

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Олена ДЕМЧЕНКО

Керівник: к. психол. н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: к. психол. н., доцентка

кафедри педагогіки та психології

дошкільної та початкової освіти

Оксана ЛОСЬ

Івано-Франківськ 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 Теоретичний аналіз психологічних досліджень страхів у дітей різного віку</b> .....	7
1.1. Основні напрямки наукового дослідження феномену страху у дітей...	7
1.2. Поняття страху, як базової емоції.....	17
1.3. Психологічний аналіз причин виникнення страхів у дітей.....	21
<b>РОЗДІЛ 2 Експериментальне дослідження дитячих страхів</b> .....	29
2.1. Характеристика вибірки дослідження.....	29
2.2. Корекція дитячих страхів.....	37
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст., психологія і поведінка дітей в сучасному світі зазнали істотних змін.

Сучасні діти, в порівнянні з попередніми поколіннями, є розкутішими та самостійнішими, вони значно швидше починають розуміти оточуючий світ та орієнтуватися в оточуючому суспільстві. Але не зважаючи на це вони не перестали бути вразливими та емоційно не сформованими.

Емоційний стан дитини має найважливіше значення для її повноцінного розвитку. Підростаюча особистість є дуже чутливою до соціальних впливів у якої не сформовані відповідні механізми захисту, у зв'язку з чим є потреба у здійсненні профілактики виникнення страхів та фобій у дітей.

Питання дитячих страхів це складова загальної наукової проблеми здоров'я особистості, яка є актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства та держави. Найгостріше ця проблема проявляється у дітей, оскільки останнім часом у соціумі є безліч факторів, які можуть призвести до різних емоційних розладів, до них можемо віднести насамперед:

- значне соціальне розшарування населення;
- екологічні проблеми;
- соціальні та політичні протиріччя;
- воєнні дії;
- надмірну залежність від гаджетів;
- постійний доступ та відсутність обмежень у мережі інтернет та ін.

Наше сучасне енергійне життя з його нестабільністю та стресовими ситуаціями, бурхливим та невпинним потоком інформації, теле-, кіно-, відеопродукцією, яка все більше насичена різноманітними ефектами, погонями, жахами тощо, з усе частішими розповсюдженням інформації про збільшення випадків злочинності – залишає негативний відбиток на нервовій системі дітей.

Емоції та почуття складають важливу сторону людського життя. На будь-яку подію, що прямо чи опосередковано впливає на людину виникає емоційний відгук.

Надмірно інтенсивні емоції страху, можуть спричинити зупинку розвитку соціальної сфери або навіть регрес вже сформованих навичок.

Дитячі страхи це одна з найпоширеніших проблем, для вирішення якої батьки звертаються за допомогою до практичного психолога. Сучасні батьки доволі часто не розуміють, як правельно відреагувати на прояв дитячого страху, і своїми некоректними висловлюваннями або помилковими діями можуть лише загострити його.

Сучасні дослідники, зокрема, З. Борисенко, С. Броді, Г. Варга, Л. Вассерман, В. Гарбузов, В. Даринська, І. Добрякова, Е. Ейдемільер, Д. Іванов, О. Захарова, С. Ковальов, І. Кошлань, Т. Крюкова, А. Лічко, А. Співаковска, О. Шльонська та ін., у своїх працях наполегливо стверджують, що психічний розвиток та формування дитини, як особистості залежить від ставлення батьків до неї, батьківської позиції, стилю виховання, стратегій і стилів сімейної комунікації.

На важливість проблеми психологічного здоров'я та профілактики дитячих страхів та фобій у період дошкільного дитинства вказано і у нормативно-правових документах: законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства»; «Базовому компоненті дошкільної освіти»; «Конвенції про права дитини». Науковці стверджують, що тривожність і страхи у дітей дошкільного віку є найбільш частими проявами емоційних розладів.

Питання страхів та фобій розглядається у сучасній психологічній науці наступним чином:

- у роботах В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард, Н. Кряжева, Л. Куліков та ін. страхи та фобії розглядаються у контексті проблеми емоційних явищ ;

- у дослідженнях І. Дубровіна, В. Гарбузов, О. Захаров, О. Ковальова, Ф. Березін та ін. страхи та фобії розглядаються у руслі емоційних розладів

особистості;

- у роботах Г. Сельє, О. Новікова, О. Кочубей, І. Фурманов та ін. страхи та фобії розглядаються як певні психічні стани особистості: тривожність, страх, фобія, стрес, переживання ;

- у дослідженнях Л. Собчик, Є. Ільїн та ін. страхи та фобії розглядаються як прояв індивідуальних відмінностей у поведінці .

**Мета роботи** полягає в з'ясуванні причин виникнення страхів у дітей, можливості їх виявлення при проведенні психодіагностики та здійсненні корекції дитячих страхів.

Виходячи із поставленої мети, **основними завданнями дослідження є:**

1. Дослідити основні напрямки наукового дослідження феномену страху у дітей;
2. Здійснити психологічний аналіз причин виникнення страхів у дітей;
3. Провести психодіагностику дитячих страхів з подальшою інтерпретацією результатів
4. Запропонувати програму корекції дитячих страхів та її апробацію.

**Об'єктом дослідження** – дитячі страхи та фобії.

**Предмет дослідження:** психодіагностика та корекція дитячих страхів.

**Методи дослідження.** У роботі застосовувались: теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, систематизація, конкретизація; емпіричні методи: тестові та проєктивні методики: проєктивна методика «Мої страхи» О. Захарова, методика «Страхи в будиночках» О.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової), дитячий апперцептивний тест САТ; анкетування; методи кількісної та якісної обробки результатів.

**Практичне значення роботи** полягає у формуванні основи для подальших досліджень у вибраній сфері, практичному вивченні та перевірці педагогічних умов здійснення профілактики страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Дані цього дослідження можуть бути корисними і застосовуватись на

практиці, розроблена методика для діагностики та корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку може використовуватись дитячими психологами та педагогічними працівниками.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРАХІВ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

### 1.1. Основні напрямки наукового дослідження феномену страху у дітей

Страх є одним з основних і одночасно суперечливих та динамічно мінливих феноменів людського існування. З давніх часів вчені займалися вивченням поняття страху та намагались ідентифікувати його, але незважаючи на це вони так і не змогли виявити надійні критерії визначення і розуміння цього феномена.

Протягом всього життя кожного з нас в тій чи іншій мірі супроводжує почуття страху, саме тому ми можемо відчувати тривожні відчуття жаху, переляку, страху і побоювань, його прояви залежать від кожної конкретної особистості.

Майже всі філософські школи і напрями у той чи інший спосіб розглядають проблему страху в рамках відповідних світоглядних систем. Першими, спроби визначити поняття страху, його причини та раціоналізувати уявлення людини про страхи здійснювали древньогрецькі та римські мислителі, серед них такі відомі філософи, як Аристотель, Діоген, Епікур, Лукрецій, Платон, Сенека, Цицерон.

У сучасній психології феномен страху викликає значний інтерес. Це питання досліджували такі відомі учені-психологи, як Ф. Ріман, З. Фрейд, Р. Мей, Н. Блегг, А.-Т. Джерсїлд, Ф.-Б. Холмс, М. Шмідеберг, П.Ф. Каптерев, О.І. Захаров, В. Вілюнас, В.Л. Леві, А.Б. Леонова, І. Павлов, О. Кондаш та ін. Окремі аспекти виникнення цього феномену розглядалися у працях Н.А. Амінова, В.М. Астапова, Т.А. Гаврилової, С.Ю. Мамонтової, Н.В. Карпенко, В.В. Косік, Є.В. Лісіної, О.М. Скляренко та ін.

Афінський філософ класичного періоду Давньої Греції Платон, вивчаючи поняття страху, зробив суттєвий та неоціненний вклад у вивчення

проблеми страху, у своїх роботах він зазначав, що всі страхи слід розподілити на два види: страх зла, який ми очікуємо та страх сторонньої думки [1], він одним з перших почав розглядати страх, як до соціальний стан членів суспільства, які мають потребу в увазі з боку суспільства.

Давньогрецький науковець-енциклопедист, філософ і логік, засновник класичної (формальної) логіки Аристотель досліджував у своїх роботах не лише поняття страху, а насамперед його причини та основи. Розглядаючи духовні зміни особистості, він виділив: афекти, здібності та набуті властивості.

Саме до афектів Аристотель відносив і страхи, оскільки на його думку вони включають у себе все, що має зв'язок із задоволенням та стражданням. У своїх роботах філософ запропонував досліджувати страх, як «результат порушення відповідної соціальної якості якою є сім'я, дружба, любов, спосіб життя, світогляд тощо» [2].

Датський філософ і теолог Серен Кьєркегор вважав, що страх і тривога належать до внутрішніх станів людини, він робив акцент на розмежуванні об'єктивного та суб'єктивного страху, і розглядаючи в цьому контексті взаємовідношення тривоги і свободи дійшов висновку, що право на свободу викликає почуття тривоги, а тривога в свою чергу це стан людини, який стикається зі свободою [3].

Англійський науковець Дарвін, який опублікував одну з перших робіт по етології «Вираження емоцій у людини і тварин», у якій розглядав страх як універсальну характеристику, як тварин, так і людей, описував страх як реакцію організму, що розвивалась у ході еволюції з метою пристосування до небезпечних ситуацій.

На його думку страх, проявляється у фізіологічних реакціях: тремтінні, прискореному серцебитті, збільшенні потовиділення та інших, які проявляються у результаті активізації вегетативної нервової системи.

Сьогодні науковці і досі не можуть дійти єдиної думки щодо феномену страху, психологія афективних процесів не визначила однозначної та



прийнятої більшістю вчених термінології, що являє собою основну проблему для вивчення феномену страху як психологічного явища. Причиною цього є те, що емоції, які знаходяться у постійній і безупинній динаміці, мають яскраву суб'єктивну дефініцію, що позбавляє нас можливості трактувати феномен страху як просто емоції.

На сучасному етапі психіатрична наука дійшла висновку, що на землі немає таких психічно здорових людей, які б у своєму житті жодного разу не стикалися з почуттям страху, кожен хоча б раз у своєму житті відчував страх. Інколи це почуття виникає раптово, має логічне пояснення і навіть є виправданим, але в більшості випадків феномен виникнення страху залишається нез'ясованим.

В умовах постійних змін, що відбуваються у сучасному світі, суспільство відчуває на собі наслідки не лише економічної та політичної, але й соціально-психологічної кризи. Вплив цих криз на особу характеризується підвищеною стресогенністю, причому весь тягар проблем, які пов'язані із ними лягає на найвразливіших жителів нашої планети – дітей.

Кожен з нас у повсякденному житті періодично може відчувати тривогу, неспокій або страх. Дорослі люди, які є вже сформованими особистостями, мають знання та досвід, які часто допомагають проаналізувати те, що відбувається та зменшити інтенсивність переживань. На відміну від дорослих діти багато чого ще не знають та не розуміють саме це є першочерговою причиною, того що вони набагато гостріше переживають всі почуття та емоції.

При своєчасному виявленні й правильному ставленні до дитячих страхів більшість із них незабаром безслідно зникають. Як психологічне явище, страх належить до сфери емоцій особистості. Але не зважаючи на це погляди дослідників на це явище не можна назвати повністю ідентичними або повністю протилежними.

Згідно з інформаційною теорією емоцій В. П. Симонова страх сповіщає людину про майбутню небезпеку та надає можливість функціональним

системам людського організму забезпечити його готовність до відбиття загрози. Отже феномен страху є складною емоцією і пов'язують його виникнення з особливими ситуаціями в житті особи, за яких простежується загроза життю або здоров'ю людини, але фактор загрози не обов'язково повинен бути реальним, він може бути і надуманим. При цьому має місце певне занепокоєння, передбачення і моделювання майбутніх подій або наслідків [4].

В залежності від інтенсивності переживання, така активність людини може стати причиною виникнення великої кількості подібних станів таких як: жах, переляк, очікування, невдачі, тремтіння.

Отже перш за все, увага акцентується на динамічності цього явища, що передбачає причини і наслідки. У зв'язку з впливом певних факторів феномен може набувати ознак психічного стану і по різному впливати на організм різних людей в однаковій ситуації це залежить від індивідуальних особливостей суб'єкта. Прояви страху також залежать від характеристик ситуації інакше кажучи міри небезпеки. Окремо підкреслимо важливість свідомості особистості під час процесу його становлення. Коли особа недостатньо орієнтується або не усвідомлює факторів небезпеки, втрачає контроль над собою у неї з'являється почуття тривоги.

В залежності від ситуації та стресостійкості конкретної особи його вплив на організм може мати як мобілізуючий ефект при якому індивід має змогу активізувати захисні можливості потенції, волю та з честю подолати негативні фактори середовища так і астеничний ефекти, у разі якого особа втрачає самоконтроль та стає залежною від переживання: починає ціпеніти, неадекватно реагувати або невпевнено поводитися.

Отже, можемо зробити висновок, що інтенсивність переживання залежить від міри представленості у ньому свідомості, що дає можливість розділяти його на негативне або позитивне у поведінці [5].

У разі негативного переживання емоції страху у особи виникає стан тривоги, який характеризується, насамперед, несприятливим розгортанням

подій, відсутністю об'єкта переживань, за таких умов особа втрачає впевненість у діях, у неї з'являється відчуття відсутності сил, суб'єкт починає надавати чи приписувати зовнішнім факторам значної могутності.

На думку відомого соціального психолога, філософа та психоаналітика Е. Фромма такий внутрішній стан людини спостерігається при зіткненні з невідомою дійсністю або силою природи. Оскільки людина не здатна з великою точністю дослідити й диференціювати їх, у неї виникає боязнь перед світом, страх залишитися наодинці з ним. На думку автора саме ці причини призводять до втрати свободи або до відмови від неї [6].

У зв'язку з цим, коло зазначених явищ можна пояснити з точки зору пізнавальної обмеженості, недостатністю інформації про середовище, або ж відсутністю продуктивних поведінкових стратегій.

Деякі фахівці у цій галузі розглядають зв'язок феномену з активністю, який легко виявляється, у якості мотиваційного стану вольової поведінки. Інакше кажучи – це спрямованість на задоволення різного роду людських потреб [7].

Отже ми можемо чітко прослідкувати свідомість і довільність, як характеристики суб'єкта діяльності, тобто особі притаманна особлива готовність до виконання певних дій, здійснення вчинків. З іншого боку у особи може проявитись відсутність такого утворення або небажання до активних поведінкових реакцій [7]; [8]. Отже, це особливе утворення сфери емоцій, яке змушує особу вести себе так або інакше у тій чи іншій ситуації. Його прояви можна прослідкувати у мотиваційних та вольових процесах емоційної сфери особистості.

Психофізіолог, доктор медичних наук, професор І.М. Фейгенберг вважав, що біль і страх є взаємопов'язаними відчуттями, оскільки при відчутті болю виникає почуття страху, а під час переживання страху відчуття болю може виникати під впливом тих подразників, які зазвичай не впливають на його виникнення [2].

Англо-американський психолог В. Макдугалл, розглядав емоцію

страху, як складову частину інстинкту, на його думку емоції – це внутрішнє вираження інстинктів у людини, які визначають її соціальну діяльність [9].

Американський психолог О. Маурер стверджував, що страх є передчуттям болю. Психолог розглядав його, як умовно-рефлекторне явище, залежить від больових реакцій [9].

Виходячи із зазначеного можемо назвати страх фізіологічно зумовленим феноменом у житті особи, який тим чи іншим чином може впливати як на суспільний настрій в цілому так і життя окремого суб'єкта у суспільстві.

У працях Мак-Даугола прослідковується розуміння феномену страху як інстинкту, драйву, базальної емоції. Т. Рібо, П. В. Сімонов, Дж. Уотсон, З. Фрейд, Е. Клапаред, А. Є. Ольшаннікова та інші вважають, що у процесі еволюції первинні емоції ускладнюються в результаті чого утворюють вторинні або похідні емоції від базальних. У своїх працях вони зазначають, що базальні емоції з'являються при народженні індивіда та є невід'ємними для особистості і в ході суб'єктивного розвитку дають «життя» іншим так званим вторинним емоціям.

Прийнято вважати, що різновидами, або іншими словами похідними від страху є почуття тривоги, провини (збентеженість і соромливість) [9], сорому (занепокоєння, пригнічення) [9] і навіть совість.

Засновник біхевіоризму Дж. Уотсон у своїх роботах описує страх як вроджену, фундаментальну емоцію.

Відомий психолог і філософ С. Рубінштейн наголошував, що у процесах, які властиві для афективної складової особистості, встановлюється зв'язок між кількома аспектами життєдіяльності: з одного боку перебіг подій та відповідність запитам і потребам людини, а з іншого – реакція внутрішніх функцій організму які забезпечують життя і безпеку у середовищі. На його думку відповідність між цими життєвими аспектами призвести, як до появи готовності до виконання активних дій так і до проявів пасивності. У своїх роботах він зазначав, що передбачення можливих подій є механізмом, який

дозволяє забезпечити відповідність між аспектами життєдіяльності особистості. Отже можемо зазначити, що це особлива форма відображення дійсності, особлива психічна реальність, яка дозволяє більш ефективно адаптуватися до світу та взаємодіяти з ним.

Із зазначеного можемо дійти висновку що, науковці зазначають позитивні та негативні функції страху. Але не зважаючи на це феномен страху частіше описується, як динамічне утворення, яке може завдати шкоди, оскільки являється дуже небезпечною емоцією, яка може призвести до психічних розладів.

Страх можуть спровокувати причин, які пов'язані з пізнавальною сферою, з афективними процесами та їх динамікою, із захопленнями, мотивами особи, чи ходом певних природних або соціальних явищ. Також його детермінанти можуть призвести до очікування певних подій, фізичного болю, відчуття власної ізоляції, відсутності ефективних засобів пізнання [10]. Окремо у цьому переліку зазначено фобії, які характеризуються неналежністю до конкретної ситуації і за своєю природою є нав'язливими станами [11].

З негативним емоційним станом пов'язують також почуття тривоги. Науковці характеризують тривогу, як суб'єктивне відчуття в основі якого лежить мало усвідомлене, недиференційоване сприймання страхів та їх причин. Більшість науковців погоджуються з тим, що проблема тривоги і страху як психологічна проблема вперше була висунута З. Фрейдом, саме в його роботах вона підлягала спеціальному аналізу. Вчений одним із перших вивчав спільно тривогу і страх і та з'єднав їх в одне ціле, назвавши поняття – «anxiety». У психоаналітичній літературі проблема емоцій досліджується через поняття «афекту». Джерелом афектів являються біологічні потяги, вмістилищем яких є «Воно» – несвідоме.

Як психологічна проблема тривога і страх, вперше була висунута і підлягала спеціальному аналізу у дослідженнях З. Фрейда, на його думку страх – це стан афекту – поєднання певних відчуттів ряду задоволення або

невдоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їх сприйняття, та, ймовірно, з відображенням певної значимої події. З. Фрейд одним із перших у своїх роботах розглядав спільно страх і тривогу, він поєднав їх в одне поняття – «anxiety».

Походження страху може бути прямим наслідком травматичного фактора або сигналом про загрозу повторної появи цього фактору. Страх здійснює витіснення і відповідає витісненому бажанню, але не еквівалентний йому [4]. Тривога це вирішальний чинник при взаємодії з оточуючою дійсністю, який сприяє адаптації до її умов. Автор зазначав, що сутність тривоги полягає у внутрішньому плані індивіда на ранніх етапах дитинства, вона дає змогу особі підготуватися та виконати певні дії у разі відчуття небезпеки у певній ситуації. На думку автора тривога виникає, як наслідок відчуття хвилювання з приводу задоволення або незадоволення потреб. Підвищення його потужності обумовлює зростання потужності переживання, суб'єктивної безпомічності, внутрішньої напруги, поганого передчуття, похмурого настрою та поганого самопочуття [12]. Він вважав, що тривога є своєрідним сигналом, за допомогою якого організм попереджає особу про небезпеку, яка виходить від інтенсивних імпульсів [13].

Отже, виходячи з зазначеного вище ми можемо дійти висновку, що в основі хвилювання закладено внутрішній механізм реагування на процес задоволення бажань та потягів.

Дитина це ще несформована особистість, їй багато, що невідомо та не зрозуміло у навколишньому світі у зв'язку з чим у неї відсутні адекватні можливості для подолання почуття страху, що викликає внутрішнє напруження, а зовнішні впливи середовища його підсилюють, що спричиняє виникнення, невротичних страхів в онтогенезі.

Вивчаючи феномен страху З. Фрейд акцентував, що: «не всі діти однаково боязкі, а ті діти, які виявляють особливу лякливість перед різними об'єктами і ситуаціями, пізніше виявляються нервовими».

Американський психоаналітик та психолог Карен Горні акцентувала

увагу на ранніх стадіях розвитку, в основі яких лежить процес задоволення найбільш фундаментальних потреб індивіда, до яких вона відносила безпеку і задоволеність. На її думку тривогу можна віднести до позитивних явищ у житті людини. Її виникнення авторка пов'язувала зі зникненням відчуття безпеки у стосунках із близькими дорослими та порушенням взаємодії у референтній групі.

На думку Карен Горні тривога супроводжується відчуттям самотності та безпомічності. А відчуття підтримки з боку батьків, відносяться до значущої групи ровесників, оскільки гарні відносини з ними навпаки унеможливають появу тривоги. Якщо почуття тривоги все ж таки з'являється то в житті дитини можуть виникнути захисні реакції, які мають невротичний характер: у визнанні, любові, авторитетному другові, у дуже жорстких інструкціях, у підкоренні волі інших, у їх застосуванні, у визнанні себе, гіпертрофованому егоїзмі, незалежності, авторитетності. Їх задоволення набуває ознак поведінкових стратегій, невротичного плану [3].

Виходячи із зазначеного можемо дійти висновку, що поява такого феномену у маленької особистості є сигналом про певні негаразди і виконує функцію захисту. Саме тому важливо допомогти дитині позбутись причин, які спонукають організм до такої захисної функції, як відчуття тривоги, що допоможе гармонізувати життя дитини. Якщо не вживати необхідних заходів, то згодом у дитини може з'явитись набагато більше причин, які викликать тривогу, що значно ускладнить її стосунки зі світом та людьми і зрештою призведе до неабияких деформацій у афективній сфері та негативу у відносинах у наслідок чого дитина не зможе жити повноцінним життям.

Серед психотерапевтів, психологів та лікарів є думка, що перший страх дитина відчуває при народженні, з перших хвилин свого життя, новонарожене дитя лякається невідомих раніше звуків, далі незнайомих інтер'єрів, а пізніше і людей, яких погано знає. Дорослішаючи, дитина розширює коло своїх знань, в неї проявився інтерес до вивчення зовнішнього

світу, розвивається фантазія і чим більше він пізнає навколишній світ, тим сильніше він насторожено відчуває його зловмисну підступність. К. Чуковський зазначав: «Страх – це хворобливе відчуття своєї винятковості».

Австрійський психоаналітик О. Ранк у своїй праці «Травма народження» зазначав, що пусковим механізмом усього наступного психологічного розвитку особистості є травма, яку малюк переживає при народженні і описував її, як первинний резервуар страху, з якого він згодом проступає порціями, а решта похідне від нього [14].

Є думка, що перші емоції у дитини з'являються ще на 5-6 місяці ембріонального розвитку.

Таким чином можна зробити висновок, що «новонароджений має не лише працюючі церебральні механізми, але й деякий емоційний досвід» [15].

Сьогодні доведено, що через кілька діб після народження дитина починає здригатися від різкого звуку або спалаху яскравого світла, у цій реакції вчені вбачають базальний страх. У шість місяців дитина починає реагувати на незнайомців, таку реакцію вчені трактують як переляк, втрачаючи опору, дитина також відчуває певний страх. Усе це дає підстави ще раз підтвердити гіпотезу про умовно-рефлекторний характер страху.

Але сьогодні не всі психологи та науковці підтримують ідею вродженості емоцій, одним із апонентів цієї теорії є американський фізіолог Х. Дельгадо, який заперечує ідею вродженості емоцій та можливості спостерігати емоції у новонароджених.

Провідний спеціаліст у галузі дитячих патологій і подолання страху у дітей А. І. Захаров у своїх роботах зазначає, що перші прояви страху діти відчувають у віці 2-х – 3-х років. Пізніше він зазначає, що плод у другій половині терміну вагітності може відчувати рефлекторну тривогу [16].

Отже ми можемо говорити, що тривога та страх об'єднані спільним емоційним компонентом, який проявляється у вигляді почуття хвилювання або занепокоєння, у цих поняттях відображається сприйняття погрози або



відсутність почуття безпеки.

У сучасній психології прийнято розрізняти феномени тривожності та тривоги. Тривога розглядається, у більшості концепцій, у якості емоційно-психічного стану людини, який характеризує особу, її поведінку під час нестандартної, кризової ситуації або окремих обставин. Тривожність належить до властивостей особистісного плану, є стійкою ознакою, суб'єктивним надбанням, розпочинаючи з раннього дитинства, лежить в основі появи неврозів, підґрунтям яких є їх особистісні емоційні переживання у вигляді фобій та страху. Тривожність поділяють на реактивну та власне особистісну.

Отже, феномен страху пов'язаний з афективною і мотиваційною сферами та значною мірою визначає лінію поведінки. Погляди науковців на природу страху дають можливість говорити про те, що страх це складна емоція, інтенсивність якої сприяє набуттю форми психічного стану. Дитиною переживає ці феномени, як фобії, які вказують на предмет явища. У механізмі його виникнення присутні тривога та потреби. Останні суттєво різняться у різних концепціях. Але автори у всіх своїх теоріях вказують на те, що точкою відліку є дитинство.

## **1.2. Поняття страху, як базової емоції**

Впродовж усього людського життя важливою складовою для повноцінного, яскравого та різноманітного існування особистості являються емоції та почуття. За допомогою емоцій та почуттів людина може реагувати на все, що трапляється у її житті, у кожній особисті виникає так званий емоційний відгук що є реакцією на події, які прямо чи опосередковано стосуються її.

Емоційний відгук це реакція організму на подразники, які так чи інакше змушують людину вийти із зони емоційного комфорту, це специфічне явище, оскільки всі люди різні не лише зовні але й психологічно і тому вони на одну й ту саму ситуацію реагують по-різному.

Сьогодні вчені дійшли згоди, що в основі емоційної сфери особистості знаходяться так звані базові емоції і вони притаманні всім, незалежно від статі, віку, віросповідання чи культури. Базовим емоціям властива наявність фізіологічних структур, що відповідають за виникнення конкретної емоції та схожість в їх прояві з боку рухів та міміки.

У класичній психології науковці зазначають, що страх це особистісна емоція (внутрішнє короткочасне почуття), сучасна психологія досить часто зазначається, що це явище належить до категорії почуттів людини (внутрішнє стабільне і тривале переживання).

На сьогодні науковці не дійшли єдиної думки до належності страху, з одного боку, страх характеризують як емоцію, що має скороминучий характер і спрямована на мобілізацію захисних джерел в організмі людини, а з іншого це почуття, що триває довгий час може періодично зникати і виникати, здатне до різних метаморфоз. Воно несе явний деструктивний характер і є утворенням людської свідомості.

Але не зважаючи на різні погляди на феномен страху в головному погляді на страх і природу його виникнення ці напрямки психологічної науки єдині. За дослідженнями психологів і фізіологів, страх представляє собою одну з базових емоцій тобто вроджених типів реакції на зовнішній світ і його подразники.

Вважається, що страх це одна з найсильніших емоцій, яку у своєму житті може переживати людина, вона може бути обумовлена реальною (дійсною), уявною (але пережитою як реальність) або передбачуваною небезпекою.

За своєю природою страх це негативно забарвлена емоція, яка притаманна кожній людині у будь-якому віці, незалежно від її соціального статусу, кожному із нас притаманно чогось боятись. Прояв страху в кожному конкретному випадку може значно відрізнитися як за впливом на поведінку особи так і за своєю силою. Організм людини влаштований так, що боротьба зі страхом не може тривати довго.

Якщо розглядати страх на психологічному та біологічному рівнях, ми можемо говорити наступне: на психологічному рівні – це страх певних ситуацій (людей, предметів, подій), внаслідок, яких спостерігається виділення цього гормону; на біологічному рівні страх – це виділення великої кількості адреналіну в кров, в наслідок чого спостерігається гормональний вибух в організмі людини.

Страх – це негативна емоція, яка виникає у людини в кризових ситуаціях, але з іншого боку це почуття допомогло людству вижити як виду. Так, наприклад, страх явищ природи, їх наслідків або страх небезпечних тварин має генетичний або рефлексорний характер. Страхи, що виникають в небезпечних для життя та здоров'я ситуаціях – носять охоронну функцію, тому є корисними.

Страхи, що пов'язані зі взаємодією – з іншими людьми називаються соціальними. На думку багатьох вчених перший соціальний страх виникає в нашому житті в шість-вісім місяців після народження – страх чужої людини. Наступний страх виникає у нас у віці від року до півтора коли при розлуці з мамою малюк починає боятись, що мама не повернеться і він може втратити рідну людину, але при умові добрих довірливих стосунків у діаді «мама-дитина» цей страх сприяє сепарації та розвитку самостійності. До соціальних страхів також належать страх залишатися без близьких в дитячому садочку або в школі, такі страхи прийнято називати сепараційними страхами, страх публічних виступів. Розрізняють також екзистенційні страхи, що пов'язані з сутністю та існуванням людини наприклад, страх смерті.

Кожна людина має певний комплекс страхів, який може змінюватися в процесі розвитку особистості та залежить від віку, соціального статусу, освіти та багатьох інших факторів, але, ці страхи не мають заважати людині у її повсякденному житті та гальмувати її розвиток.

Страхи з'являються разом із пізнавальною діяльністю, дитина росте і в процесі дорослішання пізнає оточуючий світ. Дитина розвивається у соціумі, і провідну роль у її вихованні грають дорослі, отже від того, наскільки

грамотними будуть слова та поведінка осіб, які оточують дитину, залежить її психічне здоров'я.

Оскільки страх – це симптом невирішеного конфлікту то у випадку дитини це може бути проявом неблагополуччя всієї сім'ї. За страхом часто ховаються відчуження дитини, страх втрати влади над близькими, незавершена сепарація, відсутність ресурсу для розвитку нових ролей, які вимагає середовище від учня тощо.

Найчастіше страхи виникають в дошкільному віці, цей вік є найсприятливішим періодом для їх появи. Маленьку дитину оточує такий великий і невідомий їй світ, а все невідоме зазвичай видається небезпечним. Знаючи таку особливість сприйняття дітей дошкільного віку, важливо пам'ятати, що існують так звані вікові страхи, що супроводжують певний віковий період, такі страхи є природним і досить поширеним явищем у певному віці.

При правельному ставленні дорослих до страхів дитини вони безслідно зникають, у міру того як вона дорослішає. Наявність найбільшої кількості різноманітних страхів з'являється у дітей старшого дошкільного віку, що пов'язано з дорослішанням дитини та активним розвитком її мислення. У цьому віці дитина перестає вірити у безсмертя і казкових персонажів та починає розуміти, що життя не є нескінченим, складність сприймання цієї реальності породжує виникнення у старших дошкільників страху смерті.

Іноколи з різних причин дитячі страхи можуть зберігатися тривалий час і як наслідок набувати форму невротичних, які мають більш інтенсивний характер, є більш тривалими, призводять до більшого напруження та характеризуються намаганням у будь-який спосіб уникнути об'єкта страху.

Отже з вище зазначеного ми можемо впевнено сказати, що страх це базова емоція, яка супроводжує особистість від народження і до смерті, проявляється у реакції організму людини на подразники, які порушують її внутрішній баланс і рівновагу.

Кожна особистість залежно від віку, освіти, оточення, сприйняття

навколишнього світу та іншого може по-різному реагувати на один і той самий подразник, що призводить до різного рівня прояву страху.

### **1.3. Психологічний аналіз причин виникнення страхів у дітей**

З давніх часів мислителі, філософи, науковці, доктора медичних наук, психофізіологи, вчені-фізіологи, психологи намагаються з'ясувати звідки беруться дитячі страхи.

Кожен із нас у своєму житті стикається зі страхом, який відчуваємо ми самі, наші близькі, але найбільше нас турбують страхи, що виникають у наших дітей. Ми намагаємось зрозуміти, що це, звідки вони беруться і як допомогти нашим малятам їх подолати. Саме тому на нашу думку вивчення причин виникнення цього відчуття є досить важливе, оскільки не знаючи причини ми не зможемо знайти шлях до його подолання. Вчені характеризують страх як найбільш небезпечну з емоцій, оскільки вона порушує дитячі можливості до адаптації, а з часом, може призвести до емоційної нестабільності та до переживання таких станів, як постійне напруження, нав'язливість, надмірна тривожність, агресивність, дратівливість, депресія та інше.

Сьогодні науковці дійшли висновку, що страх це базова (вроджена) емоція, яка виникає, як реакція людини на зовнішній світ і його подразники.

Отже з цього можна зробити висновок, що особа може відчувати різні страхи з перших хвилин свого життя.

Здатність відчувати перші емоції з'являються у дитини на 5-6 місяці ембріонального розвитку, оскільки на цьому етапі розвитку ембріон здатен відчувати емоційний стан матері та відчувати ті емоції які відчуває вагітна жінка в утробі якої він знаходиться.

Присутність в житті дитини неприємних вражень, так само як і кожного з нас, змушує його відчувати страх. Важливою умовою гармонійного розвитку особистості є подолання фобій ще в дитячому віці. Саме тому важливо щоб батьки розуміли причини виникнення страху у своєї

дитини і могли допомогти своєму чаду боротися зі своїми страхами, в іншому випадку вони можуть зіпсувати все життя, так як можуть негативно позначитись на психологічному здоров'ї дитини, а як наслідок спричинити катастрофічні наслідки в майбутньому.

Розвиваючись та пізнаючи навколишній світ малюк все більш усвідомлено починає розуміти, що навколо існує багато небезпек. В цей час переважають фобії, які засновані на інстинкті самозбереження. У дітей шкільного віку, особливо у підлітків, страхи мають соціальний характер.

Дитячими страхами називають специфічне занепокоєння, переживання тривоги, що з'являється в якості відповідної реакції організму на загрозу, як реальну так і уявну. Цей стан супроводжується зміною емоційного фону, порушенням дихання, прискоренням серцебиття, напругою м'язів. Дитина уникатиме ситуацій, які, на її думку, є потенційно небезпечними, боїтиметься залишатися наодинці з собою.

Незважаючи на те, що страх – це емоція, що має інтенсивне вираження, необхідно розрізняти його звичайний інакше кажучи природний і патологічний рівні. Страх це, неоднорідне за своїм змістом, силою та причинами виникнення, явище, що виникає у дітей в різному віці і може бути пов'язане, як з реальними подіями, так і з'явитись як би з нічого. Батькам необхідно розрізняти, де має місце природна реакція організму, а де проявляються відхилення від норми, і в який момент треба починати непокоїтись, звертатися до лікаря або почати перебудовувати взаємовідносини в сім'ї.

Зазвичай страх є короткочасним, зворотнім, не торкається глибоко ціннісних орієнтацій людини, істотно не впливає на її характер, поведінку і взаємини з оточуючими людьми, а деякі форми страху носять захисний характер, оскільки дозволяють особі уникнути зіткнення з об'єктом страху.

У разі якщо ж страх проявляється у своїх крайніх, драматичних формах, таких як емоційний шок, жах, потрясіння, має затяжність, мимовільність, тобто повну відсутність контролю з боку свідомості,

несприятливий вплив на характер, міжособистісні стосунки і пристосування людини до навколишньої соціальної дійсності. То такий страх є патологічним.

Важливо пам'ятати, що дівчатам притаманно відчувати більшу кількість страхів, ніж хлопчикам, їх страхи є більш тісно пов'язані між собою, а отже більшою мірою впливають один на одного, як в дошкільному віці, так і в шкільному, це свідчить про те, що страхи у дівчаток більш міцно пов'язані зі структурою особистості яка формується, і в першу чергу з її емоційною сферою.

Як у дівчаток, так і у хлопчиків найбільша інтенсивність зв'язків між страхами спостерігається у віці від трьох до п'яти років. В цьому віці страхи поєднуються між собою і складають одне ціле – психологічну структуру занепокоєння. Оскільки це збігається з бурхливим розвитком емоційної сфери особистості, можемо припустити, що страхи в цей час є найбільш «скріплені» емоціями та найбільшою мірою мотивовані ними.

Більшість страхів у дітей спостерігається у віці від п'яти до восьми років, в цей період інтенсивність зв'язків між страхами помітно зменшується, але страх стає більш складно психологічно мотивований і несе в собі більший інтелектуальний заряд.

Відомо, що емоційний розвиток в основних рисах закінчується до п'ятирічного віку, в цьому віці емоції дитини відрізняються свідомою зрілістю і стійкістю. Коли дитина досягає п'ятирічного віку на перший план виходить інтелектуальний розвиток, в першу чергу мислення. Дитина більшою мірою починає розуміти, що може заподіяти їй шкоду, чого слід боятися та уникати.

Отже можемо говорити, що найбільш часто виявляються страхи в старшому дошкільному віці, але в цей період вони мають вже не лише емоційну, але й інтелектуальну основу, як особливу психологічну структуру особистості [17].

Особливістю дитячих страхів є те, що їх поява у молодшому шкільному

віці залежить від рівня розвитку самостійності, емоційної чутливості, життєвого досвіду дитини, сором'язливості, уяви, хвилювання, тривожності, невпевненості, що вказує на наявність різних видів страхів та їх причини. В залежності від ситуації, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей дитини страх може проявлятися з різною інтенсивністю: від легенького побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову [16].

Дитячі страхи можуть виникати за різних причин та проявитись у дитини внаслідок дії таких чинників, як: сильний переляк, «зараження» страхом від однолітків чи батьків, душевні травми, особливості сімейного виховання, сімейних взаємин, підвищені нервово-психічні навантаження мами, ранній вихід на роботу.

Дослідження показали, що більш схильними до появи страхів є ті діти, які виховуються: у неповних сім'ях; у сім'ях де є постійні конфлікти; у сім'ях немолодих батьків; у сім'ях де є лише одна дитина; у сім'ях з надмірною опікою, у сім'ях з авторитарним стилем виховання. Окрім зазначених чинників, провокувати виникнення страхів можуть також і індивідуальні особливості дитини такі як: тривожність, невпевненість у собі, вразливість, недовірливість, несамостійність, емоційна чутливість, замкнутість, вроджена нервозність та інші.

Отже причини виникнення страхів у дітей можуть бути різні залежно від конкретної дитини та її емоційного стану наприклад:

- конкретний випадок або ситуація, яка трапилась в житті малюка і сильно налякала його, може спричинити виникнення стійкої фобії. Побоювання повторення неприємного випадку зазвичай легко піддається корекції. Розвиток у дітей дошкільного віку фобії залежить і від характеру дитини – в зоні ризику малюки з підвищеною тривожністю, недовірливістю, підозрілістю, невпевненістю в собі;

- негативна обстановка навколо дитини, часті скандали в родині, відсутність розуміння, підтримки і турботи стають причиною підвищеної тривожності дитини, у наслідок чого можуть розвиватись різні фобії;



- діти у дошкільному віці часто самі вигадують предмет страху, безмежна уява дітей, якій притаманно створювати різноманітні фантазії, сприяє тому, що діти вигадують монстрів, чудовиськ під ліжком.

Майже кожен із нас боявся у дитинстві темряви, в якій звичайні предмети перетворювалися на страшних монстрів, однак на власні фантазії кожна дитина реагує по-різному. Хтось легко забуває про них, інші навідріз відмовляються залишатися одні в кімнаті, а в когось можуть розвинутися нервові розлади;

- негативний досвід спілкування з однолітками, або дорослими може призвести до того що дитина навідріз відмовлятиметься відвідувати заклад освіти, гурток і навіть дитячий майданчик;

- у дітей дошкільного віку страхи можуть бути викликані через навіювання з боку оточуючих. Батьки, бабусі чи вихователі можуть надто емоційно говорити дитині про наслідки тої чи іншої дії або ситуації.

Джерелом страхів зазвичай стають такі фрази як: «Не чіпай – обпечешся!», «Не ходи – ти впадеш!» і тому подібне. Дитина мимоволі запам'ятовує другу частину пропозиції та відчуває тривогу. Реакція страху може закріпитися і поширитись на всі схожі ситуації. Корекція таких фобій необхідна, оскільки нав'язаний у дитинстві страх може переслідувати людину все життя.

Більшість дітей у своєму психічному розвитку проходить ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Для кожної вікової категорії характерні певні види фобій. Їх прояв залежить не лише від віку, але і від статі дитини.

Сучасна психологія розподіляє страхи на види залежно від віку дитини і визначає наступні вікові відрізки у період яких у дітей з'являються певні види страхів:

- Від народження до півроку. Діти бояться різких гучних звуків та різких рухів дорослих. У них виникає страх перед втратою загальної підтримки.

- від 7-ми місяців до року. У цей період дитина зазвичай боїться незнайомих людей, гучних звуків, будь-якої несподіваної ситуації, в тому числі зміни навколишнього оточення.

- від 1-го до 2-х років. В цей період у дитини можуть зберігатися фобії попереднього вікового періоду, разом з тим у них виникають і нові страхи, такі як страх травми, що пов'язано з активним освоєнням рухових навичок, дуже сильний страх перед розлукою з батьками також дитина може боятися сновидінь, що супроводжується страхом засинання.

- від 2-х до 3-х років. В цьому віці у дітей залишається боязнь сновидінь, особливо якщо сняться кошмари, зберігається страх розлуки з батьками і з'являється страх відкидання з їхнього боку. В цей період у дітей виникає страх природних явищ їх можуть сильно лякати зміни звичного укладу життя.

- від 3-х до 5-ти років. На цьому етапі розвитку у маленької особистості залишається страх перед стихією, у зв'язку з тим, що діти починають усвідомлювати кінцівку життя у них з'являється страх смерті, як наслідок вони бояться тяжкої хвороби, пожежі, нападу бандитів, укусу отруйних комах і змій.

- від 5-ти до 7-ми років. У цей період розвитку діти бояться загубитися, залишитися одні, з'являється страх перед злими істотами і чудовиськами. Цей період характеризується і шкільними страхами, що пов'язано з новим невідомим їй шкільним етапом у її житті. Діти бояться невідповідності образу хорошого учня, з'являється страх фізичного насилля.

- від 7-ми до 8-ми років. В цей період залишається страх перед фізичними покараннями, продовжують існувати шкільні страхи, зазвичай дитина боїться запізень в школу, невиконання завдань вчителя і покарання за ці проступки. Страх самотності стає глибшим та переживається як втрата любові і неприйняття з боку батьків, вчителя, однолітків. З'являються страхи темних місць і будь-яких реальних катастроф.

- від 8-ми до 9-ти років. В цьому віці у дітей продовжує існувати страх

перед фізичним насильством, з'являється страх власної невдачі в ігровому змаганні чи навчанні, перед власними непорядними вчинками, поміченими іншими людьми. Діти у цьому віці бояться посваритися з батьками або втратити їх.

- від 9-ти до 11-ти років. На цьому етапі життєвого досвіду у дітей зберігається страх власної невдачі та з'являється страх перед «поганими» людьми – бандитами, хуліганам, наркоманам та іншим, може з'явитися страх висоти і кружляння, важкої хвороби, страх перед деякими тваринами.

- від 11-ти до 13-ти років. У цей період дитина вступає в підлітковий вік, тому може проявляється страх: здатися дурним, невдалим, негарним, особливо в компанії однолітків, але й думка дорослих має велике значення. З усвідомленням фізіологічного дорослішання з'являється страх перед сексуальним насильством. Залишається страх смерті.

Всі ці фобії являють собою нормальний прояв вікових особливостей. Подолання, яких відбувається поступово з переходом в іншу вікову категорію.

Наявність страхів, які не відповідають віковій категорії малюка або мають патологічні прояви можуть свідчити про наявність неврозу у дитини. Симптоми дитячого неврозу традиційно діляться на біологічні: мутизм; біль у м'язах; пітливість; запаморочення, мігрені; порушення сну: переривчасті порушення сну, безсоння, нічні кошмари; млявість, слабкість, втомлюваність; дратівливість і різка зміна настрою; нетримання сечі або кала; порушення моторики, судоми, нервові розлади; розлади харчової поведінки та психологічні: знижений фон настрою та загальний депресивний стан; сльози, підвищена емоційна вразливість, чутливість; страхи, фобії, постійні очікування, що трапиться щось погане; сильні емоційні та моторні реакції (істерики). Вони досить сильно залежать від характеристик особистості дитини, типу недуги, психологічної або біологічної травми, що викликала розвиток цього розладу.

У разі наявності у дитини симптомів неврозу слід негайно звернутись

до компетентних спеціалістів.

Страх стає причиною сильного емоційного напруження дітей. Це проявляється такими змінами в поведінці, як загальмованість, імпульсивність, непередбачуваність. Якщо малюк боїться чогось, то це говорить про те, що він не може сам впоратися зі своїми почуттями, не може їх контролювати. За таких обставин батькам слід звернути на це увагу і у разі неможливості вирішення цієї проблеми самостійно звернутись до спеціалістів.

Своєчасне виявлення та корекція страхів це одна з головних умов для формування повноцінної особистості та повноцінного члена суспільства у дорослому житті.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

#### 2.1. Характеристика вибірки дослідження

Для того щоб допомогти дітям подолати страхи, в першу чергу необхідно з'ясувати, весь спектр притаманних їм страхів і до яких конкретно страхів вони схильні.

В психології прийнято розділяти дитячі страхи на три групи:

- Надцінні страхи, які виникають шляхом фантазування малюка, народжуються при наявності певних обставин.

Це найпоширеніші дитячі страхи, які спочатку співвідносяться з певною життєвою ситуацією, а потім стають нав'язливими. До таких страхів належить страх темряви, яка в фантазії малюка «сповнена страшних чудовиськ»;

- нав'язливі страхи, які виникають у дитини при певних обставинах, що викликають у неї паніку. До таких страхів належить страх собак, висоти, натовпу, відкритих просторів та ін;

- маячні страхи, фобії, які не піддається логічному поясненню. Наприклад, малюк боїться грати з конкретної іграшкою, відкривати парасольку, надягати певний одяг, взуття та ін. Такі страхи можуть вказувати на наявність проблем у психіці [18].

За характером виникнення розрізняють такі види страху у дітей: ситуативні страхи, які виникають у результаті пережитої небезпечної ситуації; особистісні страхи, виникають, як результат особливостей дитячої психіки, наприклад, наявність невпевненості в собі, сором'язливість; природні страхи безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини, такі страхи викликають атмосферні та астрономічні явища в природі, вулкани і землетруси; соціальні страхи пов'язані з життям людини у суспільстві.

Одним з різновидів соціальних страхів є боязнь критики, боязнь

провалу, соромливість і боязнь успіху [19].

За ступенем реальності: уявні, страхи придумані фантазією дитини; реальні страхи, які дійсно мають місце. Це нормальна реакція на зовнішню небезпеку, прояв уродженого інстинкту самозбереження

По глибині протікання: гострі страхи, які з'являються при певних ситуаціях; хронічні страхи, що мають тривалий перебіг, часто діагностуються у дітей, що мають підвищену тривожність.

З метою з'ясувати схильність дітей молодшого шкільного віку переживати страх нами було проведено дослідження у якому приймали участь учні молодших класів Олешківського академічного ліцею «Ерудит» м. Олешки.

В дослідженні взяло участь 28 дітей віком від шести до восьми років.

З метою досягнення поставленої мети та отримання високих результатів для проведення дослідження були обрані такі методики, як:

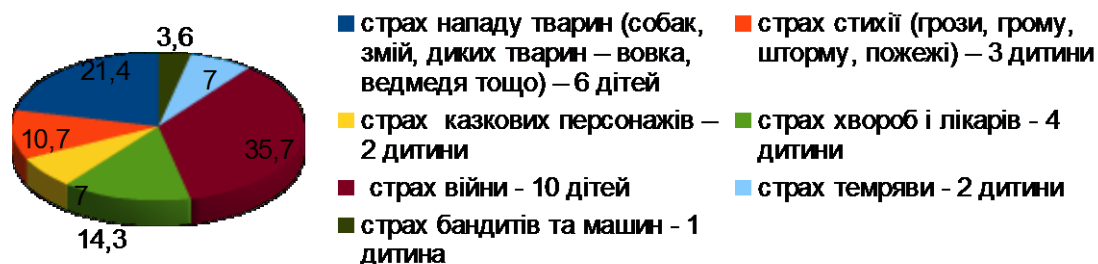
- 1) Проективна методика «Мої страхи» О. Захарова;
- 2) Методика «Страхи в будиночках» О.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової);
- 3) Дитячий апперцептивний тест САТ.

Застосовуючи проективну методику «Мої страхи», ми запропонували дітям графічно зобразити те, що їх лякає. Те, що діти зобразили на своїх малюнках і є тими страхами, які найбільше їх турбують.

Процес зображення страхів допомагав дітям познайомитися зі своїми страхами, зрозуміти їх.

Під час малювання ми звертали увагу, як на процес малювання, так і на висловлювання дітей, а також на кольори, які вони використовували для зображення свого страху.

Після завершення роботи ми попросили дітей розповісти, що саме вони намалювали, тобто вербально описати свій страх, а потім «відправити його до клітки» й зачинити її на замок.



**Рис. 2.1** Аналіз дитячих страхів за методикою «Мої страхи».

Отримані дані рис. 2.1 показали, що найбільш вираженими страхами дітей молодшого шкільного віку є такі:

- страх нападу тварин (змій, собак, вовка, ведмедя тощо) – 6 дітей;
- страх стихії (грози, грому, шторму, пожежі) – 3 дитини;
- страх казкових персонажів – 2 дитини;
- страх хвороб і лікарів – 4 дитини;
- страх темряви – 2 дитини;
- страх війни – 10 дітей;
- ще одна дитина зобразила на малюнку, бандитів та великі машини.

У 60,7% (17 чол.) дітей у малюнках спостерігається симптомокомплекс тривожності, тобто більш темні тони, штрихування, переривчасті лінії, сильний натиск, стирання, надто великі очі чи очі закреслення.

Діти свій страх сильно заштрихованим, або з посиленням натиском олівця чи контур обведений кілька разів або ж дуже тоненькою тремтячою лінією, як би не наважуючись щось зобразити.

Проективна малюнкова методика дозволила виявити дітей з емоційним неблагополуччям, що зазнають тривогу, страх, напругу – 23 дитини (82,1%).

Завершивши з першою методикою ми запропонували дітям погратися в цікаву гру і розселити свої страхи по різних будиночкам, залежно від того

наскільки сильно вони бояться.

У цьому нам допомогла методика «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової), в основі якої є 29 запитань спрямованих на виявлення у дитини тих чи інших страхів.

Ми запропонували дітям намалювати 2 будиночки один з яких чорного кольору, а інший червоного і пояснили, що в чорний будиночок вони мають розмістити «страшні» страхи, а в червоний – «нестрашні».

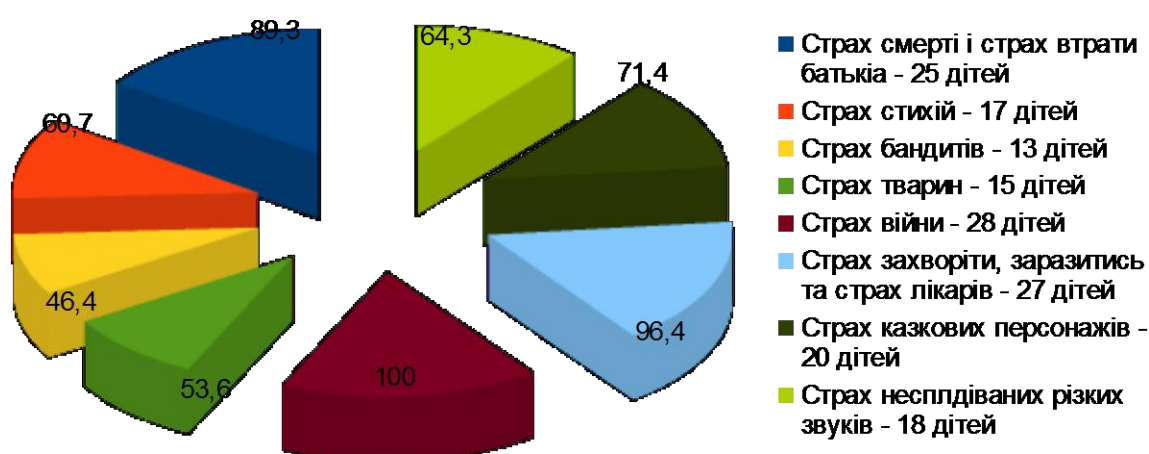
Після того, як будиночки були намальовані ми почали ставити питання Чи боїшся ти?:

- коли залишаєшся один;
- нападу бандитів;
- бурі, урагану, грози, повені, землетруси;
- захворіти, заразитися, померти;
- того, що помруть твої батьки;
- якихось людей;
- втратити маму чи тата;
- того, що вони тебе покарають;
- запізнитися до школи;
- Баби Яги, Коція Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ;
- страшних снів;
- темряви;
- машин, поїздів, літаків;
- вовка, ведмедя, собак, павуків, змій;
- коли дуже високо;
- великих площ;
- коли дуже глибоко;
- залишатися в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, в туалеті;
- лікарів (крім зубних);
- води;
- вогню;



- пожежі;
- війни;
- крові;
- болю;
- уколів;
- несподіваних, різких звуків.

Після виконання завдання ми запропонували дітям закрити свої чорні будиночки на замок, намалювавши його на будиночку, а ключ викинути або загубити, оскільки така процедура допомагає заспокоїти актуалізовані страхи.



**Рис. 2.2. Основні види страху досліджуваних**

За результатами застосування методики «Страхи в будиночках» Рисунок 2.2, у дітей переважають ті страхи, об'єкти яких можуть становити реальну загрозу життю.

Оброблення та аналізування результатів проведеного дослідження засвідчило, що 13 дітей молодшого шкільного віку (46, 4%) мають велику кількість страхів: 8 – у хлопчиків та 0-12 – у дівчаток.

Така кількість страхів засвідчує межі вікової норми для здобувачів освіти початкової школи. Серед них страх смерті, втрати батьків, страх

стихій, бандитів, війни, тварин, страх захворіти заразитися і страх лікарів, страх несподіваних різких звуків, страх казкових персонажів. Найбільш вираженим у молодшому шкільному віці є страх смерті.

Ці результати засвідчує й методика «Мої страхи», за якою діти малювали те, чого вони бояться найбільше.

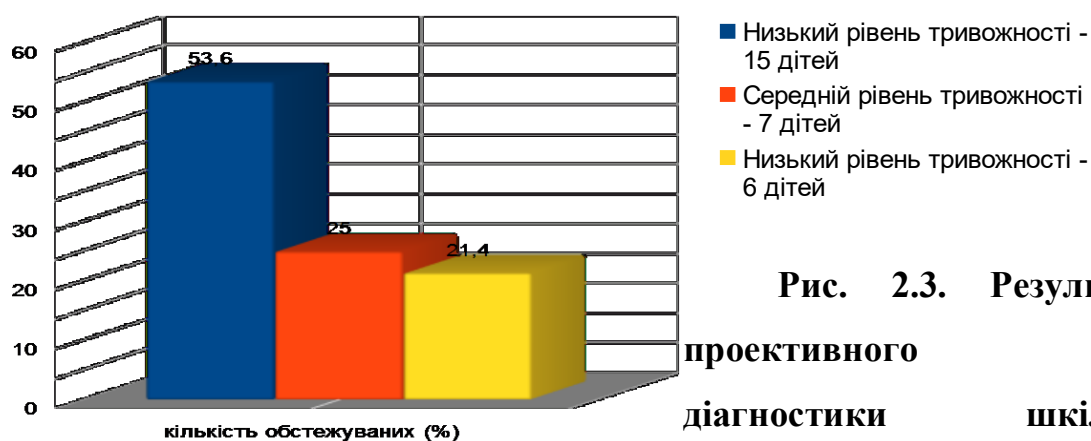
Також була виявлена закономірність: у дітей, які, за методикою «Мої страхи» малювали декілька страхів, кількість страхів у чорному будиночку за методикою «Страхи в будиночках» була на межі вікової норми, а діти, які зображували здебільшого один страх, мали незначну кількість страхів у чорному будиночку.

З метою дослідити рівень тривожності у здобувачів освіти початкової школи стосовно низки типових для неї життєвих ситуацій спілкування з іншими людьми ми провели з ними дитячий апперцептивний тест САТ.

Тривожність у цьому тесті розглядається як вид емоційного стану, який виконує функцію забезпечення суб'єкта на особистісному рівні і залежить від негативного емоційного досвіду в схожих ситуаціях. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатню емоційну пристосованість дитини до соціальних ситуацій та надає інформацію про характер стосунків дитини з однолітками та дорослими в сім'ї і школі.

У якості експериментального матеріалу ми взяли комплект із п'ять двозначних картинок із зображенням ситуацій, типових для дітей цього віку, які відображають відносини дитини з батьками, з педагогом, з однолітками і можуть трактуватися як емоційно негативні, або емоційно позитивні в залежності від досвіду поведінки в аналогічній ситуації. Кожен малюнок має два варіанти: для хлопчиків на малюнку зображений хлопчик, а для дівчаток – дівчинка.

Ми показували картки дітям у певній послідовності при цьому ставили насупні питання: «Як ти вважаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Чому ти так думаєш?».



**Рис. 2.3. Результати проектування тесту діагностики шкільної тривожності**

### тривожності

За результатами проведеного дослідження рис. 2.3 ми дійшли висновку, що дітей, які приймали участь у дослідженні можна об'єднати у три групи залежно від рівня тривоги:

1 група – низький рівень тривожності, який мають 15 осіб, що становить 53,6%;

2 група – середній рівень тривожності мають, який мають 7 осіб, що становить 25%;

3 група – високий рівень тривожності мають, який мають 6 осіб, що становить 21,4 %.

З урахуванням цих груп для продовження тесту САТ нами було обрано 5 картинок: один ведмідь тягне канат в один бік, а інший ведмідь з ведмежам у протилежний бік (картинка А2); лев з люлькою і ціпком сидить у кріслі, а в нижньому правому куті малюнка маленька миша визирає з нори (картинка А3); тигр з вишкіреними іклами і випущеними пазурами нападає на мавпу, а вона підстрибує вгору (картинка А7); темна кімната проглядається з освітленої кімнати через відчинені двері, в темряві кролик сидить біля дитячого ліжка і дивиться у двері(картинка А9); цуценя лежить на лапах дорослої собаки, обидві фігури з мінімумом виразних рис, фігури розташовані на передньому плані ванної кімнати (картинка А10).

Ми по черзі показували дітям обрані картинки, дивлячись на них вони описували, що саме відчувають під час перегляду кожної картинки.

*Таблиця 2.1*

### Результати тесту САТ

№ картини	Виявлено тривогу при перегляді картинок					Виявлено страх при перегляді картинок					Виявлено агресію при перегляді картинок				
	A2	A3	A7	A9	A10	A2	A3	A7	A9	A10	A2	A3	A7	A9	A10
1 група (кількість осіб)	1	2	1	3	1	1	2	4	3	2	0	1	1	2	2
2 група (кількість осіб)	0	1	1	3	0	0	1	3	1	2	0	0	2	0	2
3 група (кількість осіб)	0	0	2	1	0	0	1	2	1	1	0	1	1	0	0

За результатами тесту представленими у табл. 2.1 ми виявили, що у:

- 1 групі тривогу відчують 8 дітей, що становить 42,7 %, страхи – 12 дітей це 80 %, агресію – 6 дітей, що становить 40 %;

- 2 групі тривогу відчують 5 дітей, що становить 71,4%, страхи – 7 дітей це 100%, агресія – 4 дитини, що становить 57,1 %;

- 3 групі тривогу відчують 3 дітей, що становить 50%, страхи – 5 дітей це 83,3%, агресія – 2 дитини, що становить 33,3%.

Отже, незважаючи на те, що деякі діти мають низький рівень шкільної тривожності, багато дітей першої групи відчують страх. Середній рівень тривожності теж не свідчить про те, що у дітей немає страхів і, звичайно, високий рівень тривожності сприяє їх появі. За отриманими результатами, найбільш тривожними виявились картинки на яких зображено:

- тигра з вишкіреними іклами і випущеними пазурами, який нападає на мавпу, а вона підстрибує вгору;

- темну кімнату, яка проглядається з освітленої кімнати через відчинені двері, в темряві кролик сидить біля дитячого ліжка і дивиться у двері.

На підставі вище зазначеного можна припустити, що у більшості дітей

страх пов'язаний з привидами, темрявою, злими тваринами та жахами. Ці страхи, на нашу думку, є проявом страху смерті, але поки ще не усвідомленого.

## **2.2. Корекція дитячих страхів**

Подолання дитячих страхів це досить тривалий і важкий процес, який вимагає від оточуючих, а насамперед від батьків постійної уваги, розуміння, участі та знання суті того, що відбувається.

Батьки зобов'язані не лише «наглядати» за дитиною, а буквально жити зі своїм чадом одним життям при цьому не проявляючи надмірної опіки або підвищеної вимогливості.

Дорослі, які оточують дитину мають розуміти, що для подолання вікових страхів їм не слід заважати дитині відчувати та усвідомлювати свої страхи, оскільки це допоможе їй в подальшому перерости свої страхи та відчути здатність долати перешкоди. Не зважаючи на те чого саме боїться дитина, ні в якому разі дорослі не повинні намагатися боротися з її страхами авторитарними методами, намагатись показати насильно, що нема чого боятися, висміювати або соромити дитину за її страх це може лише загострити ситуацію і призвести в подальшому до розвитку ряду комплексів у дитини.

Якщо дорослі правильно ставляться до дитячих страхів, то з часом вони безслідно зникають. Але за різних несприятливих обставин дитячі страхи можуть закріплюватися та тривожити дитину впродовж досить тривалого часу, заважаючи гармонійному розвитку особистості. У такому випадку є необхідність в організації корекційно-розвивальної роботи з дитиною, націленої на допомогу їй у подоланні страху.

Оскільки для того, щоб позбавитися страху, треба нейтралізувати ті травматичні переживання, які негативно впливають на психіку дитини і змушують її відчувати страх, психологи зазвичай застосовують комплексний підхід для вирішення проблеми корекції дитячих страхів, зокрема залучають

до роботи членів родини. Для повноцінного результату фахівець може ознайомлювати батьків із результатами дослідження в доступній формі або направити батьків на консультацію до фахівця з сімейних питань, що допоможе вплинути не лише на зовнішні прояви страхів, але і на обставини, що спонукають його появу.

Корекційно-розвивальна робота повинна спрямовуватись на реалізацію таких завдань:

- актуалізувати почуття страху;
- допомогти дитині взяти під контроль об'єкт страху;
- підвищувати впевненість дитини у собі, її самооцінку;
- навчати дитину регулювати свій емоційний стан.

Для корекції страхів у дітей найчастіше використовують малювання з подальшим аналізом намальованого, рольові та сюжетні ігри або розповіді у вигляді імпровізації, проговорювання різних страхітливих речей та подій з відреагуванням психічного напруження, а також засоби, які розвивають сенсорну сферу дитини, зміцнюючи її зв'язок зі світом: музика, малювання, хореографія [26].

З метою проведення корекційної роботи зі здобувачами освіти молодших класів Олешківського академічного ліцею «Ерудит» м. Олешки, які за результатами проєктивної методики «Мої страхи» Олександра Захарова, методики «Страхи в будиночках» О. І. Захарова (в модифікації М. А. Панфілової) та дитячого апперцептивного тесту САТ мають відчуття тривожності та страху, та їх батьками нами розроблено систему занять - тренінгів, націлених на те щоб дати дітям можливість проявити себе, порівняти свою поведінку з поведінкою однолітків, розкрити внутрішній особистісний потенціал, що дозволяє зрозуміти себе та іншого, пережити радість відкриття свого «Я» в кращому прояві та дозволити дітьми накопичити емоційно - образні уявлення серед собі рівних.

З метою допомогти дітям впоратись із переживаннями, та страхами,

котрі заважають їх нормальному емоційному самопочуттю і спілкуванню з однолітками нами, за певною структурою додаток 1, було проведено заняття за програмою визначеною у додатку В:

- Заняття 1. «Настрій». Під час заняття повели ритуал «Привітання», бесіду на тему «Як підвищити настрій», пограли в гру «На що схожий настрій», прослухали казку «Як посварилися братик із сестричкою» та зображали міміки героїв, намалювали епізод до сценки, який найбільше запам'ятався, пограли у гру «Австралійський дощ», провели ритуал прощання «Повітряні поцілунки»;

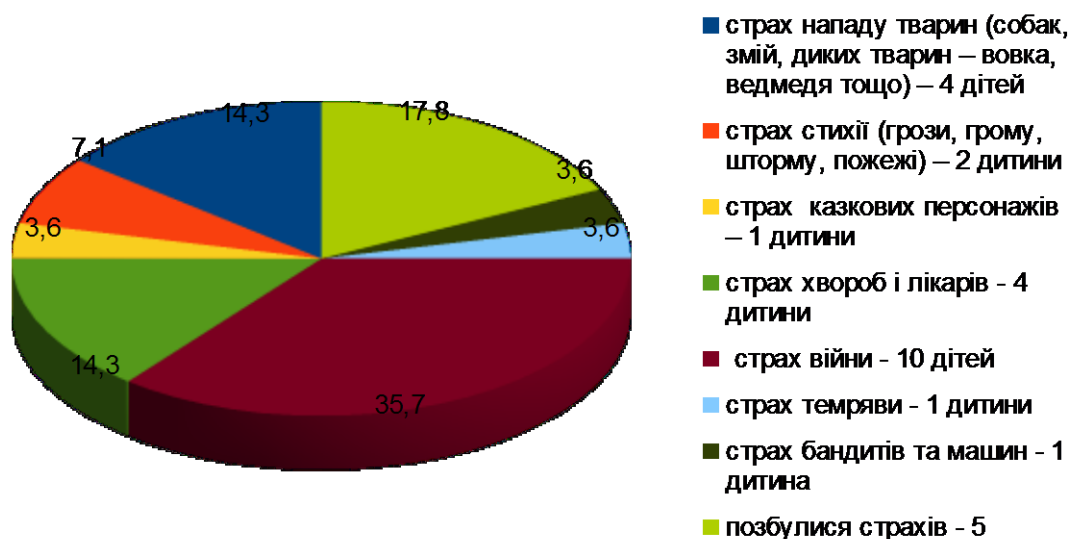
- Заняття 2. «Наші страхи». Під час заняття повели ритуал «Привітання», прослухали вірш Наталі Забіли «Про дівчинку, яка усього боялась», зобразили міміку та рухи дівчинки, провели вправу «Розкажи про свої страхи», намалювали малюнки на тему «Мій найбільший страх», проведено руханку «Музична мозаїка», проведено ритуал прощання «Повітряні поцілунки»;

- Заняття 3. «Наші страхи». Під час заняття повели ритуал «Привітання», бесіду про страхи, намалювали малюнки на тему «Я тебе більше не боюся!», зобразили емоції головного героя казки «Несправжній страх», прочитали та обговорили казку «Тимошка і Темрява», провели ритуал прощання «Повітряні поцілунки»;

- Заняття 4. «Я більше не боюся». Під час заняття повели ритуал «Привітання», розіграли сценку «Сміливі діти», здійснили уявну подорож до чарівного лісу, пограли в гру «Тінь», провели обговорення про відчуття дітей під час гри, провели ритуал прощання «Повітряні поцілунки».

Після проведення комплексу занять з дітьми було повторно проведено дослідження за методиками:

- 1) Проективна методика «Мої страхи» О. Захарова;
- 2) Дитячий апперцептивний тест САТ.



**Рис. 2.4** Аналіз дитячих страхів за методикою «Мої страхи»

За результатами тесту по методиці «Мої страхи» рис. 2.4, нами було з'ясовано, що найбільш вираженими страхами дітей молодшого шкільного віку є такі: страх нападу тварин (собак, змій, диких тварин – вовка, ведмедя тощо) – 4 дитини; стихії (грози, грому, шторму, пожежі) – 2 дитини; казкових персонажів – 1 дитина; хвороб і лікарів – 4 дитини; темряви – 1 дитина; війни – 10 дітей; ще одна дитина зобразила на малюнку, бандитів та великі машини.

П'ятеро дітей, які при попередньому дослідженні зображували на своїх малюнках страх нападу тварин, стихії, казкових персонажів та темряви показали нам порожні аркуші паперу.

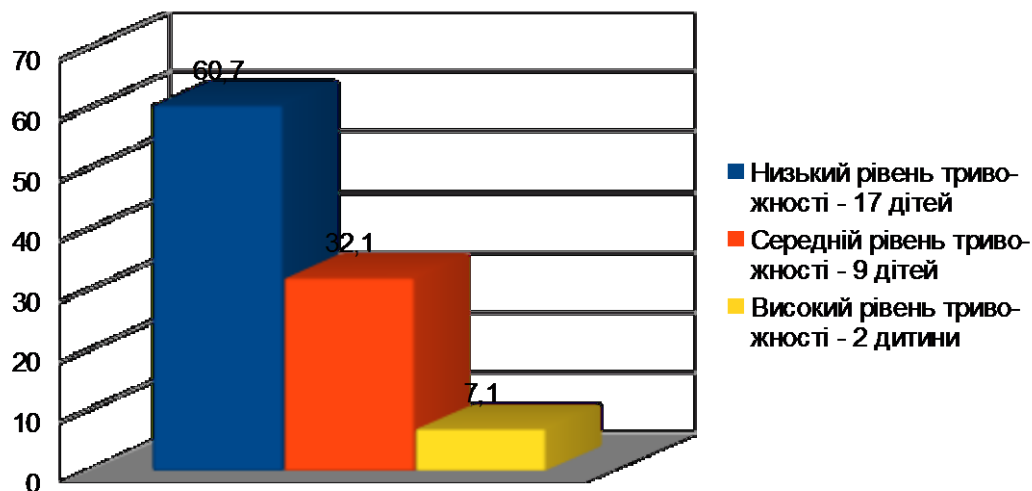
У 35,7% (10 чол.) дітей у малюнках спостерігається симптомокомплекс тривожності, тобто темні тони, штрихування, переривчасті лінії, сильний натиск, стирання, дуже великі очі, або очі закреслення. На малюнках дітей персонаж або предмет зображено з посиленням натиском олівця, або сильно заштрихованим, або контур обведений кілька разів або ж дуже тоненькою тремтячою лінією, як би не наважуючись щось зобразити.

Проективна малюнкова методика дала змогу виявити дітей з емоційним неблагополуччям, що зазнають тривогу, страх, напругу – 12 дитини (42,8%).

Далі ми провели зі здобувачами освіти молодшої школи дитячий



апперцептивний тест САТ.



**Р**

### ис. 2.5. Результати проективного тесту діагностики шкільної тривожності

За результатами проведеного дослідження Рисунок 2.5 ми дійшли висновку, що дітей, які приймали участь у дослідженні можна об'єднати у три групи залежно від рівня тривоги:

1 група – низький рівень тривожності, який мають 17 осіб, що становить 60,7%;

2 група – середній рівень тривожності мають, який мають 9 осіб, що становить 32,2%;

3 група – високий рівень тривожності мають, який мають 2 особи, що становить 7,1%.

З урахуванням цих груп ми продовжили тест САТ Таблиця 2.2.

*Таблиця 2.2*

Результати тесту САТ

	Виявлено тривогу при перегляді картинок	Виявлено страх при перегляді картинок	Виявлено агресію при перегляді картинок
№ картини	A2 A3 A7 A9 A10	A2 A3 A7 A9 A10	A2 A3 A7 A9 A10

1 група (кількість осіб)	1	2	1	2	0	1	2	3	2	1	0	0	1	2	0
2 група (кількість осіб)	0	1	1	2	0	0	1	2	1	1	0	0	1	0	1
3 група (кількість осіб)	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0

За результатами проведеного тесту ми виявили, що у:

- 1 групі тривогу відчують 6 дітей, що становить 35,3 %, страхи – 9 дітей це 53 %, агресію – 3 дітей, що становить 17,6 %;

- 2 групі тривогу відчують 4 дитини, що становить 44,4%, страхи – 5 дітей це 55,6 %, агресія – 2 дитини, що становить 22,2 %;

- 3 групі тривогу відчують 1 дитина, що становить 50%, страхи – 2 дитини це 100 %, агресія – 2 дитини, що становить 100 %.

Отже можемо зробити висновок що за допомогою розробленої нами системи занять-тренінгів нам вдалось досягти поставленої мети у дітей знизився рівень тривожності і вони змогли побороти деякі свої страхи.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження ми можемо зробити наступні висновки:

1. Доведено, що прояви страху у дітей можливі з безлічі причин, головна з яких це пережита раніше ситуація, яка змусила дитину відчувати неспокій, дискомфорт і стала травмуючою для її психологічного здоров'я. Основою для формування страхів у дітей є їх оточення та його тривожність. Саме тому дорослі зобов'язані бути обережними в своїх висловлюваннях та діях, оскільки все це може вплинути на формування в дитини певних страхів.

2. На основі проведеного дослідження ми з'ясували, що існує безліч страхів, але найпоширенішими серед дітей є: страх смерті, війни, темряви, різних монстрів, незнайомих людей, диких тварин та нічні кошмари.

3. Корекція дитячих страхів може здійснюватися за допомогою казкотерапії, ігротерапії, арт-терапії, індивідуально-групових занять, поліпшення дитячо-батьківських відносин. Малювання використовують у корекційних цілях, малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям і бажанням і мріям, переживанням, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і безболісно зустрічається з деякими страхами, неприємними образами, що травмують.

4. Доведено, що у результаті застосування корекційної програми діти стали більш спокійними, у них знизився рівень тривожності, здобувачі освіти молодшої школи змогли побороти деякі свої страхи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карпенко Н. В. Аналіз детермінант страху зарубіжними вченими. URL: <http://surl.li/fazza> (дата звернення: 10.10.2022).
2. Кононенко Л. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці. URL: <http://surl.li/fegrt> (дата звернення: 13.10.2022).
3. Кононко О. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. Вихователь-методист дошкільного закладу : наук.-метод. журнал / МОН України, ТОВ «Міжнар. центр фінансовоекономічного розвитку – Україна». 2016. № 7. С. 25-35.
4. Шагар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
5. Психологічна енциклопедія. Автор-упор. О. М. Степанов. К. Академвидав, 2006. 424 с.
6. Втеча від свободи / Еріх Фромм. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.
7. Буняк Н. А. Загальна психологія. URL: <http://surl.li/fjvrw> (дата звернення: 20.10.2022).
8. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. URL: <http://surl.li/fjvrt> (дата звернення: 23.10.2022).
9. Живанова В. А. Дослідження страху як психічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2000. № 3. С. 121-125.
10. Особистість у сучасній психології. Психологічна характеристика. URL: <http://surl.li/feirx> (дата звернення: 02.11.2022).
11. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова/ За ред.. Н.А.Побірченко , 2007. 336
12. Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. URL: <http://surl.li/fjvgx> (дата звернення: 08.11.2022).
13. Тетяна Іванова Тривога як психологічний феномен. URL: <http://surl.li/fjvgy> (дата звернення: 15.11.2022).

14. Л.Л. Бондаревська, І.Т. Лещенко Вплив психічної травми на переживання суб'єкта. URL: <http://surl.li/fjvgu> (дата звернення: 21.11.2022).
15. Павелків Р.В. Дитяча психологія. Розвиток емоційної сфери новонародженого. URL: <http://surl.li/fjvtu> (дата звернення: 01.12.2022).
16. Стецюк Л. Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців. URL: <http://surl.li/buega> (дата звернення: 01.12.2022).
17. Томчук С.М. Генеза негативних психічних етапів молодших школярів та їх корекція: автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. Нац. пед. у-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
18. Мовчан М. М. Рівні страху і фобія. *Філософські обрії*. 2015. №33. С.118-125.
19. Александров Ю. Поняття страху у психології. URL: <http://surl.li/drfoi> (дата звернення: 15.12.2022).
20. Блінов О. А., Блінова О. Б. Страху у молодших школярів та їх прояви. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 6. К. : КиМУ, 2005. С. 6–14.
21. Василега О. Ю. Вступ до спеціальності: особливості реалізації діагностичної функції практичного психолога (на прикладі характеристики пріоритетних форм і методів діагностики дитячих страхів). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 61-68.
22. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С.286-297.
23. Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. 4-те вид., стереотип. К.: Либідь, 1999. 632 с.
24. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної

- тривожності у дітей молодшого шкільного віку. URL: <http://surl.li/fjuyf> (дата звернення: 20.12.2022).
25. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. Київ : 2004
  26. Тонконог К. А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності першокласників-шестирічок. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) Мелітополь, 2007. С. 15-21.
  27. Байбороша Ю. С. Особливості шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку Київ, 2021. 36 с.
  28. Бабенко О.О. Таран М.І. Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітка. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2. Т.2. С.12-15.
  29. Бегас Л. соціалізація дітей дошкільного і молодшого шкільного віку в умовах паралельно-роздільного виховання і навчання. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. №47. С.11-16.
  30. Бобро Л.В. Виховання уміння долати страхи у дітей 5 -7 років в умовах дошкільного навчального закладу. Автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.07. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. 22 с.
  31. Камінська О.В., Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний журнал*. 2018. №4. Київ. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. с.86-104.
  32. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. *Збірник наукових праць К- ПНУ імені Івана Огієнка. Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 9. С.174-183.
  33. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія. К., 2008. 432 с.
  34. Ратинська О.М. Соціально-педагогічна профілактика емоційних

- перевантажень у підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка соціальна робота.* Вип. 27. Ужгород, 2005. С.164-167.
36. Стасюк В. В. Поняття страху та його види: спроба детермінації/ В. В. Стасюк докт. псих. н./ *Вісник Національного У-ту оборони України* – 2013: 312-315 с.
37. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНС «ВАНУ», 2018. 200 с.
38. Ющенко К.О. Відхилення у поведінці дітей як психолого-педагогічна та соціальна проблема. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*, 2018. №3. Ніжин. С.71-76.
39. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів. Актуальні проблеми психології Т. 12. Психологія творчості. Вип. 26. 2019. С. 233-241
40. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посібн. Київ, 2006. 204 с.
41. Ларін Д. Подолання дитячих страхів. Метод психосинтезу Роберто Ассаджіолі: [заняття для дітей 5–7 років] / Д. Ларін // *Психолог дошкілля.* – 2018. – № 6. – С. 30–44. – Додатки. – Бібліогр.:с. 42.
42. Мазур О. Дитячі страхи: Діагностика та корекція / О. Мазур // *Психолог. Шкільний світ.* – 2007. – № 39. – С. 15-18.
43. Васильченко О. А. Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми дошкільного віку. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*, 2013. Вип. 3 (19). С. 44–48.
44. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
45. Пов'якель Н., Скляренко О. Психологія дитячих страхів. Бібліотека «Шкільного світу». Психолог. Бібліотека. 2011. № 1. С. 3–126.

46. Райчук Л. Дитячі страхи : діагностика та корекція. Бібліотека Шкільного світу. Психолог. Бібліотека. 2014. №4. С. 3–120.
47. Найчук В. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 3. Т.2. С. 76-80.
48. Макух О.І. Особливості межових психічних етапів молодших школярів у процесі навчальної діяльності. Автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. Інститут психології ім. Костюка АПН України. Київ, 2009. 20 с.
49. Склярєнко О.М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів Автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. Нац. пед. у-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2005. 22 с.



**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

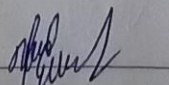
я, Фещенко Олена Андріївна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна добросесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної добросесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добросесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добросесності.

05.04.2023



Олена Фещенко

## Додаток Б

## Структура занять-тренінгів

п/п	Елемент ренінгу	Коментар
1.	Ритуал «Привітання»	Дає можливість згуртувати дітей, створити атмосферу довіри.
2	Розминка (психогімнастика, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія, тілесна терапія, пальчикові ігри)	Виконує важливу функцію налаштування на продуктивну групову діяльність, впливає на емоційний стан дітей та рівень їх активності. Може провадитись на будь-якому етапі заняття. Вправи обираються з урахуванням актуального стану групи.
3	Основний зміст заняття сукупність психотехнічних вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань даного заняття. (ігротерапія, казкотерапія, програвання ситуацій, етюди, групова дискусія.)	На цьому етапі пріоритет мають багатофункціональні техніки, спрямовані одночасно на розвиток пізнавальних процесів, формування соціальних навичок та динамічний розвиток групи. Вправи мають розташовуватись в порядку від складного до простого (з урахуванням стомлення дітей), бути послідовними, направленими на чергування діяльності дітей та зміну психофізичного стану дитини: від рухомого до спокійного, від інтелектуальної гри до релаксації. Кількість ігор і вправ може бути 2-4.
4	Рефлексія заняття, оцінка заняття. арттерапія, бесіди	На цьому етапі важливо отримати дві оцінки: емоційну (сподобалося не сподобалося, було добре було погано і чому) та смислову (чому це важливо, навіщо ми це робили).
5	Ритуал прощання	За аналогією з ритуалом вітання.

## Додаток В

**Програма корекції тривожності, формування соціальної довіри та усунення дитячих страхів.**

***Заняття 1. «Настрій»***

*Привітання*

Пропонуємо дітям уявити, що вони всі разом знаходяться у просторій, світлій кімнаті, після чого пропонується розучити привітання, яке потрібно проспівати, а не проговорити:

Доброго ранку, сонце (всі піднімають голову та руки, потім опускають),

Доброго ранку, небо (аналогічні рухи),

Доброго ранку, земле (всі опускають голову донизу),

Доброго ранку, Іванку (всі посміхаються і кивають головою),

Доброго ранку, Марійко... (всі імена дітей називаємо по черзі кожного разу посміхаючись та киваючи головою),

Доброго ранку, Олено Андріївно,

Доброго ранку, всім нам (всі розводять руки в сторони, потім опускають)!

*Бесіда на тему «Як підвищити настрій»*

Мета. Допомогти дітям знизити відчуття тривожності, подолати негативні переживання та навчити їх самостійно приймати рішення.

Пропонуємо дітям по черзі назвати способи, які допомагають їм підвищити настрій.

Наприклад, потанцювати, помалювати, поговорити з другом, погратись із тваринкою, подивитися улюблений мультфільм, пострибати, з'їсти улюблені солодощі, посміхнутись товаришеві.

*Гра «На що схожий настрій?»*

Мета. Дати дітям можливість усвідомити своє емоційне самопочуття, та допомогти розвинути симпатії.

Пропонуємо дітям порівняти свій настрій з природним явищем, погодою, порою року. Всі учасники гри по черзі називають на яку пору року, природне явище, погоду схожий їх настрій.

Гру починає ведучий і говорить: «Сьогодні мій настрій схожий на яскраве, тепле, літнє сонечко, яке посміхається нам з небес. А на, що схожий твій настрій?». Діти по черзі описують свій настрій. Після того, як усі розповіли про свій настрій ведучий узагальнює, який же сьогодні настрій у всієї групи: «сумний, веселий, смішний, злий, і т.п.».

*Прослуховування казки «Як посварилися братик із сестричкою» та зображення міміки героїв*

Мета. Навчити дітей розуміти емоційний стан і вчинки іншої людини та висловлювати свою власну думку.

Ведучий вмикає аудіозапис казки Анжеліки Конської «Як посварилися братик із сестричкою».

Прослухавши аудіозапис ведуча пропонує дітям по черзі зобразити міміку Чародобра, Миколи, Ганнусі, господині, ведуча читає текст казки, а діти зображають міміку героїв:

В одному старому місті жив добрий чародій, якого так і звали – Чародобр. Він дуже не любив сварок, а особливо йому було прикро, коли сварилися діти. У Чародобра була скляна кулька, крізь яку він оглядав ціле місто. Кулька була рожева, але, коли десь виникла сварка, вона ставала сірого кольору...

Одного сонячного ранку прокинувся Чародобр і побачив, що кулька сіра, невесела. А сталося ось що...

Микола і Ганнуся, його молодша сестричка, прокинулися, коли сонячне проміння заповнило цілу кімнату.

– Миколо, заправ мою постіль! Негайно! – наказала Ганнуся. – Бо я маленька, я не можу!

– Та яка ти маленька? Вже давно виросла. Заправиш сама! Чого це я маю дівчиську прислуговувати? – грубо відповів брат.

– А я не буду з тобою гратись! Ось так! І пилюку більше не допоможу витирати.

– Ну і не треба...

Сидять вони набурмосені, один на одного не дивляться. «У, набридлива муха. Ось перетворилася би на неї», – думає Миколка. «У, набундючений індик, такий самий, як у баби в селі», – бурмоче під ніс Ганнуся.

В цю мить з'явився Чародобр.

– Ох, як набридли мені ваші сварки!

Тільки вони засмучують моє серце і мою кульку. Помиріться і будьте добрими й уважними один до одного.

– Я не підійду перший до тої набридливої мухи! – вигукнув Миколка.

– А я , а я... взагалі ніколи! Індик набундючений!

– Ну, що ж, якщо така між вами неприязнь, тоді нехай ваші побажання здійсняться.

Змахнув чарівною паличкою – і з'явився індик навколо якого кружляла здоровенна муха. Ще один помах – і індик опинився на пташиному дворі, зникла і муха.

Літає муха по вулиці, гріється на сонечку, радіє, що нічого робити не треба. Раптом побачила вона дівчаток, які гралися ляльками. Підлітає до них:

– Візьміть і мене до себе! – Але дівчатка не розуміють, що говорить мухи. Відмахуються від неї:

– Ой, яка огидна муха. Йди геть!

Зрозуміла Ганнуся, що з нею сталося. Гірко заплакала. Летить, сама не знає куди. Не помітила, як потрапила на пташиний двір, де поважно ступав індик. У цей час бігли хлопці з м'ячем у футбол грати. Кинувся Миколка за ними, та побачив своє відображення у калюжі і згадав, що з ним трапилося. Засмутився він. Але що вдієш? Цієї хвилини вийшла з хати господиня.

– Оце лишенько! В індика голівонька похилилася! Мабуть, здохне. Зарубаю його краще, добра вийде юшка! Схопила того індика, зв'язала мотузкою, щоб не втік, а сама пішла по сокиру. Муха – Ганнуся підвела очі й побачила індика – Миколку. Рвонулася до нього, але не помітила павутиння, прилипли лапки до павучих ниток. А павук тільки того і чекав, підповзає до мухи, жахливо посміхається:

– Дзижчи, дзижчи скільки хочеш, а не утечеш од мене!

– Миколечку – братику, рятуй мене!

Почув це Миколка – індик, кинувся до сестрички, але мотузка не пускає. Стрибнув раз, другий і впав. А павук уже близько, але Миколка витяг шию, клюнув павука, звільнив сестру. А тут господиня з сокирою йде, взяла індика, занесла над ним сокиру, та муха просто в око її вкусила. Здійнявся в цю ж мить вітер, закрутилося все навкруги, спалахнула блискавка...

Миколка і Ганнуся опинились у своїй кімнаті, поглянули, а вони знову -діти, зраділи, кинулись обійматися. Тут з'явився Чародобр і запитав:

– Ну, що, чи добре вам було?

– Ні, дуже погано! Обіцяємо тобі Чародобре, що більше ніколи не сваритимемось!

І з того часу діти допомагали одне одному. Ганнуся сама застеляла своє ліжечко, а коли у неї щось не виходило, на допомогу завжди приходив Миколка. Діти все робили разом і більше ніколи не сварилися. А скляна кулька Чародобра з того часу стала рожевою.

Після читання ведучий запитує дітей: чи змінювалося їх самопочуття під час прослуховування казки? Як саме? Було сумно чи весело?

Малювання епізоду з казки, який найбільш запам'ятався.

Мета. Рефлексія з опорою на художнє зображення.

Ведуча вмикає спокійну мелодію під звуки якої діти малюють, після завершення малювання ведучий пропонує обговорити дитячі малюнки.

Кожен з дітей по черзі розповідає, що зображено на малюнку, чому саме цей епізод він зобразив, що відчував під час малювання.

Гра «Австралійський дощ»

Мета. Знизити емоційну напругу, зменшити тривожність, зняти м'язові затиски.

Діти разом із вчителем створюють ефект дощу, що спочатку набирає сили, переходячи в зливу з градом, а потім вщухає.

Ведучий показує рухи і просить зобразити настрій:

– Чи знаєте ви, який тропічний дощ?

– Піднімається вітер (потираємо руки).

– Падають перші краплини дощу (клацаємо пальцями).

– Почалася злива (плескаємо долонями по стегнам).

– Злива перетворилася на бурю(тупаємо).

– Ось буря стихає(плескаємо долонями по грудині).

– Стихає злива(плескаємо долонями по стегнам).

– Закінчується дощ, падають останні краплі(клацаємо пальцями).

– Шумить тільки вітер(потираємо долоні).

– Австралійський дощ скінчився. Сонце! (Діти піднімають руки вгору).

Далі ведуча пропонує дітям уявити, що вони побачили свою матусю і побігли їй на зустріч, стрибнули їй на рути та міцно обійняли.

Після цього ведуча пропонує дітям передати за допомогою міміки свій настрій.

### Ритуал прощання «Повітряні поцілунки»

Ведуча говорить дітям, що на цьому їх заняття завершується, але вона із нетерпінням чекає нової зустрічі та пропонує хором сказати «До побачення» та відправити «Повітряні поцілунки».

### **Заняття 2. «Наші страхи»**

#### Привітання за аналогією з першим заняттям

#### Зображення міміки та рухів дівчинки за віршом Наталі Забіли «Про дівчинку, яка усього боялась»

Мета. Допомогти дітям удосконалити своє вміння виражати різні емоційні стани та імітувати перебільшене почуття страху.

Ведучий читає вірш «Про дівчинку, яка усього боялась» і пропонує дітям зобразити емоції дівчинки коли вона боялась зайти сама до кімнати, коли в лісі злякалась зайчєня, а вкінці як дівчинка прогнала хижу пташку і подолала свій страх, використовуючи при цьому виразні рухи: затремтіти від страху, сховатися, втекти і т.д.:

Вечоріє. Сутиніє.  
 А в кімнаті на вікні  
 Щось у темряві біліє -  
 Мабуть, яблучка смачні!  
 Мама яблучка купила,  
 Щоб Марійка їх поїла,  
 Що Марієчка мала  
 Здоровенькою була.  
 Гарні яблучка, помиті,  
 І солодкі, й соковиті.  
 Чом їх дівчинка не їсть?  
 Хто на це нам відповість?  
 А Марійка в цю хвилинку  
 Заглядає у щілинку –  
 Хочє яблучок вона,  
 Тільки темрява страшна!  
 – Може, там шкребеться мишка?  
 Може, вовк сидить під ліжком?  
 Може, там заліз під стіл  
 Гострозубий крокодил?  
 У дитячому садочку  
 Є акваріум в куточку,  
 А в акваріумі рибки  
 Миготять туди-сюди,  
 І на всіх вони крізь шибки

Поглядають із води.  
 Є в садку ще й цуценятко,  
 Є ласкаве кошенятко,  
 А на дворі є кролі,  
 Волохаті та малі.  
 Дітвора в садочок прийде  
 І біжить в живий куток,  
 А Марійка не підійде  
 До звіряток не на крок.  
 Бо вона боїться всіх –  
 Навіть рибок золотих!  
 Цуценя куснути може,  
 Кошеня дряпнути може,  
 А кролята – гризуни,  
 Погризуть мене вони!  
 – Ой Марійко-чудасійко,  
 Боягузка ти мала!  
 І чого це ти, Марійко  
 Всіх боятись почала?  
 Через кладку до порядку  
 Діти йдуть в зелений ліс.  
 Під ялинками стежинки,  
 Наче змійки, повились.  
 А Марійка невеличка  
 Все стоїть на бережку:

Страшно йти на той бік річки  
 Через кладочку хитку.  
 – Ну, давай, Марійко, ручку,  
 Ми без тебе не підем.  
 Ми Марійку-чудасійку  
 Через кладку проведем!  
 Не лякайся, не спиняйся,  
 Ти ж у лісі не сама,  
 І страшного тут нічого  
 Між деревами нема.  
 Збіглись весело малята:  
 – Нумо в схованки гуляти!  
 За дерева, під кущі  
 Поховаймося мерщій!  
 І Марійка теж несміло  
 Заховалась за пеньок.  
 От присіла – й зацімліла:  
 За пеньком сидить звірок!  
 Звір страшний та волохатий,  
 Довговусий і вухатий  
 Під галузкою сидить,  
 Жовтим листям шарудить.  
 Затримтіло тут дівчисько,  
 Наполохане, бліде...  
 А налякане зайчатко  
 Тільки вухами пряде.  
 Ворухнулася галузка...  
 Боягузка як гукне!  
 А зайчатко без оглядки  
 Як стрибне та дремене!!!  
 Тут надбігли зразу й діти.  
 – Що тут сталось?  
 – Що за крик?  
 – Ой рятуйте! Звір сердитий!  
 – Де ж той звір?  
 – Та він утік!..  
 Ну й сміялись потім добре  
 Всі малята в дитсадку,  
 Що зустрілись два «хоробрі»,  
 Два «сміливці» у ліску!  
 На подвір'ї в дитсадочку  
 Зозуляста ходить квочка.  
 А за квочкою підряд  
 Ходить семеро курчат.

В них такі маленькі ніжки,  
 В них м'якесенький пушок,  
 І Марієчка нітрішки  
 Не боїться цих пташок.  
 З ними грається охоче,  
 Їх годує щоразу,  
 Тільки щоб сердита квочка  
 Не ходила поблизу!  
 – Ціп-ціп-ціп, мої пухнасті,  
 Ви клубочки пухові!  
 Обережно, щоб не впасти,  
 Не заплутатись в траві!  
 Та зненацька щось велике  
 Шугонуло з неба в сад –  
 Лютий, дикий птах шуліка  
 Налітає на курчат!  
 А Марійка-боягузка  
 Як ухопить камінець!  
 Та як кинеться назустріч  
 До шуліки навпростець!  
 Налякалась хижа птаха,  
 Підлетіла вище даху!  
 А курчата всі до квочки  
 Покотились, мов клубочки,  
 Мов клубочки пухові –  
 Всі здорові та живі!  
 Ну Марійка!  
 От так диво!  
 От яка вона смілива!  
 Та яка ж небоязка –  
 Налякала хижака!  
 А коли їй хижа птиця  
 Стала зовсім не страшна –  
 Вже вона не побоїться  
 Ні кролятка-гризуна,  
 Ні меткого цуценятка,  
 Ні малого кошенятка,  
 Ані рибок золотих,  
 Ані зайчиків прудких!  
 Буде завжди скрізь гуляти,  
 За собою всіх водить  
 І до темної кімнати  
 Не боятися ходить!

По закінченні ведучий просить пояснити прислів'я: «У страху очі великі».

Вправа «Розкажи про свої страхи»

Мета. Виявити реальні страхів дітей, допомогти навчитись говорити про свої негативні переживання відкрито в колі однолітків, допомогти формуванню соціальної довіри.

Першою починає розповідати про свої страхи ведуча: «Коли я була такою ж маленькою, як ви, то...» Потім ставить запитання дітям: «А у вас таке бувало?», «А хто ще боїться чогось, розкажіть!». Діти за бажанням, по черзі розповідають про ситуації, коли їм було страшно. Ведуча після кожної розповіді просить підняти руки тих, у кого було щось схоже і стежить щоб розповіді не повторювались.

Малювання на тему «Намалюй свій страх»

Мета. Допомогти дітям усвідомити свої страхи та позбутись їх.

Ведуча пропонує дітям намалювати те чого вони найбільше бояться, для цього говорить щоб вони зручно сіли за столом, підготувати аркуш паперу та кольорові олівці, вмикає тиху, спокійну мелодію і діти починають малювати. Потім ведуча просить дітей за бажанням розповісти: що страшне він зобразив, пропонує віддати свої малюнки батькам щоб вони їх добре заховали, а до наступного заняття поміркувати і розповісти: чи з'являвся страх знову, як можна з ним впоратися.

Руханка «Музична мозаїка»

Мета. Допомогти дітям відчути ауторелаксацію та розвинути уміння рухатися в такт музичним фрагментам різних темпів.

Ведуча по черзі вмикає музику різного жанру і пропонує дітям рухатись у такт звуків музики.

Ритуал прощання «Повітряні поцілунки» за аналогією з першим заняттям

**Заняття 3. «Наші страхи»**

Привітання за аналогією з першим заняттям

Бесіда про страхи

Мета. Допомогти дітям зменшити тривожність та досягти почуття впевненості в собі.

Ведуча просить дітей відповісти на питання: Чи всі страхи погані? Боятись це погано чи добре? Чи буває страх «хорошим»? Якщо мама і тато бояться за тебе це погано? Чи бувають корисні страхи? Як ви думаєте, хто боїться більше діти чи дорослі?

Далі ведуча пропонує дітям взяти малюнки, які вони малювали на попередньому занятті, запитує: хто який страх зобразив? як побороти його? а можливо, його можна пожаліти, оскільки він став маленьким, якщо поміщається на альбомному листочку?

Діти по черзі відповідають на поставлені питання.

Малювання на тему «Я тебе більше не боюся!»

Мета. Допомогти дітям подолати негативні переживання.

Ведуча пропонує намалювати малюнки на тему: «Як побороти свій страх», для цього діти мають зручно сісти за столи, покласти перед собою



малюнки з попереднього заняття, взяти чистий аркуш паперу та кольорові олівці. Після того як діти були готові ведуча пропонує дітям на вибір взяти старий малюнок та зобразити на ньому спосіб позбавлення від нього або на чистому аркуші намалювати страх знову і спосіб позбавлення від нього або просто порвати малюнок зі страхом і викинути його і таким чином від нього позбавитися.

Зображення емоцій головного героя казки «Несправжній страх»

Мета. Допомогти дітям подолати негативні переживання.

Ведуча пропонує відправитися в подорож до казки:

Жило на світі маленьке тигрєня Ава. Жило воно зі своїми батьками в печері в глибині лісу.

Папа здобував їжу, а мама працювала в лісовій школі, навчала лісових жителів.

Одного разу, коли батьки пішли у справах, тигрєня Ава залишилося саме вдома, воно згорнулося клубком на м'якому запашному сні і вирішило подрімати. І тільки воно почало засинати, як раптом зовні печери щось страшно загуркотіло, земля здригнулася, камені посипалися зі стелі, спалахнуло яскраве світло, ліс ашумів, заскрипіли дерева. Перелякалося тигрєня так, як ніколи в житті, жах переповнив тигрєня, затремтіло воно від безпорадності і відчаю, і подумало, що йде до нього страшне чудовисько, про яке розповідав йому дідусь. Страшні думки приходили йому в голову. Він відчував, як величезне чудовисько підбирається до його дому, яке ось-ось схопить його і потягне до себе в нору. Тигрєня чекало своєї загибелі, як раптом все затихло.

Скоро повернулися батьки. Кинулося до них тигрєня і розповіло про те, що трапилося. Розсміялися батьки і сказали: «Нісенітниця все це, вигадки. Це просто сильний дощ налякав тебе».

Поговорив Ава з батьками, вислухав їх, але з тих пір почало тигрєня боятися залишатися на одинці. Так і стояло перед очима те величезне чудовисько.

Коли батьки зібралися йти вранці у справах, Ава закричало: «Не йдіть, я з вами!». Вчепилося воно в батьків, що тут зробиш? Довелося татові і мамі запросити сову-доглядальницю, щоб вона доглядала за боязким сином.

Довго терпіли батьки страхи Ави, всіма силами намагалися переконати його, що боятися нема чого, але вмовляння не допомагали. Тоді вони запросили вчених лікарів, але ніхто з лісових лікарів не зміг вилікувати Аву.

Батьки майже змирилися з тим, що тигрєня буде боятися все життя. Але одного разу забігла в печеру мишка. Вона хотіла поласувати козячим молоком, яке щоранку приносила мама. Поки спала сова-доглядальниця, мишка пробігла вглиб печери, і тільки зібралася попиту молока, як побачила сумного тигрєня.

– Ти що такий сумний? – Запитала мишка.

– Боюся залишатися одне. – Сумно відповів Ава. – Боюся, що прийде чудовисько і забере мене в свою нору.

Здивувалася мишка, і каже:

– Ти такий великий, а боїшся чудовиська. Їх же не існує. Це давня гроза налякала тебе. – Засміялась мишка.

– Подивись на мене. Я така маленька, кожен може мене образити, багато небезпек чекає навколо, але я сміливо долаю їх. Ось і зараз я прослизнула повз сову, яка могла мене з'їсти. Кожен раз я долаю свій страх і стаю ще більш сміливою і сильною. Адже сила полягає в умінні сміливо йти вперед всупереч своїм страхам. А ти хочеш стати сильним? - Запитала мишка.

– Так звісно. – Відповіло тигреня.

– Тоді не ховайся в печері. Ходімо, я покажу тобі світ.

Тигреня з мишкою прокралися повз сплячу сову і вибігли в ліс. А в лісі стояв теплий сонячний день, цвірінькали птахи, дзижчали бджоли. І здавалося, що не було ніколи тієї страшної грози. А про вигадки про чудовиська тигреня вже забуло. Воно тільки запитало у мишки:

– Якщо це було не чудовисько, що ж тоді гуркотіло навколо?

– Це грім налякав тебе. – Відповіла мишка.

– А що ж так яскраво виблискувало? – продовжував Ава.

– Це ж блискавка освітила небо. – Підказує мишка.

– А що так таємниче шуміло і скрипіло?

– Це дерева гнулися під поривами вітру.

Тоді зрозумів Ава, що він злякався того, чого насправді не було. Він подякував мишці і побіг на галявину гратися з метеликами і збирати для батьків яскравий букет квітів.

Тепер він відчував себе просто чудово. І йому дуже подобалося, що він зміг подолати страх і стати справжнім сміливим тигром.

Тепер, коли починав гриміти грім, він тільки посміхався, очікуючи свіжого літнього дощу, який принесе прохолоду і приємний вогкий запах.

Після того як ведуча прочитала дітям казку вона запропонувала дітям обговорити вчинки персонажів, потім обравши дітей, які мають страх стихії та самотності запропонувала їм по черзі зобразити емоції Тигреня.

#### Читання та обговорення казки «Тимошка і Темрява»

Мета. Допомогти дітям подолати страхи та відчути впевненість у собі.

Ведучий читає казку «Тимошка і Темрява»:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Темрява, – відповіла дівчинка.

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

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

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

– Правда, нічого поганого! – Відповіла Темрява.

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

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

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

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

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

– Ну, давай, подружимося! – Запропонував хлопчик.

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

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

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

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

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

– Привіт, друже, – говорить Темрява.

– Привіт, Темрява. Я такий радий, що ти прийшла! – відповідає Тимошка.

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

– Спасибі, Темрява, – говорить хлопчик.

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

Потім діти розповідають, що найбільше їм сподобалось в казці. Пропонують своє продовження казки.

*Ритуал прощання «Повітряні поцілунки» за аналогією з першим заняттям*

#### ***Заняття 4. «Я більше не боюся»***

*Привітання за аналогією з першим заняттям*

*Етюд «Сміливі діти»*

Мета. Допомогти дітям подолати негативні переживання та виховати почуття впевненості в собі.

Ведуча пропонує дітям обрати ведучого, який виконуватиме роль величезного та страшного дракона. Діти обирають ведучого, він стає на стілець і каже грізним голосом: «Бійтеся мене, бійтеся!» Діти відповідають: «Не боїмося ми тебе!» Так повторюється 2-3 рази.

Від слів дітей дракон поступово зменшується (дитина зістрибує зі стільця), перетворюється на маленького горобчика. Починає чірікати, літати по кімнаті.

*Комплекс «У чарівному лісі»*

Мета. Допомогти дітям зняти емоційну напругу, м'язові затиски, відчуття ауторелаксацію.

Ведуча пропонує дітям уявити, що вони потрапили до чарівного лісу, їх оточують різнокольорові метелики, співають пташки, цвірінькають коники, діти відчувають теплий літній вітерець та запах дерев.

Далі вона пропонує уявити себе частинкою живої природи, вмикає ритмічну музику, і запрошує дітей рухатись в такт повторюючи рухи

комашок та жучків: коники починають високо підстрибувати, згинати лапки, брикатися, весело скати по галявині, метелики пурхають з квітки на квітку, жучки дзижчать і перелітають з травинки на травинку, гусениці повзають між стебел.

### Гра «Тінь»

Мета. Допомогти дітям вдосконалити свою спостережливість, пам'ять, внутрішню свободу і розкутість.

Ведуча вмикає спокійну мелодію. Діти розбиваються на пари, один з дітей у парі виконує роль «подорожнього» інший його «тіні». «Подорожній» починає рухатись «Тінь» намагається точнісінько скопіювати рухи. Потім діти міняються ролями.

### Обговорення

Ведуча обговорює з дітьми їх самопочуття під час останньої гри. Чи було їм затишно у своїх ролях? Що хотілося зробити під час гри? Як змінити ситуацію? Яку роль було виконувати складніше? Чи було страшно, якщо «ні», то чому?

Ритуал прощання «Повітряні поцілунки» за аналогією з першим заняттям