

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ЗАМЕЛЮК МАРІЯ ІВАНІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма
«Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №
засідання кафедри практичної
психології та психодіагностики
від 23 жовтня 2024 р.

Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали

Магдисюк Л.І.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

**ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри**

« ____ » _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ**

Замелюк Марії Іванівни

1. Тема роботи (проекту) Психологічні особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку.

Керівник роботи (проекту) **Магдисюк Людмила Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології.

2. Термін подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024 р.

3. Мета випускової кваліфікаційної роботи (проекту) – полягає у визначенні ефективності ігротерапії як методу психологічної допомоги з дитячими страхами.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити теоретичні підходи до вивчення феномена страху та проаналізувати особливості прояву страхів у дошкільному віці.

2. Теоретично дослідити особливості застосування ігротерапії у роботі з дитячими страхами.

3. Емпірично визначити основні види та особливості прояву страхів у дошкільному віці.

4. Розробити та обґрунтувати програму ігротерапії як методу психологічної допомоги з дитячими страхами. Підтвердити ефективність казкотерапії як методу психокорекції страхів дітей дошкільного віку.

Дата видачі завдання 01.11.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

<i>№ з/п</i>	<i>Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)</i>	<i>Термін виконання етапів роботи (проекту)</i>	<i>Примітка</i>
1.	Дослідити теоретичні аспекти проблеми ефективності ігротерапії як методу психологічної допомоги з дитячими страхами.	листопад 2023 року – березень 2024 року	
2.	Емпірично визначити основні види та особливості прояву страхів у дошкільному віці	листопад 2023 лютий 2024 року	
3.	На емпіричному рівні визначити психокорекційні засоби ігротерапії у подоланні страхів дітей дошкільного віку	березень – серпень 2024 року	
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	вересень-листопад 2024 року	
5.	Оформлення наукової роботи	листопад 2024	

Студент

Марія ЗАМЕЛЮК

Керівник роботи

Людмила МАГДИСЮК

АНОТАЦІЯ

Замелюк Марія Іванівни. Психологічні особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження «Психологічні особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку».

У першому розділі проведено теоретичний аналіз страхів і тривог з метою виявлення можливостей вирішення проблеми страхів у дітей. порушується проблемне питання: які страхи поширені у дошкільнят і які можливості їх послаблення. Мета дослідження: виявити страхи, які відчують дошкільники, та можливості їх зменшення.

Завдання дослідження: обґрунтувати феномен страху в дошкільному віці, визначити думку батьків, які виховують дошкільників, та думку дітей про пережиті ними страхи, виявити можливості зниження страхів дошкільників.

У другому розділі було проведено експериментальне дослідження щодо визначення основних видів та особливостей прояву страхів у дошкільному віці. До психодіагностичного комплексу увійшли: «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), проєктивний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи», тест проєктивного плану «Кінестетичний малюнок сім'ї», короткий варіант тесту Люшер, спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях невизначеності, бесіда з вихователями ЗДО.

Результати дослідження підтвердили дані досліджень, розглянутих у теоретичній частині щодо страхів, які відчують діти в дошкільному віці, та можливостей їх подолання. Зокрема, аналіз даних опитування дошкільнят показує, що діти цього віку відчують різноманітні страхи. Ці страхи є природними і характерними для певного етапу розвитку дитини. У цьому

контексті постає актуальність співпраці сім'ї та педагогів, оскільки подолання таких страхів пов'язане з компетентністю вихователів, підготовкою освітнього середовища, адаптацією навчального матеріалу з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної дитини.

У третьому розділі, після первинної діагностики була розроблена і апробована психолого-корекційна програма, метою якої є зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку засобами ігротерапії.

Результати дослідження: дошкільники відчують різноманітні страхи: страх незнайомих людей, незнайомих місць, речей, явищ.

Страхи дітей дошкільного віку специфічні і пов'язані з віком і досвідом дитини. Багато страхів зникають з часом самі собою. Боязливі діти стають тривожними, злими, їм важче зосередитися. Дитячі страхи пов'язані з розлукою з батьками, незнайомим середовищем і людьми, тваринами, надприродними речами. Батьки визнають, що їхні діти стикаються з різними страхами, і намагаються допомогти дітям подолати ці страхи.

Опитування дітей показало, що діти найчастіше бояться інших дітей, тварин, уявних істот, невідомих ситуацій або окремих людей. Діти пов'язують подолання своїх страхів з допомогою близьких людей (батьків і вчителів). Подолати страхи допомагають тісні родинні стосунки, можливість поспілкуватися, спільна діяльність з іншими дітьми, педагогічна допомога та дотримання ритму дня. У цьому процесі важлива співпраця сім'ї та навчального закладу, розвиток компетентностей педагогів та увага до індивідуальних потреб дитини. Подолання страхів пов'язане спільними зусиллями батьків і вчителів, підготовкою освітнього середовища, правильною подачею навчального матеріалу.

Ключові слова: діти дошкільного віку, дитяча тривожність, подолання страхів, психологічна допомога, страх, освітній процес.

SUMMARY

Zameliuk Mariia. Psychological features of the manifestation of fears in children of preschool age – Qualifying scientific work with manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 «Psychology»» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the research topic «Psychological features of the manifestation of fears in preschool children».

In the first chapter, a theoretical analysis of fears and anxieties was carried out in order to identify the possibilities of solving the problem of fears in children. A problematic question is raised: what fears are common in preschoolers and what are the possibilities of alleviating them? The purpose of the study: to reveal the fears experienced by preschoolers and the possibilities of their reduction.

The task of the research: to substantiate the phenomenon of fear in preschool age, to determine the opinion of parents who raise preschoolers and the opinion of children about the fears they have experienced, to identify the possibilities of reducing the fears of preschoolers.

In the second chapter, an experimental study was conducted to determine the main types and features of the manifestation of fears in preschool age. The psychodiagnostic complex includes: «Red – black houses» (modified by M. Panfilova), a projective tour (drawing) of determining fears in children according to O. Zakharov «Children's fears», a projective plan test «Kinesthetic drawing of a family», a short version of the test Lüscher, observation of children's behavior in situations of uncertainty, a conversation with teachers of special education.

The results of the study confirmed the data of the studies discussed in the theoretical part regarding the fears experienced by children at preschool age and the possibilities of overcoming them. In particular, the analysis of the survey data of preschoolers shows that children of this age experience various fears. These fears are natural and characteristic of a certain stage of a child's development. In this context, the relevance of the cooperation of the family and teachers appears,

since overcoming such fears is related to the competence of educators, preparation of the educational environment, adaptation of educational material taking into account the individual characteristics of a particular child.

In the third section, after the initial diagnosis, a psychological-corrective program was developed and tested, the purpose of which is to reduce the level of anxiety of older preschool children by means of play therapy.

Research results: preschoolers experience various fears: fear of unfamiliar people, unfamiliar places, things, phenomena.

The fears of preschool children are specific and related to the child's age and experience. Many fears disappear over time by themselves. Fearful children become anxious, angry, it is more difficult for them to concentrate. Children's fears are related to separation from parents, unfamiliar environment and people, animals, supernatural things. Parents recognize that their children face various fears and try to help children overcome these fears.

A survey of children showed that children are most often afraid of other children, animals, imaginary creatures, unknown situations or individuals. Children associate overcoming their fears with the help of close people (parents and teachers). Close family relationships, the opportunity to communicate, joint activities with other children, pedagogical help and observance of the rhythm of the day help to overcome fears. In this process, the cooperation of the family and the educational institution, the development of the competences of teachers and attention to the individual needs of the child are important. Overcoming fears is connected with the joint efforts of parents and teachers, preparation of the educational environment, correct presentation of educational material.

Key words: *children of preschool age, children's anxiety, overcoming fears, psychological help, fear, educational process.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ.....	15
1.1. Сутнісний зміст і структура страху у дітей дошкільного віку.....	15
1.2. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей дошкільного віку.....	23
1.3. Ігротерапія як метод психологічної допомоги з дитячими страхами.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ ІГРОТЕРАПІЇ.....	38
2.1. Аналіз методів дослідження емпіричного дослідження.....	38
2.2. Процедура дослідження та інтерпретація результатів.....	46
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ІГРОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ.....	55
3.1. Теоретичне обґрунтування програми ігротерапії як методу психокорекції дитячих страхів.....	55
3.2. Контрольне дослідження ефективності впровадженої корекційно- розвивальної програми.....	69
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним із симптомів неврозу у дітей дошкільного віку є страх. На нашу думку, дослідження у цьому напрямі допоможуть вирішити низку проблем дітей дошкільного віку, в тому числі труднощі прийняття собою нових соціальних ролей у зв'язку з проблемами переходу в заклад дошкільної освіти до шкільної адаптації та ряд інших актуальних питань, які є на шляху з психологічною наукою. Дослідження спрямовані на порівняльне та вікове вивчення форм психічних розладів у дітей на різних етапах психічного розвитку. Наявність страхів, які виникають внаслідок розвитку інтелектуальної сфери та уяви, характерна для кожного віку. При сприятливих обставинах життя дитини такі страхи зникають: з них «виростають» діти. Однак коли страхи збираються, вони заважають особистісному розвитку дитини і створюють для неї адаптаційні, невротичні та інші проблеми, і взагалі є ознакою неблагополуччя.

Страх – це природна, сильна і примітивна людська емоція. Згідно з психологічними дослідженнями (Бабенко О., Бобро О., Громик Н., Долинська Л., Зонова О. Камінська О., Карасьова К., Карпенко Н., Кононко О., Мікель М., Ольховецький С., Скрипченко О., Таран М. та ін.), це включає універсальну біохімічну реакцію та високу індивідуальну емоційну реакцію. Страх сповіщає нас про наявність небезпеки чи загрози заподіяння шкоди, чи є ця небезпека фізичною чи психологічною.

Іноді страх виникає через реальні загрози, але він також може походити від уявних небезпек. Незважаючи на те, що страх є природною реакцією на деякі ситуації, він також може призвести до страждань і зривів, якщо вони є крайніми або непропорційними фактичній загрозі.

Страх також може бути симптомом деяких психічних захворювань, включаючи панічний розлад, соціальний тривожний розлад, фобії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

У сучасній психологічній науці питання страхів та фобій розглядається у контексті проблеми емоційних явищ (В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард, Н. Кряжева, Л. Куліков та ін.); у руслі емоційних розладів особистості (І. Дубровіна, В. Гарбузов, О. Захаров, О. Ковальова, Ф. Березін та ін.); як певні психічні стани особистості: тривожність, страх, фобія, стрес, переживання (Г. Сельє, О. Новікова, О. Кочубей, І. Фурманов та ін.); як прояв індивідуальних відмінностей у поведінці (Л. Собчик, Є. Ільїн та ін.).

Дошкільна педагогіка у питаннях профілактики дитячих страхів і фобій ґрунтується на положеннях науковців, які їх розглядають: у контексті поведінки, яка має відхилення від загальноприйнятих норм (І. Кон, О. Захаров, О. Змановська, В. Лебедінський, О. Головка, В. Котирло та ін.); як наслідок дії соціальних, генетичних та біосоціальних факторів у розвитку дитини (А. Валлон, З. Ніколаєва, М. Раттер, А. Співаковская та ін.); як вікове явище у розвитку дитини, яке необхідно своєчасно діагностувати та здійснювати відповідну психопрофілактику (О. Захаров, С. Тищенко, О. Бодальов, Р. Беляускайте та ін.); як результат прийняття-неприйняття вимог навколишньої дійсності у період дошкільного віку (Н. Татенко, О. Долинна, Н. Толстих та ін.).

Віковим особливостям дитячих страхів присвячена значна кількість сучасних психологічних досліджень (Ю. Аландаренко, Н. Бочаріна, О. Виходцева, В. Живанова, О. Зонова, Н. Карпенко, В. Назаревич, Р. Овчарова та ін.). Страх може бути присутній як на рівні свідомості, так і на рівні підсвідомості особистості, впливаючи на різні сфери її життя.

Таким чином, проблема дитячих страхів становить значний інтерес для психологічної науки, особливо в емпіричному плані, оскільки її розробка є досить актуальною та важливою для вирішення цілої низки питань освітньої практики, зокрема, пов'язаною з успішною адаптацією дитини до школи та попередженням виникнення в неї невротичних проявів.

Зважаючи на особливу соціальну значущість проблеми та її недостатню наукову розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження: *«Психологічні особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку»*.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості прояву страхів.

Предмет дослідження – вікові особливості тривожності особистості.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні понять тривожності та страхів, основні їх види, а також виявлення можливості діагностування цих явищ.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних завдань:

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити теоретичні підходи до вивчення феномена страху та проаналізувати особливості прояву страхів у дошкільному віці.

2. Теоретично дослідити особливості застосування ігротерапії у роботі з дитячими страхами

3. Емпірично визначити основні види та особливості прояву страхів у дошкільному віці.

4. Розробити та обґрунтувати програму ігротерапії як методу психологічної допомоги з дитячими страхами. Підтвердити ефективність ігротерапії як методу психокорекції страхів дітей дошкільного віку.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблему невротизації особистості істотно досліджено щодо: емоційної складової страху, Аландаренко Ю; вікових та невротичних страхів, Овчарова Р.; як Живанова В. страх як психічний феномен; Назаревич В. розглядає основні причини дитячих страхів; Бочаріна Н. корекції страхів у дітей дошкільного віку; Зонова О. як страхи впливають на дитячу психіку; Виходцева О., невротичних розладів особистості; Карпенко Н., диференціації та діагностики окремих видів страху у дітей; Карпенко Н., профілактики дитячих страхів; Мушкевич М., основи психотерапії; Астремська І., комбінація арт-терапії з іншими формами терапії творчістю; Музичук О.

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних. *До психодіагностичного комплексу увійшли: «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), проєктивний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи», тест проєктивного плану «Кінестетичний малюнок сім'ї», короткий варіант тесту Люшер, спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях невизначеності, бесіда з вихователями ЗДО.*

База дослідження: дослідження проведено на базі закладу дошкільної освіти №5, м. Луцька Волинської області. В емпіричному дослідженні взяли участь 42 дитини з яких 22 дівчинки та 20 хлопчиків віком 5-6 років.

Новизна дослідження. Уточнено поняття «ігротерапії» за змістом, як ефективного методу психологічної допомоги для розвитку особистості дитини дошкільного віку. Матеріали дослідження можуть бути використані на практичних заняттях психологічних дисциплін студентами різних спеціальностей, у написанні студентами курсових і кваліфікаційних робіт; а також у розробці підручників і посібників для підготовки бакалаврів, магістрів за спеціальністю 053 «Психологія».

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання ігротерапії як методу психологічної допомоги дітям, які переживають різного роду страхи.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження доповідалося та обговорювалися на міжнародних науково-практичних конференціях та регіональних семінарах: III Міжнародній науково-практичній конференції, 16–17 листопада 2023 р. м. Вінниця; XVI Міжнародній науково-практичній конференції (Луцьк, 28-29 березня 2024 року) ВНУ імені Лесі Українки; I Всеукраїнській науково

практичній онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради); XVIII міжнародного науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.).

Публікації. Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у двох наукових публікаціях збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій.

Результати дослідження представлено у публікаціях:

1. Замелюк М., Магдисюк Л., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 4. С. 35-41.*

2. Замелюк М. Федоренко Р. Використання арттерапевтичних технологій у роботі із дитячими страхами. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 листопада 2023 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. С.66-70.

3. Замелюк М., Магдисюк Л. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.66-69.*

4. Замелюк М. Вплив гри на емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник I Всеукраїнської науково практичної онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко, М. Замелюк. Луцьк, 2024. С.114-117.

5. Замелюк М., Магдисюк Л. Подолання тривожності у дорослих за допомогою арттерапевтичних технологій. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник I Всеукраїнської науково практичної онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко, М. Замелюк. Луцьк, 2024. С.117-120.

6. Крутій К., Деснова І., Замелюк М. Особливості ризикованих ігор у дітей дошкільного віку. *Академічні студії. Серія: педагогіка*. 2023. № 4. С.122-134.

7. Kruty K., Zameliuk M., & Desnova I. Conscious Risk in the Games of Older Preschool Children. *Preschool Education: Global Trends*, 2023. 4, 47-74.

8. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P.p. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ

1.1. Сутнісний зміст і структура страху у дітей дошкільного віку

Батьки вчать своїх дітей боятися та бути обережними щодо певних небезпек, таких як пожежа чи перехід дороги. У цих випадках тривога може бути корисною, оскільки вона допомагає захистити дитину від шкоди. Однак діти можуть боятися ситуацій або предметів, які дорослі не вважають загрозливими.

Джерела страху можуть змінюватися в міру дорослішання дитини. Наприклад, страх темряви або монстрів під ліжком може поступитися місцем страху злому або насильства. Тактика, яка не спрацьовує, полягає в тому, щоб дражнити дитину через страх або примушувати її протистояти страшним ситуаціям.

Деякі діти бояться більше, ніж інші. Сприяючими факторами можуть бути:

- генетична схильність – деякі діти, як правило, більш чутливі та емоційні за темпераментом,
- принаймні один тривожний батько – діти вчать поводитися, спостерігаючи за своїми батьками,
- надмірна опіка – залежна дитина, швидше за все, почуватиметься безпорадною, і це може призвести до загальної тривоги,
- стресові події, такі як розлучення батьків, травма або перебування в лікарні [2].

Коли дитина досягає 6 або 7 місяців, у них формується сильна прихильність до батьків або опікунів. Розлука зі своїми «особливими людьми», навіть на короткий проміжок часу, може викликати значну тривогу та багато плачу. Подібним чином багато немовлят настільки віддають

перевагу ексклюзивному товариству своїх особливих людей, що на деякий час у них розвивається страх перед незнайомцями. Діти з часом виходять із цієї фази.

Діти віком приблизно від 2 до 3 років лише починають вчитися справлятися зі своїми сильними почуттями, такими як гнів. Загальний страх для малюків полягає в тому, що вони будуть переповнені сильними емоціями. Малюки мають обмежене розуміння розмірів і можуть розвинути, здавалося б, ірраціональні страхи, такі як падіння в отвір або унітаз.

Кожна дитина з дорослішанням стикається зі страхами, і це абсолютно нормально. Проте батьки та вчителі повинні розуміти природу цих страхів і надавати дітям необхідну підтримку.

Таблиця 1.1

Причини страхів у дітей

Фактор	Опис
Генетичний	Деякі страхи можуть передаватися від батьків до дітей.
Досвід	Дитина може почати чогось боятися після травматичної події, наприклад нещасного випадку.
Невідомий	Деякі страхи можуть виникнути через незнайомство з чимось новим або невідомим, наприклад, незнайомими тваринами.
Соціальний вплив	Відповідно до соціальних факторів дитина може сприймати страхи, поширені серед однолітків або в суспільстві в цілому.
Стрес або зміни в житті	Страхи можуть бути викликані стресовими ситуаціями або змінами в сімейному чи шкільному оточенні, наприклад, розлученням батьків, переїздом або новою школою.
Фізіологічні фактори	Страхи можуть бути викликані фізіологічними особливостями нервової системи дитини.
Вікова специфіка	Дитячі страхи можуть змінюватися з віком, оскільки

	розвиток і ріст дитини впливає на її сприйняття та реакцію на світ.
--	---

Важливо розуміти, що дитячі страхи є нормальною частиною дитячого розвитку і часто зникають з часом або їх можна подолати за допомогою підтримки та відповідних стратегій.

Таблиця 1.2

Типові страхи дітей різного віку

Періоди розвитку	Опис
Дошкільний вік (3-6 років)	Дитячі страхи у дітей дошкільного віку можуть бути пов'язані зі страхом невідомого. Типові страхи включають страх темряви, незнайомців, втрати уваги батьків, великих тварин (наприклад, собак), незнайомих місць і уявних страшних істот. Також можуть виникнути страхи перед медичним обстеженням або щепленнями.
Молодший шкільний вік (7-10 років)	На цьому етапі діти можуть відчувати страх перед соціальними аспектами та проблемами. Типові страхи включають: неуспішність з шкільних предметів, критику однолітків, втрату друзів, гучні публічні промови, страшні історії та фільми. Діти також можуть боятися натовпу та надмірної уваги з боку глядачів, а також стихійних лих, таких як землетруси чи грози.
Середній шкільний вік (11-14 років)	На цьому етапі діти можуть почати стикатися зі страхами, пов'язаними з соціальною взаємодією. Наприклад, вони можуть боятися втрати свого соціального статусу серед однолітків, бути відкинутими в шкільних колективах чи

	спільнотах, сексуального розвитку, конфліктів у родині чи серед друзів, втрати особистої автономії.
Старший шкільний вік (15-17 років)	На цьому етапі підлітки можуть почати боятися викликів і незалежності дорослого життя. Наприклад, вони часто відчують страх перед вибором професії, першими серйозними стосунками, втратою близьких друзів і сім'ї через розлучення чи переїзд, а також впливом глобальних проблем, таких як зміна клімату чи соціальні кризи.

Серед різновидів страху можна визначити нічні страхи і у дітей вони зустрічаються відносно часто. Це тимчасові епізоди, які виникають під час сну і можуть супроводжуватися реалістичними, інтенсивними кошмарами.

Таблиця 1.3

Дитячі нічні страхи

Пункт	Опис
Типові симптоми	Дитина може прокинутися з плачем або навіть з криком. Їй може бути важко розбудити, і дитина часто не пам'ятає, що її налякало. Ці епізоди зазвичай відбуваються в першій половині ночі, коли сон більш глибокий.
Причини	Нічні страхи можуть виникати з різних причин, таких як стрес, хвилювання, якісь негативні події в житті дитини, фізичні фактори (наприклад, деякі ліки) або навіть генетична спадковість.
Курс	Важливо розрізняти нічні страхи і кошмари. Кошмари зазвичай передбачають певний сценарій, тоді як нічні жахи можуть бути скоріше проявом страху і тривоги в цілому, без

	будь-якого конкретного сюжету.
Підтримка	Якщо ваша дитина переживає нічні жахи, важливо зберігати спокій. Спробуйте заспокоїти дитину, нагадавши їй, що це лише сон і нічого страшного не сталося. Уникайте бажання стати батьком або критикувати його чи її, тому що нічні страхи у дітей цілком нормальні.
Профілактика	Щоб уникнути кошмарів, створіть перед сном спокійну та розслаблену атмосферу. Читайте приємні казки, уникайте фільмів та ігор перед сном і подбайте про те, щоб ваша дитина добре висипалася.
Консультація лікаря	Якщо нічні страхи стають регулярним явищем і серйозно впливають на якість сну та психічне здоров'я вашої дитини, важливо проконсультуватися з педіатром або дитячим психологом для додаткової підтримки та керівництва.

Зазвичай нічні страхи у дітей носять тимчасовий характер і з віком зникають. Нічні страхи найчастіше виникають у малюків і дошкільнят. Вони відбуваються на найглибших стадіях сну. Найглибший сон зазвичай буває рано вночі, часто перед сном батьків.

Під час нічного жаху ваша дитина може:

- нестримно плаче,
- потовиділення, струс або швидке дихання,
- мати наляканий, розгублений або скляний вигляд,
- битися, кричати, бити ногами або дивитися,
- не впізнають дорослого і не усвідомлюють, що він там є,
- спробує відштовхнути дорослого, особливо якщо він намагається їх утримати [10].

Хоча нічні страхи можуть тривати до 45 хвилин, більшість з них набагато коротші. Більшість дітей знову засинають після нічного жаху, тому

що вони насправді не спали. На відміну від кошмару, нічний страх дитина не запам'ятає.

Багато дитячих страхів можуть бути екзистенціальними, тобто вони свідчать про ріст і розвиток дитини як окремої істоти. Розлука є найвпливовішим з усіх переживань, збуджує емоційний центр мозку та може викликати почуття страху. Оскільки дитина стає все більш незалежною, вона стає менш залежною від своїх опікунів, що може викликати певне занепокоєння. З віком у дитини цей страх часто перетворюється на різні теми, але має спільну проблему.

Занепокоєння та страхи, що припливи та відпливи є частиною людського стану, насправді багато енергії мозку витрачається на оцінку вхідної інформації на наявність загроз та надсилання сигналів тілу. Люди не завжди знаємо, коли ми боїмося, і маємо емоційне несвідоме, яке діє за межами нашої свідомості.

Однак іноді страхи можуть стати настільки екстремальними, стійкими та цілеспрямованими, що переростають у фобії.

Фобії – сильні та ірраціональні страхи – можуть значно заважати звичайній щоденній діяльності дитини [22]. Наприклад, фобія 6-річної дитини щодо собак може викликати у неї таку паніку, що вона взагалі відмовиться виходити на вулицю, оскільки там може бути собака. 10-річна дитина може настільки злякатися новин про серійного вбивцю, що наполягатиме на тому, щоб ночами спати з батьками.

У деяких дітей розвиваються фобії (соціальні) щодо людей, яких вони зустрічають у повсякденному житті. Ця сильна сором'язливість може заважати їм заводити друзів у школі та спілкуватися з більшістю дорослих, особливо з незнайомцями. Вони можуть свідомо уникати соціальних ситуацій, таких як дні народження, зустрічі в клубі або спортивні тренування. Їм може бути важко комфортно розмовляти з будь-ким, крім найближчих родичів.

Тривога розлуки також часто зустрічається у дітей. Іноді цей страх може посилюватися, коли сім'я переїжджає в інший район або відкриває новий дитячий садок. Ці діти можуть боятися йти в літній табір або навіть відвідувати школу. Їхні фобії можуть викликати такі фізичні симптоми, як головний біль або біль у животі.

Отже, страх – це природна емоційна реакція, яка сигналізує про потенційну небезпеку. У дітей дошкільного віку страхи мають свої особливості, пов'язані з віковими особливостями розвитку пізнавальних процесів, уяви та емоційної сфери.

Сутність дитячих страхів:

- нерозвиненість мислення: дошкільнята часто сприймають світ образно, а не логічно. Це призводить до того, що фантазії та страхи можуть переплітатися, створюючи яскраві та лякаючі картини;
- емоційна нестабільність: емоції дітей дошкільного віку дуже мінливі, вони швидко змінюються від радості до страху;
- залежність від дорослих: діти дошкільного віку дуже залежні від дорослих і часто сприймають їхні емоції та реакції як модель поведінки;
- обмежений досвід: маючи обмежений життєвий досвід, діти можуть перебільшувати небезпеку різних ситуацій.

Структура страхів у дітей дошкільного віку може бути різноманітною і залежить від багатьох факторів, таких як: *вік дитини*: з віком змінюються і страхи. Так, маленькі діти часто бояться темряви, гучних звуків, незнайомих людей. Старші дошкільнята можуть боятися хвороб, смерті, невдач; *індивідуальні особливості*: кожна дитина унікальна і має свої особливості темпераменту, досвіду, що впливає на характер її страхів; *соціальне оточення*: сім'я, друзі, вихователі – всі вони впливають на формування

страхів у дитини; *media*: казки, фільми, новини можуть викликати у дітей тривогу і страх.

Типові страхи дошкільнят:

- Страх темряви: пов'язаний з невідомістю та уявою дитини про те, що може ховатися в темряві.
- Страх самотності: виникає через побоювання бути покинутим або залишитися без захисту.
- Страх розлуки з батьками: пов'язаний з сильною прихильністю до батьків і побоюванням їх втрати.
- Страх тварин: може бути викликаний як реальним досвідом, так і казками або розповідями інших дітей.
- Страх хвороб і лікарів: пов'язаний з болем і незручними процедурами.
- Страх грози, пожежі та інших стихійних лих: викликаний непередбачуваністю цих явищ і їхньою потенційною небезпекою

Таким чином, у дошкільному віці у дітей часто виникають свої страхи, хтось боїться йти до школи, хтось – що не буде з ким гратися. Чому у дітей виникають такі страхи і як ми можемо допомогти їм подолати ці страхи? Не тільки дітей, але навіть дорослих важко змінити. Подумайте про те, що ви відчуваєте ввечері перед тим, як почати нову роботу, а потім подумайте про те, з якими новими речами повинна зіткнутися дитина, коли йде в ЗДО. Тому, дошкільнята дуже бояться, бо вони часто роблять те, чого раніше не робили.

Окрім плачу під час переповідання батькам історій із ЗДО, дошкільний страх дитини може заважати їй спати вночі (або спати більше, ніж зазвичай), деякі діти можуть раптово проявити агресивність поведінки. Діти дошкільного віку можуть точно знати, чого вони бояться, наприклад: падіння на спортивному майданчику, або необхідності відвідувати незнайомі туалети, або вони просто відчувають страх перед відвідуванням ЗДО і не можуть сказати вам, чому.

1.2. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей дошкільного віку

Психосоціальне благополуччя дітей відіграє важливу роль у їх загальному здоров'ї та розвитку. Психосоціальне благополуччя стосується емоційного, соціального та психологічного стану дитини, включаючи її здатність регулювати емоції, розвивати здорові стосунки та адаптуватися до різного середовища. Значну роль у розвитку дитини відіграють психологічні фактори. Ці фактори охоплюють різні аспекти психічного та емоційного благополуччя дитини та можуть мати тривалий вплив на її зростання та поведінку.

Розглянемо кілька ключових психологічних факторів, які впливають на розвиток дитини.

Когнітивний розвиток означає інтелектуальний ріст дитини, що включає її здатність мислити, міркувати та вирішувати проблеми. Інтелектуальна стимуляція необхідна для сприяння когнітивному розвитку. Це може включати такі дії, як читання, головоломки та навчальні ігри, які кидають виклик розуму дитини та сприяють критичному мисленню. Ознайомлення з різноманітними навчальними матеріалами, такими як книги, навчальні відео та навчальні іграшки, дає дітям інструменти, необхідні для дослідження та розширення своїх когнітивних здібностей. Крім того, досвід раннього навчання, такий як відвідування дошкільного закладу або участь у ранніх освітніх програмах, може закласти міцну основу для когнітивного розвитку [4].

Цей досвід знайомить дітей з новими поняттями, соціальними взаємодіями та викликами вирішення проблем, що сприяє їхньому когнітивному розвитку.

Емоційний розвиток є наріжним каменем загального благополуччя дитини. Емоційна підтримка з боку батьків і опікунів має вирішальне значення, щоб допомогти дітям зрозуміти свої емоції та керувати ними. Батьки, які забезпечують сприятливе та чуйне середовище, допомагають дітям розвивати емоційну стійкість. Позитивні зразки для наслідування як у сім'ї, так і в ширшому суспільстві можуть вплинути на емоційний розвиток дитини. Коли діти спостерігають, як дорослі та однолітки ефективно керують своїми емоціями та справляються з труднощами, вони, швидше за все, приймуть ці стратегії, що призведе до більш здорового емоційного благополуччя [23].

Мотивація відіграє ключову роль у розвитку дитини. Мотивацію дитини до навчання та досягнення цілей можна розділити на внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація виникає з внутрішнього бажання дитини вчитися та виконувати завдання. Це часто ефективніше в досягненні позитивних результатів, оскільки виховує любов до навчання та самостійне вдосконалення. Заохочення внутрішньої мотивації дитини передбачає надання можливостей для дослідження, самостійності та оволодіння новими навичками. Коли діти мають внутрішню мотивацію, вони, швидше за все, підходять до завдань з ентузіазмом і розумом зростання, що сприяє їх загальному розвитку [15].

Соціальні взаємодії є невід'ємною частиною соціального та емоційного розвитку дитини. Якість стосунків з однолітками та дорослими істотно впливає на здатність дитини розвивати емпатію, навички ефективного спілкування та співпраці. Позитивні соціальні взаємодії дають можливість дітям навчитися в складній соціальній динаміці, вирішувати конфлікти та будувати значущі стосунки. Цей досвід сприяє розвитку їхнього емоційного інтелекту та соціальної компетентності, формуючи їхній розвиток у різних сферах [20].

Сприйняття дитиною світу та її переконання щодо себе та інших значною мірою впливають на її поведінку. Позитивна самооцінка та здорове самоощінення необхідні для загального здорового розвитку. Коли діти мають позитивну самооцінку та вірять у свої здібності, вони, швидше за все, сприймають виклики, витримують труднощі та матимуть сильне почуття власної гідності. Заохочення позитивного сприйняття та переконань може включати надання конструктивного зворотного зв'язку, сприяння мисленню зростання та сприяння середовищу, де помилки розглядаються як можливості для навчання та зростання [16].

Сімейне оточення відіграє центральну роль у психологічному розвитку дитини. На виховання дитини впливає стиль виховання, сімейна динаміка, наявність систем підтримки. Різні стилі виховання, наприклад авторитарний, авторитарний або вседозвільний, можуть формувати поведінку та ставлення дитини. Сприятливе сімейне середовище забезпечує дітям безпеку та стабільність, необхідні для вивчення та розвитку своїх психологічних навичок і здібностей.

Позитивна сімейна динаміка, відкрите спілкування та доступ до систем підтримки, чи то через розширену родину, чи через ресурси громади, сприяють загальному психологічному благополуччю та розвитку дитини [14].

Взаємодія з однолітками має важливе значення в дитинстві. Здорові стосунки з однолітками пропонують дітям цінні можливості навчитися соціальних навичок, співпраці та співпереживання. Ці взаємодії вчать дітей орієнтуватися в соціальних ситуаціях, вирішувати конфлікти та будувати міцну дружбу. Позитивний досвід однолітків може підвищити самооцінку та впевненість дитини. І навпаки, негативний досвід однолітків, наприклад, знущання чи соціальна ізоляція, може мати серйозний вплив на соціальний розвиток дитини. Це може призвести до почуття самотності, низької самооцінки та перешкоджати розвитку важливих соціальних навичок. Заохочення позитивної взаємодії з однолітками та надання вказівок щодо

вирішення конфліктів може допомогти дітям розвинути міцні та здорові стосунки з однолітками [15].

Середовище в ЗДО значно впливає на її когнітивний і соціальний розвиток. Підтримуюче та привабливе шкільне середовище може покращити когнітивні навички дитини, такі як розв'язання проблем, критичне мислення та академічні досягнення, можливості для соціального розвитку, заохочуючи командну роботу, спілкування та співпрацю між однолітками. Навпаки, стресове або несприятливе освітнє середовище може перешкоджати прогресу дитини. Академічний тиск, знуцання або відсутність підтримки з боку вихователів і однолітків можуть викликати тривогу та негативно вплинути на навчальний досвід дитини. Створення позитивного освітнього середовища, яке цінує різноманітність, підкреслює емоційне благополуччя та сприяє активному навчанню, може сприяти загальному розвитку дитини та успіху в навчанні [9].

Діти постійно піддаються різним *соціальним впливам* через ЗМІ, культуру та суспільство. Ці впливи формують їхні цінності, переконання та поведінку. Вихователі відіграють життєво важливу роль у моніторингу та регулюванні впливу цих впливів на дітей.

Позитивні зразки для наслідування в ЗМІ та суспільстві можуть надихнути дітей прийняти здорові цінності та поведінку. І навпаки, вплив негативного чи шкідливого вмісту може призвести до неправильних уявлень, стереотипів і небажаної поведінки.

Вихователям важливо вести відкриті розмови з дітьми, навчаючи їх навичок критичного мислення та допомагаючи їм розрізняти позитивні та негативні впливи. Спрямовувати дітей у прийнятті свідомого вибору щодо споживання медіа та соціальних взаємодій має вирішальне значення для їх здорового розвитку.

Страхи є нормальною частиною дошкільного віку. Поширені страхи включають монстрів під ліжком, гучний грім, похід до лікаря або собак, які

підходять занадто близько. Навчання маленьких дітей тому, як самотійно справлятися з дитячими страхами, розвиває незалежність.

Страх є типовою реакцією дітей на різноманітні ситуації предмети, які можуть їх поранити. Страх, як правило, здорові або адаптивні реакції, які захищають дітей від небезпеки та готують їх до боротьби з загрозою, часто у формі «боротьби або втечі». Як правило, діти повідомляють про напружену велику кількість страхів (Muris, Merckelbach, Gadet & Moulaert, 2000), як-от збиття автомобіля чи вантажівки, грабіжник, який вторгається в будинок, смерть або мертві люди та бомбардування. Діти також вказують що вони вважають ці страхи серйозно тривожними (Ollendick & King, 1994).

Таким чином, вони шукають заспокоєння та відповіді на вирішення проблем у своїх батьків у боротьбі зі своїми реакціями страху. Однак, оскільки батьки часто не вміють справлятися з тривогою, вони часто самі потребують керівництва, щоб навчити своїх дітей ефективним навичкам управління тривогою. Крім того, значна кількість дітей відчуває надмірну та/або стійкі реакції страху/тривоги, які значно погіршують їх повсякденне функціонування.

Дійсно, тривожні розлади є найпоширенішою формою дитячого віку (Donovan and Spence, 2000; HirschfeldBecker and Biederman, 2002; Waukup and Ginzburg, 2002). Кількість дітей, які відчувають симптоми тривоги, ймовірно, зростає в наступні роки оскільки через такі чинники світ здається небезпечнішим, ніж будь-коли як збільшення кількості терористичних актів і стихійних лих. Далі посилює зростання кількості інцидентів у світі те, що діти та підлітки мають чудовий доступ до великої кількості соціальних мереж, які загороджують їх щодня з зображеннями та повідомленнями про смерть, загибель і лихо навколо світу, ще більше посилюючи почуття тривоги.

Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей дошкільного віку

Страхи в дошкільному віці – це досить поширене явище, пов’язане з особливостями розвитку дитини. Вони можуть бути викликані різноманітними факторами, як внутрішніми, так і зовнішніми.

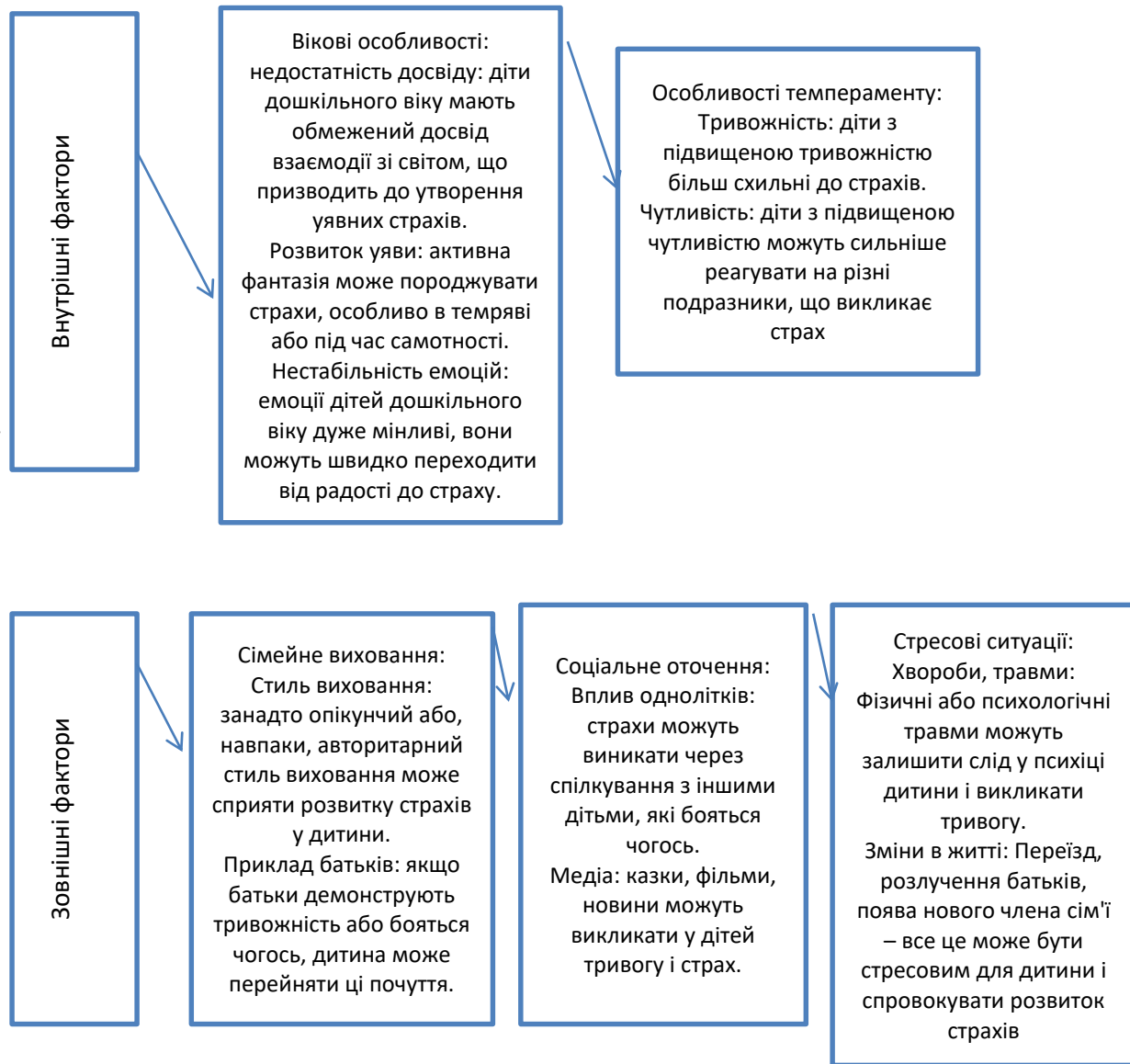


Рис. 1.1. Фактори страху в дошкільному віці

Важливо розуміти, що страхи – це нормальна частина розвитку дитини. Однак, якщо страхи сильно впливають на якість життя дитини, варто звернутися за допомогою до фахівця.

Типові страхи дошкільнят:

- Страх темряви: пов'язаний з невідомістю та уявою дитини про те, що може ховатися в темряві.
- Страх самотності: виникає через побоювання бути покинутим або залишитися без захисту.
- Страх розлуки з батьками: пов'язаний з сильною прихильністю до батьків і побоюванням їх втрати.
- Страх тварин: може бути викликаний як реальним досвідом, так і казками або розповідями інших дітей.
- Страх хвороб і лікарів: пов'язаний з болем і незручними процедурами.
- Страх грози, пожежі та інших стихійних лих: викликаний непередбачуваністю цих явищ і їхньою потенційною небезпекою.

Тривожні розлади дійсно є одними з найпоширеніших психічних розладів у дитячому віці.

Однак, важливо уточнити кілька моментів: «найпоширеніша форма» може відрізнятися залежно від конкретного віку дитини, типу розладу та регіону. Наприклад, у дошкільному віці часто зустрічаються сепараційна тривога та специфічні фобії, а в підлітковому – соціальна тривожність.

Діагностика: тривожні розлади можуть проявлятися різноманітно і часто маскуватися під інші проблеми (наприклад, соматичні скарги). Тому точна статистика поширеності може відрізнятися залежно від методів діагностики.

Інші розлади: крім тривожних розладів, у дітей часто зустрічаються й інші психічні проблеми, такі як розлади аутистичного спектра, ADHD (синдром дефіциту уваги та гіперактивності) та інші.

Поширені тривожні розлади в дитячому віці:

- Незрілість нервової системи: мозок дитини ще формується, і системи, відповідальні за регуляцію емоцій, можуть бути більш чутливими до стресу.
- Обмежений досвід: діти мають менший життєвий досвід, що може призводити до неправильного тлумачення ситуацій та розвитку ірраціональних страхів.
- Залежність від дорослих: діти дуже залежні від своїх батьків і можуть переймати їхні тривоги та страхи.
- Соціальний тиск: школа, друзі, соціальні мережі – все це створює додатковий тиск на дітей, що може призвести до розвитку тривоги.

Ознаки тривожних розладів у дітей можуть бути різними, але найчастіше зустрічаються: фізичні симптоми: головний біль, болі в животі, нудота, тахікардія; поведінкові проблеми: уникання певних ситуацій, труднощі із засинанням, плач, агресія; емоційні проблеми: тривожність, страх, занепокоєння, відчуття небезпеки.

Тривожні розлади пов'язані з широким спектром значних психосоціальних порушень, включаючи соціальні, емоційні та академічні труднощі.

1.3. Ігротерапія як метод психологічної допомоги з дитячими страхами

Через широко поширену природу дитячої тривожності, страждання, яке відчують діти з тривожними розладами, і потенційні віддалені наслідки цих розладів, це важливо щоб спеціалісти не лише розпізнавали ці розлади,

але й застосовували їх втручання, які найбільше відповідають розвитку дітей, наприклад ігрові підходи.



Рис. 1.2. Процес ігротерапії та його ключові елементи

Різні форми ігрового втручання виявилися особливо ефективними у лікуванні страхів і тривог дітей (Russ & Fehr, 2016).

Серед основних механізмів терапевтичних змін у грі, щодо ефективності у зменшенні страхів і тривог у дітей (Schaefer & Drewes, 2014) можна виділити:

- *позитивний вплив*. Веселощі, насолода, отримані в грі несумісні з хвилюванням і служать протитрутою від ослаблення з подоланням страху (Fredrickson, 2003).
- *поступове розуміння безпеки*. Важливим першим кроком у подоланні ірраціонального страху є зіткнутися зі страхом і переконатися, що ви в безпеці. Іноді, стикаючись з страхом в уявній грі (експозиція *in vitro*), забезпечує безпечну відстань і є менш страшно, ніж зіткнутися з ним у реальному житті (експозиція *in vivo*). Таким чином, гра дозволяє дитина має контроль над стимулами, що викликають тривогу, шляхом поступового титрування експозиції (наприклад, від фантазії до реального життя).
- *розповідь*. Історії переносять дітей у світ уяви казкаря. Завдяки розповіданню дорослим і читанню під керівництвом діти можуть бути ним змусили зрозуміти, що вони не самотні, оскільки й інші мають подібне проблеми та навчитися керувати тривогою.
- *потужність*. Активний контроль, який діти мають у своїй грі, забезпечує вони з почуттям влади, яке підвищує его, що підвищує їхню впевненість у вирішенні своїх страхів. Гра дозволяє дітям подолати пасивність і стати активними виконавцями того, що відбувається навколо них. Гра з мініатюрою ляльки та іграшки можуть додатково сприяти їхньому відчуттю сили та контролю над страшними об'єктами та ситуаціями.
- *екстерналізація*. Мета цієї техніки (White & Epston, 1990) полягає в тому, щоб відокремити особистість дитини від проблеми. Це виконано надаючи, що проблема є окремою від дитини сутністю.

Висвітлюючи проблему у фантазії, даючи їй назву та відповідаючи на неї, дітям легше впоратися і подолати труднощі.

- *релаксація*. Чуттєве задоволення, яке відчувається в таких заняттях, як гра з глиною і гра з піском зменшує напругу тіла, яка супроводжує тривогу і страх. Крім того, у фантазійній грі діти можуть візуалізувати безпечне місце для заспокоєння самі, коли напружені, і можуть використовувати стратегії та методи подолання, які заспокоюють і розслаблюють стовбур мозку під час стресу.
- *рольова гра*. Спонукає взяти на себе роль сильних, сміливих персонажів, таких як супергерої та воїни, – це ефективна навичка справлятися з проблемами, яка підвищує мужність дітей у боротьбі та подоланні своїх страхів.
- *моделювання*. Ляльки можуть моделювати ефективні навички подолання робота зі специфічними страхами дитини, наприклад, перед початком школи. Відомо, що навчання дітей покращується, коли інші моделюють бажану поведінку для них.
- *зменшення стресу*. Ігри, які приносять задоволення, допомагають знизити рівень кортизолу та хімічних речовин стресу, що дозволяє успішно долати стресові ситуації (Plummer, 2012).
- *самовираження*. Гра є найбільш природним способом самовираження для діти раннього віку (3-8 років). Через їх обмеженість вербальних і абстрактних здібностей до мислення, їм важко прямо розкрити свою тривогу думки та почуття, але може проектувати їх через самостійно обрані іграшки (Landreth, 2012). Замість того, щоб говорити, діти можуть виражати почуття через ігри символів та метафорів. Це створює безпечну відстань між ними і тривожні почуття тривоги та страху.

- *навчання в ігровій формі.* Коли ви навчаєтесь навичкам подолання тривоги весело та приємно, ви посилюєте інтерес дітей до та запам'ятовування інформації.

Таким чином, використовуючи ці та інші цілющі сили гри, дитячі клініцисти можуть наповнити свій терапевтичний інструментарій грою, щоб подолати широке спектру дитячих страхів і тривог. Замість дотримання підходу «одного розміру для всіх», гра втручання дозволяє використовувати різноманітні ігрові стратегії, які є призначені для вирішення конкретної тривожної проблеми дитини.

Оскільки діти зазвичай виражають себе невербально, ми використовуємо ігрову терапію як засіб для пошуку підказок до того, що відбувається у внутрішньому світі дитини. Крім того, через гру дитина може повністю висловити минулі події. Часто проблеми з поведінкою виникають через те, що дитина не встигла повністю обробити досвід раннього віку. Це викликає у них відчуття застрягання та ускладнює адаптацію до мінливого середовища. За допомогою ігрової терапії ми допомагаємо дитині вирішити ці проблеми, використовуючи гру як мову дитини. Ми робимо це тому, що діти часто не вміють використовувати пряму мову і натомість використовують метафори в грі, щоб виразити себе. Часто значна частина зцілення відбувається в терапевтичному середовищі, де дитина може безпечно відтворити проблеми та сформулювати нові відповіді. Хороша новина полягає в тому, що коли дитина долає перешкоди, її симптоми зменшуються [52].

Джерело тривоги зазвичай лежить під свідомістю дітей, тобто вони не знають, чому вони чогось бояться. Ігрова терапія може допомогти дітям знайти джерело їхніх страхів і вилікувати їх, не знаючи, чому вони хвилюються.

Ігрова терапія може допомогти дітям розіграти свої тривоги, що допомагає їм пережити страшні почуття, щоб вони втратили свою силу.

Через гру діти можуть практикувати способи «бути», які протилежні почуттю тривоги, наприклад почуватися могутніми, сильними та контролювати [48].

Існує багато типів технік, які можна застосовувати під час сеансу ігрової терапії.

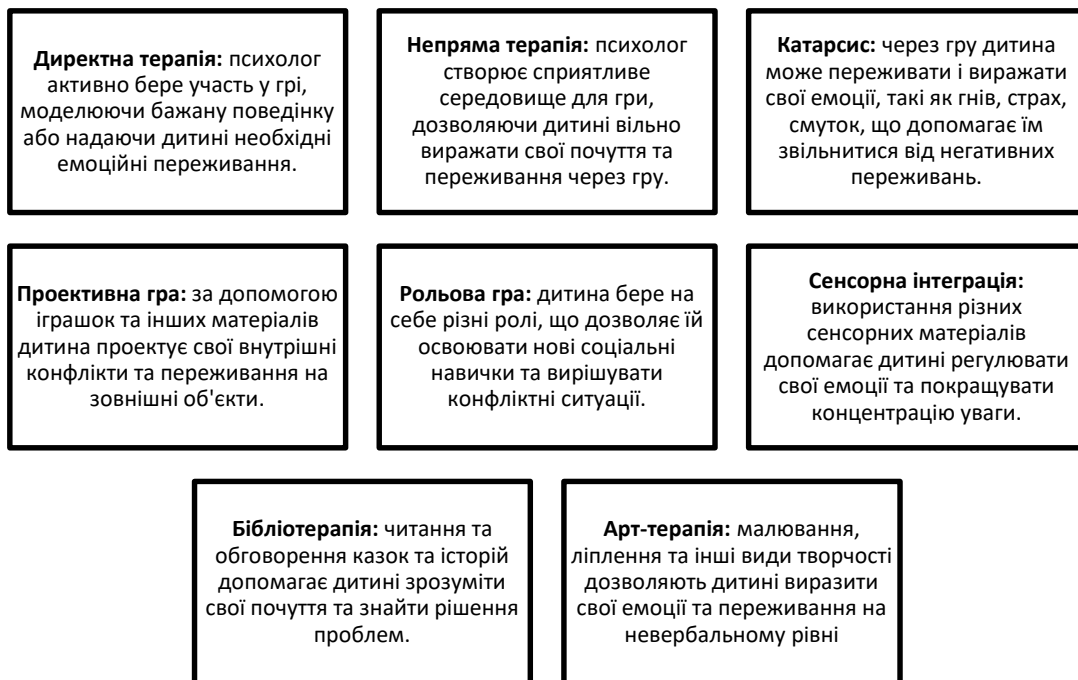


Рис. 1.3. Найпоширеніші техніки ігрової терапії

Вибір конкретних технік залежить від таких факторів: **вік дитини:** для різних вікових груп підбираються різні ігри та матеріали; **проблема, з якою звернулися:** різні проблеми вимагають різних підходів; **особливості особистості дитини:** враховуються темперамент, інтереси та особливості розвитку дитини; **цілі терапії:** кожна терапія має свої конкретні цілі, які визначають вибір технік [36].

Терапевт може вибрати різні ігри та заняття залежно від проблеми, з якою бореться дитина, або її віку та здібностей.

Методи можуть включати різноманітні підходи, включаючи, але не обмежуючись:

- Гра з іграшками або предметами, використання м'яча, ляльки, дитини, телефону, чарівної палички, кубиків, медичних або сенсорних предметів, таких як вода чи пісок.
- Творче мистецтво, глина, малювання, живопис, танець/рух або музика.
- Розповідь історій або метафори, як екстерналізаційна гра (створення історії чи персонажа, який представляє одну з проблем дитини) або бібліотерапія (обговорення, що включає читання чи інші форми літератури).
- Рольова гра, наприклад використання костюмів, масок, супергероїв або маріонеток.
- Образи та фантазії, керовані образи (візуалізація позитивної, спокійної обстановки) або гра в ляльковий будиночок.
- Ігри, які включають спілкування, самоконтроль, кооперацію, стратегію чи азартні ігри [30].

Завдяки виявленню тривожних почуттів через гру, обробці почуттів за допомогою терапевта та розігруючи більш впевнені способи існування, діти можуть досягти глибокого зцілення та подолання своїх страхів.

Переваги ігрової терапії:

- натуральність: гра – це природний спосіб спілкування і пізнання світу для дитини.
- довіра: в атмосфері гри дитина відчувається більш розслаблено і довірливо.
- ефективність: ігрова терапія дозволяє досягти значних результатів у вирішенні різних дитячих проблем.
- всебічний розвиток: гра сприяє розвитку когнітивних, емоційних та соціальних навичок дитини [25].

Таким чином, ігрова терапія – це не просто гра, а потужний інструмент, який допомагає дітям зрозуміти себе, вирішити свої проблеми і розвиватися гармонійно.

Отже, ігрова терапія є дуже м'яким підходом до тривоги, тому що дитина досліджує свої страхи у власному темпі, замість того, щоб її «взяв» до страху терапевт. Дітей природно тягне до гри, тому що це спосіб для них пізнати світ. Через гру вони можуть розвивати такі навички, як вирішення проблем, прийняття рішень і творчість. Але крім цього, гра також є джерелом емоційного вираження, де діти можуть розігрувати сценарії або виражати свої емоції за допомогою іграшок. Коли діти відчують сильні почуття, наприклад, тривогу, ось тут з'являється ігрова терапія.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ ІГРОТЕРАПІЇ

2.1. Аналіз методів дослідження емпіричного дослідження

Теоретичне обґрунтування положень нашої роботи, зміст котрих представлено в першому розділі, дали змогу визначити подальшу стратегію емпіричного дослідження дитячих страхів дошкільного віку засобами ігротерапії.

З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних. Зокрема до складу діагностичних процедур оцінювання рівня сформованості вказаного явища було взято спосіб диференціації дошкільниками уявних та реальних фобій щодо себе «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), проєктивний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи», тест проєктивного плану «Кінестетичний малюнок сім'ї», короткий варіант тесту Люшер, спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях невизначеності, бесіда з дітьми.

Так, на першому етапі дослідження; уточнювали критерії та показники психологічного явища дітей названого вікового діапазону; здійснювали пошук і комплектування методів у цілісну методику вивчення негативних емоційних негараздів та особливостей їх попередження з боку дорослих.

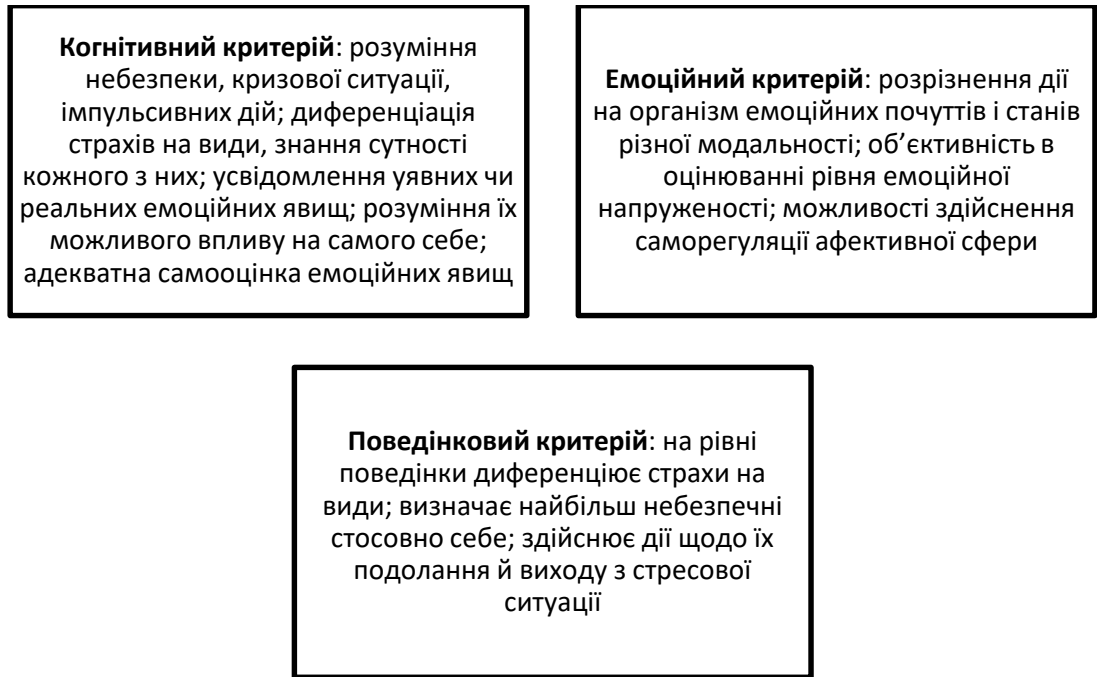


Рис. 2.1. Показники та критерії схильності до страхів у дітей 5 - 6 років

Другий етап – емпіричне дослідження. Методика дослідження включала в себе два аспекти: засоби діагностики здатності до переборення страхів дітей 5-6 років; шляхи вивчення їх профілактики в ЗДО й сім'ях вихованців засобами ігротерапії.

Вибірка. Відповідно до теми нашого дослідження, вибіркою стали 42 дитини віком 5-6 років старшого дошкільного віку ЗДО № 5, м. Луцька.

Третій етап – обробка та аналіз результатів дослідження страхів дітей дошкільного віку.

1. Методика виявлення дитячих страхів «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової)

Ця методика є одним із ефективних інструментів для виявлення дитячих страхів. Вона заснована на проєктивному методі, тобто дитина проєктує свої почуття та переживання на зовнішні об'єкти – в даному випадку, на два будиночки різного кольору.

Мета методики: виявити найбільш значущі для дитини страхи, оцінити інтенсивність страхів, проаналізувати зміст страхів.

Матеріали: аркуш паперу, фломастери або маркери червоного та чорного кольорів, список типових дитячих страхів (можна доповнити списком, складеним з урахуванням особливостей дитини та її оточення).

Процедура проведення:

- Підготовка: Психолог малює на аркуші два будиночки: червоний і чорний. Поруч з кожним будиночком пишеться відповідне слово.
- Інструкція: Дитині пропонується наступна інструкція: "Уважно подивися на ці два будиночки. У червоному будиночку живуть не страшні речі, а в чорному – страшні. Я назву тобі різні речі, а ти скажи, куди б ти їх поселив. Якщо ти чогось не боїшся, то ця річ залишиться поза будиночками".
- Презентація списку страхів: Психолог по черзі називає страхи зі списку, а дитина вирішує, в який будиночок поселити кожен страх.
- Аналіз результатів: Після того, як дитина розподілить всі страхи, психолог аналізує отримані дані. Звертається увага на те, які страхи дитина вважає найбільш страшними, які – менш страшними, а які взагалі не викликають у неї тривоги.

Приклад списку страхів:

- Темрява
- Бути одному
- Хвороби
- Злі тварини
- Монстри
- Гроза
- Вибухи
- Висота
- Нові люди

- Розлука з батьками
- Переваги методики:
- Простота проведення.

Можливість отримати інформацію про широкий спектр страхів не вимагає високого рівня вербальної комунікації від дитини і може використовуватися для дітей різного віку.

Результати методики можуть залежати від віку дитини, її індивідуальних особливостей та рівня розвитку мови. Необхідна кваліфікація психолога для правильної інтерпретації результатів.

Модифікація М. Панфілової передбачає використання цієї методики з урахуванням особливостей віку дитини та її індивідуальних особливостей. Наприклад, для молодших дітей можна використовувати більш прості і зрозумілі формулювання страхів, а для старших дітей – більш складні та абстрактні поняття.

Результати методики «Червоний – чорний будиночки» можуть бути використані для: планування індивідуальної програми психокорекції, вибору відповідних ігрових технік для роботи зі страхами, оцінки ефективності проведеної психокорекції.

2.Проективний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи».

Дитині пропонується намалювати свій страх. При цьому важливо не обмежувати дитину у виборі кольорів, розміру малюнка, деталей.

Після виконання малюнка психолог проводить детальний аналіз отриманого зображення, звертаючи увагу на такі аспекти:

- Образ страху: який саме образ дитина обрала для відображення свого страху? Це може бути конкретна тварина, монстр, темрява тощо.
- Розмір і розташування образу: великий розмір образу може свідчити про значущість страху для дитини, його центральне

місце в її внутрішньому світі. Розташування образу на аркуші також може нести інформацію про ставлення дитини до страху.

- Кольорова гама: вибір кольорів може вказувати на емоційний стан дитини. Наприклад, темні кольори можуть свідчити про тривогу, страх, а яскраві – про агресію.
- Деталі малюнка: деталі малюнка можуть розкрити додаткову інформацію про природу страху. Наприклад, гострі кути, колючі елементи можуть свідчити про агресивність страху, а м'які лінії – про тривогу.
- Наявність інших елементів: наявність інших елементів на малюнку (люди, тварини, предмети) може вказати на причини страху або на способи його подолання.

Інтерпретація малюнка є складним процесом і вимагає досвіду та знань психолога. Важливо враховувати не тільки формальні характеристики малюнка, але й контекст, в якому він був створений, а також індивідуальні особливості дитини.

Переваги методики:

- Доступність: для проведення методики не потрібне спеціальне обладнання, достатньо аркуша паперу і кольорових олівців.
- Невербальність: малювання дозволяє дитині виразити свої почуття і переживання, навіть якщо вона не може їх вербалізувати.
- Гнучкість: методика може бути адаптована для дітей різного віку.
- Додаткова інформація: крім страхів, малюнок може розповісти про інші аспекти внутрішнього світу дитини: її самооцінку, відносини з оточуючими людьми тощо.

Обмеження методики:

- Суб'єктивність інтерпретації: результати інтерпретації можуть залежати від досвіду та кваліфікації психолога.

- Недостатність даних: малюнок – це лише один з джерел інформації про дитину. Для отримання більш повної картини необхідно використовувати додаткові методики.

Результати методики «Дитячі страхи» можуть бути використані для: виявлення основних страхів дитини, оцінки інтенсивності страхів, розуміння причин виникнення страхів, планування психокорекційної роботи.

3.Проективний тест «Кінестетичний малюнок сім'ї» дозволяє виявити особливості сприйняття дитиною своєї сім'ї, її місця в ній, а також ставлення до інших членів родини. Цей метод дає можливість зазирнути у внутрішній світ дитини і зрозуміти її переживання, які можуть бути пов'язані з сімейними відносинами.

Мета методики:

- Виявити особливості сприйняття дитиною сімейної ситуації.
- Оцінити емоційне ставлення дитини до членів сім'ї.
- Визначити місце дитини в сімейній системі.
- Виявити наявність внутрішньосімейних конфліктів та проблем.

Процедура проведення:

- Інструкція: дитині пропонується намалювати свою сім'ю так, ніби всі її члени займаються якоюсь справою. Важливо наголосити, що малювати потрібно саме свою сім'ю, а не уявну.
- Малювання: дитині надається аркуш паперу, олівці та гумка. Під час малювання психолог спостерігає за дитиною, фіксуючи її коментарі, міміку, жести.
- Аналіз малюнка: після завершення малювання психолог проводить детальний аналіз отриманого зображення, звертаючи увагу на такі аспекти:
- Розміщення фігур: хто стоїть поруч з ким, хто знаходиться в центрі малюнка.

- Розмір фігур: великі фігури можуть вказувати на значущість для дитини, маленькі – на відчуття неповноцінності.
- Відстань між фігурами: велика відстань може свідчити про емоційну дистанцію між членами сім'ї, маленька – про близькість.
- Деталізація фігур: промальовані деталі одягу, обличчя можуть вказувати на ставлення дитини до певного члена сім'ї.
- Дії фігур: чим займаються члени сім'ї на малюнку, які емоції вони виражають.
- Кольори: вибір кольорів може вказувати на емоційний стан дитини.
- Послідовність малювання: хто був намальований першим, хто останнім – це може вказувати на значимість для дитини кожного члена сім'ї.

Інтерпретація малюнка є складним процесом і вимагає досвіду та знань психолога. Важливо враховувати не тільки формальні характеристики малюнка, але й контекст, в якому він був створений, а також індивідуальні особливості дитини.

Переваги методики:

- Доступність: для проведення методики не потрібне спеціальне обладнання.
- Невербальність: малювання дозволяє дитині виразити свої почуття і переживання, навіть якщо вона не може їх вербалізувати.
- Гнучкість: методика може бути адаптована для дітей різного віку.
- Багатогранність інформації: малюнок може розповісти про різні аспекти внутрішнього світу дитини.

Обмеження методики:

- Суб'єктивність інтерпретації: результати інтерпретації можуть залежати від досвіду та кваліфікації психолога.
- Недостатність даних: малюнок – це лише один з джерел інформації про дитину. Для отримання більш повної картини необхідно використовувати додаткові методики.

Результати методики можуть бути використані для: виявлення проблем у сімейних відносинах; оцінки ролі дитини в сім'ї; планування психокорекційної роботи.

4.Короткий варіант тесту Люшер являє собою набір вирізаних самотійно овалів. До цього складу входять чотири основних (синій, зелений, жовтий, червоний) і чотири другорядних (коричневий, чорний, фіолетовий, сірий) кольорів. Малюка в індивідуальній бесіді просять скласти з них будь-яку композицію: «Потрібно розмістити дані кольорові картки так, як тобі буде найбільше до вподоби. Спробуємо?» Потім звертається увага на сам порядок розміщення кольорів. Якщо основні знаходяться на перших п'яти позиціях, то основні потреби даного вікового періоду задовольняються. Можна вирахувати, яка з них не реалізується достатнім чином. Для нашого дослідження найбільшу цінність являють синій колір (потреба у емоційній рівновазі) й червоний (потяг до активних дій, вчинків).

Наступний метод спрямований на вивчення поведінки дитини 5 - 6 років у ситуації невизначеності, стресового характеру. Основний критерій – впевненість у собі під час морального вибору, у ситуації очікування (чекає поки його заберуть із ЗДО). Подібних суб'єктивних чинників було п'ять на кожну дитину.

Таким чином, методика дослідження за визначеними ознаками. включала в себе два аспекти: засоби діагностики здатності до переборення страхів дітей старшого дошкільного віку; шляхи вивчення їх профілактики в закладі дошкільної освіти й сім'ях вихованців.

2.2. Процедура дослідження та інтерпретація результатів

Розглянемо отримані результати за методом «Червоний–чорний будиночок» та проективної методики «Дитячі страхи». Робота здійснювалася за ними обома одночасно, оскільки лише у єдності вони надають правдиву інформацію про ті чи інші емоційні явища, властиві дітям. З їх опрацюванням можливо встановити зміст конкретних страхів, які турбують дитину на даний момент. У процесі спостереження за поведінкою дітей 5-6 року життя було відмічене прагнення дітей скрупульозне обдумування відповідей до прийняття рішення: куди саме поселити те чи інше негативне явище. У деяких випадках малюки, навіть, уточнювали сутність названого експериментатором. В цілому діти впоралися із поставленим завданням. Коли говорити про групу в цілому то їй властиві більше реальні, ніж уявні стани лячно. Зокрема наявна перевага у наповненні чорного приміщення над червоним.

Так, у відсотках значення показника у будинку чорного кольору 58 % страхів, а в червоному 42 %. Відповідно різниця становить 16 %.

Отже, у темній кімнаті значно більше оселилося негативних переживань. Якщо ж говорити про їх якісне наповнення, можна побачити цілковиту диференціацію дітьми емоційних явищ, однак спільну картину можна все ж з'ясувати.

Так, для 15% дітей властивий страх за вибухи та війну, 14 % малюків дуже боязно за рідних людей (їх родина), бояться когось втратити з них. Іншим 14 % стає не по собі від страшних казкових персонажів, тому вони їх відразу ж хотіли «зачинити». Ще 14 % дуже переживають, щоб не сталася пожежа.

Натомість 9,5 % завжди очікують напад бандитів. Деяким сняться нічні кошмари, вони довго не можуть заснути й не хочуть залишатися самі в темряві. Таких досліджуваних також 9,5 %.

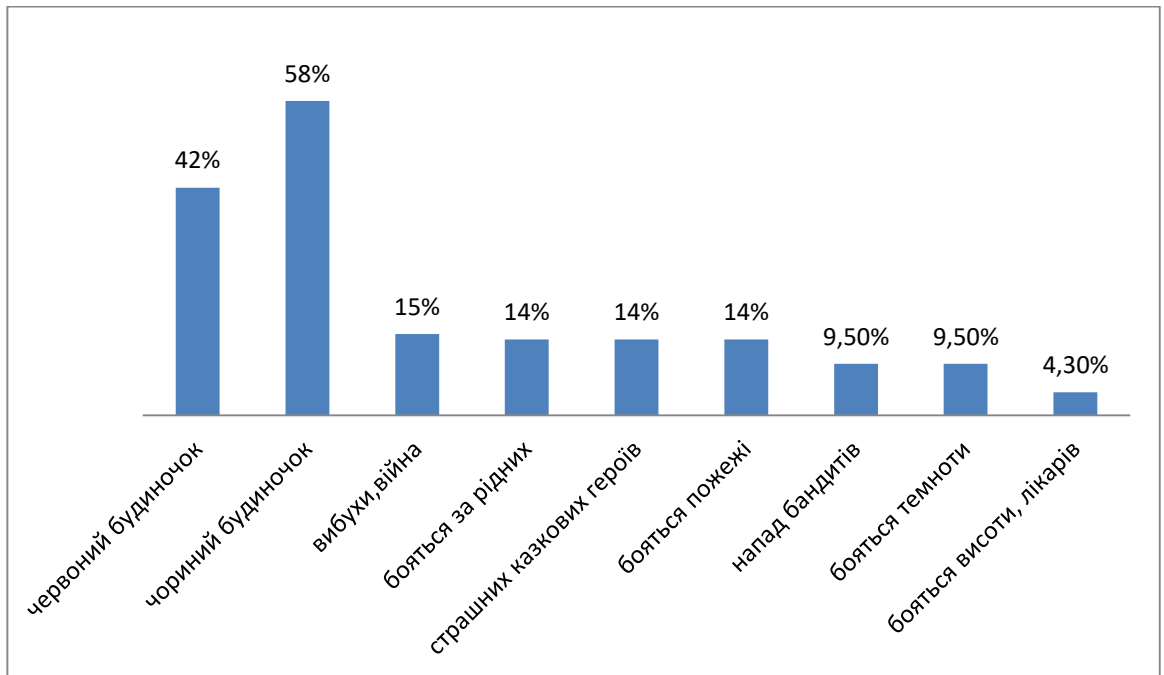


Рис. 2.2. Результати за методом «Червоний –чорний будиночок» та проєктивної методики «Дитячі страхи», 5

Аналогічній кількості старших дошкільників дуже складно переносити згадки про плазунів, тварин, зміїв (нічних тварин). Однаковим частинам дітей (по 4,3 %) властива боязнь висоти, замкнутого (тісного) приміщення, людей у білих халатах (лікарів). В цілому означені феномени афективної сфери дітей можна пояснити неконтрольованими впливами соціуму.

За деяким виключенням, більшість їх малюки «отримали від перегляду страшилок по телевізору», оскільки саме це з'ясувалося у бесіді після проведення діагностичної процедури. Водночас, можна спрогнозувати, що більшість дітей здатні диференціювати свої емоційні негативні стани. Аналізуючи індивідуальні відповіді дітей було з'ясовано у кожного співвідношення між реальною загрозою й уявною.

Зокрема у значної частини досліджуваних помітна суттєва перевага реальних страхів над нереальними (3 і більше). Числове значення показника

становить 42 %. Для 19 % характерним є незначне переважання (2-3 феномени) більш небезпечних станів. Гранична перевага становить одне найбільш тривожне явище над уявним властива для 14 % респондентів. Для 9 % дітей 5 -6 років життя наявні лише надумані тривожні стани. У решти дітей біля 14 % переважають уявні страхи.

Діагностика за *проективним тестом «Кінестетичний малюнок сім'ї»*.

Основними показниками у даному випадку були кольори, використані на рисунку малюком у процесі зображувальної діяльності, і відстань між членами родини (особливо зверталася увага на розміщення дошкільника стосовно мами чи тата). У сукупності задані параметри вказують на наявність чи відсутність хвилювання у досліджуваних. Під час аналізу було виявлено наявність різного спектру кольорів, класифікованих на холодні, яскраві та тривожні. З'ясовано: найбільш часто використовувані відтінки – холодні. Вони властиві для 47 % дітей. Менш вживаними виявилися чорний і фіолетовий. З їх допомогою було зображено 29% дитячих робіт. Найменш улюбленими у даному випадку були теплі малюнки, виконані у яскравих тонах. Їх обрали 24 % респондентів.

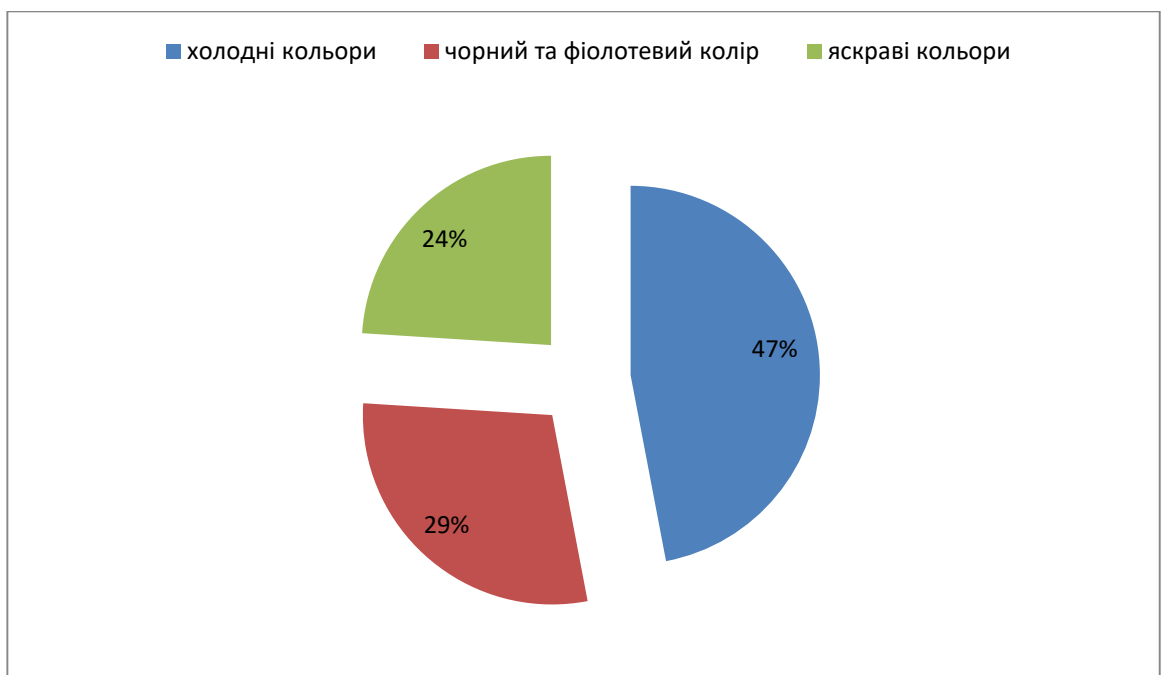


Рис. 2.3. Результати за проективним тестом «Кінестетичний малюнок сім'ї», %

Після бесіди було уточнено причини такого обрання. Окрім того з'ясовано хто зображений на малюнках, а також взята до уваги відстань між основними особами. Після уточнення додаткових параметрів аналізу виявилось, що для дітей 5 -6 року життя яскраві відтінки властиві для 29 %. У тривожних тонах (це підтвердилося) у співбесіді виконано 29 % рисунків. Решті робіт характерні холодні кольори. Відповідно, найвищий рівень тривожності є властивий 29 % малюків, взагалі відсутнє хвилювання з будь-якого приводу також у 29 % респондентів. Водночас для 42 % вибірки характерне холодне ставлення до родини. На нашу думку, вони не отримують належної емоційної підтримки з боку батьків і становлять у деякому плані «групу ризику» щодо виникнення у них негативних емоційних станів.

Короткий варіант тесту Люшер допоміг нам здійснити якісний аналіз за представленістю відтінків. Можна було з'ясувати п'ять основних позицій щодо емоційних станів: позитивний стан, стабільно спокійний стан, негативно-астенічний стан, тривожний стан, стан нестабільних проявів настрою. На основі запропонованих (викладеними) дітьми комбінацій виявлено такі тенденції досліджуваних: позитивні емоційні переживання властиві для 19 %, спокійні – 35 %, негативні – 23, 5 %, надмірне хвилювання – 23,5 %.

Зокрема, нестабільних настроїв у дітей не спостерігалось. Як бачимо діагностична процедура також є інформативною у плані рівня емоційної напруженості. В цілому за даними цих методик нами було встановлено середні показники афективних негативних переживань дітей старшого дошкільного віку.

Аналізуючи результати проведеного дослідження ми зробили висновки що у більшості дітей спостерігається страх наступним не менш важливим показником є побоювання та підозрілість які пов'язані з дорослими людьми.

Діти у яких спостерігається наявність страху, переживають його на основі не відомості щодо майбутнього. Вони навіть не уявляють, як укладатиметься їх подальше життя.

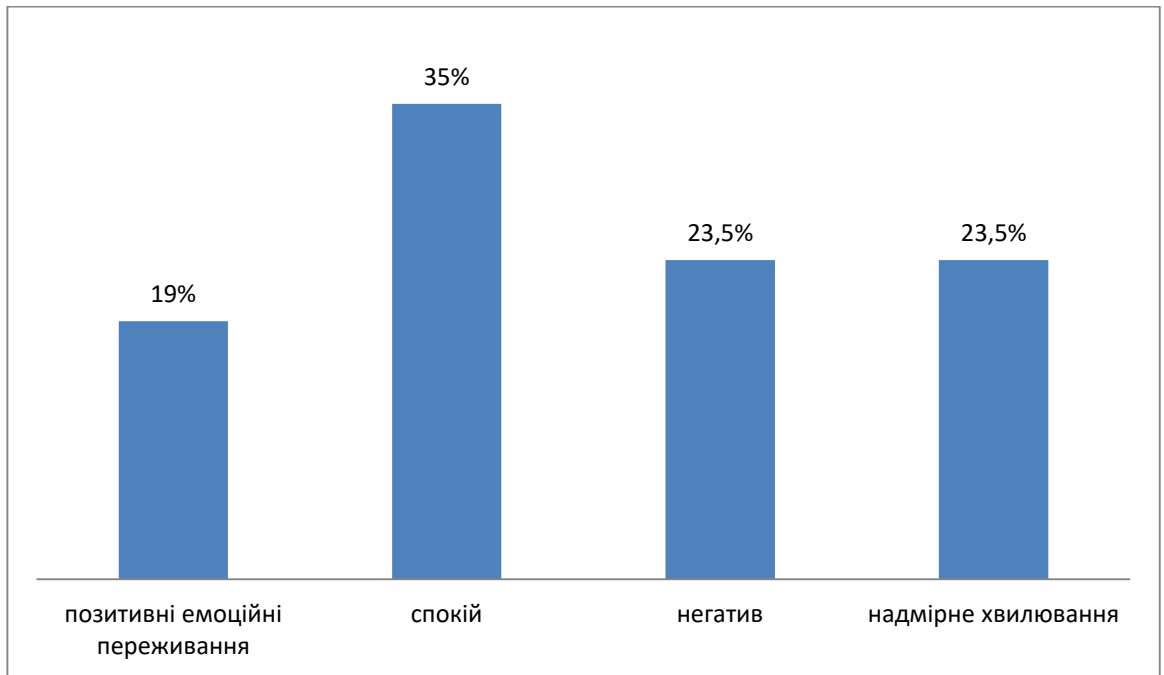


Рисунок 2.4. Результати за коротким варіантом тесту Люшер, %

Як бачимо, значна частина досліджуваних не є здатними адекватно оцінити власні негативні стани й риси характеру, власні можливості. Цей компонент вказує, що можливі негативні афективні стани не можуть бути правильно оцінені, а тому буде відсутня можливість їх подолати. Під час спостереження за дитиною у ситуаціях, де потрібно було проявити власні сильні сторони було з'ясовано особливості поведінки й її супроводження тривожністю.

Так, були відмічені наступні тенденції: діти спокійно себе поводити у нестандартних ситуаціях (таких досліджуваних було біля 30%); біля 47 % досліджуваних виявляли незначні ознаки хвилювання (інколи сумно втягували, повітря, озиралися, проте потім переключали свою увагу на щось інше); решта малюків дуже сильно виявляли тривожність у поведінці (постійно щось запитували, інколи починали плакати, заспокоювалися лише тоді, коли ситуація стабілізувалася) – біля 23 %.

Здійснимо тепер розподіл дітей на рівні в залежності від прояву міри емоційного напруження на основі узагальненої характеристики означеної схильності.

Розглянемо розподіл дітей 5 - 6 року життя за мірою схильності до негативних емоційних переживань (страхів) у відсотках:

Високий рівень (29%) правильно й самостійно диференціює афективні стани та розуміє їх вплив на власну поведінку; адекватно оцінює власні можливості й реальні дії; під час виконання будь-якої діяльності впевнений, може самостійно подолати хвилювання; має гарний підвищений настрій, впевнений у підтримці близьких дорослих і вихователя; у ситуації невизначеності почуває себе спокійно, здатний до вольових зусиль щодо спокійного поводження.

Середній рівень (42%) у більшості випадків правильно розрізняє емоційні переживання, розуміє їх вплив на свою поведінку, інколи звертається за допомогою; у більшості ситуацій адекватно оцінює власні дії, здійснює їх прогноз, інколи просить допомоги; у більшості випадків адекватно себе оцінює без сторонньої допомоги; відчуває впевненість при виконанні діяльності, схильний до хвилювання; інколи не може подолати хвилювання; настрій у переважній більшості випадків спокійний, за підтримки швидко переростає у радісний; інколи потребує допомоги у ситуації невизначеності, може виявляти вольові зусилля.

Низький рівень (29%) відчуває ускладнення у поведінці, самостійно не може їх диференціювати й постійно звертається за допомогою; не зовсім адекватно оцінює себе, просить допомогти дорослого; невпевнений у своїх діях, у підтримці з боку дорослих; у ситуації невизначеності має поганий настрій, який постійно підсилюється; постійно звертається до дорослого; схильний до негативних емоційних станів (страхів)

Як бачимо, кількість досліджуваних розподілена так, що значна їх частина є схильними до виникнення і прояву у їх поведінці страхів.

Відмітимо, що лише третя частина вибірки здатна самотійно подолати хвилювання, впевнено почуватися у нестандартних, стресових ситуація. 2/3 дітей не здатні до таких проявів у поведінці й характеризуються як особи, схильні до виникнення страхів.

У цілому результати констатувального експерименту вказують на необхідність здійснення формувального. У нашому дослідженні на цьому етапі брали участь діти експериментальної й контрольної груп загальної вибірки.

Таблиця 2.1

Кількісний розподіл досліджуваних 5 -6 року життя експериментальної та контрольної груп за мірою сформованості схильності до страху

Рівні сформованості	ЕГ (у %)	КГ (у %)
Високий рівень	29	26
Середній рівень	42	45
Низький рівень	29	29

На основі скомпонованих методик дослідження було здійснено аналіз емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. На основі узагальненні показників було надано характеристику дітям, які належать до різних рівнів схильності до страхів. У відповідності до отриманих показників найбільше досліджуваних належить до середнього рівня схильності до небезпечних афективних станів (42 %), третина вибірки має високу міру прояву страхів у поведінці й біля 29 % мають низький рівень і характеризуються спокійною і впевненою поведінкою.

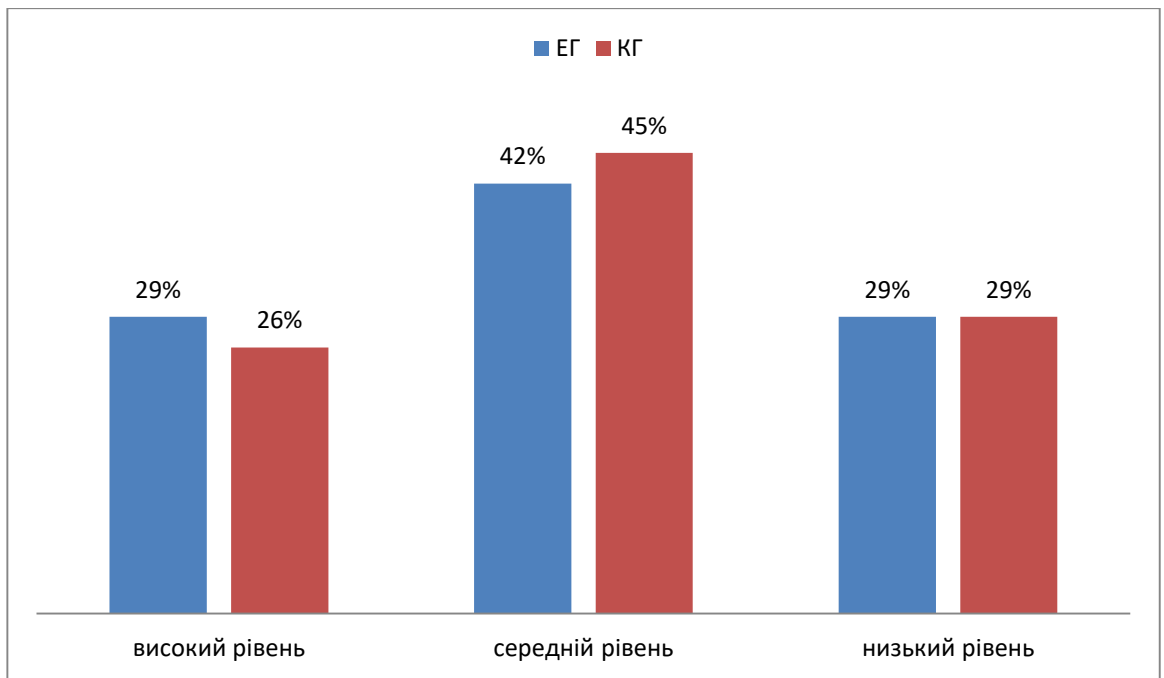


Рис.2.5. Результати констатувального експерименту, %

Спостереження показало, що діти розпізнають пережиті страхи і можуть їх назвати; діти усвідомлюють негативні наслідки страху; страхи кожної дитини індивідуальні, але найчастіше діти відчувають страх, тривогу і невпевненість, коли з'являються в невідомому місці або з незнайомими людьми; діти розповідають про свої переживання дорослим, зазвичай матерям, але не завжди звертаються за порадою.

Аналіз бесід з дітьми виявив, що висловлювання учасників дослідження про страхи, які відчувають діти, відповідають поясненням дитячих страхів, які містяться в науковій літературі про походження страхів, причини, інтенсивність страхів та можливості їх подолання. Говорячи про свої страхи, діти описували це почуття як незахищеність, дискомфорт, невизначеність, коли вони стикаються з несподіваною, новою ситуацією, новими людьми, невідомими явищами, казковими героями, героями фільмів, слухають історії інших людей або залишаються без батьків. Діти не завжди могли описати, що таке страх, але усвідомлювали, що це незручне відчуття, коли їм погано і немає в кого попросити допомоги.

Підсумовуючи результати бесід з дітьми, виявлено наступні шляхи подолання страхів, якими користувалися діти, які брали участь в інтерв'ю: діти не боялися б, якби відчували себе в безпеці, перебували б з близькими людьми, займалися б улюбленою справою; звернення за допомогою до дорослого, висловлювання; уникати лякаючих ситуацій (наприклад, уникати собак); якщо вони відчують страх темряви, слід залишити світло, відкрити двері, розбудити батьків, коли вони прокидаються вночі, або сховатися під ковдрою; навчитися поводитися в ситуації, що викликає страх (наприклад, навчитися виконувати спортивні вправи); вивчення досвіду інших людей у подібній ситуації (наприклад, мама теж боялася висоти); розповідання казок; раціональне пояснення джерела страху (наприклад, відсутність привидів); заохочення діяти (наприклад, стрибнути в басейн, оскільки вони знають, що батьки чи тренер їх спіймають); перебування з сильнішою людиною (наприклад, мама тримає за руку і веде невідомо куди); помірний перегляд телевізора або використання медіа.

Після первинної діагностики була розроблена та апробована психолого-корекційна програма, метою якої є зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку засобами ігротерапії.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ІГРОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми ігротерапії як методу психокорекції дитячих страхів

На даний час використання гри для психотерапії здійснюється в руслі самих різноманітних теоретичних напрямів та шкіл. Усі ігрові прийоми розрізняються за рівнем директивності психотерапевта та за частотою ігрових сеансів: ігротерапія може застосовуватися як засіб індивідуального впливу, а також з метою групової терапії; можуть проводитися спільні ігри з близькими та батьками.

Для організації психокорекційної роботи, перевага приділяється груповим формам ігрової терапії. Групова психотерапія закінчує сімейну індивідуальну психотерапію, значно підвищуючи їх ефективність у наближених до реального життя умовах спілкування з однолітками. Терапевтичне завдання такої групової психотерапії пов'язане насамперед з емоційним відреагуванням конфліктних ситуацій у групі та пригнічуючих образів у свідомості шляхом їх умовного відображення у грі.

Гра у життєдіяльності дитини є способом природного виразу «Я», зміцнення впевненості дитини в собі. Якщо у грі все виходить, у дітей з'являється почуття задоволення, емоційне насичення грою, при невдачах - почуття досади та вини, що змушує ще критично подивитися на себе і якимось чином перебудуватися. Включаючись у гру, діти переступають поріг страху та сором'язливості, здобувають перемоги і зазнають поразки, наслідування в іграх улюбленим персонажам допомагають побороти і страх, і переляк, які супроводжують будь-яку гру.

Завершальним етапом ігрової терапії є обговорення. Завдання даного етапу полягає у закріпленні підсумків терапії, подальшому розширенні кругозору дітей та розвитку їх самосвідомості.

Таке обговорення у дошкільному віці визначається висловлюваннями батьків, оточення про зміни у поведінці дітей.

Ігротерапія знаходить своє ефективне застосування у корекційній роботі з дитячими страхами як самостійний метод, так і в спільному поєднанні з іншими методами психокорекції (казкотерапія, психогімнастика, арттерапія).

Ігротерапія – це потужний інструмент у руках психолога, який працює з дітьми. Особливо ефективна вона при роботі з дитячими страхами. Через гру дитина може безпечно досліджувати свої почуття, переживання та страхи, а також знаходити способи їх подолання.

Переваги ефективності ігротерапії:

- мова дитини: гра – це природний спосіб спілкування і самовираження для дитини. Через гру вона може легко висловити те, що не може сказати словами;
- безпечний простір: ігрова кімната – це місце, де дитина відчувається захищеною і може експериментувати без страху осуду;
- активне залучення: дитина є активним учасником терапевтичного процесу, що підвищує її мотивацію до змін;
- інтеграція різних аспектів особистості: через гру залучаються емоції, когнітивні процеси, соціальні навички.

Основні принципи ігротерапії при роботі зі страхами:

- створення довірчої атмосфери: психолог створює безпечний простір, де дитина відчувається комфортно і може відкритися;
- використання символічних ігор: іграшки, ляльки, пісок – все це стає інструментом для вираження страхів і пошуку рішень;

- підтримка ініціативи дитини: психолог слідує за грою дитини, але не нав'язує своїх правил і інтерпретацій;
- поступове введення нових елементів: складність ігрових завдань поступово збільшується, щоб дитина могла адаптуватися до нових ситуацій;
- обговорення почуттів: після гри психолог обговорює з дитиною її переживання, допомагаючи їй усвідомити свої страхи і знайти способи їх подолання.

Приклади ігрових технік: рольова гра: дитина може зіграти роль того, чого вона боїться, і таким чином краще зрозуміти свої страхи; казкотерапія: створення або переказування казок, в яких дитина є героєм і долає свої страхи; малювання: через малюнок дитина може виразити свої почуття і переживання, пов'язані зі страхом; гра з піском: моделювання страхів за допомогою піску і маленьких фігурок.

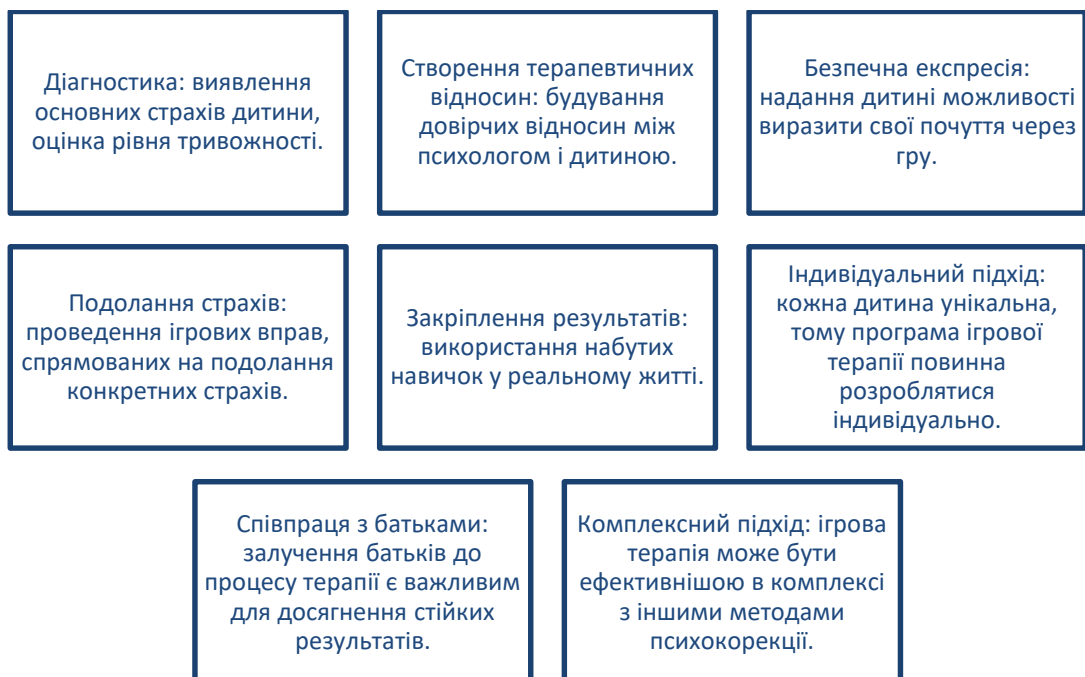


Рис. 3.1. Етапи ігротерапевтичного процесу

Отже, ігрова терапія – це не просто гра, а потужний інструмент для подолання дитячих страхів. За допомогою гри дитина може навчитися

справлятися зі своїми емоціями, підвищити самооцінку і стати більш впевненою в собі.

Тривожність у дітей старшого дошкільного віку – це поширене явище, яке може негативно впливати на їхній розвиток та соціальну адаптацію. Ігрова терапія є ефективним методом для зниження рівня тривожності у дітей, оскільки вона дозволяє їм виражати свої почуття та переживання в безпечному та довірливому середовищі.

Клуб «Чарівна кімната».

Мета програми: зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку шляхом використання ігрових технік, що сприяють розвитку впевненості в собі, самооцінки та позитивного ставлення до себе та оточуючих.

Завдання програми

- Створити атмосферу довіри та безпеки.
- Розвинути навички саморегуляції та управління емоціями.
- Підвищити самооцінку та впевненість у собі.
- Сформувати позитивне ставлення до себе та оточуючих.
- Зменшити прояви тривожності в різних життєвих ситуаціях.

Принципи проведення занять

- Індивідуальний підхід: кожна дитина унікальна, тому програма повинна адаптуватися до її індивідуальних особливостей та потреб.
- Добровільність участі: дитина повинна бажати брати участь у заняттях.
- Позитивна атмосфера: створення атмосфери довіри та безпеки є важливою умовою ефективності ігротерапії.
- Гра: гра є основним засобом досягнення мети програми.
- Співпраця з батьками: залучення батьків до процесу корекції є важливим для досягнення стійких результатів.

Структура заняття

- Привітання: створення позитивного настрою, розминка.

- Основна частина: ігрові вправи, спрямовані на розслаблення, розвиток уваги, подолання страхів.
- Заключна частина: обговорення почуттів, підведення підсумків, релаксація.

Ефективність програми можна оцінити за допомогою таких критеріїв:

- Зміна поведінки дитини: зменшення проявів тривожності, підвищення впевненості в собі.
- Зміна емоційного стану: зменшення тривожності, підвищення настрою.
- Зміна когнітивних процесів: зміна мислення щодо страху, розвиток навичок саморегуляції.
- Відгуки батьків: оцінка батьками змін у поведінці та емоційному стані дитини.

Сеанси ігротерапії відбуваються раз на тиждень, близько години, в одній кімнаті.

Однак це не завжди виходить так, і все залежатиме від того, що зручно терапевти і дітям. Щотижневі заняття полегшують навчання, а перебування в одній кімнаті заспокоює дитину, особливо якщо вона любить послідовність і передбачуваність. Сеанси можуть починатися з 30 хвилин, але поступово подовжуватися до години, якщо всі з цим згодні.

Робота з дітьми включала в себе декілька циклів бесід про страх та шляхи його переборення. Розмова мала розпочинатися у ситуації емоційного комфорту, довіри до педагога. Її варто здійснювати або під час прогулянки, або ж у другій в половині дня. Основне призначення психологічна (емоційна) підтримка вихованців.

Кожне заняття починається і закінчується підготовкою та збиранням речей.

Перші 10 хвилин призначені для того, щоб налаштувати все – дітям буде запропоновано привітатися з іншими, а фасилітатор ознайомить із правилами клубу. Останні 10 хвилин призначені для того, щоб відкласти речі

та обміркувати те, що було добре під час сесії. Це допомагає відрізнити хорошу поведінку від не дуже, що є важливою частиною навчання хорошого спілкування.

Діти граються, по черзі виконуючи наступні ролі. Ці ролі допомагають створити структуру їхньої діяльності. Менеджер координує весь процес. Координатор допомагає менеджеру. Гравець виконує фактичне виконує саме ігрову діяльність.

Гра може бути настільки складною чи простою, як цього хочуть діти. Якщо хочуть, вони можуть додати до сесії трохи розповідей і драми.

Діти дотримуються розроблених правил.

Правила можуть змінюватися залежно від того, що підходить для групи. Але це деякі з найважливіших:

- Одночасно говорить лише одна людина
- Використовуйте спокійний голос і ласкаві/ввічливі слова
- Слухайте, коли інші говорять
- Тримайте руки і ноги при собі
- Приберіть потім

Дорослий ведучий допомагає групі протягом усього заняття. Фасилітатор може бути логопедом, ерготерапевтом або педагогічним психологом, що постійно нагадує дітям про правила клубу.

Завершувалися заняття рефлексивними запитаннями. наприклад, «Чи були сьогодні порушені якісь правила?».

Ігри з дітьми на предмет усвідомлення й переборення боязні, тривожності, страху. Вони мали розіграватися у вільний час і потребували невимушеної обстановки.

Гра в слова «Почуття»: терапевт попросить дитину записати назви почуттів, які може відчувати людина її віку. Записавши або намалювавши почуття на аркушах паперу, терапевт може розповісти історію про себе, яка містить багато позитивних і негативних почуттів, і попросити дитину

покласти фішки на кожне з почуттів, щоб продемонструвати різні почуття, виражені в історії, а також різну кількість кожного почуття. Потім терапевт може повторити вправу, використовуючи незагрозливу історію про дитину. Потім дитина розповість наступну історію, щоб терапевт поклав покерні фішки. Цей процес повторюється до тих пір, поки не будуть обговорені представлені проблеми.

Маріонетка для створення символічного клієнта: якщо дитина налякана, терапевт може показати їй ляльку, сказати їй, що лялька налякана, і запевнити її в її безпеці. Далі терапевт попросить дитину допомогти втішити ляльку. Лялька може стати безпечним об'єктом для дитини під час терапії. Натомість терапевт може ставити запитання ляльці, а дитина відповідати, що може здатися менш загрозливим для дитини.

Трансляція новин: у цьому занятті терапевт представляє програму новин, у якій головні ролі беруть терапевт і дитина, яка є «гостем-експертом» у шоу новин. У сценарії терапевт прикидається молодшою дитиною, яка дзвонить у програму новин, щоб поставити питання експерту (щодо проблем дитини). Тоді дитина має відповідати на запитання як експерт, вирішуючи таким чином свої проблеми.

Техніка подолання тривожності: Техніка 5-4-3-2-1

Ця техніка допомагає дітям бути в контактi з навколишнім середовищем, що особливо важливо, якщо загрожує повномасштабний напад тривоги.

Для цього допоможіть дитині помітити та вимовити вголос:

5 речей, які вони бачать. «Я бачу кота». «Я бачу лампу».

4 речі, які вони відчувають. «Я відчуваю свої шкарпетки». «Я відчуваю вітер».

3 речі, які вони чують. «Я чую машину». «Я чую свою сестру».

2 речі, які вони пахнуть. «Я відчуваю запах маминих парфумів». «Я відчуваю запах цієї квітки».

1 річ, яку вони можуть скуштувати. « Я смакую свій обід».

Ця гра-вправа може допомогти дітям відчутти себе більш приземленими у своєму просторі, а також може збити їхні тривожні думки з колії, коли їх стає занадто багато.

Техніка подолання тривожності: *Сенсорні елементи*

Даючи дітям сенсорні предмети, можна перенести їхні тривожні думки на предмети, якими вони граються. Сховайте дрібні предмети в пісок і попросіть дітей знайти їх.

Попросіть дитину зробити *«Коробку для турбот»* або *«Банку для тривоги»*. Прикрасьте виріб разом і визначте для нього особливе місце.

Коли дитина відчуває занепокоєння, дайте їй можливість поговорити про це, а потім попросіть її уявити, як це занепокоєння покладете занепокоєння в банку чи коробку, де воно буде зберігатися до тих пір, поки гарний час, щоб звернутися або подумати про це ще раз.

Переконайтеся, що контейнер має кришку та засув, щоб не уникнути зайвих хвилювань.

Один із найкращих способів впоратися з тривогою (соматичний (тілесний) досвід, і це також стосується дітей) – це *рухливі ігри та вправи*.

Незалежно від того, займаються дитячою йогою, бігають подвір'ям або займаються руками (наприклад, складають головоломку чи малюють), вправи та рухливі ігри допомагають двома способами: це може відвернути увагу від незручних фізичних відчуттів тривоги; це може дати дітям коригуючий досвід зі своїм тілом, коли вони бачать, що їхнє тіло може приносити їм радість, а не лише занепокоєння.

Будівля взаємовідносин. Усе, що вам знадобиться, це палички від ескімо та банка для кави, баночка або маленький контейнер для вівсяних пластівців. Ємність можна обклеїти кольоровим папером, ниткою або фарбою. На паличках напишіть варіанти вибору з обох сторін, які

співвідносяться (тобто одягати туфлі балерини до школи/носити роликові ковзани до школи; або їсти морозиво чи пити гарячий шоколад на пляжі).

Оцінка. Картки з макаронами: розріжте аркуш паперу розміром 8×11 навпіл. Разом складіть список речей/тем, які хвилюють дитину. Запишіть кожен на картці/папірці. Потім розкладіть всі картки на підлозі і дайте дитині миску сушених макаронів. Скажіть йому/їй, що вони можуть використовувати скільки завгодно чи мало, але чим більше макаронів вони розігрують на кожній картці, тим більше хвилюється. Перегляньте кожне занепокоєння, попросіть його/її розкласти макарони на картках і **ПОМІРКУЙТЕ**, наскільки великим чи малим є це занепокоєння. Дитина почуватиметься почутою та краще усвідомлюватиме розмір своїх турбот.

Когнітивна реструктуризація. Паперове печиво з передбаченнями: приготуйте паперове печиво з передбаченнями та вставте в нього позитивні твердження. Давайте дитині один щоразу, коли вона/вона виходить із вашого офісу, і багатство всередині буде його/її позитивним твердженням, з яким він/вона буде працювати протягом тижня. Альтернативою є те, що ви та ваш клієнт разом приготуєте печиво з передбаченнями, попросите його/її написа

Самозаспокійливий прийом. Видування пера: використовуючи дуже легку пір'їнку (з маленькою жилкою), нехай дитина тримає пір'їнку в повітрі одним лише диханням. Ви можете влаштувати гру, у якій ви з дитиною здуваєте свої пір'їнки, не торкаючись пір'їнки, щоб побачити, хто довше утримає пір'їнку. Це вчить дитину володіти диханням, глибоко вдихаючи і затримуючи видих. Навчання працювати з диханням може стати потужною навичкою самозаспокоєння.ти позитивні твердження на листках і вставити їх.

Мокрі макарони- сухі макарони: на прикладі варених та сирих макарон ми дозволяємо нашим тілам поперемінно бути жорсткими та розслабленими, допомагаючи дітям відчувати, що таке бути напруженим чи розслабленим. Це не тільки підвищує соматичне усвідомлення, але й вчить дитину свідомо спрямовувати тіло, щоб пом'якшити та розслабити.

«Веселкова реєстрація». Під час веселкової реєстрації терапевт запитує дитину про сонячні, райдужні та дощові моменти протягом дня. Сонячна мить уособлює щасливі моменти, веселка – момент, який впав у вічі дитині, а дощ – момент, коли дитина почувалася засмученою або некомфортною.

Ігрова терапія «Шарада почуттів». Ця п'єса використовує почуття на написаних картках-шарадах. Можна назвати це картковою грою. Під час терапевтичних сеансів діти вибирають картки та розігрують емоції, написані на них. Мета полягає в тому, щоб дозволити терапевту проаналізувати, як клієнти виражають свої почуття в сім'ї. Найкраще для підлітків і дуже терапевтичний.

Розривання сторінок. Ця методика ігрової терапії використовує стару книгу. Діти виривають сторінки з книги, мнуть і кидають їх у кошик для паперу. Ця ідея ігрової терапії допомагає дітям зрозуміти, як «відкинути» гнів і не триматися за них.

Ігрова терапія розфарбує своє життя. Терапія кольором, яким грає ваше життя, добре працює завдяки дітям, а всі інші люблять кольори. правильно? Це захоплює дитину та дозволяє їй розслабитися з усіма барвистими інструментами. Вам знадобиться M&M або Skittles. Дайте дитині та їхній родині достатньо шматочків цукерок і дозвольте їм сортувати їх за кольором. Доручіть їм, залежно від кількості кольорів, відповіді на наступні підказки:

Зелений – використовуйте слова, щоб описати сім'ю,

Помаранчевий – що потрібно покращити в сімейному облаштуванні,

Червоний – символізує те, що їх турбує,

Жовтий – опишіть їхні улюблені спогади,

Фіолетовий – для опису веселих заходів, якими займається сім'я.

Ігрова терапія глиною. Ігрова терапія глиною дозволяє дитині проявити свою творчість, висловлюючи те, що вона відчуває всередині. Під час ліплення техніка допомагає дітям зняти стрес. Вони використовують художні

навички, щоб виліпити персонажів, які, можливо, сприяють їх психічному розладу. Терапевти збирають інформацію під час взаємодії та використовують її, щоб пропонувати рішення.

Вправа «Цап!»

Ведучий злегка піднімає руку й витягує її вперед. Гравці приставляють вказівні пальці до долоні знизу, а самі рухаються по колу під слова ведучого:

Хто під дахом?

Кішки, мишки,

Зайці і зайчики.

Тато, мама, жаба: цап!

Почувши слово «цап», потрібно швидко забрати пальці, інакше ведучий схопить палець.

Гра з м'ячем. Наприклад, під час сеансу групової терапії можете попросити групу по черзі кидати м'яч, і щоразу, коли хтось ловить м'яч, він повинен сказати щось, що зробить його щасливим.

Ігри з фігурками. Можете подарувати дитині кілька фігурок тварин (або попросити її принести свої власні), щоб допомогти дитині заспокоїтися під час сеансу терапії.

Гра з бульбашками. Можете просто дозволити дитині бігати, надуваючи бульбашки та лопаючи їх, щоб зняти стрес або допомогти дитині налагодити зв'язок з іншими дітьми під час групового заняття.

Гра «Чарівна паличка». Можете дати дитині чарівну паличку і сказати, що вона може загадат. Принаймні одне з побажань, ймовірно, стосується реальної життєвої проблеми дитини. Ця ігрова техніка є ефективною для того, щоб допомогти клієнтам безпечно виразити свої бажання чи цілі, а також аспекти середовища (наприклад, у ЗДО чи вдома), які можуть їх турбувати.

Гра з повітряними кулями. Можете попросити групу дітей під час групової сесії тримати повітряну кульку в повітрі якомога довше, щоб сприяти зміцненню зв'язку та зламати лід під час групової сесії.

Техніка «Черепашка». Можете дати дитині іграшку-черепашку та пояснити, що коли черепашка чимось засмучена, вона зупиняється, заходить у свій панцир, закриває очі та робить три глибокі вдихи. Потім дитина може розіграти цей процес з іграшкою-черепашкою, і це може допомогти їй навчитися технікам керування гнівом.

Термометр емоцій. Можете показати дитині «термометр емоцій», який показує діапазон емоцій від 0 (з усміхненим обличчям) до 10 (з насупленим обличчям) і попросити перерахувати події, які змушують його відчувати, що вони знаходяться в різних точках на термометрі. Це може звучати так: «Який тип речей змушує вас відчувати себе усміхненим обличчям? А як щодо насупленого обличчя? А як щодо середнього обличчя?» Було показано, що діти, яких навчають контролювати та регулювати свої емоції за допомогою цієї методики, ймовірно, будуть менше проявляти агресивну та деструктивну поведінку та демонструвати кращу поведінку в групі.

Взаємна розповідь. Ця техніка, розроблена дитячим психіатром Річардом Гарднером (1971), передбачає розповідь історій. У цьому випадку клієнту (зазвичай дитині 8-14 років) пропонується розповісти вигадану історію з використанням вигаданих персонажів. Наприкінці історії дитину просять пояснити урок або мораль історії, а потім терапевт переказує історію, використовуючи тих самих героїв, але пропонуючи більш адаптивні рішення конфліктів, з якими стикаються герої. Для ілюстрації уявіть, що дитина розповідає історію про те, як двоє дітей сваряться за іграшку. Якщо розповідь дитини про історію включала застосування сили однією дитиною, щоб забрати іграшку, адаптивна версія історії терапевта може зображати двох дітей, які досягають згоди по черзі та ділитися іграшкою.

Гра «Гудзиковий масаж». Велику коробку з під взуття наповнюємо різними гудзиками. По черзі занурюємось у гудзикове «море» спочатку руками (активізація мануального інтелекту), потім — ногами. Описуємо власні враження. Пробуємо не дивлячись на гудзик «прочитати» його руками. Знайти схожі гудзики.

Техніка «Мій світ». Ця техніка ігрової терапії передбачає використання дитиною іграшок та інструментів для створення власного уявного світу. Спостерігаючи, ставте запитання, щоб зрозуміти думку дитини. Те, що вони придумали, могло статися у їхній реальності. Крім того, ця ігрова терапія дозволяє дитині виявляти свою творчість і висловлювати свої емоції без стримування. Виконання ролі творця дає їм силу. Ви бачите, що їхні навички вирішення проблем покращуються, тому що вони стикаються з труднощами та мають долати їх у процесі розвитку.

Техніка сімейних відносин. Під час сеансу ігрової терапії інструментами для використання є імпровізована поштова скринька та листи зі смужок паперу. Як? Забезпечте кожного члена родини поштовою скринькою. На смужках паперу запишіть такі твердження, як «ненавидить мене», «захищає мене», «любить мене», «піклується про мене» тощо. Подаруйте кожному листи та дозвольте їм покласти їх у потрібну поштову скриньку, яку тримають члени родини окремо. Ігротерапія «Поштова скринька» допомагає вам зрозуміти сімейну динаміку та покращити їхні навички вирішення проблем, визнаючи, що кожен відчуває інший.

Гра «Розмовляй, відчувай і роби». Ця ігрова терапія є одним із найпопулярніших інструментів, які використовуються в дитячій терапії. Подібно до класичної настільної гри, діти розміщують ігрові фігури на початковій точці. Вони по черзі кидають кубик і пересувають пішака по доріжці з квадратів.

Залежно від того, де на дошці опинився ваш пішак, ви вибираєте карту, що говорить, карту почуття або картку, що діє. Основні інструкції щодо

карток, які слід дотримуватися, коли переможець має найбільше фішок після завершення гри. Реакція дитини під час ігрової терапії в цій грі розкриває її внутрішні почуття та психологічні проблеми.

Гра в лоскотання – один із способів розсмішити дітей. Як щодо того, щоб розповідати анекдоти чи смішні речі про іншу людину? Це як комедія, де комік використовує жарти, щоб передати повідомлення. Реакція на сказане, як це сказано і хто це говорить дає вам уявлення про сімейну динаміку. Крім того, справжні емоції виражаються в щасливій і спокійній обстановці. Сміх також покращує стосунки.

Методи ігрової терапії «хованки». Прості ігри в хованки під час ігрової терапії можуть виявити приховані емоції, такі як тривога розлуки, страх, покинутість або втрата. Дитина почувається безпечніше, коли поруч дорослий. Їхня реакція та відповіді в такій грі дають змогу краще зрозуміти деякі з цих сфер їхнього життя.

Робота з батьками носила просвітницький характер. Основна форма її здійснення, включала повідомлення на батьківських зборах «Обережно! Дитячий страх!» та консультивання щодо виховної роботи з вихованцями вдома. Вона (робота) носила характер первинної профілактики. Підсумковою формою роботи з дорослими стало проведення круглого столу «Виховуємо дітей без страхів». Тут безпосередньо уточнювалася інформація про цей феномен емоційної сфери та складалася пам'ятка виховних дій з означеними явищами у поведінці вихованців.

Таким чином, система роботи щодо профілактики страхів та їх подолання негативного впливу на поведінку дітей 5-6 років включала взаємодію та виховні впливи у з дошкільниками, вихователям ЗДО, представниками від сімей. Напрямки передбачали взаємодію всіх учасників освітнього процесу й органічно доповнювали один одного.

3.2. Контрольне дослідження ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми

З метою доведення ефективності впровадженої нами корекційно-розвивальної програми зі зниження тривожності було проведено контрольний зріз рівня тривожності дітей дошкільного віку експериментальної групи, у кількості 10 осіб.

У процесі спостереження за дітьми 5-6 років стало помітно їх більш урівноважену, спокійну поведінку. Вони досить впевнено стали поводити себе на території ЗДО. Під час ускладнених умов намагалися спокійно міркували, витримуючи паузу робили вже певні дії. Водночас стабілізувався психологічний клімат у колективі ровесників. Малюки відчували доброзичливе ставлення до них, відповідаючи товариськими взаєминами. Під час прогулянок намагалися триматися один одного. У деяких випадках могли звертатися за допомогою до вихователя. За свідченням батьків, вдома їх вихованці також додали у вмінні долати хвилювання. Значно менше стало випадків, коли малеча чогось лякалася. Утім за реальної загрози вони намагалися не панікувати, натомість просили надати їм потрібну допомоги. Водночас, зросла кількість поведінкових ситуацій, коли малюки самостійно вирішували проблему. Було зрозуміло, судячи з їх реакцій, значно більше стали себе поважати. Іншими словами зросла самоповага. Її покращення вказувало на отримання дітьми 5-6 року життя необхідного досвіду безпечної поведінки, аналізу негативних явищ. Також дорослі відмітили суттєве покращення взаємодії між членами сім'ї. Вихованці стали частіше звертатися до них, просили пояснити незрозумілі їм феномени, дії, вчинки.

Не менш важливим фактом, уможлиблюючи спокій дітей, став спільний перегляд мультиків, дитячих телепередач. Під час них малюки перепитували, уточнювали, з'ясовували для себе складні слова, висловлювання. Це допомагало їм усвідомлювати їх образний, незвичний

характер. Отже, накопичуючи багаж знань, діти стали більш впевнено себе почувати під час зіткнення з загрозливими обставинами власної життєдіяльності. Розглянемо отримані відомості у послідовності, що відповідає логіці виконання наукового аналізу.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику рівня переживання страхів за методиками: *До психодіагностичного комплексу увійшли: «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), проєктивний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи», тест проєктивного плану «Кінестетичний малюнок сім'ї», короткий варіант тесту Люшер, спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях невизначеності, бесіда з вихователями ЗДО.*

Результати та до та після експерименту за методикою «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), виявилися такими: так, у відсотках значення показника у будинку чорного кольору 50 % страхів, а в червоному 50 %.

Так, для 10% стало менше страшно за вибухи та війну, 10 % малюків дуже боязно за рідних людей (їх родина), бояться когось втратити з них. Іншим 10 % стає не по собі від страшних казкових персонажів, тому вони їх відразу ж хотіли «зачинити». Ще 10 % дуже переживають, щоб не сталася пожежа.

Натомість 7 % завжди очікують нападу бандитів. Деяким сняться нічні кошмари, вони довго не можуть заснути й не хочуть залишатися самі в темряві. Таких досліджуваних також 7 %. Аналогічній кількості старших дошкільників дуже складно переносити згадки про плазунів, тварин, зміїв (нічних тварин). Однаковим частинам дітей (по 4,3 %) властива боязнь висоти, замкнутого (тісного) приміщення, людей у білих халатах (лікарів).

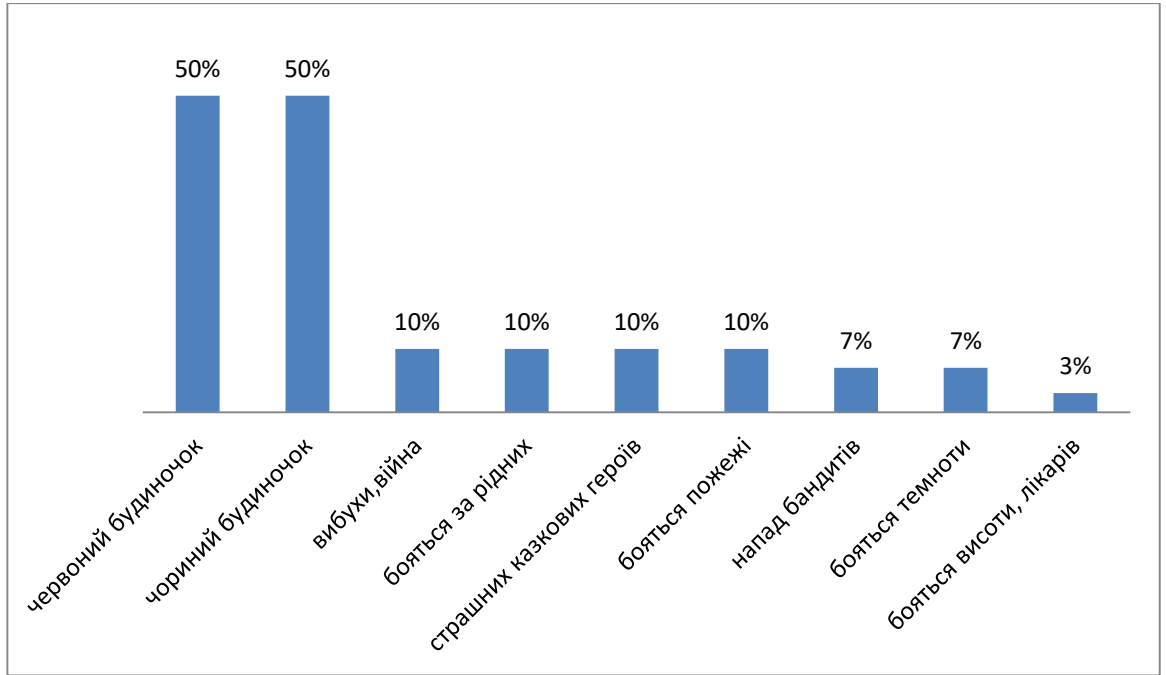


Рис. 3.2. Результати за методом «Червоний –чорний будиночок» та проєктивної методики «Дитячі страхи», %

Повторне дослідження показало позитивний вплив проведеної психологічної роботи на зниження страхів у дітей дошкільного віку з використанням проєктивного тесту «Кінестетичний малюнок сім'ї».

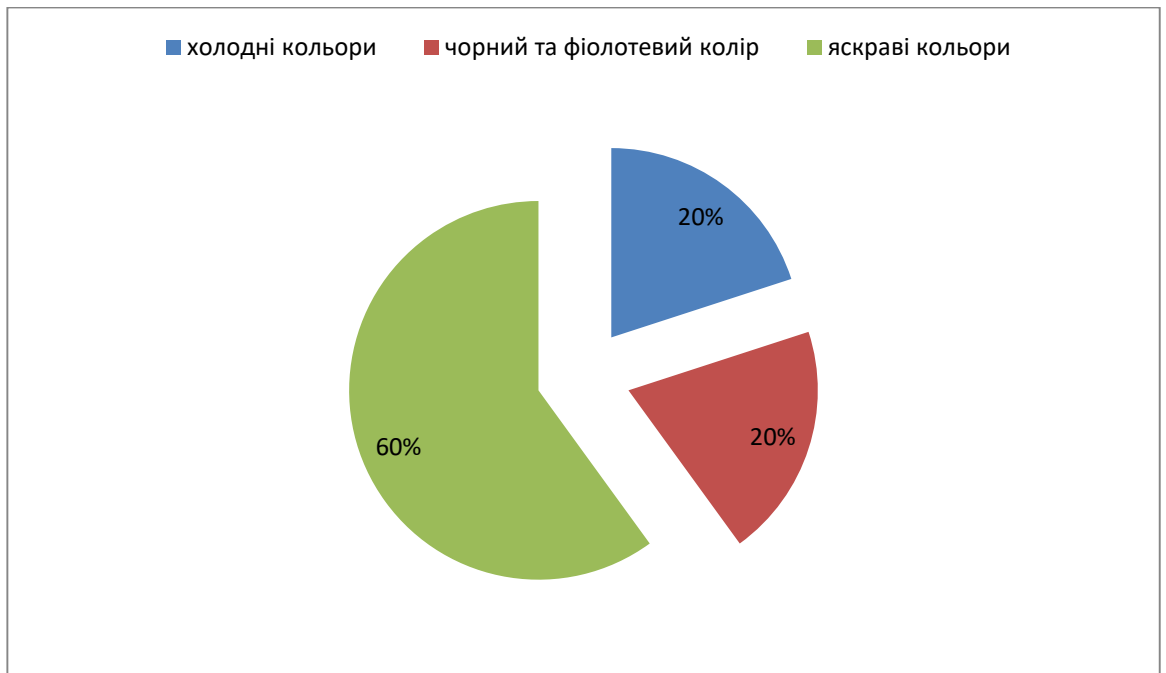


Рис. 3.3. Результати за проєктивним тестом «Кінестетичний малюнок сім'ї», %

Також розглядається динаміка змін після проведення ігротерапії у показниках змістових категорій страхів у дітей дошкільного віку можна побачити позитивні зміни і за коротким варіантом тесту Люшер високий рівень переживання страху знизився, а низький рівень переживання страху підвищився.

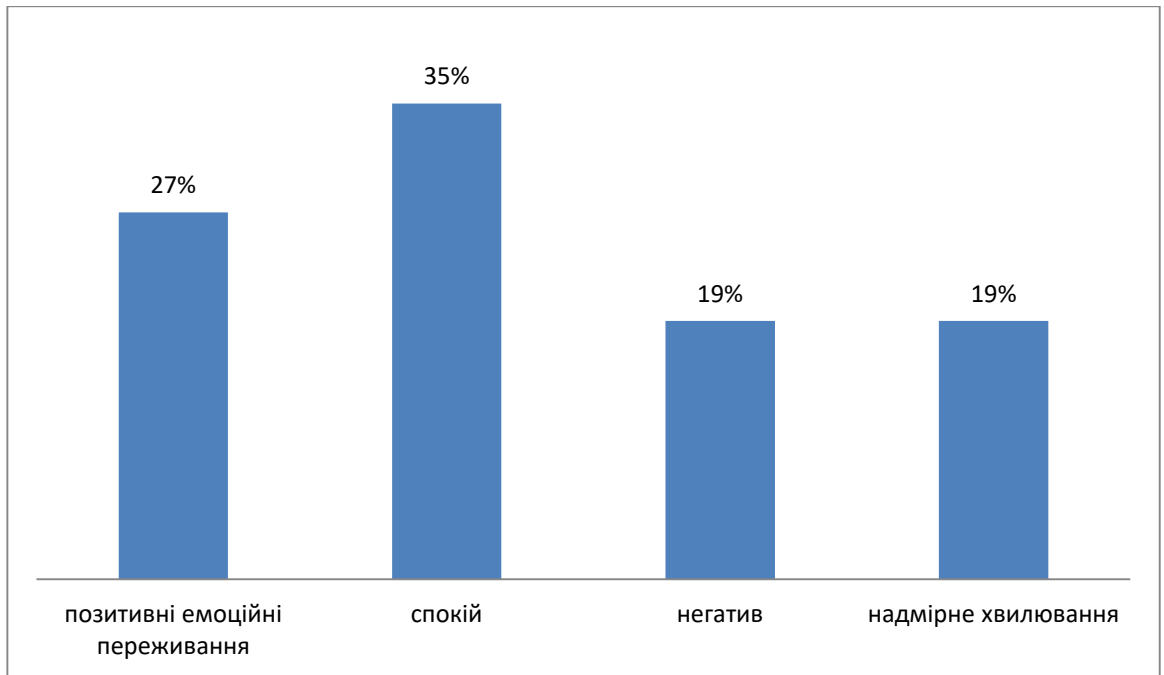


Рис. 3.4. Результати за коротким варіантом тесту Люшер, %

Використовуючи метод математичної статистики за допомогою ϕ – критерій Фішер визначено значущі розбіжності до та після проведення казкотерапії.

Зокрема, виявлено, що відзначаються статистично значущі відмінності за такими категоріями страхів: як речі загрозливого характеру ($\phi=1,67$ при $p \leq 0,05$), сім'я та сімейні ситуації ($\phi=1,74$ при $p \leq 0,05$), ізоляція ($\phi=2,07$ при $p \leq 0,05$), власні провини, помилки ($\phi=1,94$ при $p \leq 0,05$).

Встановлено, зменшення відсотку дітей дошкільного віку, що бояться тварин та темряви ($\phi=4,20$ при $p \leq 0,01$).

Зокрема, зменшився відсоток дітей, що бояться самотності відсутності підтримки упори залишилися залишитися наодинці ($\phi=3,15$ при $p \leq 0,01$).

Однак, останні розбіжності виявилися не значущими. Проте, порівняльний аналіз результатів дослідження свідчать про те, що зроблена програма (яка включає в себе діагностику, корекцію, психокорекцію) є ефективною.

Досвід показує, що сучасні діти дошкільного віку стикаються з більшими труднощами, страхами та емоційними проблемами. Ми живемо у світі, де вимоги та очікування як дорослих, так і дітей швидко змінюються, а сім'ї все частіше не в змозі надати їм заспокоєння. Як наслідок, діти відчувають себе ізольованими та безпорадними. Діти не знають, як впоратися з цими ситуаціями або як висловити свої почуття. Вони не можуть звернутися по допомогу до дорослих, бо заклопотані власними негативними переживаннями та несхваленням оточуючих. Точне діагностування та ефективне вирішення таких проблем є цінною навичкою для педагогів. Це не лише допомагає в конкретних випадках, але й зміцнює довіру батьків та високу репутацію школи.

Таким чином, усвідомлення природи страху відбувалося в особистій практичній діяльності дітей, психологів та батьків через призму засвоєння сукупності знань про різні сфери людської діяльності, засоби трансформації негативних емоційних реалій у позитивні та сукупності знань про можливості впливу на страх.

Запропонована психологічна програма виявилася ефективною, і після її впровадження діти дошкільного віку продемонстрували нижчий рівень усвідомленого страху та тривожності, ніж у попередніх дослідженнях. Розвиток позитивних емоцій та подолання страху і тривожності відбувається завдяки цілеспрямованому подоланню особистісних показників тривожності, емоційної напруги та деструктивних реакцій. Дане дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми.

Перспективу дослідження ми вбачаємо у вивченні ігротерапії як засобу розвитку інтелектуально творчого потенціалу дітей дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми подолання дитячих страхів засобами ігротерапії, визначено теоретичний підхід до вивчення феномену страху, проаналізовано особливості прояву страху в дошкільному віці, теоретично обґрунтовано особливості використання ігротерапії при роботі зі страхами дітей. Теоретично досліджено, емпірично виявлено основні види та особливості прояву страху в дошкільному віці, розроблено та обґрунтовано програму ігротерапії як методу психологічної допомоги при дитячих страхах.

Аналіз теоретичної складової дослідження дозволив зробити висновок, що симптоми страху у дітей дошкільного віку є результатом поєднання соціальних та інстинктивних страхів, зокрема страху не відповідати загальноприйнятим нормам, почуття відповідальності за це, «магічного мислення» та сугестивності, які значною мірою формуються в цьому віці. У них також спостерігаються такі прояви страху, як нерішучість, страх перед діяльністю, тривале занепокоєння щодо прийняття правильних рішень та реалістичні прояви соціальних страхів. Більшість дітей є тривожними. Наступними не менш важливими показниками є страхи та сумніви, пов'язані з дорослими.

Обґрунтовано, що гра – основна форма спілкування дітей. Діти розповідають нам про свій внутрішній світ через гру задовго до того, як вони зможуть пов'язати слова зі своїм досвідом за допомогою мови. Через гру діти можуть експериментувати, обробляти та опановувати різні навички та досвід. Вони формують відчуття того, ким вони є, водночас навчаючись розуміти, що інші люди можуть відрізнятися від них. Навички стосунків, такі як здатність довіряти, поважати, співпереживати, ділитися та співпрацювати з людьми, можна розвинути через гру. Під час ігрової терапії діти вчаться регулювати свої емоції, роблячи це в ігровій, контрольованій обстановці. Це особливо корисно для дітей, які мають основні захворювання, які можуть

ускладнювати емоційну регуляцію. Під час ігрової терапії тривоги діти справляються зі своєю тривогою та іншими труднощами у спосіб, який для них є природним: у грі. Діти спілкуються та вирішують проблеми через гру. В ігровій терапії тривожна дитина бере на себе лідерство, що дає їй відчуття контролю над собою та своїм світом. Дітям дозволяється бути собою і робити вибір.

У процесі емпіричного дослідження нами була проведена діагностика рівня тривожності та самооцінки дітей старшого дошкільного віку та типу батьківського ставлення. Було проведено емпіричне дослідження. Відповідно до теми нашого дослідження, вибіркою стали 42 дитини старшого дошкільного віку ЗДО № 5, м. Луцька. До психодіагностичного комплексу увійшли: «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), проєктивний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи», тест проєктивного плану «Кінестетичний малюнок сім'ї», короткий варіант тесту Люшер, спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях невизначеності, бесіда з вихователями ЗДО.

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено психокорекційну програму для дітей старшого дошкільного віку з використанням методів ігротерапії яка спрямована на зниження загального рівня тривожності та напруги.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику рівня переживання страхів за методиками констатувального експерименту. Повторне дослідження показало позитивний вплив проведеної психологічної роботи на зниження страхів у дітей дошкільного віку. Також розглядається динаміка змін після проведення ігротерапії у показниках змістових категорій страхів у дітей дошкільного віку.

У дослідженні представлено низку психологічних заходів, які можуть допомогти зменшити кількість страхів у дітей шляхом усунення таких переживань, як страх смерті, самотності та відчуття постійної загрози з боку

зовнішнього світу. Проаналізовано конкретні методи з використанням сюжетно-рольових ігор та елементів управління страхом, ефективної роботи над самим страхом та організації психологічних впливів для усунення конкретних форм страху. Таким чином, вважається, що мета дослідження досягнута, а завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. Комбінація арт-терапії з іншими формами терапії творчістю <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/348/9.pdf>
2. Басс Л. Вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери. Методичний посібник. м. Хмельницький, 2018. 160с.
3. Бочаріна Н. Корекція страхів у дітей дошкільного віку засобами арттерапевтичного впливу. Режим доступу: <http://ehsupir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/6381/Empirychne%20doslidzhennia%20osoblyvostei%20sinnisnykh%20oriantatsii%20doroslykh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
4. Богдан Є., Кисла О., Міненко А. Особливості корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*, 2020. 9 (85). С.63-66.
5. Бігужанова М. Гендерні особливості прояву страхів у дітей старшого дошкільного віку : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник М. С. Хрустальова. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 39 с.
6. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворенні. *Простір арт-терапії*. Київ. : Золоті ворота, 2018. Спец. вип. С. 73–96.
7. Горбатих В. Батьки як чинник впливу на становлення самоставлення дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2018. Т. IV, вип. 14. С. 91–103.
8. Данилюк І. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 161-173.
9. Євдокимова Н. Психологічні реакції дітей під час війни: теоретико-методологічний аналіз. *Діти і війна: монографія*. Київ.Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. С. 35-73.

10. Зарубіна Є. Соціально-педагогічна робота з дітьми дошкільного віку щодо подолання дитячих страхів : магістерська робота / науковий керівник – канд. пед. наук, доцент Размолодчикова Іванна Вікторівна. Кривий Ріг, 2023. 78 с.
11. Замелюк М., Міліщук С., Магдисюк Л. «Дари» Фребеля: психолого-педагогічний аспект. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. № 2 (22). Рівне: РВЦ МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2019. С.74-83.
12. Замелюк М., Козігора М., Оксенчук Т. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. Випуск 178. Частина II. С. 256-258.
13. Замелюк М. Створення ігрового простору для дітей дошкільного віку: теоретичний аспект. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2021. № 66. С. 34-38.
14. Замелюк М., Магдисюк Л., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки*, 2023. № 4. С. 35-41.
15. Замелюк М. Ігровий простір дитини дошкільного віку: місце і роль дорослого. *Збірник наукових праць «Академічні студії. Серія: Педагогіка»*. Вип.2. 2021. С.42-46.
16. Замелюк М., Поліщук А. Арттерапія як метод психологічної роботи з дітьми дошкільного віку. *Електронний журнал «Woman vision»*. 2021. № 11. URL: <https://woman.vision/arterapiya-yak-metod-psihologichno%1%97-roboti-z-ditmi-doshkilnogo-viku/>
17. Замелюк М., Мордас Д., Матвійчук А. Ігрова терапія як інструмент у зростанні та розвитку дітей. *Психологічні основи здоров'я*,

освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк : Вежа-Друк, 2022.С.54-57.

18. Замелюк М., Виндюк М., Радчук О. Ігротерапія як мистецтво терапевтичних стосунків з дітьми через гру. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2022.С.40-44.

19. Замелюк М. Федоренко Р. Використання арттерапевтичних технологій у роботі із дитячими страхами. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023.С.66-70. [Електронне видання]

20. Замелюк М. Вільна гра: значення та переваги для розвитку дитини. Методологічні та методичні проблеми викладання у сучасному освітньому процесі : матеріали XIII наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 07 листоп. 2023) / упоряд.: Т. Й. Жалко, Ю. А. Луцьок, О. М. Галан. Луцьк : КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВППО, 2023. С. 40-43.

21. Замелюк М., Магдисюк Л., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 4. С. 35-41.

22. Замелюк М., Магдисюк Л. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024.С.66-69.

23. Замелюк М. Вплив гри на емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник І Всеукраїнської науково практичної онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко, М. Замелюк. Луцьк, 2024. С.114-117.

24. Замелюк М., Магдисюк Л. Подолання тривожності у дорослих за допомогою арттерапевтичних технологій. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник I Всеукраїнської науково практичної онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко, М. Замелюк. Луцьк, 2024. С.117-120.

25. Іванова Д. Корекція прояву страхів у дітей старшого дошкільного віку в прифронтовому місті : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник А. О. Неманежина. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 60 с.

26. Камінська О. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86–104.

27. Кернас А., Гуменюк, В. Техніки корекції страхів у дітей дошкільного віку. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (July 12, 2024; Amsterdam, Netherlands), 2024. 94–96.

28. Кононко О. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу: Щомісячний спеціалізований журнал* 2016. № 7. С. 25–35.

29. Кононко О. Уміння долати страх: сутність психологічні умови формування в ранньому онтогенезі. *Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук : матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, Україна, 4–5 березня 2016 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2016. 132 с.

30. КолядаТ., Солонська А. Арт-терапія як засіб корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку. In Соціально-освітні доміанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти: збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 23-24 жовт. 2019 р.

(pp. 198-201). Бердянський державний педагогічний університет. 2019. С. 198-201.

31. Крутій К., Деснова І., Замелюк М. Особливості ризикованих ігор у дітей дошкільного віку. *Академічні студії. Серія: педагогіка*. 2023. № 4. С.122-134.

32. Крутій К., Деснова І., Замелюк М. Дефініція «гра як провідний тип діяльності дошкільника»: аналіз підходів. *Академічні студії. Серія: педагогіка*. 2021. Вип. 4.ч.2. С. 84-91.

33. Крутій К., Деснова І., Замелюк М. Самодіяльна гра дитини дошкільного віку: важливість єдиних термінологічних підходів. *Академічні студії. Серія: педагогіка*. 2022. № 1. С.122-134.

34. Кузнєцова О., Шкрєбтїєнко Л. Теоретичний аналіз проблеми дитячих страхів у дошкільному віці. *Київський інститут бізнесу та технологій*. 2017. С. 43.

35. Кононенко Л., Підберезня Я. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці: навч.-метод. посіб. для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка» / Л. В. Кононенко, Я.С. Підберезня. Полтава : ПНПУ, 2018. 100 с.

36. Косяченко В. Психологічне дослідження страхів у дітей старшого дошкільного віку. *Сучасні гуманітарні дискусії*, 2024, С.22-24.

37. Коваленко І. Психологічні особливості страхів у дошкільників: від теорії до практики. *Психологічний огляд*, 2020. 25(4), 112–126.

38. Лисенко Л., Луговець, Т. Шляхи та методи корекції страхів у дітей дошкільного віку. In The VII International Scientific and Practical Conference «Global learning problems: causes, solutions and theories», October 14-16, 2024, Thessaloniki, Greece. 2024. 237 p.

39. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

40. Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.
41. Мартиненко С. Діагностичні методики вивчення внутрішнього стану дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Початкова школа*. 2017. № 3. С. 50-52.
42. Мельник О. Розвиток страхів у дітей старшого дошкільного віку: психологічний аспект. *Науковий журнал з дитячої психології*, 2019. 15(2), 34–48.
43. Мушкевич М., Чагарна С. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
44. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 464 с.
45. Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
46. Мушкевич М., Федоренко Р., Коширець В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 300 с.
47. Психологу ДНЗ : форми роботи з дітьми, батьками, педагогами дошкільця / С. Ліщина, В. Мокосєєва, В. ПРИБУЛЬСЬКА [ТА ІН.] ; УПОРЯД. О. СЕМІБАЛАМУТ. Київ : Шкільний світ, 2017. 95 с.
48. Покришко Д., Кисла О. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*, 2020. 9 (85), 72-75.
49. Скаковська А. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119.
50. Савченко М. Симптоматика та корекція страхів у дітей дошкільного віку. *Психологічна практика*, 2021. 17(3), 58–72

51. Тимченко А. Фактори формування страхів у дітей старшого дошкільного віку. *Журнал розвитку дитячої психіки*, 2018. 8(1), 76–89.
52. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2019.10 (74), 114-119.
53. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
54. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи / упор. Л. В. Лохвицька. 2-ге вид., оновл. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 232 с.
55. Чернюк Ю. Страху у дітей дошкільного віку та їх корекція. *Науково-педагогічний вісник*, 2018.С.79-82.
56. Шапар Б. Сучасний тлумачний психологічний словник близько 2500 термінів. Харків. : Прапор, 2019. 639 с.
57. Ющенко К. Відхилення у поведінці дітей як психологопедагогічна та соціальна проблема. *Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки*, 2018. №3. Ніжин. С. 71-76.
58. Bagdonas, A., Sadauskienė, R., Jakimavičienė, A., & Zirina, T. Ikimokyklinio amžiaus vaikų baimės ir jų mažinimo galimybės . *Studijos – verslas – visuomenė: dabartis ir ateities įžvalgos*, 1(VIII), 2023. 16–25.
59. Byrne SP, Lebowitz ER, Ollendick TH, Silverman WK. *Anxiety disorders in children and adolescents. a guide to assessments that work*. New York: Oxford University Press; 2018.
60. Da Rocha, Marina, et al. Fears in preschoolers: translation, reliability, and validity of the Fear Survey Schedule for Infant-Preschoolers (FSSIP)-Brazilian version. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2022, 44: e20200170.
61. El Rafihi-Ferreira R., Lewis K., McFadden T., and Ollendick T.. Predictors of night terrors and sleep problems in young children. *Journal of Child and Family Studies*, 2019. 28, 941–949.

62. Lutkat C. Vom symbolischen Spiel mit der Angst oder: Wie Märchen spielerisch Abwehrkräfte stärken. 2021. 73-86.
63. Makarczuk A.; Gajda D. Częstość występowania płaskostopia podłużnego oraz jego profilaktyka i korekcja w opinii uczniów szkoły podstawowej. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 2018, 1.
64. Muris P, Mannens J, Peters L, Meesters C. The Youth Anxiety Measure for DSM-5 (YAM-5): correlations with anxiety, fear, and depression scales in non-clinical children. *J Anxiety Disord.* 2017;51:72-8.
65. Muris Peter. Assessment of fear and anxiety in preschool children: Self-report and observational measures. In: *Anxiety in Preschool Children*. Routledge, 2019. p. 99-113.
66. Kahn M., Ronen A., Apter A., & Sade A. (. Cognitive-behavioral and nondirective therapy for preschool children with severe night terrors and sleep-related problems. *Sleep Medicine*, 2017. 32, 40–47.
67. Kruty K., Zameliuk M., & Desnova I. Conscious Risk in the Games of Older Preschool Children. *Preschool Education: Global Trends*, 2023. 4, 47-74.
68. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P.p. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>
69. Ratajczak J.; Rucinska K.; Krajewska-Pedzik A. Program edukacji żywieniowej kierowany do rodziców dzieci w wieku szkolnym oraz pracowników bloku żywieniowego szczecińskich szkół podstawowych. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 2018, 2,38.
70. Jaworska A. Wykorzystanie bajek terapeutycznych jako metody redukującej lęki u dzieci w wieku przedszkolnym. *Pedagogika. Studia i Rozprawy*, 2023, 32: 219-234.

71. Rafihi-Ferreira R, Silvares EFM, Asbahr FR, Ollendick TH. Brief treatment for nighttime fears and co-sleeping problems: a randomized clinical trial. *J Anxiety Disord.* 2018;58:51-60.

72. Rocha MM. Problemas emocionais e comportamentais de pré-escolares: evidências de validade para a versão brasileira do CBCL/1,5-5 e avaliação a partir de múltiplos informantes. Final report. Fundo Mackenzie de Pesquisa; 2019. nº 181012. São Paulo: Universidade Mackenzie; 2021.

**Методика виявлення дитячих страхів «Червоний – чорний
будиночки» (модифікація М. Панфілової)**

Дана методика дозволяє проаналізувати та виокремити домінуючі страхи дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Метою тестування є виявлення і уточнення переважаючих видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи та ін.) у дітей старше 3-х років. Експериментатор пропонує дитині намалювати два будинки – червоний та чорний (можливий варіант пред'явлення дитині листа з вже намальованими будинками). В ці будинки самостійно (якщо це молодші школярі), або з допомогою експериментатора (якщо це дошкільнята) дітям пропонується розселити страхи: червоний будинок – «не страшні», в чорний – «страшні» із списку.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. У протоколі фіксується в який будинок|дім| (червоний або чорний) поселить дитина|дитя| той або інший страх, а також вільні вислови|висловлювання| дитини|дитяти| стосовно |того або іншого страху (якщо вони є).

Зразок|взірець| протоколу до методики «Страхи в будиночках»

№ п/п	Страхи	Черв. Будин.	Чорн. Будин.	Прим.
	<p>коли залишаєшся удома один напад, бандитів захворіти, заразитися померти того, що помруть твої батьки якихось людей маму або тата того, що вони тебе покарають, Баби Яги, Коцюя Безсмертного, Бар-малея, Змія Горинича, чудовисьок (у школярів додаються страхи невидимок, скелетів. Чорної руки і Пікової Пані (страхи казкових персонажей) запізнитися в дитячий сад перед тим, як заснути страшних снів темноти, вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин), машин, поїздів, літаків (страхи транспорту), бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії), коли дуже високо (страх висоти), коли дуже глибоко (страх глибини),</p> <p>Я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору) води, вогню, пожежі, війни, великих вулиць, площ, лікарів (окрім зубних), крові (коли йде кров), уколів, болі (коли боляче) несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне.</p>			

**Проективний екскурс (рисунок) визначення страхів у дітей за
О. Захаровим «Дитячі страхи»**

Дошкільнику пропонують набір кольорових олівців і просять зобразити свою найбільш погану фобію. Проведення подальшого аналізу стосується кольорової гами (чорний, фіолетовий кольори – потенційно небезпечні, більш світлі дозволяють трактувати результат уявного плану – слабке напруження).

Дозволяє на поведінковому рівні побачити проекцію страху та ідентифікувати його. Перед проведенням пояснюють малюкові, що від нього вимагається. В окремій бесіді уточнюють зміст зображення, його назву.

.Малюнок сім'ї дозволяє спрямувати увагу дослідника на найбільш поширені негативні емоційні переживання – сімейні стосунки між батьками й їх вихованцем.

Основними критеріями й показниками для аналізу стають психологічна дистанція, рівень емоційної підтримки та наявність тривожності до певних аспектів взаємодії. 5-6-річній дитині пропонують нерозкреслений аркуш паперу (як правило ½ формату А4) і просять намалювати власну родину за звичною справою, на прогулянці, вдома тощо.

Потім спільно обговорюють предмет ситуацію зображення, використаний колорит, просять пояснити чому саме так нарисовано.

Спочатку здійснюється аналіз індивідуальний, а вже далі – в цілому по вибірці.

Проективний тест «Кінестетичний малюнок сім'ї».

Мета: виявити ставлення дитини до членів своєї сім'ї, сімейних відносин, що викликають тривогу чи конфлікти у того, хто малює, показують, як дитина сприймає взаємини з іншими членами сім'ї і своє місце в ній.

Ця методика (КМС) надає багату інформацію про суб'єктивну сімейну ситуацію досліджуваної дитини.

Хід виконання

Для виконання тесту дитині дається стандартний аркуш паперу для малювання, олівець і ластик. Інструкція випробуваному: «Намалюй свою сім'ю так, щоб кожен її член і ти були чимось зайняті» (інструкція дещо змінена, порівняно з авторською, тому що вимога малювати всіх членів родини і себе не дає можливості одержати різносторонню інформацію про взаємини дитини в сім'ї у тих випадках, коли вона малює не всіх членів родини).

Інструкція для психолога

Тест КМС складається з двох частин: малювання своєї родини і бесіди після малювання. На всі уточнюючі запитання дитини варто відповідати без будь-яких вказівок. Наприклад, «можеш малювати, як хочеш». Під час малювання слід записувати всі спонтанні висловлювання дитини, відзначати її міміку, жести, а також фіксувати послідовність малювання.

Після того, як малюнок закінчений, з дитиною проводиться бесіда за наступною схемою:

Хто намальований на малюнку? Що робить кожен член сім'ї?

Де працюють чи навчаються члени родини?

Як у родині розподіляють домашні обов'язки?

Які взаємини дитини з іншими членами сім'ї?

Обговорення результатів

У системі кількісної оцінки КМС враховуються формальні і змістові аспекти малюнка. Формальними особливостями малюнка вважається якість лінії дитини, яка малює, розташування об'єктів малюнка на папері, стирання малюнка чи його окремих частин, затушовування окремих частин малюнка. Змістовними характеристиками малюнка є зображена структура і склад намальованої і реальної сім'ї дитини, особливості розташування фігур на малюнку, діяльність членів родини, представлених на малюнку, їхня взаємодія і розташування, послідовність зображення, малювання додаткових (не існуючих у реальності) членів родини, а також відношення речей і людей на малюнку. Показники спілкування такі самі, як і в тесті «Малюнок людини», однак наведемо додаткові показники щодо зображення сім'ї.

Показниками сприятливої сімейної ситуації є: зображення всіх членів родини, перевага на малюнку людей (у порівнянні з предметами), відсутність ізольованих членів родини, загальна діяльність членів родини чи їхня оберненість одне на одного.

Дитина не завжди малює всіх членів родини. Зазвичай вона не малює тих, з якими знаходиться в конфліктних стосунках. Іноді діти малюють людей, які не входять реально до складу родини (наприклад, при розлученні батьків).

Розташування членів родини на малюнку часто показує їхні взаємини. Важливим показником психологічної близькості є реальна відстань між окремими членами родини. Іноді між окремими членами родини знаходяться різні об'єкти, що є як би перешкодою між ними.

Загальна діяльність членів родини зазвичай свідчить про гарні сприятливі сімейні відносини. Часто загальна діяльність поєднує декількох членів родини. Це може свідчити про наявність внутрішніх угруповань у родині.

Зменшення або збільшення складу родини є ознакою порушення відносин. Малюючи свою родину, деякі діти зображують усі фігури дуже маленькими і розташовують їх на нижній частині аркуша. Це може свідчити про експресивність дитини, про її почуття неповноцінності в сімейній ситуації.

Відсутність будь-якого члена родини говорить про конфліктні відносини у дитини з ним та про негативні емоції по відношенню до нього. Часто на малюнку відсутні брати і сестри, що пов'язано з конкурентністю відносин з ними. Це може бути виражено неадекватною величиною окремих фігур, виділенням, більшим чи меншим промальовуванням фігур (наприклад, відсутністю у деяких фігур окремих частин тіла), стиранням.

Приміром, дитина намалювала молодшу сестру не тільки більшою, ніж вона сама, але навіть більшою, ніж батьки. Це може свідчити про ту виняткову увагу, яку батьки приділяють молодшій сестрі, про її особливе місце в ієрархії сімейних відносин.

До показників конфліктних відносин у родині відносяться бар'єри між фігурами, наприклад, розділення фігур «деревами в лісі», невідповідність словесного опису і малюнка. На деяких малюнках переважають не люди, а речі, найчастіше меблі.

Передбачається, що це також показує емоційну заклопотаність дитини з приводу своєї сімейної ситуації, яка тривожить її, і вона як би відкладає малювання членів родини, а малює речі, які не мають настільки сильної емоційної значимості.

Ворожість у сімейній ситуації показує агресивна позиція якої-небудь фігури, закреслені фігури чи зворотні профілі, деформована фігура, зображення різних фігур на різних боках аркуша чи на різних аркушах. На агресивність вказують також підняті догори чи розведенні в сторони руки з довгими пальцями у якої-небудь із фігур. Випадок, коли дитина не малює себе на малюнку родини (а також малює себе непропорційно маленькою чи в

ізоляції від інших, чи нерухомою у порівнянні з іншими фігурами, чи такою, що стоїть спиною), особливо в сполученні з розташуванням фігур на нижній частині аркуша, загальним зменшенням розміру фігур, слабкою, переривчастою лінією — вказує на неприйняття дитини в родині, почуття неповноцінності в сімейній ситуації, відторгнення. Це слід припустити й у випадку, коли дитина замість родини малює тільки себе.

Вважається, що дитина найбільше деталізує, довше всього малює і прикрашає фігуру свого найбільш улюбленого члена родини. І, навпаки, якщо дитина негативно ставиться до кого-небудь, то малює цю людину неповно, без деталей, іноді навіть без основних частин тіла.

Коли відносини дитини конфліктні й тривожні, емоційно неоднозначно зафарбовані, вона часто використовує штрихування в зображенні того члена родини, з яким у неї не склалися ефективні зв'язки. В аналогічних випадках можна спостерігати стирання і перемальовування.

Як правило, першою дитина зображує найбільш значущу, емоційно близьку людину. Частіше — це фігура матері чи самої дитини, рідше — батька чи братів і сестер. Це підтверджується й особливостями самої намальованої фігури (декорування чи схематизм у протилежному випадку). Якщо дитина малює матір останньою, то найчастіше це пов'язано з негативним ставленням до неї.

Якщо дитина починає малюнок із зображення різних предметів, то це, імовірно, всього, захист від неприємного їй завдання. При гарному контакті психолога з дитиною відсунення в часі малювання родини відображує неблагополуччя сімейної ситуації.

Повернення до вже намальованих фігур відбиває їхню значимість для дитини. Повернення до якої-небудь деталі може вказувати на пов'язане з нею домінуюче переживання. Стирання намальованого може бути обумовлене як позитивним, так і негативним ставленням дитини до того, що вона намальовала. Певним моментом є кінцевий результат перемальовування:

якщо воно не привело до значного поліпшення зображення, то це, як правило, виражає конфліктне ставлення дитини до зображуваного члена родини.

На конфліктність відносин вказують також паузи перед малюванням. Розташування фігур на лінії основи, проведення ліній під малюнком, перевага речей (у порівнянні з людьми) на малюнку можуть розглядатися і як симптоми тривожності.

ДОДАТОК Д

Таблиця. Д.1

Результати дослідження за методикою «Червоний та чорний будиночки»

Виражені страхи	У дівчаток	У хлопчиків
страх перед нападом	70%	90%
страх померти	100%	50%
страх смерті батьків	100%	60%
страх перед татом і мамою	90%	90%
страх покарання	70%	100%
страх чудовиськ	50%	80%
страх глибини	90%	40%
страх перед стихією	80%	60%
страх висоти	90%	40%
страх пожежі	100%	60%
боязнь лікарів і болю	80%	50%
боязнь крові	100%	20%
боязнь уколів	90%	40%
страх перед несподіваними звуками	100%	60%
страх темряви	60%	40%
страх побачити страшні сни	70%	40%
страх замкнутого простору	70%	20%
страх війни	70%	60%
страх вогню	60%	60%
страх великих вулиць	20%	20%

**Результати дослідження за проективним екскурсом (рисунок)
визначення страхів у дітей за О. Захаровим «Дитячі страхи»**

Ознака	яскраво виражена - 2	виражена - 1 бал;	відсутня - 0 балів.
1. Зміщення малюнку уверх.	+		
2. Зміщення малюнку униз.		+	
3. Голова спрямована праворуч.			+
4. Голова спрямована ліворуч.	+		
5. Положення анфас - обличчям до того, хто дивиться.	+	+	
6. Вуха.	+	+	
7. Рот напіввідкритий без промальовування губ.	+		+
8. Рот з промальовуванням губ.	+		
9. Рот відкритий і заштрихований без промальовування губ та язика.		+	+
10.Промальовування зубів.	+		
11.Очі з промальовуванням райдужки. Райдужка - передня частина судинної оболонки очного яблука, яка знаходиться близько від кришталіків і визначає собою колір очей.		+	
12.Вії		+	
13.Промальовування зіниці та вії.	+		
14.Збільшений розмір голови.		+	+
15.Роги.	+		

16.Пір'я	+		+
17.Грива або шерсть.		+	
18.Ґрунтовність опорної частини.	+		+
19.З'єднання ніг з тулубом.	+		
20.Ступінь різноманітності опорних елементів.		+	
21.Функціональні елементи над рівнем фігури.			+
22.Прикрашаючі елементи над рівнем фігури.	+		
23.Напрям хвоста праворуч-уверх.	+	+	
24.Напрям хвоста праворуч-униз.	+	+	
25.Напрям хвоста ліворуч-уверх.	+		+
26.Напрям хвоста ліворуч-униз.	+		
27.Виступи у вигляді шипів, панцирів, голок, заштриховувань контурів.		+	+
28.Гострі кути по контурах.	+		
29.Забруднені лінії контура.		+	
30.Заслони та подвоєння ліній контура.		+	
31.Захист по верхньому контуру.	+		
32.Захист по нижньому контуру.		+	+
33.Захист переважає праворуч.	+		
34.Захист переважає ліворуч.	+		+
35.Велика кількість додаткових деталей.		+	
36.Ступінь натискання.	+		+
37.Ступінь аморфності.	+		
38.Наявність гострих кутів.		+	
39. «Фігура круга».			+
40.Вмонтованість механічних деталей.	+		

41. Використана елементів, а не заготовівель.		+	
42. Поєднання у назві смислових частин.			+
43. Псевдонаучний суфікс або закінчення.	+		
44. По верхнева назва,	+	+	
45. Іронічна назва.	+	+	
46. Персеверуюча назва. Назва, що містить повторення одних і тих самих частин.	+		+
47. Надмірно подовжена назва.		+	+

Дослідження кореляційних зв'язків
Математична обробка здійснювалася за допомогою статистичного φ –
критерій Фішер

Статистично значущі відмінності за такими категоріями страхів у дітей
речі загрозливого характеру ($\varphi=1,67$ при $p\leq 0,05$). Приймаємо нульову гіпотезу
сім'я та сімейні ситуації ($\varphi=1,74$ при $p\leq 0,05$). Приймаємо нульову гіпотезу
ізоляція ($\varphi=2,07$ при $p\leq 0,05$). Приймаємо нульову гіпотезу
власні провини, помилки ($\varphi=1,94$ при $p\leq 0,05$). Приймаємо нульову гіпотезу
бояться тварин та темряви ($\varphi=4,20$ при $p\leq 0,01$). Приймаємо нульову гіпотезу
бояться самотності відсутності підтримки упори залишилися залишитися наодинці ($\varphi=3,15$ при $p\leq 0,01$). Приймаємо нульову гіпотезу

Консультація для вихователів

«Корекція страхів у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії»

Арт-терапія є ефективним методом корекції дитячих страхів, оскільки вона дозволяє дитині виразити свої емоції та переживання через творчість. Мистецтво стає мовою, за допомогою якої дитина може опрацювати свої страхи, зрозуміти їх і знайти способи впоратися з ними.

Чому арт-терапія ефективна?

Невербальний вираз: Через малювання, ліплення, аплікацію дитина може виразити свої страхи, навіть якщо їй важко проговорити їх словами.

Безпечний простір: Творчий процес створює безпечний простір, де дитина може досліджувати свої почуття без осуду.

Перетворення страху: Виражаючи свої страхи на папері або в інших матеріалах, дитина ніби випускає їх з себе, зменшуючи їх силу.

Розвиток самооцінки: Творчі успіхи зміцнюють віру дитини у власні сили.

Які техніки арт-терапії можна використовувати?

Малювання: Запропонуйте дитині намалювати свій страх. Це може бути реальний образ або абстрактна композиція.

Ліплення: Використання пластиліну або глини дозволяє дитині створювати об'ємні образи своїх страхів.

Колаж: Створення колажу з різних матеріалів (вирізків з журналів, природних матеріалів тощо) допомагає дитині відобразити свої почуття.

Розфарбовування: Розфарбовування мандал або інших зображень сприяє концентрації уваги і розслабленню.

Казкотерапія: Спільне придумування казок, де головний герой подолає свій страх, допомагає дитині відчувати себе сильнішою.

Приклади вправ для корекції страху темряви:

Малювання сонця: Запропонуйте дитині намалювати велике, яскраве сонце, яке освітлює всю кімнату.

Ліплення нічника: Нехай дитина зліпить нічник у формі зірки або місяця.

Розфарбовування зірок: Розфарбування картинок зі зоряним небом.

Приклади вправ для корекції страху самотності:

Малювання друзів: Нехай дитина намалює своїх уявних друзів або реальних друзів.

Ліплення сімейки: Створення фігурок членів сім'ї з пластиліну.

Колаж «Моя дружна компанія»: Створення колажу з фотографій друзів або зображень улюблених персонажів.

Важливо пам'ятати:

Індивідуальний підхід: Кожна дитина унікальна, тому методики арт-терапії мають бути адаптовані до її особливостей.

Спокійна атмосфера: Створіть безпечне і спокійне середовище для творчості.

Позитивне підкріплення: Хваліть дитину за її творчість і зусилля.

Співпраця з батьками: Співпраця з батьками допоможе закріпити позитивні зміни, досягнуті в процесі арт-терапії.

Арт-терапія – це не тільки метод корекції страхів, але й потужний інструмент для розвитку творчих здібностей, самооцінки та емоційного інтелекту дитини.

Консультація для батьків

«Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик: занурення у світ фантазії для подолання страхів»

Ігри – це природний спосіб для дітей пізнавати світ і себе. За допомогою ігрових методик можна ефективно працювати з дитячими страхами, перетворюючи тривожні переживання на захопливу пригоду.

Чому ігри ефективні для корекції страхів?

Безпечний простір: В грі дитина може безпечно досліджувати свої страхи, не відчуваючи тиску і сорому.

Перетворення страху: Страх може перетворитися на персонажа, з яким можна боротися або дружити.

Розвиток навичок: Через гру дитина вчиться справлятися зі своїми емоціями, розвиває впевненість у собі та навички вирішення проблем.

Основні принципи ігрової терапії:

Співпраця: Тісна взаємодія психолога і дитини, створення атмосфери довіри.

Свобода вибору: Дитина сама обирає іграшки та сюжети для гри.

Інтерпретація: Психолог допомагає дитині осмислити свої дії в грі і пов'язати їх зі своїми страхами.

Види ігор для корекції страхів:

Рольові ігри: Дитина може приміряти на себе різні ролі і таким чином відпрацьовувати різні ситуації, що викликають страх.

Казкотерапія: Спільне придумування казок, де головний герой подолає свій страх, допомагає дитині відчувати себе сильнішою.

Ігри з ляльками: Ляльки можуть стати втіленням страхів дитини, з якими можна спілкуватися і вирішувати проблеми.

Творчі ігри: Малювання, ліплення, конструювання допомагають виразити свої емоції і переживання.

Приклади ігор для різних страхів:

Страх темряви: Гра в світлячків, де дитина сама створює світло і освітлює темні куточки.

Страх самотності: Гра в сім'ю, де дитина бере на себе різні ролі і взаємодіє з іншими членами сім'ї.

Страх тварин: Гра в ветеринара, де дитина лікує іграшкових тварин.

Страх розлуки з батьками: Гра в подорож, де дитина уявляє себе в різних місцях разом з батьками.

Важливо пам'ятати:

Індивідуальний підхід: Кожна дитина унікальна, тому ігри мають підбиратися індивідуально.

Позитивна атмосфера: Створіть атмосферу довіри і безпеки, де дитина не буде боятися виражати свої почуття.

Послідовність: Регулярні заняття допоможуть закріпити позитивні результати.

Співпраця з батьками: Залучення батьків до процесу корекції є важливим для досягнення стійких результатів.

Ігрова терапія – це не просто гра, а ефективний метод допомоги дітям подолати свої страхи і розвинути впевненість у собі.