів та зменшення впливу ситуації дослідження нами було організовано дослідження наступним чином. Для

збереження емоційної стану дітей ми надавали інструкції та пояснення спокійно, неквапливо з метою зменшення впливу власних емоцій на результат дослідження. У ході проведення емпіричного дослідження, ми не коментували представлені страхи, та не виділяли їх голосом, інтонацією або мімікою, що сприяло отриманню достовірних відповідей від респондентів. Після представлення кожного страху необхідно давати час на аналіз та дочекатись поки всі нададуть відповіді, також ми досить часто повторювали варіанти страхів та про необхідність обрати для нього відповідний будиночок. При повторенні питання ми всіляко намагались мінімізувати навіювання на учнів. Для підтримання концентрації уваги та мотивації у прийнятті участі в дослідженні ми час від часу підбадьорювали дітей, хвалили за те, що вони говорить правду. Список страхів ми говорили, а не зачитували, зрідка підглядаючи.

Отримавши форму відповідей дитини нами було проаналізовано результати: підраховує кількість страхів у будинку де живуть страшні страхи та порівняли їх із віковими нормами, запропонованими А.І. Захаровим. Зазвичай у дітей спостерігається від 6 до 15 страхів із 29 визначених автором. За інструкцією, дитина повинна розселити 29 страхів, розподіливши їх між червоним і чорним будинками.

За віковими особливостями та статтю дитини Захаровим виділялись такі норми:

<i>Вік</i>	<i>Число страхів</i>		<i>Вік</i>	<i>Число страхів</i>	
	<i>хлопчики</i>	<i>дівчатка</i>		<i>хлопчики</i>	<i>дівчатка</i>
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7 (дошк.)	9	12	13	8	9
7 (шк.)	6	9	14	6	9
8	6	9	15	6	7

Методика діагностики самооцінки «Сходинок» В.Г.Щур, є проєктивним тестом, призначеним для оцінки рівня самооцінки, а також ставлення дитини до себе і своїх досягнень. Дана методика застосовується в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, та відповідає віковим особливостям та є простою і зрозумілою для дітей [33].

Мета методики - виявити рівень самооцінки дитини, її уявлення про себе, свої досягнення та здатність об'єктивно оцінювати власні можливості.

Дана методика є простою та доступною: Методика «Сходинок» є дуже зрозумілою для дітей і не вимагає спеціальних навичок або підготовки. Вона дозволяє провести діагностику швидко й ефективно.

Проективний характер: Оскільки дитина самостійно обирає сходинку, це дозволяє їй виразити свою самооцінку у символічній формі.

Можливість динамічного спостереження: Методика може застосовуватися неодноразово для оцінки змін у самооцінці дитини після певного часу або впливу психокорекційних заходів.

Методика «Сходинок» є корисним інструментом для визначення рівня самооцінки в дітей та допомагає вчасно виявити необхідність у психологічній підтримці або корекції.

Дітям надавалась інструкція: «Перед вами малюнок із зображенням семи сходинок, розташованих одна над одною, де перша сходинка – найнижча, а сьома – найвища. Ці сходинки символізують різний рівень здібностей, успіхів або досягнень. Подивись на сходинки та уявити, що всі діти знаходяться на різних сходинках, тобі потрібно визначити, на якій сходинці ти бачиш себе».

Після того як дитина обрала сходинку, ми задавали додаткові питання, щоб краще зрозуміти її самооцінку. Наприклад: «Чому ти вибрав цю сходинку?», «Що тобі потрібно зробити, щоб піднятися вище?» або «Що може статися, якщо ти піднімешся на одну сходинку вище?».

Інтерпретація результатів:

- Висока самооцінка: Дитина обирає верхні сходинки (5-7). Це може свідчити про впевненість у собі, позитивну оцінку своїх здібностей і досягнень. Однак варто зважати на можливу переоцінку власних можливостей.
- Середня самооцінка: Дитина обирає середні сходинки (3-4). Це свідчить про адекватну самооцінку, реалістичне сприйняття себе і своїх можливостей. Дитина визнає як свої успіхи, так і труднощі.
- Низька самооцінка: Дитина обирає нижні сходинки (1-2). Це може вказувати на невпевненість у собі, занижену оцінку власних можливостей та досягнень, страх перед невдачами.

Методика соціометрії Джейкоба Морено є діагностичним інструментом, який використовується для оцінки міжособистісних стосунків у групах. Основною метою цієї методики є виявлення структури соціальних зв'язків, ступеня привабливості та відторгнення між членами групи, а також визначення лідерів та аутсайдерів [33].

Мета методики:

- Виявити соціальну структуру групи, включно з рівнем згуртованості та конфліктності.
- Визначити статус кожного члена групи (лідери, "зірки", аутсайтери).
- Оцінити психологічний клімат у колективі.
- Виявити неформальні підгрупи та їх вплив на динаміку групи.

Методика відрізняється гнучкістю у використанні, вона може застосовуватися в різних групах – від дитячих колективів до робочих команд. Методика дозволяє відстежувати динаміку змін у міжособистісних стосунках протягом певного часу. Важливо дотримуватися конфіденційності результатів і правильно трактувати висновки, щоб не нашкодити учасникам. Таким чином соціометрія за Морено є ефективним інструментом для аналізу соціальної структури групи і корисна для психологів, соціальних педагогів, керівників груп та колективів.

Критерії підбираються залежно від мети дослідження. Наприклад, питання можуть стосуватися вибору товариша для спільної діяльності, друга

для спілкування або партнера для певної гри. Критерії формуються у вигляді питань, таких як: «З ким би ти хотів сидіти за однією партою?» або «Кого ти обрав би для спільного проєкту?».

Учасниками дослідження надавалась інструкція: «Подумай та напиши відповіді на кілька запитань:

1. Кого з класу ти б покликав на день народження?
2. Кого б з класу ти точно не покликав на день народження?
3. Як ти думаєш хто покличе тебе?
4. Як ти думаєш хто тебе не обере?»

Зібрані дані аналізуються хто кого обрав і скільки разів. На основі цих даних будується соціограма — графічне зображення, що демонструє структуру зв'язків у групі.

Інтерпретація результатів:

- Лідери: Особи, які отримали найбільше виборів, є лідерами або "зірками" групи. Вони мають високий соціометричний статус і користуються популярністю.
- Аутсайтери: Особи, які отримали найменше виборів або не отримали їх взагалі. Це може свідчити про низький соціометричний статус і проблеми з інтеграцією в групі.
- Неформальні підгрупи: Аналізуючи взаємні вибори, можна виявити підгрупи або "клани" всередині колективу.
- Відторгнення: Відсутність виборів або вибір "негативних" варіантів (якщо такі є у запитанні) може вказувати на проблеми у взаєминах або конфлікти.

Проективний тест "Казка" (Казка "Страх") Луїзи Дюсс

Також нами було використано методику тесту «Казка» Луїзи Дюсс.

Ми провели діагностику страхів у дітей за допомогою тесту «Казка» Луїзи Дюсс. Це проективна методика, спрямована на виявлення внутрішніх переживань, страхів та агресивних тенденцій у дітей, а також на їхнє зменшення. У рамках тесту дітям пропонують казки, де головний персонаж опиняється перед певним вибором. Дитина підсвідомо асоціює себе з цим

персонажем, і її реакція на ситуацію з казки відображає її внутрішній стан — страх, тривогу або спокій. Методика допомагає зрозуміти емоційні особливості дитини та виявити джерела можливих переживань. Усі казки мають відкритий фінал, що стимулює дитину до вираження своїх почуттів через відповіді на поставлені питання [24, с. 61].

Метою використання тесту в нашому дослідженні було виявлення рівня і типів страхів у дітей старшого дошкільного віку. Для цього ми обрали казку про «Страх». Дітям пропонували послухати таку історію: «Один хлопчик каже тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?» Після цього дітям давали можливість відповісти на запитання, які дозволяли виявити, що саме викликає в них страх і як вони реагують на тривожні ситуації.

Типові нормальні відповіді, які зустрічалися під час тестування, включали: «Поводився погано і тепер боїться покарання», «Пропустив заняття в школі, тому боїться, що мама його лаятиме», «Боїться темряви», «Боїться якоїсь тварини», «Нічого не боїться, просто пожартував». Такі відповіді допомагали не тільки визначити конкретні види страхів, а й оцінити, наскільки дитина здатна їх вербалізувати, чи схильна вона перебільшувати або приховувати свої переживання.

Тест «Казка» дозволяє отримати цінну інформацію для подальшої роботи з дитиною, враховуючи виявлені страхи та емоційні особливості. Це сприяє розробці індивідуальних підходів для корекції страхів та розвитку емоційного благополуччя.

Вистновки до другого розділу

Страхи у дітей молодшого шкільного віку є природною складовою емоційного розвитку, однак їх надмірне проявлення може свідчити про наявність психологічних труднощів та підвищеного рівня тривожності. Ефективність корекційної роботи залежить від врахування вікових особливостей, психоемоційного стану дитини та підтримки з боку дорослих.

Використання комплексного психодіагностичного інструментарію, який включав проєктивні методики (малюнки, казкотерапію), стандартизовані тести

та методику самооцінки, дозволило отримати повну картину про рівень та характер страхів, емоційний стан дітей та їхні міжособистісні стосунки.

Методи проєктивного характеру, такі як малюнки та казкотерапія, показали високу інформативність у виявленні прихованих емоційних переживань дітей. Ці методи забезпечують глибоке розуміння внутрішнього світу дитини та її ставлення до своїх страхів, що допомагає в корекційній роботі.

Отримані результати свідчать про те, що рівень страхів у дітей тісно пов'язаний із рівнем їхньої самооцінки та соціальним статусом у групі однолітків. Діти з низькою самооцінкою та меншим соціальним визнанням виявляли більше страхів та тривожності.

На основі проведеного дослідження можна рекомендувати використовувати арт-терапевтичні методики як ефективний засіб корекції дитячих страхів. Творчі завдання, адаптовані до вікових особливостей дітей, сприяють емоційному розвантаженню, підвищенню впевненості та поліпшенню міжособистісних стосунків у групі.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

3.1 Дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку

На сьогоднішній день проблема вивчення страхів у дітей старшого дошкільного віку набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Хоча в науковій літературі представлено багато експериментальних досліджень і теоретичних узагальнень, досі не існує цілісного підходу до розуміння цієї проблеми. Це свідчить про необхідність поглибленого аналізу різних аспектів страхів, з якими стикаються діти в цьому віці.

Психологи та педагоги відзначають, що дитячі страхи є невід'ємною частиною емоційного розвитку, проте вони можуть впливати на поведінку та самопочуття дитини, ускладнюючи її соціальну адаптацію та навчання. Існує багато чинників, які можуть сприяти виникненню страхів у дітей, серед яких можна виділити особистісні особливості, сімейне середовище, вплив медіа та соціальні фактори. Це вимагає комплексного підходу до дослідження, що враховує як внутрішні, так і зовнішні детермінанти розвитку страхів.

Незважаючи на різноманіття підходів до вивчення дитячих страхів, існує потреба в удосконаленні діагностичних методів і розробці нових ефективних засобів психологічної допомоги. Більш детальне вивчення природи страхів, їхніх проявів і механізмів формування дозволить створити ефективні стратегії для профілактики та корекції цих емоційних розладів, спрямовані на забезпечення гармонійного психічного розвитку дитини.

У роботі нами була використана низка методів для забезпечення об'єктивності дослідження корекційних можливостей арт-терапії у подоланні страхів дітей молодшого шкільного віку, а саме: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою; метод психолого-діагностичного обстеження; метод порівняльного аналізу отриманих

результатів, зроблено кількісний та якісний аналіз отриманих показників та їх інтерпретація.

У дослідженні взяли участь 61 учень, Одеської гімназії № 11 віком від 7 до 9 років, серед яких було 34 дівчинки та 27 хлопців. Процес збору даних проводився в умовах, максимально наближених до звичайного навчального середовища. Учні перебували в класних кабінетах, що сприяло збереженню звичної обстановки, уникаючи стресових факторів, які могли б вплинути на їхню поведінку та результати.

Провівши діагностику наявності страхів у дітей молодшого шкільного віку за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової ми отримали наступні результати, запропоновані в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівень страхів за методикою «Страхи в будиночках» М.А Панфілової

	Хлопчики	Дівчата
Вище норми	22 (82%)	29 (86%)
Норма	5 (18%)	4 (11%)
Нижче норми	0	1 (3%)

З результатів таблиці ми можемо зробити висновок, про те що у 82% опитаних нами хлопчиків наявність страхів вище норми, у 5 опитаних учнів прояви у межах норми, що складає 18%, показники нижче норми у хлопців донної виборці не представлені.

За результатами отриманими з діагностики дівчат ми отримали наступні результати: найбільші показники 29 з опитаних дівчат мають показники страхів «Вище норми» що складає 86% опитаних, 4 з питаних дівчинки мають показники страхів за методикою в межах норми це відповідає 11% опитаних дівчат, 1 дівчинка має показники нижче норми що складає 3% з опитаних.

Для більшої наочності представимо отримані результати у вигляді рис. 3.1 «Кількість страхів у дітей, за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової». Результати діаграми представлені у відсотках.

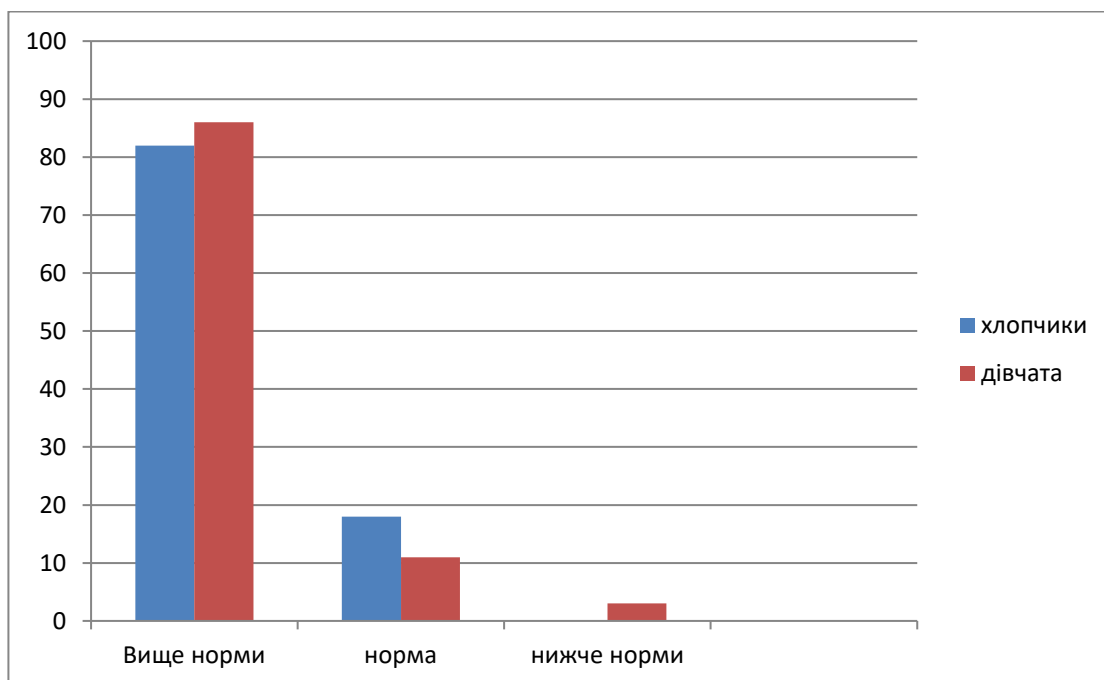


Рис. 3.1. Кількість страхів у дітей, за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової

Таким чином ми можемо зробити висновок що на даній вибірці спостерігається більше страхів у дівчат, ніж у хлопців. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата в цьому віці, як правило, мають більш розвинену емоційну чутливість і схильність до переживання тривоги. Вони частіше виражають свої страхи вербально і більш схильні до занепокоєння щодо соціальних ситуацій (наприклад, страху оцінювання або відмови) і фізичних загроз (темряви, висоти, тварин).

Хлопці теж мають страхи, але вони менш схильні відкрито їх виражати через соціальні норми, які часто спонукають їх бути "сміливими" або "незалежними". Крім того, їх страхи можуть частіше проявлятися у формі поведінкових реакцій (наприклад, агресії або уникання), що можуть плутати з неслухняністю.

Узагальнимо данні за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової, для наочності представимо результати у вигляді Рис 3.2.

«Узагальнені результати за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової.

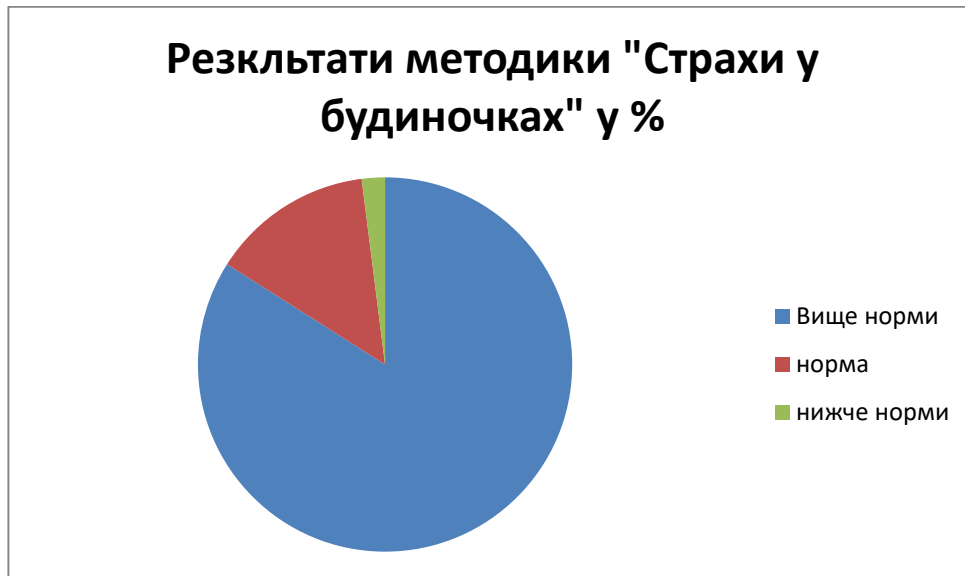


Рис. 3.2. Узагальнені результати кількості страхів у дітей, за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової

Узагальнюючи данні можемо зробити висновок про те що у більшості з опитаних респондентів 84% (51 учень) показники страхів вище норми, у 14% опитаних респондентів виявлені страхи у межах норми та у 2% опитаних прояви страхів нижче норми.

З метою виявити види та рівні страхів у дітей даної вікової категорії нами було використано проективну методику «Намалюй свій страх».

Після проведення методики «Страхи у будиночках» М.А. Панфілової, яка актуалізувала спогади дітей про страхи, ми дали дітям кольорові олівці та аркуші паперу А4 та запропонували дітям намалювати свій найбільший страх. Коли малюнки були готові з дітьми було проведено бесіду.

У ході аналізу дитячих малюнків, нами було звернуто увагу на те які саме страхи малювали діти та порівняли із класифікацією страхів запропонованою А.І. Захаровою. Отримані результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Аналіз дитячих малюнків за класифікацією А.І. Захаровою

	Хлоп чики 27		Дівч ата 34		Всьо го	
	Осіб	У %	Осіб	У %	Осіб	У %
Медичні страхи та страхи пов'язані з болем	5	19%	8	23%	13	21%
Фізичні загрози	8	30%	10	29%	18	30%
Страх смерті	2	7%	4	12%	6	11%
Страхи тварин та казкових персонажів	3	11%	5	15%	8	13%
Нічні страхи	2	7%	3	9%	5	8%
Соціальні страхи	5	19%	2	6%	7	11%
Просторові страхи	2	7%	2	6%	4	6%

З результатів представлених у таблиці ми можемо зазначити, що у більшості опитаних дітей, 30% виявлені страхи пов'язані з фізичними загрозами, які проявляються у гучних різких звуках, страхи перед стихійними лихами та надзвичайними ситуаціями, страх пожежі та страхи пов'язані з війною. Отримані результати можуть бути пов'язані з політичними подіями, яка зараз відбуваються в країна та ситуацією проживання в умовах воєнного стану.

Трошки нижчі кількісні показники представленості медичних страхів та страхів пов'язаних з болем, уколами, перебуванням в лікарні, такі страхи притаманні 21% опитаних респондентів. У 13% опитаних дітей виявлені страхи тварин та казкових персонажів, особливо слід відмітити змії, павуків, з фантастичних персонажів: «Бабка Грені» та «Пікова Дама». Страх смерті притаманний 11% опитаних респондентів так само, як і соціальні страхи (страх покарання, самотністю, знайомства, потрапити у незнайомий колектив),

також 11% опитаних дітей. Нічні страхи, які проявляються у страху темряви та монстрів які виходять в ночі, притаманні 8% респондентів. 6% опитаних дітей притаманні просторові страхи які проявляються у страху висоти, води, замкнутого або відкритого простору.

Проаналізувавши отримані результати за гендерною характеристикою ми отримали такі результати:

Найбільші страхи у хлопчиків це: страх фізичних загроз – 30% опитаних хлопців, медичні страхи та соціальні страхи по 19%, найменше проявляються страх смерті, нічні та просторові страхи по 7% опитаних хлопчиків.

У дівчат найбільші представленими є також фізичні страхи – 29% та медичні страхи – 23%. Трошки менше 13% страхи тварин та фантазійних персонажів. Страх смерті та соціальні страхи виявлені у 11% опитаних дівчат. Найменше у дівчат зустрічаються просторові страхи 6% опитаних дівчат.

Таким чином можемо зробити висновок про те ще і у хлопців і у дівчат значно виражені фізичні страхи та медичні страхи, що може бути обумовлено політичною ситуацією в країні (стан війни). У хлопців здебільшого проявляються соціальні та просторові страхи, у дівчат здебільшого виражені страх тварин та казкових персонажів

При аналізі малюнків ми використовували стандартні методи інтерпретації малюнкових методи, а також ми звертали увагу на кольори, які використовувалися в процесі малювання та характер ліній.

Також з аналізу малюнків в деяких дітей у малюнках простежується симптомокомплекс тривожності, тобто. темні тони, штрихування, переривчасті лінії, сильний тиск, стирання, дуже великі очі, або очі закреслені. Деякі діти були дуже маленькими на аркуші паперу, або відсутніми. Діти зображали персонаж або предмет з посиленням натиском олівця, або сильно заштрихованим, або контур, обведений кілька разів або дуже тоненькою тремтячою лінією, як би не наважуючись людину зобразити.

Інтерпретуючи результати проективної методики «Намалюй свій страх» ми можемо зробити висновок про те що: більшість дітей проявляють високий

рівень тривожності, низька самооцінка та орієнтованість в минуле. У незначній кількості опитаних респондентів виявлені прояви агресії яка здебільшого носить захисну реакцію.

Методика діагностики Самооцінки – «Сходинки» В.Г.Щур

Провівши дослідження рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку та інтерпретувавши отримані результати, ми отримали наступні результати.

Результати діагностики за методикою сходинки представлені у табл.. 3.3.

Таблиця 3.3.

Рівень самооцінки дітей молодшого шкільного віку

	Хлопчики 27	Дівчата 34
Висока самооцінка	20%	18%
Середня самооцінка	32%	26%
Низька самооцінка	48%	56%

З отриманих даних представлених у таблиці 2.3 ми бачимо що у хлопців даної вибірки переважає низька самооцінка, що складає 48% з опитаних, у 32% опитаних хлопців середня самооцінка та у 20% виявлені високі показники за рівнем самооцінки.

У дівчат даної вибірки найбільший відсоток опитаних більше половини, мають низькі показники рівня самооцінки, що складає 56% , 26% опитаних дівчат мають середні показники та 18% дівчат даної вибірки, мають високі показники рівня самооцінки.

Узагальнивши дані дослідження самооцінки дітей молодшого шкільного віку можемо зробити висновок:

- у більшість дітей даної вікової категорії мають низькі показники рівня самооцінки;
- про те що рівень самооцінки у хлопців вище ніж у дівчат;
- найменший відсоток дітей мають Високі показники рівня самооцінки.

Проаналізувавши дані та порівнявши їх з рівнем прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку.

У респондентів даного дослідження, загалом спостерігається тенденція до вищої самооцінки у хлопців порівняно з дівчатами. Це може бути пов'язано з тим, що хлопці частіше отримують підтримку та заохочення до самостійності й активності з боку оточення, що позитивно впливає на їхнє сприйняття власних здібностей і досягнень.

Дівчата в цьому віці можуть бути більш схильні до самокритичності та заниження власних досягнень, особливо у сферах, де вони відчують меншу впевненість або стикаються з більш жорсткими соціальними стандартами. Такі фактори, як оцінювання з боку дорослих і однолітків, а також стереотипи про "правильну" поведінку для дівчат, можуть впливати на формування їхньої самооцінки.

Рівень самооцінки тісно пов'язаний з наявністю та інтенсивністю страхів у дітей. Діти з низькою самооцінкою частіше відчують страхи, адже вони схильні до негативної самооцінки та мають недостатню впевненість у своїх силах. Вони можуть частіше переживати почуття тривоги, оскільки оцінюють себе як менш здатних долати труднощі або захищатися від потенційних небезпек. Їх страхи часто пов'язані з соціальними ситуаціями (страх критики, відмови, самотності) та фізичними загрозами (страх темряви, висоти, хвороб).

З іншого боку, діти з високою самооцінкою, як правило, мають менше страхів або вони проявляються в меншій мірі. Вони відчують себе впевнено в різних ситуаціях, мають позитивне ставлення до себе і своїх можливостей, тому краще справляються зі стресовими ситуаціями та переживають менше тривоги. Така самооцінка дає їм змогу легше подолати страхи та не сприймати небезпеки як непереборні.

Отже, нами виявлено тісний взаємозв'язок між рівнем самооцінки і наявністю страхів у дітей. Підвищення самооцінки може бути ефективним напрямом у роботі з дітьми для зменшення тривожності і подолання страхів.

З метою становлення впливу соціального статусу дитини на рівень прояву страхів нами було проведено соціометричне дослідження Дж. Морено.

Діагностичні результати, отримані за методикою соціометричного дослідження, свідчать про наявність чіткої залежності між рівнем страхів і соціальним статусом дитини. Діти, які мають високий соціальний статус у групі однолітків, зазвичай демонструють нижчий рівень проявленості страхів порівняно з тими, хто має низький соціальний статус. Це може пояснюватися тим, що діти з високим соціальним статусом відчують більшу підтримку з боку однолітків і мають кращі соціальні навички, що допомагає їм справлятися з тривожними ситуаціями. Натомість, діти з низьким соціальним статусом можуть відчувати нестачу підтримки та ізоляцію, що посилює їхні страхи та створює додаткові труднощі у подоланні стресових ситуацій.

Таким чином, соціальний статус впливає на рівень емоційного благополуччя дитини, і врахування цієї взаємозалежності є важливим для розробки корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та страхів у дітей з низьким соціометричним статусом.

З метою визначення рівня прояву страхів у дітей. У нашому дослідженні ми використовували казку про «Страх». Під час тестування дітям пропонували послухати історію: «Один хлопчик каже тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?».

Всі отримані відповіді розділили за характеристикою на «типові відповіді» та «Типові тривожні відповіді» керуючись інтерпретацією яка була наведена автором методики. Результати дослідження представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Визначення рівня прояву страхів у дітей за методикою Л. Дюсс

	Хлопчики	Дівчата	Всього
Типові відповіді	22%	29%	26%
Типові тривожні відповіді	78%	71%	74%

За результатами нами було зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів між хлопчиками та дівчатами, аналізу отриманих результатів ми можемо зазначити що:

За результатами методики спостерігається, що тривожні відповіді частіше зустрічаються як у хлопчиків, так і у дівчат, проте у хлопчиків рівень вираженості тривожних реакцій вищий. Тривожні відповіді характерні для 78% хлопчиків, тоді як у дівчат цей показник складає 71%.

Водночас, типові або нормальні відповіді, які не свідчать про значний рівень тривоги, частіше зустрічаються у дівчат – 29% проти 22% у хлопчиків. Ці результати вказують на те, що хлопчики виявляють більше тривожності, ніж дівчата, хоча для обох груп характерні прояви тривоги.

Вищий рівень тривожних відповідей у хлопчиків за методикою «Казка» Луїзи Дюсс може бути пов'язаний з кількома гендерно-віковими особливостями :

1. Соціальні очікування та гендерні ролі: Хлопчики часто зіштовхуються з очікуванням бути сміливими та не показувати страху. Це може призводити до пригнічення страхів, але в умовах проективної методики вони виражаються більш явно. Іншими словами, хлопчики можуть приховувати свої страхи в повсякденному житті, але коли ситуація дає можливість їх виявити, вони показують вищий рівень тривожності.

2. Фантазійне мислення та вплив медіа: У хлопчиків можуть бути більш розвинені фантазійні страхи, які підсилюються фільмами, відеоіграми або казками, де присутні небезпеки, монстри та інші загрози. Це може пояснити, чому хлопчики частіше висловлюють тривожні відповіді, коли мова йде про казкові персонажі або уявні ситуації.

3. Особливості емоційного розвитку: У молодшому шкільному віці емоційний розвиток хлопчиків може відрізнятися від дівчат. У них може бути складніше висловлювати свої переживання вербально, що призводить до того, що під час проективних методик страх

Узагальнюючи отримані результати за методикою «Казка» Луїзи Дюсс, нами було сформовано діаграму для більшої наочності результатів, рис. 3.3



Рис. 3.3. Результати дослідження за методикою «Казка» Луїзи Дюсс

Аналіз результатів за методикою «Казка» Луїзи Дюсс показав, що серед дітей молодшого шкільного віку 26% дали типові нормальні відповіді. Найпоширеніші серед них були: «Боїться, що мама посварить», «Боїться темряви», «Побачив собаку і боїться». Ці відповіді вказують на звичайні дитячі страхи, пов'язані з повсякденними ситуаціями.

Інші 74% дітей продемонстрували тривожні відповіді, що свідчать про наявність більш глибоких страхів. Серед відповідей цього типу зустрічалися такі: «Боїться залишатися один», «Боїться, що собака залізе в ліжко», «Бабка Грені хоче його з'їсти», «Вночі прийде Пікова Дама» тощо. Ці відповіді свідчать про інтенсивніші емоційні переживання та наявність яскраво виражених фантазійних страхів у більшості дітей.

Таким чином результати нашого емпіричного дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку, свідчать про наявність значного рівня тривожності серед опитаних. Зокрема, у 82% хлопчиків було виявлено страхи, що перевищують норму. Лише 18% хлопчиків мали страхи в межах норми, а показники нижче норми у даній вибірці не зафіксовані.

Серед дівчат було отримано такі результати: 86% (29 дівчат) мають рівень страхів «вище норми», що вказує на наявність суттєвих тривог. У 11% (4 дівчинки) рівень страхів знаходиться в межах норми, а лише 3% (1 дівчинка) демонструє показники страхів, які нижчі за норму.

Дослідження також виявило ряд чинників, що впливають на рівень страхів у молодшому шкільному віці. Одним із основних виявлено вплив політичної ситуації в країні (зокрема, стан війни), що, ймовірно, підсилює рівень фізичних та медичних страхів, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Хлопчики здебільшого схильні до соціальних і просторових страхів, тоді як у дівчат частіше проявляється страх тварин і казкових персонажів.

Додатково встановлено, що рівень страхів у дітей тісно пов'язаний із рівнем самооцінки та соціальним статусом у колективі. Діти з низьким соціальним статусом виявляють більш виражені страхи, що вказує на взаємозв'язок між соціальними факторами та рівнем тривожності.

На основі отриманих даних можемо скласти психологічний портрет хлопчиків та дівчат які мають високий рівень страхів.

Психологічний портрет хлопчиків молодшого шкільного віку з високим рівнем страхів

Найпоширеніші страхи у таких хлопчиків включають фізичні страхи, соціальні страхи, а також страх перед різкими звуками або несподіваними подіями. Вони часто схильні до фантазійних страхів, таких як страх перед казковими чи вигаданими персонажами, що можуть уявлятися як реальна загроза. У деяких випадках ці страхи можуть проявлятися у вигляді нічних кошмарів, порушень сну та страхів перед розлукою з батьками.

Хлопчики з високим рівнем страхів мають підвищену емоційну чутливість і часто відчують тривожність у нових або незнайомих ситуаціях. Діти схильні до страху перед новими подіями, а також тривоги з приводу ймовірних негативних наслідків. Зокрема, вони можуть боятися невдачі або осуду, що посилює їхню тривожність у соціальних ситуаціях.

У поведінці таких хлопчиків помітні ознаки уникнення небезпечних або тривожних для них ситуацій. Вони можуть відмовлятися від участі в конкурсах або змаганнях, де їхні здібності можуть бути оцінені. Під час соціальних взаємодій вони зазвичай залишаються на другому плані, прагнучи знизити ризик осуду чи негативної уваги з боку однолітків. Також у стресових ситуаціях такі діти можуть проявляти нерішучість і замкнутість.

Хлопчики з високим рівнем страхів здебільшого мають занижену самооцінку, сумніваються у власних можливостях та негативно оцінюють свій потенціал. Вони схильні до надмірного самоконтролю, особливо коли відчують, що знаходяться під наглядом дорослих або однолітків. Внутрішня невпевненість і схильність до самокритики можуть заважати їм у розвитку навичок самовираження, оскільки вони побоюються зробити помилку або отримати критику.

У колективі хлопчики з високим рівнем страхів часто мають складнощі у встановленні близьких відносин, віддаючи перевагу вузькому колу друзів або залишаючись наодинці. Вони можуть відчувати дискомфорт у великій групі дітей. Такі діти нерідко відчують страх перед осудом з боку однолітків, що змушує їх уникати уваги та залишатися у тіні.

Психологічний портрет дівчат молодшого шкільного віку, які мають високий рівень страхів:

У дівчат молодшого шкільного віку, найбільш виражені страхи, зазвичай пов'язані з медичними процедурами, уколами, лікуванням та фантазійними ситуаціями. Серед фантазійних страхів поширені страхи перед вигаданими персонажами або ситуаціями, такими як монстри чи привиди. Також у них можуть бути специфічні страхи, пов'язані з невдачею, що виявляється через тривожність перед контрольними роботами, відповідями на уроках або оцінками.

Дівчата молодшого шкільного віку з високим рівнем страхів зазвичай дуже чутливі до емоційних стимулів. Вони можуть надмірно реагувати на ситуації, які діти з низькими проявами страхів вважають незначними. Такі

дівчата часто мають внутрішні сумніви щодо власних можливостей і схильні бачити навколишній світ як загрозовий. Занижена самооцінка може підсилювати їхній страх перед оцінюванням, критикою та соціальними ситуаціями, в яких від них очікують активної участі.

У поведінці дівчата з високим рівнем страхів можуть проявляти уникання в різних ситуаціях: уникають нових завдань, бояться брати на себе відповідальність і часто вагаються перед незнайомими обставинами. Їм важко адаптуватися до змін у розкладі чи нових шкільних правил. Вони часто шукають підтримки з боку вчителів або однолітків і можуть виявляти надмірну залежність від близьких людей.

У соціальних контактах такі дівчата, як правило, уникають центрів уваги і віддають перевагу спілкуванню з вузьким колом знайомих друзів. Також вони можуть мати складнощі у спілкуванні з дітьми, які демонструють більш активну поведінку, оскільки це може підсилювати їхній страх перед оцінкою і соціальним порівнянням.

Рекомендації вчителям щодо підтримки дітей які мають високий рівень страхів.

Для того щоб допомогти дитині подолати страхи, важливо створити емоційно комфортне середовище, де вони почуватимуться в безпеці та знатимуть, що їхні страхи не викличуть осуду. Педагогам і психологам рекомендується розвивати у дівчат почуття впевненості через позитивне підкріплення, заохочення та допомогу в розвитку самостійності. Використання вправ, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, також може сприяти зниженню рівня тривожності та страхів.

2.3 Використання методів арт-терапії в корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку

Провівши Емпіричне дослідження рівня страхів та чинників які впливають на розвиток страхів у дітей молодшого шкільного віку та отримавши результати нами було розроблено авторську програму щодо корекції страхів нашої вікової групи.

Програма «Stop страх»

Актуальність програми.

У молодшому шкільному віці діти часто стикаються з різноманітними страхами, пов'язаними як із навчальним процесом, так і з міжособистісними стосунками, фізичною безпекою та невизначеністю майбутніх змін. Такі страхи можуть включати боязнь отримати погану оцінку, побоювання перед критикою з боку однолітків чи вчителів, страхи, пов'язані з новими соціальними ситуаціями, а також страх перед фізичною загрозою або невідомими ситуаціями, зокрема під час війни або інших кризових ситуацій. У багатьох дітей спостерігається тривожність, яка посилює ці переживання, що, своєю чергою, має помітний вплив на їхню психологічну рівновагу, а також на адаптацію до умов навчання та розвитку особистості.

Дослідження показують, що емоційна нестабільність у молодшому шкільному віці здатна суттєво перешкоджати ефективному навчальному процесу. Вона знижує впевненість дитини у власних силах, викликає труднощі у встановленні соціальних зв'язків з дорослими та однолітками, а також формує невпевненість у подальших діях. Усе це може ускладнювати загальний емоційний розвиток і зумовлювати тривалі наслідки в психологічній адаптації.

Отже, розробка та впровадження програми, орієнтованої на зниження рівня страхів у дітей, є вкрай важливим завданням сучасної психологічної роботи в освітніх закладах. Така програма дозволить не лише знизити рівень

тривожності, але й допоможе зміцнити емоційну стійкість дитини, поліпшити її самооцінку, сприяти формуванню довірливих і гармонійних стосунків з оточенням та забезпечити здоровий психоемоційний розвиток.

Мета програми «Stop страх» - полягає у зниженні рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку через формування позитивного емоційного досвіду, навчання навичок саморегуляції та розвитку впевненості в собі.

Завдання програми:

- Зниження рівня тривожності через арт-терапевтичні та ігрові техніки.
- Формування навичок саморегуляції та управління емоціями.
- Розвиток емоційного інтелекту.
- Підсилити "Я" дитини.
- Актуалізувати почуття страху.
- Підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі через розвивальні вправи.
- Зміцнення соціальної адаптації дітей та розвиток навичок комунікації.

Цільова аудиторія:

Програма розрахована на дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) з підвищеним рівнем страхів, що може проявлятися у вигляді тривожності, замкнутості, уникання нових ситуацій або активних соціальних взаємодій.

Ефективність арт-терапії у подоланні дитячих страхів обумовлена її здатністю впливати на емоційну сферу, активізувати внутрішні ресурси дитини та знижувати рівень тривожності через творчі види діяльності. Арт-терапія надає дитині безпечний і комфортний простір для самовираження, у якому вона може відчувати себе зрозумілою і прийнятою. Методи арт-терапії допомагають вивільнити й трансформувати негативні емоції, які часто лежать в основі страхів, а також надати дитині дієві способи контролю над цими почуттями.

Основні методи арт-терапії, ефективні в роботі зі страхами у дітей, включають:

1. Малювання та живопис: Діти часто виражають свої страхи через малюнок, що допомагає їм позбутися негативних емоцій. Через зображення

страхів дитина може поступово дистанціюватися від них, переосмислювати та послаблювати їхній вплив. Наприклад, малюючи "свій страх", дитина візуалізує його і вчиться керувати ним, змінюючи кольори, форми або образи, що сприяє ослабленню почуття тривоги.

2. Казкотерапія: Метод дозволяє дитині ідентифікувати себе з героєм казки, який проходить через певні труднощі та долає їх. Це дає дитині змогу знайти спосіб справлятися зі своїми страхами, приймаючи сміливість казкового персонажа. Казкотерапія допомагає дітям усвідомити, що страх є нормальним почуттям, яке можна подолати.

3. Ігрова терапія з використанням ляльок і маріонеток: У процесі гри з ляльками дитина може безпосередньо опрацьовувати свої страхи, проектуючи їх на персонажів і вчитися взаємодіяти з ними. Це сприяє зниженню тривожності, оскільки дитина бачить страх "з боку" і може створити для нього вирішення в ігровій формі.

4. Музикотерапія: Прослуховування та створення музики можуть знижувати рівень тривожності та надавати заспокійливий ефект. Музика допомагає дитині розслабитися, відкрито висловлювати свої емоції та стабілізувати психологічний стан.

5. Театральна терапія: Використовуючи драматизацію або рольові ігри, дитина має змогу безпечно прожити ситуації, які її лякають, і експериментувати з різними способами реагування на них. Театральні методи допомагають дитині зрозуміти, що страхи можна долати і що існують різні варіанти поведінки в тривожних ситуаціях.

Таким чином, арт-терапія надає дітям засоби, які вони можуть використовувати для вираження та подолання своїх страхів, розвиваючи впевненість у собі та здатність самотійно справлятися з тривогою.

Для подолання страхів дітей молодшого шкільного віку програмою «**Stop страх**» передбачено використання методів та підходів арт-терапії:

- Арт-терапія – малювання, створення тематичних картин, що дозволяє дітям висловити свої страхи символічно і створити новий позитивний досвід.

- Глінотерапія - ліплення, образів та трансформація неприємних переживань.

- Казкотерапія – прослуховування та обговорення казок з темами, пов'язаними з подоланням страхів, що сприяє розвитку позитивних емоційних реакцій та підвищенню самооцінки.

- Ігрова терапія – рольові ігри, що моделюють різні ситуації, дозволяють дитині побачити себе в різних ролях і позбутися страху через дію.

- Релаксаційні техніки – дихальні вправи, вправи на релаксацію тіла для зниження фізичної напруги.

- Тренінгові вправи на розвиток самооцінки, комунікативних навичок і впевненості у собі.

6. Очікувані результати

- Зниження рівня страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

- Підвищення емоційної стійкості та формування позитивного ставлення до себе.

- Покращення навичок саморегуляції та управління своїми емоціями.

- Підвищення рівня соціальної адаптації і розвиток навичок конструктивної взаємодії з однолітками та дорослими.

Програма складається з 8 занять, розрахована на 4 тижнів, з регулярними заняттями два рази на тиждень (заняття триває 45 хвилин). Гнучкість програми дозволяє адаптувати її до потреб кожної групи дітей.

Умови проведення корекційних занять по зниженню страхів:

- 1) Прийняття дитини такою, якою вона є: забезпечення безумовного позитивного ставлення до особистості дитини, незалежно від її поведінки чи досягнень.

- 2) Підтримка природного темпу дитини: важливо дотримуватися індивідуального темпу роботи дитини, не кваплячи і не уповільнюючи її дії. Це сприяє комфортному сприйняттю діяльності та її результатів.

3) Повага до бажань дитини: при організації процесу навчання варто орієнтуватися на інтереси та потреби дитини, не обмежуючи її можливостей та не нав'язуючи непотрібних дій.

4) Мінімум коментарів дорослого: процес виконання завдань не потребує додаткових коментарів з боку дорослого, щоб дитина мала можливість самостійно зосередитися на завданні і розвивати власну ініціативність.

5) Створення простору для імпровізації: кожне заняття має включати можливість вільної творчої активності, де дитина може експериментувати, обирати власні способи вирішення та виявляти свої індивідуальні підходи до виконання завдання.

Очікувані результати та оцінка ефективності

Програма дозволяє поступово знизити рівень страхів у дітей та сформувати позитивний емоційний досвід, що буде сприяти гармонійному розвитку та успішній адаптації до шкільного середовища.

Після завершення програми є можливість повторного проведення діагностування страхів дітей за тими ж методиками для порівняння показників до і після участі у програмі. Ефективність також оцінюватиметься через спостереження змін у поведінці дітей, їх емоційній стабільності, адаптації та рівні соціальної активності.

Критерії ефективності програми:

підвищення впевненості у собі;

зниження тривожності.

Тематичний план колекційної програми «Stop страх»

№ П/П	Тема заняття	Мета	Матеріали
1	«Знайомство»	Знайомство учасників групи з програмою та тренером. Розвиток групової згуртованості	Музикотерапія, Ізотерапія Ігрова терапія
2	«Моє безпечне місце»	Повернення базового відчуття безпеки	Музикотерапія, Ізотерапія
3	«Наші страхи»	Актуалізація та трансформація страхів	Ізотерапія Казкотерапія Метафоричні асоціативні карти
4	«Один в полі не воїн»	Актуалізація страхів, розвиток навичок взаємодії	Ізотерапія Казкотерапія Метафоричні асоціативні карти
5	«Малюючи долаємо стрес»	Зниження рівня психологічної напруги, стабілізація психоемоційного стану	Ізотерапія
6	«Скульптура Емоцій. (Частина 1)»	Усвідомлення Власного емоційного стану, відновлення гармонійного стану	Музикотерапія, Глінотерапія
7	«Скульптура Емоцій. (Частина 2)»	Усвідомлення Власного емоційного стану, відновлення гармонійного стану	Музикотерапія, Глінотерапія
8	«Скульптура Емоцій. (Частина 3)»	Усвідомлення Власного емоційного стану, відновлення гармонійного стану	Музикотерапія, Глінотерапія

Опис кожного заняття по програмі

Заняття 1. «Знайомство»

Мета : знайомство учасників групи з програмою та тренером. Розвиток групової згуртованості.

Матеріали: спокійна музика, олівці, фломастери, аркуші паперу, фліпчарт.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Вступне слово тренера (5 хвилин)

2. Знайомство «Я і мій настрій» - (10 хвилин)

Мета: знайомство учасників один з одним, сприяння групової згуртованості.

3. Правила групи

Учасники групи напрацьовують спільно правила, тренер проводить модерацию процесу та слідує щоб всі думки були почуті.

4. Гра «Моя літера» (5 хвилин)

Мета: створити теплу атмосферу, познайомити учасників ближче.

Примітка: За бажанням можна створити постери з іменами учнів і вибраними літерами, після цього учні можуть розмістити їх на фліпчарті для актуалізації та емоційної згуртованості.

5. Малюнок «Мій герб» (15 хвилин)

Мета: Складання власного Гербу у групі сприяє підвищенню самооцінки, усвідомленню власних позитивних особистісних рис

6. Підведення підсумків. (10 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 2. «Моє безпечне місце»

Мета : Повернення базового відчуття безпеки.

Матеріали: спокійна музика, метафоричні карти, аркуш паперу, кольорові олівці.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Медитація «Безпечне місце» (10 хвилин)

Мета: розслаблення, набуття ресурсного стану, актуалізація позитивного досвіду.

4. Малюнок «Моє безпечне місце» (15 хвилин)

Мета: Фокусування на стані безпеки, зображення власного безпечного місця для створення психологічного «Якоря».

5. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 3 «Наші страхи»

Мета : актуалізація та трансформація страхів.

Матеріали: метафоричні карти, аркуш паперу, кольорові олівці.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Вправа «Веселі страхи» (25 хвилин)

Мета: трансформація страхів.

Примітка: Для вправи використовуються малюнки зроблені під час діагностики «Мій основний страх».

Тренер зачитує казку «Про страхи» під час якої діти отримують поступові завдання від чарівної «феї», яка допомагає зробити страхи веселими.

Обговорення вправи

4. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 4 «Один в полі не воїн»

Мета : актуалізація страхів, розвиток навичок взаємодії.

Матеріали: метафоричні карти, аркуш паперу, кольорові олівці.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Казка «Я боюсь» (25 хвилин)

Мета: пошук рішень та особистих ресурсів у подоланні страхів.

Примітка: Вправа проводиться інтерактивна, з використанням метафоричних карт. Підчас складання спільної казки кожен учасник згадує свій страх та за допомоги метафоричних карт шукає ресурси для подолання страху. Якщо у когось з учасників виникають складнощі у пошуки ресурсів для подолання страху, інші учасники групи допомагають з пошуком.

Обговорення вправи.

4. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 5 «Малюючи долаємо стрес»

Мета : зниження рівня психологічної напруги, стабілізація психоемоційного стану.

Матеріали: спокійна музика, аркуш паперу, кольорові олівці.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Вправа «Я і стрес» (25 хвилин)

Мета: Зниження рівня негативного впливу стресових ситуацій.

Примітка: Учасникам пропонується намалювати малюнок «Я і стрес».

Тренер модерує процедуру трансформації стресу за допомогою питань.

Обговорення вправи

4. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 6 «Скульптура Емоцій. (Частина 1)»

Мета: Усвідомлення Власного емоційного стану, відновлення гармонійного стану.

Матеріали: спокійна музика, метафоричні карти, глина.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Вправа «Скульптура емоцій» (25 хвилин)

Мета: Актуалізувати страхи. Усвідомити власні почуття при наявних страхах.

Примітка: Після актуалізації наявних страхів учасників групи, зробити скульптуру власного емоційного стану.

Обговорення вправи

Представлення скульптур, після чого кожна скульптура завертається в пакет (щоб зберегти пластичність глини)

4. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 7 «Скульптура Емоцій. (Частина 2)»

Мета: Усвідомлення Власного емоційного стану, відновлення гармонійного стану.

Матеріали: спокійна музика, метафоричні карти, глина.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Вправа «Скульптура емоцій» (25 хвилин)

Мета: Гармонізація емоційного стану.

Примітка: Кожному учаснику роздається його скульптура зроблена на попередньому занятті. Та обговорюються чи змінились почуття відносно скульптури. Після чого учасникам заняття пропонується якомога сильніше стиснути скульптуру в руках після чого розбити скульптуру об підлогу.

Глину яку залишилась потрібно розірвати на маленькі шматки та знову поступово зробити кулю (додаючи води). Готова гладенька куля замотується в пакет для зберігання.

Обговорення вправи

4. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Заняття 8 «Скульптура Емоцій. (Частина 3)»

Мета: Усвідомлення Власного емоційного стану, відновлення гармонійного стану.

Матеріали: спокійна музика, метафоричні карти, глина.

Тривалість заняття: 45 хвилин

1. Процедура знайомства (10 хвилин)

Мета: налаштування на плідну роботу, розвиток групової згуртованості.

2. Правила групи (5 хвилин)

Процедура нагадування правил. За бажанням учасники групи можуть додати правила.

3. Вправа «Скульптура емоцій» (25 хвилин)

Мета: Трансформація неприємних почуттів при наявних страхах.

Примітка: Кожному учаснику роздається його глиняна куля.

Завдання сліпити «Демона сили» (тварину, яка дає відчуття стабільності та внутрішньої сили. Ця фігура стане для учасників групи психологічним якорем.

Обговорення вправи

4. Підведення підсумків. (5 хвилин)

Рефлексія. Обговорення емоційного стану учасників та процедура завершення заняття.

Алгоритми проведення вправ, які були використані у програмі. (Додаток Д)

Висновки до третього розділу

Результати нашого емпіричного дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку свідчать про високий рівень тривожності серед опитаних. Серед хлопчиків 82% мають страхи, що перевищують норму, тоді як лише 18% демонструють показники в межах норми, і жоден хлопчик не виявив страхів нижче норми.

Схожа ситуація спостерігається серед дівчат: 86% (29 учасниць) мають рівень страхів, що перевищує норму, вказуючи на суттєві тривоги. У 11% (4 дівчат) рівень страхів знаходиться в межах норми, а лише 3% (1 дівчинка) показує результати нижчі за норму.

Дослідження також дозволило ідентифікувати чинники, що посилюють рівень страхів у молодших школярів. Значний вплив має політична ситуація в країні, зокрема стан війни, що сприяє зростанню фізичних і медичних страхів у хлопчиків і дівчат. Водночас, хлопчики більш схильні до соціальних та просторових страхів, тоді як дівчата частіше бояться тварин та казкових персонажів.

Крім того, дослідження виявило тісний зв'язок між рівнем страхів і самооцінкою та соціальним статусом дитини у колективі: діти з низьким статусом схильні до виражених страхів, що вказує на значний вплив соціального середовища на тривожність.

На основі отриманих даних можна створити психологічний портрет хлопчиків та дівчат, які мають високий рівень страхів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході роботи над дипломним проектом нами було визначено предмет та об'єкт дослідження, а також сформульовано мету та задачі дослідження.

Виходячи із поставлених задач нами було зроблено наступні висновки:

1. У молодшому шкільному віці страхи мають виразні вікові особливості, які проявляються в їхніх джерелах, змісті, формах та механізмах захисту й компенсації. Кожен віковий етап має свої характерні об'єкти та явища, що викликають посилені страхи у більшості дітей, незалежно від об'єктивної загрози, що пов'язано з особливостями їхніх соціальних потреб.

Причини дитячих страхів різноманітні та часто пов'язані з новими соціальними умовами, зміною середовища, звичного укладу та ритму життя.

Аналізуючи симптоматику страхів у дітей молодшого шкільного віку, можна відзначити, що вони виникають через поєднання соціальних та інстинктивних страхів. Серед соціальних страхів найбільш поширені — страхи невідповідності соціальним нормам, просторові та режимні страхи. Однак у сучасному контексті, особливо для українських дітей, на перший план виходять інстинктивні страхи, викликані прямою загрозою життю, що є наслідком військових дій або природних катаклізмів.

1. При аналізі основних методів, спрямованих на роботу з дитячими страхами, серед найпопулярніших можна виокремити арт-терапевтичні та ігрові підходи. Ці методи є одними з найбільш ефективних, оскільки вони органічно вписуються в звичну для дітей діяльність та відповідають їхнім інтересам. Арт-терапія має значний діагностично-корекційний потенціал для подолання невротичних страхів у молодших школярів.

Завдяки арт-терапії діти отримують можливість виражати свої емоції та переживання через малювання, моделювання або інші форми творчої діяльності. Це допомагає їм зосередитися на власних почуттях, усвідомити їх і навчитися ефективніше справлятися з ними. У процесі творчості діти виявляють внутрішні ресурси та здатність протистояти страхам. До того ж, арт-

терапія сприяє встановленню психологічного контакту з терапевтом, що особливо важливо для дітей, які потрапили у складні життєві ситуації або перебувають у незвичному середовищі.

Після кількох сеансів арт-терапії та обговорення отриманих результатів діти часто відчують суттєве зменшення страхів або повне їх подолання. Цей метод ненав'язливо й м'яко допомагає дітям подолати емоційні труднощі, надаючи їм можливість виразити себе та свої переживання у творчому ключі.

2. Згідно з результатами емпіричного дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової, виявлено, що 82% опитаних хлопчиків мають страхи вище норми. П'ятеро хлопчиків, тобто 18%, демонструють рівень страхів у межах норми, і серед опитаних немає учнів із рівнем страхів нижче норми.

Для дівчат отримані такі результати: 86% (29 дівчат) мають страхи вище норми, 11% (4 дівчат) – у межах норми, а лише 3% (1 дівчинка) демонструє показники страхів нижче норми. Загалом, 84% (51 учень) від усіх опитаних респондентів мають рівень страхів вище норми, 14% – у межах норми, і 2% – нижче норми.

Крім того, було досліджено чинники, які можуть впливати на рівень страхів у дітей цього віку. Встановлено, що соціальний статус дитини серед однолітків має вплив на рівень страхів: діти з високим статусом зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності порівняно з тими, хто має низький статус у групі. Виявлено також, що рівень самооцінки тісно пов'язаний з наявністю та інтенсивністю страхів. Діти з низькою самооцінкою частіше переживають страхи, оскільки оцінюють себе менш здатними долати труднощі чи захищатися від небезпек. Їхні страхи часто пов'язані з соціальними ситуаціями (страх критики, відмови, самотності) та фізичними загрозами (страх темряви, висоти, хвороб).

3. За результатами емпіричного дослідження, рівня страхів та чинників які впливають на розвиток страхів у дітей молодшого шкільного віку та отримавши

результати нами було розроблено авторську програму «**Stop страх**», щодо корекції страхів нашої вікової групи.

Метою програми є зниженні рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку через формування позитивного емоційного досвіду, навчання навичок саморегуляції та розвитку впевненості в собі.

Завдання програми:

- Зниження рівня тривожності через арт-терапевтичні та ігрові техніки.
- Формування навичок саморегуляції та управління емоціями.
- Розвиток емоційного інтелекту.
- Підсилити "Я" дитини.
- Актуалізувати почуття страху.
- Підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі через розвивальні вправи.
- Зміцнення соціальної адаптації дітей та розвиток навичок комунікації.

Основні методи програми склали різні методи арт-терапії, які довели свою ефективність в роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку у теоретичному плані.

Програма складається з 8 занять, розрахована на 4 тижнів, з регулярними заняттями два рази на тиждень (заняття триває 45 хвилин). Гнучкість програми дозволяє адаптувати її до потреб кожної групи дітей.

Програма дозволяє поступово знизити рівень страхів у дітей та сформувати позитивний емоційний досвід, що буде сприяти гармонійному розвитку та успішній адаптації до шкільного середовища.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'я збережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Балл Г. О. До аналізу сутнісного змісту внутрішньої свободи особи. *Актуальні проблеми сучасної української психології: наук. записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К.: Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 35-47.
3. Бальбуза О.М. Використання методів арт-терапії у інклюзивній середовищі. *Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 27-28 Березня 2020р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. Ч.1. С.46-50.
4. Бальбуза О.М. Ізотерапія в діяльності практичного психолога закладу освіти: Методичний посібник. Одеса: Сімекс-прінт, 2023. 108 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: Наукове видання. К.: Либідь, 2006. 272 с
6. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. №4, 2014. С. 85-103.
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/12722/3/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%BB%D0%B0%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9B..pdf> .
7. Вавілова, А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*, (1), 2020 С. 140-144.
8. Вайнер, М.Е. Корекція неконструктивної поведінки школярів за допомогою гри. *Початкова школа* №1, 2014. С. 59–67.

9. Вечірко Н.М. Профілактика насильницької, жорстокої й агресивної поведінки: заняття з елементами тренінгу. *Психолог. № 9/10*, 2016 С. 16-25.
10. Вєтрова, О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука №8, 2005. С. 37–41
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2021. 416 с.
12. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. (2015). Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
13. Вознесенська, О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог. Шкільний світ*, 2005. № 39. С. 9-14.
14. Вознічка-Парузель Б. Мистецтво створення релаксаційних казок. *Острів безпеки у світі небезпеки: на допомогу бібліотерапевту*. Львів, 2012. С. 89–91.
15. Врочинська Л. Теоретико-методичні засади виховання гуманної поведінки дітей. *Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія*, 2011. С. 43-49
16. Гнатів І. В. Моральні засади у творенні особистості громадянина. *Особистість у розбудові відкритого демократичного суспільства в Україні: збірник матеріалів Другої міжнародної науково-практичної конференції*. Дрогобич : Коло, 2015. С. 303–311.
17. Гріньова О.М. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками. *Практичний психолог: Дитячий садок №10*, 2015. С. 25–31.
18. Дабіжа Л.П. Нетрадиційне малювання як засіб розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку. *Наукові записки: Збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів факультету дошкільної, початкової освіти та мистецтв. Серія «Мистецтво»*. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2018. С. 66-70.

- 19.Дабіжа, К., Дабіжа, Л., Комарівська, Н. Використання арт-технологій в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 2022. С. 64–71.
<https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5038> (Дата звернення: 24.01. 2023)
- 20.Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*, 2010. № 2. С. 25-28.
- 21.Живанова, В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка*, №3, 2010С. 121-125.
- 22.Животенко Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога. *Психолог довкілля*. 2016. № 1. С. 26-27
- 23.Ілляшенко Т. Чому їм важко вчитися? Діагностика і корекція труднощів у навчанні молодших школярів. Київ : Початкова школа, 2003. С. 61–63
- 24.Керншток-Редль Г. Цілющі історії для дітей: заспокійливі, утішливі і підбадьорливі / пер. з нім. О. Винярска. Львів : Свічадо, 2012. 158 с.
- 25.Коваль Т.В., Демченко О.П., Граб О.Д. Особливості використання арт-технологій в практиці роботи з молодшими школярами. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. 2(16). С. 314-320.
- 26.Кондрицька О. І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арт-терапії. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2004. Вип. 12. С. 41-46.
- 27.Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. Миколаїв : Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.
- 28.Ліхіцька Л., & Старовойт Л. Детермінанти почуття страху в дітей дошкільного віку. *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*, 2024 С. 92-98.

- 29.Луценко В. О. Феномен гендерної ідентичності учнів. К., 2021. 133 с.
- 30.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.
- 31.Матковська А.Т., & Галушко Л.Я. Почуття страху та його прояви у дітей дошкільного віку. *Соціальної роботи: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023.–305 с.*, 155.
- 32.Михальська, С. А. Соціальна ситуація розвитку дитини дошкільного віку. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2017 (38). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%p>
- 33.Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е видання. К.: Видавничий дім «Слово», 2012. 464 с.
- 34.Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 688 с.
- 35.Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- 36.Орленко І., Бальбуза О. Арт-терапія як засіб розвитку комунікативної функції мовлення дошкільнят з особливими освітніми потребами. *Освіта і суспільство VI: Міжнародний збірник наукових праць* / Під ред. Т. Несторенко, Р. Бернатової. Бердянський державний педагогічний університет. Ополє: видавництво Вищої школи управління і адміністрації в Опол, Польща, 2021. С. 304–309.
- 37.Павелків Р. В. Дитяча психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2018. 432 с.
- 38.Пантюк, Т.І. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник (2-ге видання, доп. і перероб.). Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ, 2019. С. 89 – 96.

- 39.Портницька, Н. Ф., & Тичина, І. М. До питання проявів страхів та тривожності у дітей з розумовою відсталістю. *Лікарська справа*, №7 (114), 2017116-122.
- 40.Потюк С.В. Використання арт-терапевтичних технологій при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в початковій школі. *Інноваційна педагогіка*, 2022. Вип. 47. С. 118- 123.
- 41.Прасол Д.В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога: методичний посібник. Вид. 3-тє. Миколаїв: Вид-во «Кріт», 2009. 235 с.
- 42.Програма корекційно-розвивальних занять з Арттерапії «Кольорові емоції» <https://vseosvita.ua/library/programa-korekcijno-rozvivajnih-zanat-z-artterapii-485441.html> (Дата звернення: 6.07.2024)
- 43.Садова І.І. Використання арт-терапевтичних технологій корекції здоров'я у роботі з учнями початкової школи. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. Вип. 18. С. 309-313.
- 44.Середа І., Збишко Є. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 10. Т. 1., 2019. С. 63-66.
- 45.Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : матеріали ІІ загальноуніверситетської науково-практичної конференції 17 травня 2018 року. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205–209.
- 46.Скляренко, О. М. *Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів* (Doctoral dissertation).
URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44420> (Дата звернення: 19.10.2024)
- 47.Сорока, О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь. 2003
- 48.Степанович Б. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»* №, 3, 2024. С.31 – 33.

- 49.Стратієнко Д. А. Використання арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/1892> (Дата звернення: 18.05.2024)
- 50.Тарапата І. І., Л.Тимків. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. Молодий вчений №10 (74), 2019. 52 с. URI:<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-10-74-27> (Дата звернення: 25.08.2024)
- 51.Тараріна, О.В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В. 2018 С.113 – 126.
- 52.Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навчальний посібник. К.: видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.
- 53.Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 17(62)' 2022. С. 121-128.
- 54.Харченко А. О. Теоретичний огляд особливостей прояву страху у дітей дошкільного віку. Теоретичні та методологічні проблеми сучасної психології. 2023. С. 47 – 51.
- 55.Ходорчук А.Я. Соціальна робота в Україні: теорія та практика: посібник для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді. 5 ч. Київ: ДЦССМ, 2003. 272 с.
- 56.Belyaeva, E.V., & Borzenkova, I.V. (2015). Korrektsiya trevozhnosti i strakhov u detey mladshogo shkol'nogo vozrasta metodom skazkoterapi [Correction of anxiety and fears in primary school children using fairy tale therapy]. *Teoreticheskie i prikladnye aspekty izucheniya psikhologo-pedagogicheskoy real'nosti*, vol. 6, no. 1 (4), pp. 85–88.
- 57.Art therapy for children: How it can change. Rappaport, L., Ikemi, A., & Miyake, M. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2012.11(2), 271-282. doi: 10.1177/1359104506061419.
- 58.Art therapy workshop: Master's box. Kyiv: Elton-2. Ball, J., & Kaur, R. 2018.

59. Art-therapeutic skill: Joy and development for the whole family. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Zamelyuk, M., & Podoliak, I. *Psychologist. School World*. 2021. 1, 24-26.
60. Cultural humility in art therapy and care for children and youth: Reflections on the practice of Sikh women. *Journal of the Canadian Art Therapy Association*. 31(1), 6-13. doi: 10.1080/08322473.2018.1454096. Lee, D.H. (2021).
61. Systemic art therapy: Theoretical substantiation of work with children. *Symferopol: Tavryda*. Mushkevych, M., Hrytsiuk, I., Koshirets, V., Khvorost, H., Duchyminska, T., Magdysyuk, L., & Fenina, O. (2018).
62. The mastery of art therapy in working with preschool children *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*, Vol. 7, No. 2 85 Mahdysiuk, L., Fedorenko, R., & Zameliuk, M. (2019).
63. Voznesenska, O. (2015). Art therapy as a tool for psychosocial recovery of a person. *Actual Problems of Sociology, Psychology, Pedagogy*, 4, 28-34.

Методика «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації**М.А.Панфілової)**

Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше 3-х років.

Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні.

Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок.

У дітей старшого віку можна запитати: “Скажи, ти боїшся або не боїшся ...”.

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді “так” – “ні” або “боюся” – “не боюся”. Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу “не боюся темряви”, а не “ні” або “так”. Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується **закрити чорний будинок на замок** (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. **Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.**



Інструкція для дитини: “У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках”.

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Кося Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);
11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу);

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
2. Страхи, пов’язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
3. Страх смерті (своєї);

4. Боязнь тварин;
5. Страх казкових персонажів;
6. Страх темряви і кошмарних снів;
7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнень, самотності;
8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

3 – 5 років:

- смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя);
- страшні сни;
- напад бандитів;
- вогонь і пожежа;
- хвороба і операція; природні стихії;
- отруйні змії; с
- смерть близьких родичів.

6 – 7 років:

- зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.);
- втрата батьків або страх загубитися самому;
- почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.);
- шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини);
- фізичне насильство.

7 – 8 років:

- темні місця (горище, підвал, та ін.);
- реальні катастрофи;
- фізичне покарання і неприйняття в школі.

8 – 9 років:

- невдачі в школі або грі;
- власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими;
- фізичне насильство;
- сварка з батьками, їх втрата.

9 – 11 років:

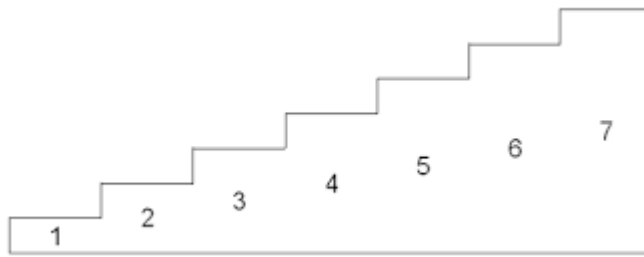
- невдачі в школі або спорті;
- захворювання;
- окремі тварини (щури, табун коней та ін.);
- висота, відчуття кружляння (деякі каруселі);

11 – 13 років:

- неуспіх;
- власні дивні вчинки;
- невдоволення своєю зовнішністю;
- сильне захворювання або смерть;
- власна привабливість, сексуальне насильство;
- ситуація демонстрації власної дурості;
- критика з боку дорослих;
- втрата особистих речей.

Методика «СХОДИНКИ» – діагностика самооцінки (авт. В.Г.Щур)

Ціль: виявлення системи уявлень дитини про те, як вона оцінює себе сама, як, на її думку, її оцінюють інші люди і як співвідносяться ці уявлення між собою.



Матеріали та обладнання: намальовані сходинок, фігурка чоловічка, аркуш паперу, олівець (ручка).

Процедура дослідження: Методика

проводиться індивідуально. Процедура дослідження – бесіда з дитиною з використанням певної шкали оцінок, на якій вона сам поміщає себе і імовірно визначає те місце, куди її поставлять інші люди.

Інструкція: «Якщо всіх дітей розставити на цих сходах, то на трьох верхніх сходах опиняться хороші діти: розумні, добрі, сильні, слухняні – чим вище, тим кращі (показати сходинок: «хороші», «дуже хороші», «найкращі»). А на трьох нижніх сходах опиняться погані діти – чим нижче, тим гірші («погані», «дуже погані», «найгірші»). На середній сходинок діти не погані і не хороші. Покажи, на яку сходинок ти поставиш себе. Поясни чому?» Після відповіді дитини, її запитують: «**Ти такий насправді чи хотів би бути таким? Познач, який ти насправді і яким хотів би бути.**». «**Покажи, на яку сходинок тебе поставила б мама.**».

Використовується стандартний набір характеристик: «хороший – поганий», «добрий – злий», «розумний – дурний», «сильний – слабкий», «сміливий – боягузливий», «найстаранніший – найнедбаліший». Кількість характеристик можна скоротити. У процесі обстеження необхідно враховувати, як дитина виконує завдання: вагається, роздумує, аргументує свій вибір. Якщо дитина не дає жодних пояснень, їй слід задати уточнюючі запитання: «Чому ти себе сюди поставив? Ти завжди такий?» І т.д.

Аналіз результатів

Перш за все, звертають увагу, на яку сходинок дитина сама себе поставила. Вважається **нормою, якщо діти дошкільного віку ставлять себе на сходинок «дуже хороші» і навіть «найкращі» діти.** У будь-якому випадку це повинні бути верхні сходинок, оскільки **положення на будь-якій з нижніх сходинок (а вже тим більше на найнижчій) говорить не про адекватну оцінку, але про негативне ставлення до себе, невпевненість у власних силах.** Це дуже серйозне порушення структури особистості, яке може привести до депресій, неврозів у дітей. Як правило, це пов'язано з холодним ставленням до дітей, відкиданням або суворим, авторитарним вихованням, при якому знецінюється сама дитина, яка приходить до висновку, що її люблять тільки тоді, коли вона добре поводить. А так як діти не можуть бути хорошими

постійно і вже тим більше не можуть відповідати всім очікуванням дорослих, виконувати всі їхні вимоги, то, природно, діти в цих умовах починають сумніватися в собі, у своїх силах і в любові до них батьків. Також невпевнені в собі і в батьківській любові діти, якими взагалі не займаються удома.

Саме про ставлення батьків до дитини і їхні очікування говорять відповіді на запитання про те, куди їх поставлять дорослі – тато, мама, вихователька. **Для нормального, комфортного самовідчуття, яке пов'язано з появою почуття захищеності, важливо, щоб хтось із дорослих поставив дитину на найвищу сходинку.** В ідеалі, сама дитина може поставити себе на другу сходинку зверху, а мама (або хтось інший з рідних) ставить її на найвищу сходинку.

Кілька прикладів виконання завдання і тип самооцінки, який вони демонструють:

1. Не роздумуючи, дитина ставить себе на найвищу сходинку; вважає, що мама оцінює її так само; аргументуючи свій вибір, посилається на думку дорослого: «Я хороший. Хороший і все, це мама так сказала». Неадекватно завищена самооцінка.
2. Після деяких роздумів та вагань ставить себе на найвищу сходинку, пояснюючи свої дії, називає якісь свої недоліки і промахи, але пояснює їх зовнішніми, незалежними від нього, причинами, вважає, що оцінка дорослих в деяких випадках може бути дещо нижчою її власної: «Я, звичайно, хороший, але іноді лінуюся. Мама каже, що я неакуратний». Завищена самооцінка.
3. Обміркувавши завдання, ставить себе на 2-у або 3-ю сходинку, пояснює свої дії, посилаючись на реальні ситуації і досягнення, вважає, що оцінка дорослого така ж або трохи нижча. Адекватна самооцінка.
4. Ставить себе на нижні сходинки, свій вибір не пояснює, а посилається на думку дорослого: «Мама так сказала». Занижена самооцінка.
5. Якщо дитина ставить себе на середню сходинку, інколи це може говорити про те, що вона або не зрозуміла завдання, або не хоче його виконувати.
6. Діти з заниженою самооцінкою через високу тривожність і невпевненість в собі часто відмовляються виконувати завдання, на всі запитання відповідають: «Не знаю».
7. Діти із затримкою розвитку не розуміють і не приймають це завдання, діють навмання.

Зверніть увагу!

- Неадекватно завищена самооцінка властива дітям молодшого та середнього дошкільного віку: вони не бачать своїх помилок, не можуть правильно оцінити себе, свої вчинки і дії.
- Самооцінка дітей 6-7-річного віку стає вже більш реалістичною, у звичних ситуаціях і звичних видах діяльності наближається до адекватної. У незнайомій ситуації і незвичних видах діяльності їх самооцінка завищена.
- Занижена самооцінка у дітей дошкільного віку розглядається як відхилення у розвитку особистості.

«Соціометрія» Дж.Морено

(є найбільш доцільним методом дослідження міжособистісних і міжгрупових відносин)

ІНСТРУКЦІЯ: «Діти, я хочу розсадити Вас за партами, враховуючи Ваші побажання. Для цього напишіть на листках спочатку прізвище того учня, з ким би Ви хотіли сидіти в першу чергу, потім прізвище того, з ким би Ви хотіли сидіти разом, якщо з першим не вийде, потім прізвище того однокласника, з ким би Ви хотіли сидіти, якщо не вдасться посадити Вас ні з першим, ні з другим. Листки обов'язково підпишіть».

Примітка: Інструкцію можна видозмінювати в залежності від індивідуальних особливостей піддослідних. За одержаними результатами опитування будується соціоматриця. По вертикалі записують прізвища всіх членів групи, які брали участь в дослідженні, по горизонталі - тільки їхні номери. Вибори позначають хрестиком на перетині відповідного рядка з прізвищем того, хто вибирає, і стовпчика з номером вибраного. Взаємні вибори позначають в таблиці кружечком (хрестик в кружечку).

Аналіз результатів

На основі даних соціоматриці по кожному стовпчику підраховують кількість отриманих кожним членом групи виборів, а також кількість взаємних виборів.

На основі даних соціоматриці будується соціограма — карта соціометричних виборів, яка складається із чотирьох концентричних кіл. В першому колі (внутрішньому) наносять символічні позначення піддослідних, які отримали найбільшу кількість виборів (особи жіночої статі позначаються кружечком, чоловічої — трикутником); у другому — які отримали половину і більше половини від найбільшої кількості виборів; у третьому — які отримали менше половини від максимальної к і кількості виборів; у четвертому — які не отримали жодного вибору.

Примітка: Розміри соціограми в діаметрі повинні бути не менші листка із учнівського зошита.

Досліджувані, які потрапили до першого (лідери) та другого (ті, кому надають перевагу) кола, займають сприятливе положення в колективі; в третьому (прийняті) і, особливо, в четвертому (ізолювані) колах - несприятливе.

На основі даних соціометричного дослідження можна визначити такі діагностичні показники:

1. РСВ - рівень сприятливих взаємин, який визначається на основі соціограми:

- високий, якщо в I і II статусних категоріях піддослідних більше, ніж у III та IV, тобто, якщо в групі більшість її членів знаходяться у сприятливому положенні;
- середній рівень фіксують тоді, коли у I-II і III-IV категоріях кількість піддослідних приблизно однакова;
- низький РСВ відмічається при переважанні в групі піддослідних із низьким статусом (III-IV категорій).

*Додаток Г**Проективна методика Казки Луїзи Дюсс.**Казка-тест «Страх»*

«Один хлопчик сказав собі тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?»

Казка-тест «Новина»

«Один хлопчик (дівчинка - у варіанті для дівчаток) повернувся додому з прогулянки (тут можливі різні варіанти, з яких оповідачеві слід вибрати той, який буде найбільш близький конкретній дитині, наприклад: прийшов з школи, з двору, де грав у футбол, від свого друга, в гостях у якого він був, і т. д.), і мама йому говорить: «Добре, що ти прийшов. Мені треба сказати тобі дещо». Що саме хоче повідомити йому мама?»

Казка-тест «Поганий сон»

«Якось одна дівчинка раптово прокинулася і сказала: «Мені приснився дуже поганий сон». Що побачила в сні дівчинка?»

Казка-тест «Від'їзд»

«Представ собі, що на пероні вокзалу зібралися всі люди, яких ти знаєш. І хтось один з них зараз сяде у поїзд і уїде назавжди. Хто це буде?»

Додаток Д

Алгоритми проведення вправ за програмою корекції страхів «Stop страх»

Вправи знайомства:

Гра «Моя літера»

Мета: розтопити лід, краще пізнати учасників

Опис:

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Вправа «Герб»

Мета: сприяти визначенню учасниками власних життєвих цінностей, орієнтирів, успіхів.

Час-20 хв.

Хід вправи

Ведучий звертається до учасників з проханням створити свій власний герб. Герб має висвітлювати ідеї, що відповідають на запитання:

1. Яке ваше найбільше досягнення на сьогодні?
2. Що може зробити вас щасливим?
3. Ваша першочергова мета у житті?
4. Які б три слова ви б хотіли почути про себе?
5. Які дві речі ви робите добре?
6. Які троє людей справили найбільший на вас вплив?

Після того як малюнки гербів будуть закінчені, їх вивішують на плакатах для ознайомлення.

1	2
3	4
5	6

Додаткові вправи на привітання та знайомство
Інтерв'ю

Мета: познайомитися, зав'язати контакти

Тривалість: 10 хв на пару для інтерв'ю, 2–3хвилини на презентацію кожної людини

1. Учасники розподіляються на пари.
2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від семінару.
3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Чемпіони

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Розмір групи: до 20 осіб

1. Учасники стають у пари
 2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
 3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
 4. Подання має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.
- Поясніть учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Драмотизація казки О.І. Захарової

Ігрову корекцію поведінки, драматизуючи групи історій на теми страхів, що залишилися після малювання. Кожен їх відбивається як окремих фантастичних історій – це казки типу: «Жил-был...», реальні історії відтворюють те, чого боїться дитина у житті на кшталт: «Однажды...». Історії можуть складатися вдома, про що повідомляється батькам із проханням записати їх.

Після того, як у групі буде підготовлено кілька історій, дітям пропонується їх інсценувати. Автору історії пропонується вибрати роль головного героя та інших дійових осіб.

Мета рольової трансформації поведінки – вижити страх перед казковим чи реальним чином за допомогою оволодіння, маніпулювання у грі, регулювання раніше пригнічених у зв'язку з ним емоцій.

Історія одного страху

Уяви, що на світі живе людина, дуже схожа на тебе, у неї таке ж ім'я, такий самий одяг, такий же будинок, іграшки, все дуже схоже. Якимсь стався такий випадок, коли він злякався.

- Заплющи очі і подумай, яка це могла б бути історія?
- Візьми аркуші паперу, олівці або фломастери, і намалюй «Історію одного страху в картинках»
- Постарайся створити серію малюнків, з яких було б видно, як вчинив хлопчик (дівчинка), чому це сталося, якою була реакція дорослих, що думав і відчував «автор» подій,
- Ні останньому малюнку зобрази, як поводитиметься ця людина, якщо ситуація повториться.

Додатково психолог може уточнити, що необхідно намалювати серію картинок, що відображають ланцюжок подій: створити своєрідний мультфільм. Однак на питання про зміст, деталі, способи зображення тощо треба відповідати: «Як ви вважаєте за потрібне».

Немає необхідності у строгій регламентації розмірів аркуша паперу. Учасник має право зображати події на декількох аркушах паперу (А4) або, працювати на одному аркуші формату А3, попередньо розкресливши його на потрібну кількість прямокутників.

Образотворчі засоби також вибираються за бажанням піддослідних.

Необхідно попередити дітей: (учасників), що роботи не будуть оцінюватися і естетичні переваги малюнка не мають значення, Важливо якомога точніше зобразити події, висловити свої почуття, думки, наслідки.

Особливу цінність представляє останній малюнок серії як узагальнений результат рефлексії будь-якої проблеми, що турбує дитину. Саме тому для заключного малюнка пропонується завдання прогностичного характеру: «Як поводитиметься ця людина, якщо ситуація повториться»? («Намалюй, як можна поводитися, у подібній ситуації», «Намалюй, як би ти вчинив у цій ситуації».) Ця творча робота сприяє усвідомленню альтернативних варіантів розвитку подій, з іншими, можливо, менш травматичними наслідками.