

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ**

Виконала: студентка 4 курсу,  
групи 6.0530-2з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Макаренко Світлана Володимирівна  
Керівник: Остапенко Л.В.  
к. пед. наук., менеджер «Space Запоріжжя»  
Рецензент: Самсонова О.О.  
к.пед.н., доцент кафедри дошкільної та  
початкової освіти

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Макаренко Світлані Володимирівні

Тема роботи Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії

керівник роботи Керівник: Остапенко Л.В., к. пед. наук менеджер «Space Запоріжжя»

затверджені наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року №235-с

2. Термін подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): визначити сутність поняття «страх» у сучасній науковій літературі; проаналізувати виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку; охарактеризувати метод казкотерапії як спосіб подолання дитячих страхів у дітей дошкільного віку; дослідити проблему прояву страхів у дітей дошкільного віку та їх подолання; розробити програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії.

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

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Розділ 1	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Розділ 2	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Висновки	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Додатки	Остапенко Л.В., к. пед. наук		

7. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 202 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	виконано
6	Написання висновків	травень 2024 р.	виконано
7	Передзахист	травень 2024 р.	виконано
8	Нормоконтроль	травень 2024 р.	виконано

Студент \_\_\_\_\_ С.В. Макаренко

Керівник роботи (проєкту) \_\_\_\_\_ Л.В. Остапенко

## Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ А.О. Неманежина

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна роботи бакалавра: 61 сторінок, 2 таблиці, 4 рисунка, 50 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – страх у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – особливості роботи з подолання страхів у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії.

Гіпотеза дослідження: якщо буде виявлено високий та середній рівень прояву страхів у дітей, то необхідно буде розробити програму подолання страхів у дітей старшого дошкільного віку з використанням казкотерапії.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація, синтез; емпіричні: спостереження; тестування; бесіда.

Наукова новизна дослідження у тому, що узагальнено сутність поняття «страх»; розширено уявлення про виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку; розроблено програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні програми подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. Результати дослідження можуть бути використані психологами, здобувачами вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія».

Галузь використання: заклади дошкільної освіти.

ДІТИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ВІКОВІ СТРАХИ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, КАЗКОТЕРАПІЯ, НЕВРОТИЧНІ СТРАХИ, СТРАХ, ТРИВОЖНІСТЬ, ФОБІЯ

## SUMMARY

Makarenko S.V. Psychological Features of Overcoming the Fears in Preschool Children by Means of Fairy Tale Therapy.

Bachelor's qualification work: 61 pages, 2 tables, 4 figures, 50 sources, 1 appendix.

The object of the research is fear in preschool children.

The subject of the research is peculiarities of work on overcoming fears in preschool children.

The purpose of the research is to to theoretically substantiate and empirically investigate the features of overcoming fears in preschool children by means of fairy tale therapy.

Hypothesis: if a high and medium level of manifestation of fears in children is detected, it will be necessary to develop a program to overcome fears in older preschool children using fairy-tale therapy.

Research methods: theoretical: analysis of scientific literature, generalization, systematization, synthesis; empirical: observations; testing; conversation.

The scientific novelty of the research is that it summarizes the essence of the concept of «fear»; preschool children; developed a program for overcoming fears in preschool children by means of fairy-tale therapy.

The practical significance of the study lies in the development and implementation of a program to overcome fears in preschool children by means of fairy-tale therapy. The results of the research can be used by psychologists, students of higher education in specialty 053 «Psychology».

CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE, AGE FEAR, EMOTIONAL STATE, STORY THERAPY, NEUROTIC FEARS, FEAR, ANXIETY, PHOBIA

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	11
1.1. Сутність поняття «страх» у сучасній науковій літературі.....	11
1.2. Причини виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку .....	20
1.3. Казкотерапія як засіб подолання дитячих страхів.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	32
2.1. Організація дослідження психологічних особливостей подолання страхів у дітей дошкільного віку .....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	37
2.3. Психокорекційна програма подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії .....	42
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вивчення психологічних особливостей страху у дітей дошкільного віку та його специфічних проявів набуває все більшого значення, оскільки у сучасному світі існує значна кількість чинників, що здійснюють негативний вплив на дитину, здатних не тільки загальмувати розвиток потенційних можливостей особистості, а й повернути процес її розвитку у протилежний бік. До таких чинників можна віднести засоби масової інформації, комп'ютерні ігри, особливості родинного виховання, незнання батьками психічних і вікових особливостей дитини, наявність у самих батьків страхів, конфліктні відносини в сім'ї, поведінкові, соціальні та емоційні проблеми, що впливають із цього.

Для кожного періоду психічного розвитку дитини характерні різні групи страхів, які пов'язані з підвищеною тривожністю та сприяють розвитку емоційного неблагополуччя особистості дитини, до того ж, одні групи страхів із часом прогресують, а інші регресують.

Страх відіграє важливу роль у житті дитини. По-перше, він може уберегти від необдуманих та ризикованих вчинків, по-друге, стійкі страхи перешкоджають розвитку особистості дитини, сковують її творчу енергію, сприяють формуванню замкнутості, невпевненості та підвищеної тривожності.

Страх, як одна з основних людських емоцій, тривалий час вивчався у різних психологічних школах та напрямках (У. Джемс, К. Ізард, Н. Ланге, З. Фройд, Ст. Холл та ін.). Існує безліч визначень страху, виділено їх види та форми, сформульовано функції та причини його виникнення. Проблеми страху у психологічній та педагогічній науках приділяли увагу наступні дослідники: Д. Боулбі, У. Джемс, К. Ізард, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Дж. Уотсон, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні. Попри значну кількість досліджень у зарубіжній та вітчизняній літературі, тема цього феномена залишається недостатньо вивченою.

Актуальність дослідження проблеми визначається тим, що дитячі страхи, закріплені у психіці людини у ранньому віці, можуть позначитися негативно на подальшому психологічному та емоційному розвитку. Страхи є причиною виникнення неврозів та різних розладів, а за допомогою казкотерапії можливо здійснити їх корекцію.

У психології існує значна кількість досліджень, присвячених використанню казкотерапії з метою корекції дитячих страхів: В. Вінс, Г. Гаркуша, І. Козич, В. Корх, К. Лебедева, Н. Лісневська, Д. Прокопченко, Л. Тур, М. Чілкіна, Н. Чемерис, Л. Шик та ін.

Актуальність зумовила вибір теми дослідження: «Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії».

Об'єкт дослідження – страх у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – особливості роботи з подолання страхів у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

- визначити сутність поняття «страх» у сучасній науковій літературі;
- проаналізувати виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку;
- охарактеризувати метод казкотерапії як спосіб подолання дитячих страхів у дітей дошкільного віку;
- дослідити проблему прояву страхів у дітей дошкільного віку та їх подолання;
- розробити програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії.

Для виконання завдань дослідження використано такі методи дослідження:

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



синтез;

2) емпіричні: діагностичні (спостереження; тестування; бесіда) з метою визначення особливостей прояву страхів у дітей дошкільного віку; психодіагностичні: методика «Страхи в будиночках» О. Захарова та М. Панфілової; методика «Обери потрібне обличчя» В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл; методика «Дитячі страхи» О. Захарова.

Гіпотеза дослідження: припущення про те, використання казкотерапії є ефективним методом подолання страхів у дітей дошкільного віку, крім цього підхід сприяє активній взаємодії з емоційними та психічними аспектами дитячої психіки. Шляхом виявлення спільного і висловлення емоцій, розуміння та ідентифікації з казковими героями діти отримують можливість виразити свої страхи та відчуття в безпечному середовищі. Казки дають дітям можливість відчувати себе емоційно підтриманими, вони відчують себе сильнішими і впевненішими в подоланні своїх страхів, тому необхідно створити програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. Якщо буде виявлено високий та середній рівень прояву страхів у дітей, то необхідно буде розробити програму подолання страхів у дітей старшого дошкільного віку з використанням казкотерапії.

Наукова новизна дослідження у тому, що узагальнено сутність поняття «страх»; розширено уявлення про виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку; розроблено програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні програми подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. Результати дослідження можуть бути використані психологами, здобувачами вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія».

Надійність і достовірність результатів дослідження визначаються репрезентативністю вибірки та комплексним підходом до тестування респондентів. Застосування декількох методик з визначення особливостей прояву страхів у дітей дошкільного віку та спостереження за дітьми дозволяє

отримати об'єктивні дані щодо прояву страхів здобувачів дошкільної освіти.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора. Результати дослідження представлені у матеріалах II Міжнародної науково-практичної конференції «PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE» на тему «Особливості роботи з дитячими страхами засобом казкотерапії», що проходила з 01.04.2024 по 03.04.2024 у м. Львові та університетської конференції «Молода наука – 2024» на тему «Причини виникнення дитячих страхів та особливості їх прояву», яка відбувалась 30.04.2024 у м. Запоріжжі.

Структура та обсяг роботи. Складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань та додатків на 6 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 60 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 4 рисунка.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Сутність поняття «страх» у сучасній науковій літературі

Страх, як емоційний стан, є важливою складовою психічного життя людини, впливаючи на її пізнавальні процеси. На відміну від об'єктивних явищ, емоційна чутливість відображає внутрішній стан особистості, який впливає на її активність та сприймання довкілля. Явища, пов'язані зі страхом, вважаються патологічними, оскільки вони можуть втручатися у пізнавальні процеси. Для ефективного вирішення проблеми у дітей, які проявляють ознаки страху, необхідно розуміти, що пізнавальні та емоційні аспекти співвідносяться як конкретне сприймання дійсності дитиною.

Перші спроби раціоналізувати уявлення людини про свої страхи здійснювалися філософами та мислителями різних шкіл та напрямків із давніх-давен (Аристотель, Т. Гоббс, Декарт, Епікур, Кант, Платон, Б. Спіноза, Цицерон, та ін.).

У закордонній психології проблемою страху займалися У. Джемс, К. Ізард, А. Кемпінські, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Дж. Уотсон, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні.

Аналізуючи психологічну літературу, дослідник стикається з багатозначністю та невизначеністю поняття «страх». Його розглядають, як емоційний стан, що виникає в ситуації загрози біологічному чи соціальному існуванню людини, як природний рефлекс пасивно-зворотного характеру, як сигнал і попередження про небезпеку, як властивість особистості тощо.

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

Автори, представники психоаналітичного підходу А. Адлер, М. Кляйн, Р. Лазарус, К. Хорні, А. Фройд, З. Фройд, Е. Фромм та ін. визначають страх, як афект, що виникає в суб'єктивній ситуації. Але ці дослідники були єдині в думці про те, що страх є рушійною силою особистісного розвитку [42].

Хоча теорії, розроблені Фройдом та іншими психологами, мають певні відмінності, вони спрямовані на вирішення ключового питання: «Які механізми стимулюють утворення страху?» У контексті нашого емпіричного дослідження ми розглядаємо положення З. Фройда, які знаходять віддзеркалення в різних варіаціях когнітивної та гуманістичної психології.

З. Фройд був приверженцем редукціоністської моделі, за якою фізіологічні (біогенні) потреби породжують психологічне напруження, що веде до пошуку їхнього задоволення. Основні ідеї Фройда, викладені в межах психоаналітичного підходу, включають наступне:

- особистість розглядається як складна енергетична система, завдяки перевазі інстинкту життя (лібідо) та інстинкту смерті (тонатос);
- поведінка людини залежить від психічної енергії, її обсягу та розподілу;
- психічна енергія генерується сексуальними (лібідо) та агресивними (тонатос) потягами;
- різноманітність людських дій, їхніх емоцій, мотивів та мислення з різними особливостями функціонування лібідозних та тонатних потягів [20].

З. Фройд виявляв лібідозні та тонатосні потяги як нерозривно пов'язані, але водночас відмінні від своєї функції. Це спричинило створення міфологічної моделі, де лібідозна енергія символізує психічне благополуччя, здатність до рівноваги та здатність протистояти домінуванню тонатосу. Відповідно, лібідозна енергія сприяє збереженню фізичного та психологічного здоров'я. З іншого боку, тонатосна енергія, яка переважає та триває протягом тривалого періоду, може вести до деструкції, викликаючи невротичний стан та втрату психологічного й фізичного здоров'я.

З. Фройд розглядав страх, як частину загального комплексу негативних станів. Він вважав, що стимулюючі травми, що призводять до руйнування психіки, можуть розвивати різні захисні механізми, такі як відраза, гнів, сором, навість, сором'язливість, тривожність, ревності та інші. Негативні емоційні переживання можуть існувати в комбінації. Таким чином, страх може бути представлений, як частина цього комплексу невротичних станів, таких як неспокій (втрата передчуття, боротьба між лібідозними та тонатосними потягами), тривожність (постійне передчуття), втрата (переживання горя, домінування тонатозних потягів) та страх (постійний стан втрати), загроза життю [20].

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



**Рис. 1.1. Послідовність виникнення негативних станів, що призводять до страху**

З. Фройд найгрунтовніше описав страх у своїй науковій праці «Аналіз фобії п'ятирічного хлопчика. Випадок Маленького Ганса». У цій праці він пояснює походження невротичних станів через дитячі переживання у відносинах з матір'ю. Фройд пише, що розлад починається з тривожних думок, які ведуть до страшного сновидіння про втрату матері, що перетворюється на страх. Підвищена ніжність до матері піддається витісненню. Причини витіснення можуть бути різними, включаючи інтенсивність збудження, яка перевищує можливості дитини, або інші чинники, які зараз ще не відомі [48].

Таким чином, стійкі стани страху, які супроводжуються нав'язливими уявленнями та сильними емоціями, отримали назву фобій. Це означає, що особа відчуває страх навіть без реально існуючих загроз.

Згідно із З. Фройдом, пояснення страху розпочинається з опису тривожності. Він звертає увагу на тілесні реакції, такі як прискорене серцебиття, задуха, проливний піт, які часто відображаються в описі фізіологічних змін. Тривожні почуття можуть бути затемнені або виражені як «погано» або «неприємно». Він називає страх нав'язливими думками, що виникають внаслідок бажання людини переконатися, що вона не збожеволіла [49].

З. Фройд уважно розглядає психічні стани тривожності, істерії і страху через призму фізіологічних порушень. Він наводить приклади таких відчуттів, як «блювотний позив і нудота», які можуть виникати самостійно або у поєднанні з іншими симптомами, такими як гіперемія. Він також зазначає, що тривожне очікування може спричинити хронічні зміни, такі як схильність до діареї, яка може призводити до діагностичних помилок [49].

З. Фройд стверджує, що етіологія неврозів тривоги та страху є складною для виявлення. Проте, він наводить результати медичної практики, що підтверджують їхнє походження від різних шкідливих чинників та впливів на сексуальне життя. Він стверджує, що ці неврози мають різну природу, але їх легко виявити за загальними ознаками, які пояснюють їх однаковий вплив на нервову систему. Ці неврози можуть виникати окремо або разом з іншими шкідливими чинниками, які також впливають на стан психіки.

Отже, згідно з концепцією З. Фрейда, страх є реакцією особистості на ситуації, що викликають невпевненість та тривожність через загрозу втрати чогось дуже важливого.

Також важливо зазначити, що психоаналітики й досі досліджують механізми формування страху через динаміку неврівноваженого лібідо та внаслідок витіснення впевненості в собі з «Я». За таких умов відбувається гальмування, яке не завжди є патологічним, оскільки, як зазначає Фрейд, «Я» уникає можливості цієї функції, щоб уникнути конфлікту з «Воно».

Австрійський психолог і психіатр Альфред Адлер вважав, що страх є результатом придушення агресивного потягу, який здійснює на розвиток

людини більший вплив [31].

У психологічних теоріях А. Адлера виявлена інша модель формування невротичної тривожності та страху. Він вважав, що життя людини – це постійне прагнення до перемоги. У своїй відомій праці «Зрозуміти природу людини» Адлер сформулював тезу, що причини поведінки людини знаходяться всередині самої особистості: у рішучості, активності, послідовності, спрямованості на майбутнє та нескінченному прагненні до досягнень і вдосконалення [45].

На основі власного досвіду, А. Адлер визначив вплив соціокультурного середовища на психічне здоров'я або невротичний стан. Він вважав, що соціальна взаємодія формує чутливу сферу і породжує захисні механізми під час взаємодії з іншими. Виходячи з концепції прагнення до перемоги, він зазначав, що суспільство – це складна система емоційного сприймання. Для дітей, які не готові до комунікації в різних ситуаціях, проблематично зберігати психічне здоров'я. Вони стають підозрілими та недовірливими, схильними до самоізоляції. Ці діти сприймають світ, як ворожий, і часто перебільшують цю ворожість, відчуваючи постійну настороженість і виявляючи більший інтерес до темних аспектів життя. Вони часто неправильно оцінюють як себе, так і інших, живучи в постійному напруженні [45]. Результатом жорстокого виховання є формування станів неспокою, тривоги та занепокоєння, які згодом перетворюються на стійкий стан страху. У таких умовах будь-який прояв ніжності або любові пригнічується, а дитина відчуває потребу приховуватися від світу, що оточує її. Поступово це може призвести до втрати соціальних навичок у взаємодії з оточуючим середовищем.

Американський психоаналітик та психолог К. Хорні характеризує страх, як жахливо емоційну пропорційну реакцію наявної небезпеки, яка може супроводжуватися такими фізичними відчуттями, як тремтіння, прискорене дихання, сильне серцебиття [20].

Психологи, такі як Дж. Келлі, Р. Лазарус та Л. Фестінгер, представляють когнітивний напрям у психології. Важливо зазначити, що різноманітність теоретичних підходів до вивчення людської психіки ускладнює утворення однозначної теоретичної моделі патологічних емоційних станів.

Згідно з Л. Фестінгером, стійкість тривожності і страху можна пояснити його концепцією запобігання дисонансу. Він розглядає тенденцію до запобігання як природну реакцію на виникнення дисонансу. Ця тенденція особливо важлива, коли для зменшення дисонансу потрібно замінити або додати новий когнітивний елемент у систему. У таких випадках пошук соціальної підтримки або нової інформації відбувається вибірково. Людина більш схильна до розмови з тими, хто схвалює новий когнітивний елемент, і уникає обговорення цієї теми з тими, хто підтримує елемент, який вона намагається змінити. Людина шукає джерела інформації, які сприяли б додаванню консонантних елементів, і уникає джерел, що збільшують дисонанс [47].

Таким чином, виявлені психологічні чинники, пов'язані із униканням реального сприймання ситуації, відчуття страху, тривоги і навіть агресії, вимагають підтримки у процесі формування нових уявлень про себе і свої можливості. Цей підхід відповідає дослідженням таких вчених, як Е. Вульф, К. Ізард, Г. Розе, Г. Фрайбергер, Л. Фестінгер.

У гуманістичних теоріях страх розглядається як природне явище, яке досліджується з різних тематичних позицій. Один із аспектів цього дослідження – страх перед смертю.

У гуманістичній психології особливість подолання страху проявляється у бажанні набувати знання для користі інших. А. Маслоу розглядає страх у контексті сором'язливості, наводячи приклад хибної сором'язливості, яка полягає в тому, що цікавість сприймається як спроба викликати інших, що може призвести до гніву та неприйняття. Це особливо актуально у взаємодії дітей з дорослими, коли цікавість сприймається як намагання незаконно втрутитися у їхні справи.



Е. Еріксон тлумачив страх, як стан побоювання, концентрація якого зосереджена на різноманітних чинниках небезпеки, які можливо визначити як ті, що піддаються адекватній оцінці та впевненому протистоянню з ними [16].

Й. Раншбург називає страх емоційним станом, виникнення якого відбувається у вигляді очікування негативного результату події, тобто у зв'язку з відсутністю переконання в успішному подоланні чинників загрози [32].

Згідно з біхевіористичним підходом, основоположником якого є американський психолог Джон Уотсон, існує кілька стимулів, що активізують страх. Це удари та поштовхи в момент засинання, раптова втрата опори та раптові гучні звуки. Усі інші стимули, що викликають страх, на його думку, вважатимуться комбінацією вищезгаданих.

К. Ізард відносить страх до «сильної емоції», що є уособленням передчуття загрози, стану занепокоєння. Випробовуючи сумнів у своїй успішності, безпеки, особистість перебуває в стані переживання страху у зв'язку з усвідомленням незахищеності, невпевненості у своїх силах і неможливості регулювати перебіг подій [42].

Г. Крайг розглядає страх, як емоцію, яку людина намагається уникнути чи звести до мінімуму, але водночас страх, проявляючись у м'якій формі, здатний спонукати до навчання [30].

Представник біоенетичного напрямку С. Холл поширював біоенетичний закон і на онтогенез страху. Він стверджував, що дитина переживає в процесі свого розвитку страхи, які зазнали тварини, а потім люди на різних етапах антропогенезу [18].

Американський філософ та психолог У. Джеймс вважав, що страх – це одна з трьох найсильніших емоцій (дві інші – гнів та радість) і є основним інстинктом. У психології та педагогіці існують різні класифікації страху [17].

М. Міллер характеризував страх, як безумовну вегетативну реакцію нервової системи на болючі стимули. Також він вважав, що страх є мотивацією чи необхідністю, яку можна придбати набути.

Ф. Ріман визначав страх, як сигнал та попередження про небезпеки, однаково він містить пропозицію, тобто імпульс до подолання цієї небезпеки. Він виділяв чотири форми страху:

- страх необхідності (остаточність і несвобода);
- страх самовідданості (залежність, втрата «Я»);
- страх зміни (мінливість і невпевненість);
- страх самостворення (ізоляція, беззахисність) [42].

Подібної думки щодо поняття страху дотримувався О. Маурера. Учений розглядав страх, як сигнал майбутньої небезпеки, як неприємний стан, що спонукає до поведінки, що допомагає уникнути загрози.

Ч. Спілбергер використовував термін страх для опису процесу, включаючи емоційну реакцію, пов'язану з антиципацією певної шкоди внаслідок реальної об'єктивної небезпеки, яка є в зовнішньому оточенні. Він вважав, що визначальною характеристикою страху є те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна величині небезпеки, що викликає її [41].

Р. Мей у своїй праці «Сенс Тривоги» характеризував жахливо специфічну диференційовану реакцію на конкретну небезпеку. Він вважав, що страх є вторинною чи похідною реакцією. Первинною чи основною він називав реакцію тривоги не лише тому, що вона являє собою загальну початкову реакцію на небезпеку, але й тому, що небезпека загрожує самим основам особистості. Страх є реакцією на таку загрозу, яка ще не досягла основ особистості. Адекватна реакція на різні конкретні небезпеки, тобто реакція страху, дозволяє людині захищати свої основні цінності, не допускає розвитку ситуації, у якій небезпека б загрожувала самій «внутрішній фортеці», що знаходиться в центрі системи безпеки [50]. Таким чином, тривога є базовою, глибшою реакцією, тобто ширшим поняттям, а страх є її проявом у специфічній формі.

Розглянемо класифікацію страхів, яка представлена у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10):

- тривожно-фобічні розлади, які включають різноманітні форми страху та

тривожності;

- агорафобія без панічного розладу, що характеризується страхом перед відкритими просторами або місцями, з яких важко втекти;
- агорафобія з панічним розладом, коли страх перед певними місцями або ситуаціями спричиняє панічний розлад;
- соціальна фобія, яка виявляється у страху перед суспільними ситуаціями або взаємодією з іншими людьми;
- специфічні (ізольовані) фобії, пов'язані з конкретними об'єктами або ситуаціями;
- інші тривожні розлади, які не відносяться до вищезгаданих категорій;
- панічний розлад, який включає серії панічних атак та страху перед їх повторенням;
- генералізований тривожний розлад, який характеризується тривожністю та переживанням стресу у звичайних ситуаціях;
- змішаний тривожний та депресивний розлад, коли страхи поєднуються з симптомами депресії [33].

Аналогічний підхід до класифікації страхів зустрічається і в класифікаторі психічних розладів Американської психологічної асоціації. Починаючи з 1980 року, психотерапевти додали до класичної агорафобії та специфічних монофобій ще один розлад – соціальну фобію. Цей розлад виявляється в страху перед публічною присутністю в ситуаціях, де очікується оцінка зі сторони інших людей. Психологи також звертали увагу на субклінічні форми страхів, такі як сором'язливість, невпевненість у собі, скутість [46].

Таким чином, страх – емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу біологічному чи соціальному існуванню індивіда, спрямований на джерело дійсної та уявної небезпеки. За результатами досліджень у психологічній науці встановлено, що емоція страху є однією з базових для нормального функціонування людини. Психологи вважають, що патологічний стан страху, такий як фобія, вимагає спеціалізованої психологічної допомоги.

## 1.2. Причини виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку

У сучасній психології одним із найбільш значущих напрямів дослідження є аспекти емоційного розвитку дітей. Проблема емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку досить актуальна в науковому та практичному плані та вимагає сьогодні продуктивного рішення.

Дитинство – це період, коли емоції панують над усім життям дитини, керують її поведінкою та сприяють регуляції психічних функцій. Емоційна сфера в дошкільному віці виступає регулятором діяльності, визначає характер взаємовідносин з дорослими та однолітками, сприяє оптимальному входженню дітей у соціальну дійсність. Емоційна сфера має значення і для психічного розвитку дітей дошкільного віку. Саме в період дошкільного дитинства ускладнюється емоційне життя дитини: розширення діапазону емоцій, що розпізнаються дитиною, виникнення нових емоцій та почуттів (соціальних, пізнавальних, естетичних, моральних) [14].

Дошкільний вік – важливий етап у житті кожної людини, упродовж його йде формування особистості, яке часто супроводжується виникненням дитячих страхів. Страхі гальмують пізнавальний розвиток дітей, є серйозними перешкодами для їх гармонійного розвитку та ускладнюють повноцінну соціалізацію дітей у суспільстві.

Низка дослідників зверталися та звертаються до проблеми вивчення страхів, їх впливу на особистісний розвиток дітей дошкільного віку. Вікові страхи, які відчуває кожна дитина на різних стадіях свого розвитку, можуть як пройти, так і трансформуватися, перейти в глибшу фазу. Найнебезпечніші в цьому сенсі страхи, що виникають у дошкільному віці й не проходять із дорослішанням дитини. Вони накладають відбиток на все подальше життя [10]. Тому батькам важливо знати, що таке дитячі страхи, які їх види, особливості прояву, способи розпізнавання та боротьби з ними.

Дошкільний вік найсенситивніший для виникнення страхів, пов'язано це з тим, що в дитини активно розвивається уява. Слід розділити такі поняття, як страх і тривога. Страх – відповідь на небезпеку, тривога – передчуття небезпеки. Тривога збуджує нервову систему, страх її гальмує.

Розрізняють вікові страхи та невротичні. Як правило, вікові з часом проходять, а ось із невротичними найчастіше доводиться працювати дитячим психологам. До вікових страхів схильні практично всі діти, особливо яскраво вони проявляються в емоційно чутливих дітей. Причин виникнення таких страхів дуже багато: конфліктні взаємини в сім'ї, психологічні травми, шок, переляк, багато заборон, батьківські страхи також передаються дітям [7, 233].

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

З народження до 1 року в дитини проявляються такі вікові страхи, як страх гучних різких звуків, незнайомих осіб, зміни звичної обстановки, страх висоти, розлуки з мамою. З 1-2 років характерні страхи самотності, шуму, незнайомих дорослих. З 2-3 років страх уколів і тварин. З 3-5 років страх темряви, самотності, замкнутого простору, висоти, казкових персонажів, болю, уколів. З 5-7 років з'являються страхи смерті, смерті батьків, казкових персонажів, страшних снів, покарання [5].

Страх цілком і повністю перетворює поведінку дітей, призводить до нестерпної соціально-психологічної ізоляції. Різноманітні фобії і підвищена тривожність помітно впливають на розвиток пізнавальних процесів: у дітей дошкільного віку відзначається нерозуміння суті зрозумілого матеріалу, втрачається усвідомленість сприймання.

Дитячі страхи різноманітні, вони несприятливо позначаються на розвитку всіх психологічних сфер. Вітчизняні дослідники основними причинами дитячих страхів вважають індивідуальні особливості дітей, значну кількість

стресових ситуацій, недостатню емоційну близькість батьків та дітей, міжособистісні конфлікти в сім'ях, змішування сімейних ролей, ізоляція сім'ї від зовнішніх контактів. Виникнення страхів обумовлено й тією обставиною, що більшість батьків неправильно реагують на емоційні проблеми дітей, у них відсутня психолого-педагогічна грамотність. Страхі порушують дитячо-батьківські відносини, негативно позначаються на соціальній активності, перешкоджають позитивним взаєминам дітей з однолітками та дорослими [28].

Описуючи емоційні розлади у дітей дошкільного віку та методи їх подолання, Т. Дуткевич вказує, що страхи та тривога у дітей можуть виникати вже з двох років. Найчастіше діти бояться бути самотніми, стурбовані нападом тварин, казковими персонажами, темрявою, стихійними лихами та пожежею. Причиною цих емоційних станів може бути жорстка виховна позиція дорослих у сім'ї, значна кількість покарань, високі вимоги, обмеження ініціативи та вільної активності дітей [13].

Згідно з Т. Дуткевич, причиною дитячих страхів можуть бути й індивідуальні особливості нервової системи (чутливість, нестійкість, втомленість), особистості (тривожність, схильність до фантазувань) та обмеженість дитячого досвіду [13].

Стан напруги, неспокійного очікування, схильність до легкого переляку, підвищений рівень стомлення, зайва заклопотаність та зосередженість повинні стати сигналом переходу самопочуття дитини до занепокоєння та страху на хронічному рівні. Підтвердження цього стану проявляється в труднощах засинання, нездатності розслабити м'язи, зниженні позитивного настрою, головних болях [19].

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

- біологічні причини, що включають особливості нервової системи та підвищену загальну й емоційну чутливість;
- соціальні причини, такі як урбанізація (в сільських дітей може бути менше страхів), розмір сім'ї (якщо в сім'ї лише одна дитина), ранній вихід

матері на роботу та переконання дітей у головній ролі матері;

- психоемоційні чинники, які включають особистісні особливості матері (наприклад, вимогливість, принциповість, педантичність), наявність страхів у батьків, зокрема у матері, та значну кількість заборон з боку батьків [26, 158].

Н. Куракова та О. Шопша визначили наступні особистісні детермінанти виникнення страху:

- суб'єктивні особистісні детермінанти, які формуються під час формування внутрішньоособистісних відносин і впливають на сприймання дитиною себе. Тут важливу роль відіграють темперамент, характер і здібності дитини. Інтраперсональні відносини можуть бути як гармонійними, так і деструктивними. Серед основних детермінант можна виділити невпевненість, низьку самооцінку та проблеми зі сприйманням власного «Я»;

- об'єктивні особистісні детермінанти, які виникають на фоні міжособистісних та метаособистісних відносин. Соціальне оточення та нові соціальні структури, такі як школа, новий колектив, нові вчителі, впливають на прояв таких особистісних детермінант як загальна тривожність у школі, що визначає загальний емоційний стан дитини та створює різні ситуації, які спричиняють соціальний стрес та фрустрацію. Ці чинники можуть викликати страх самовираження та страх перед ситуаціями перевірки знань [23, 559-560].

Однією з головних причин виникнення страхів у дітей, на думку І. Паламарчук та Л. Федоренко є особливості сімейного виховання та взаємовідносини в родині. Крім цього, гіперопіка батьків може сприяти розвитку страхів у дітей. Це виражається в надмірному бажанні батьків захистити дитину від будь-яких небезпек, що може призводити до проблем з розвитком незалежності та самостійності у дитини [36, 212]. Негативний вплив страхів на психічний та емоційний розвиток дитини може виявлятися у труднощах зі сном та інших психосоматичних проявах, ускладнює якісне спілкування з однолітками та загрожує розвитку особистості.

Дослідники О. Блінов та О. Блінова виділили шість причин виникнення страхів у дітей:

- 1) екстремальний випадок, який пережила дитина;
- 2) особливості характеру, які можуть провокувати виникнення страхів;
- 3) залякування у процесі виховання;
- 4) тривожне виховання;
- 5) фантазія дитини;
- 6) страхи, як частина серйознішого розладу [4].

Страх або фобія у дитини може виникнути раптово і часто пов'язується з конкретним життєвим випадком. Наприклад, якщо дитина зазнала стресу, застрявши у ліфті, її можуть почати переслідувати страхи пов'язані з цією ситуацією. Цей страх може проявлятися у відмові від користування ліфтом, у відкритті дверей ванни під час купання або в уникненні ховатися в коморі, навіть якщо раніше це було звичайною ігровою зоною. Такі страхи можуть бути виправлені, особливо якщо оточення дитини сприяє її психологічному комфорту. У багатьох випадках ці страхи зникають самі по собі з часом без необхідності в зовнішньому втручанні.

Іноді страх у дитини розвивається поступово. Наприклад, спочатку дитина може почати проявляти страх перед темрявою, відмовляючись спати без світла і просячи включити нічне світло. Потім вона може просити залишати відкриті двері в кімнаті, а після цього – просити батьків залишатися поруч із нею перед сном. У кінці кінців, дитина може вимагати засинати лише в маминому ліжку поруч із нею.

Коли дитина має сильний страх, це може викликати різноманітні фізіологічні реакції. Вона може відчувати підвищення температури тіла, прискорення серцевого ритму, холодні або вологі долоні та ступні, зворушення обличчя, тремтіння рук. Також може відчуття нудоту або відчуття необхідності відвідати туалет. У деяких випадках ці симптоми можуть виникати лише при згадці певну ситуацію (наприклад, школяр може відчувати це, коли думає, що його можуть викликати до дошки на уроці) [4].



О. Науменко виділила особливості прояву дитячих страхів:

- страх має нав'язливий, тривалий характер. Він закріплюється в середині дитини на довгий час, постійно повертаючись у її думках водночас, майже не допускаючи спроби подолання;

- протікання страху неконтрольоване. Дитина не може керувати своїм страхом, він виникає і поглинає свідомість;

- стан постійного хронічного занепокоєння. Дитина завжди здається напруженою, її легко налякати, а важко розвеселити. Важко розслабитися, можливі порушення сну. Виникає песимістичний погляд на світ як на щось небезпечне;

- страх впливає на щоденне життя дитини. Це є ключовим аспектом. Якщо страх починає впливати на поведінку дитини та її сім'ї, це означає, що настав час починати реагувати [34].

У дітей дошкільного віку схильна до змін емоційна сфера, тому дитячі страхи завжди переплетені з почуттям тривоги. Втрачаються позитивні емоції: сміх, життєрадісність, посмішка, бажання радіти.

Практичні психологи та фахівці з дитячої психіатрії підкреслюють зростання дитячих страхів, спонукають суспільство в жодному разі не залишати поза увагою дитячі фобії, оскільки вони призводять до порушень в емоційно-особистістому розвитку дітей.

Дуже важливо уважно ставитися до дитячих страхів, для дітей це складні переживання. Якщо дитині наснився страшний сон, то можна намалювати страшного персонажа і зробити його смішним. Можна використовувати ігри для зняття емоційної напруги в дитини, написати казку про те, як герой переміг лиходія. Але якщо проявляються такі тривожні симптоми, як безсоння, нічні кошмари, енурез, невротичні прояви (обгризання нігтів, накручування волосся), часті істерики, тоді потрібно обов'язково звертатися до фахівця [30].

Отже, необхідно пам'ятати, що вікові страхи без ускладнень у період дошкільного віку – це норма, а невротичні страхи вимагають втручання дитячого психолога, а часом і психіатра.

Симптоми страхів у дітей можуть бути дуже різноманітними, включаючи як психосоматичні прояви (головний біль, запаморочення, нудота, біль у шлунку), так і психологічні ознаки (невпевненість у собі, замкнутість, зневіра, неможливість самотійно подолати труднощі). Чинники, що спричиняють виникнення страхів у дітей, включають індивідуальні психологічні особливості дитини, соціальні та біологічні.

### **1.3. Казкотерапія як засіб подолання дитячих страхів**

Проблема виявлення та корекції дитячих страхів нині набуває все більшого значення, оскільки страхи серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку стають найпоширенішими. Щоб страхи не стали постійними, їх потрібно вчасно діагностувати та усувати.

За даними С. Томчука, головними завданнями роботи з психокорекції дитячих страхів є наступні:

- зняття стану тривоги та хвилювання, зменшення психоемоційного напруження;
- зміна ставлення до тих ситуацій або обставин, які стають джерелом тривоги;
- навчання свідомо оцінювати і адекватно реагувати на внутрішньоособистісні проблеми та конфлікти, які часто є причиною негативних психічних станів;
- виявлення особистісно значущих ситуацій за допомогою проєктивних методів, які можуть викликати у дитини фрустраційні реакції;
- корекція самооцінки та рівня домагань дитини, спрямована на децентрацію її уваги від негараздів, труднощів та невдач;
- створення позитивного емоційного фону для дитини, забезпечення ситуацій успіху та можливостей для самореалізації та самоствердження, як у реальному житті, так і в ігрових умовах [40].

У пошуках ефективних методів корекції психічних проблем у дітей казкотерапія виявляється надзвичайно важливою. Казкотерапія – це стародавній метод передачі знань та цінностей про духовний та соціальний світ через розповіді або казки, які мають психологічне та педагогічне значення.

У психології існує чимало досліджень, присвячених використанню казкотерапії з метою корекції дитячих страхів: В. Вінс, Г. Гаркуша, І. Козич, В. Корх, К. Лебедева, Н. Лісневська, Д. Прокопченко, Л. Тур, М. Чілкіна, Н. Чемерис, Л. Шик та ін.

Термін «казкотерапія» є досить новим в українській мові, і тому він сприймається різними фахівцями по-різному. Для одних це може бути лікуванням казками, для інших – методом корекційної роботи, а для третіх – способом передачі життєвого досвіду.

Казкотерапія, хоча і є одним із наймолодших напрямів у практичній психології, але, з іншого боку, є найстарішим методом підтримки людини за допомогою слова.

На думку вчених Г. Локаревої та О. Філь, казкотерапія – це процес розшифрування сенсу, пошуку знань про світ і взаємодії у ньому. Казкові історії містять інформацію про життєві процеси. Під час прослуховування казок у дитинстві людина накопичує символічний набір життєвих ситуацій та способів їх вирішення [24].

За словами О. Трегуб, казкотерапія особливо ефективна в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Це пояснюється кількома причинами: по-перше, у дітей дуже розвинений механізм ідентифікації, що сприяє розвитку гнучкості поведінки; по-друге, казка викликає інтерес, що дає змогу проникати у внутрішній світ дитини швидше та глибше; і, нарешті, казка може сприяти особистісному та творчому розвитку, оскільки вона допомагає розглядати світ через призму особистісного сприймання [43].

Казкотерапія сприяє розкриттю та розвитку творчих здібностей, зокрема мовленнєвих, у дітей. Цей процес активізує внутрішні ресурси та потенціал особистості. Під час казкотерапії відбувається терапія середовищем,

створюється казкова атмосфера. Казка надає відчуття захищеності, допомагає зняти тривогу, невпевненість і подолати страхи. Як результат роботи людської свідомості та підсвідомості, казка допомагає дітям відкривати в собі творчий потенціал, відчувати атмосферу таємничості та загадковості, наділяти звичайні речі казковими властивостями і починати створювати нові пригоди та події, стаючи справжніми творцями свого власного життя.

На думку І. Данилюк, казкотерапія сприяє розвитку самосвідомості, встановленню гармонійних відносин з оточуючими та побудові внутрішнього світу дитини. Казка стає механізмом для вираження власних переживань через персонажів. Процес роботи з казкою надає дітям засоби протистояти своїм страхам, збагачує їхні емоційні переживання та допомагає орієнтуватися в проблемних ситуаціях. Казка дає змогу дитині відчувати спільність своїх переживань із казковими героями та знаходити шляхи вирішення складних життєвих ситуацій. Цей процес позитивно впливає на корекцію страхів у дітей [8].

Казкотерапія, шляхом надання дитині прикладів поведінки через героїв казок, відповідає природним потребам дитини:

- в автономності: герої казок діють самостійно, роблять вибір та приймають рішення, розв'язуючи проблеми без сторонньої допомоги;
- у життєвій компетентності: казкові герої долають надзвичайні перешкоди та досягають успіху, мотивуючи дитину до власних досягнень;
- в активності: герої завжди в дії, спілкуються, розв'язують комунікативні проблеми, що мобілізує дитину до активності;
- у самовираженні: казкові образи дозволяють дитині обирати персонажів за своїм уподобанням та проявляти себе як особистість;
- у когнітивному і духовному зростанні: казки вчать знаходити вихід з життєвих ситуацій, розвивають віру в себе, в силу добра та справедливості [44].

Ці аспекти допомагають дітям розвиватися, набувати досвід і вірити в свої можливості, сприяючи їхньому загальному емоційному та психологічному зростанню.

Особливості роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії включають наступні аспекти [1; 35]:

- створення довірчого середовища: перед початком роботи з дитиною важливо створити атмосферу довіри та зручності, де вона буде відчувати себе комфортно і вільно виражати свої почуття та емоції;

- використання казок як засобу: казки обираються з урахуванням віку, індивідуальних особливостей та проблем дитини. Вони мають бути цікавими та зрозумілими, а також містити сюжетні лінії, які відповідають наявним у дитини страхам;

- вільне вираження емоцій: під час аналізу казки дитина повинна мати можливість вільно висловлювати свої емоції, почуття та асоціації, пов'язані з персонажами та подіями в казці;

- рефлексія та обговорення: після читання казки проводиться обговорення змісту, емоційних реакцій та особистих вражень дитини. Важливо сприяти саморефлексії та розумінню власних почуттів;

- використання творчих методів: у казкотерапії часто застосовуються творчі методи, такі як малювання, рольові ігри, створення казкових історій або лялькові вистави, що допомагають дитині виразити свої почуття та думки;

- поступовий підхід до роботи зі страхами: робота з дитячими страхами в казкотерапії зазвичай відбувається поетапно та поступово, з урахуванням індивідуальних особливостей та темпу розвитку кожної дитини;

- підтримка та позитивне підкріплення: важливо створити атмосферу підтримки та позитивного підкріплення, щоб дитина відчувала себе в безпеці та була заохоченою до процесу подолання страхів.

Психологи використовують різні форми роботи з казками:

- індивідуальна, що включає бесіди з дитиною один на один, а також роботу з її сім'єю;

- групова: утворюється невелика група дітей (від 5 до 7 осіб), в якій проводиться прослуховування, обговорення казок, а також можливі імпровізації та інші активності;

- ілюстрування сюжетів казок, обігрування та консультації.

Основні принципи використання казкотерапії психологом з дітьми дошкільного віку:

- забезпечення емоційного контакту з дитиною, щоб вона відчувала себе в безпеці;
- читання казки спокійним, неквапливим голосом з відтворенням атмосфери казки через інтонацію та голос;
- розуміння того, що діти можуть не завжди ототожнювати себе з головним героєм. Важливо підкреслювати позитивні зміни в поведінці героя та віру в те, що кожна людина може подолати свої страхи;
- позиціонування психолога перед дитиною так, щоб вона могла спостерігати за обличчям, жестами та мімікою психолога;
- створення ситуацій без однозначної правильної відповіді (принцип відкритості);
- включення в казковий сюжет актуальних для дитини проблем, які «зашифровані» в образному ряді казки;
- формулювання ситуацій та питань так, щоб спонукати дитину до самостійного аналізу та розуміння причинно-наслідкових зв'язків [43; 35].

У процесі роботи з дітьми дошкільного віку можна використовувати обговорення поведінки героїв казок або оповідань, детально розглядаючи різні аспекти життя героїв і порівнюючи їх з власними почуттями. Це допомагає дітям подолати свої страхи і тривоги. Через механізм проєкції своїх думок, емоцій та почуттів на казкових героїв, діти ніби проживають пригоди разом з ними та навчаються долати перешкоди на їх прикладі, отримуючи певний досвід. Герої казок часто представляють архетипи, а психологічна інтерпретація казок полягає в розгляданні всіх їх персонажів, подій, місць і символів як внутрішніх несвідомих почуттів, імпульсів, переживань та прагнень людини [24].

Для створення психокорекційної казки застосовується такий процес: вибір героя, який близький за характером, віком та іншими характеристиками

до дитини; опис життя героя у казковому світі, що має схожості з реальним життям дитини, щоб дитина могла впізнати подібності; перенесення героя у проблемну ситуацію, аналогічну реальним проблемам дитини, і опис усіх переживань героя, що відповідають переживанням дитини; пошук героєм казки шляху виходу з проблемної ситуації; усвідомлення героєм своєї неоптимальної поведінки та визначення шляхів для змін [22, 89].

При подоланні страхів використовують кілька способів роботи з казкою:

1) поведінковий аналіз казки, коли розповідь казки ви побачите емоційні реакції, які можуть бути приховані в поведінці дитини, але водночас є характерними для неї;

2) малювання казки. Це метод відобразити свої почуття та думки через малюнки;

3) творчий підхід до казок, коли дитина самостійно фантазує та створює свою казку, що дозволяє їй висловити негативні емоції;

4) постановка казки. Цей метод розкриває емоційну сферу дитини, дозволяючи побачити її поведінку та рівень комунікативних вмінь у дії [22, с. 103].

Таким чином, особливості роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії відображають необхідність індивідуального та творчого підходу до кожної дитини. Казкотерапія є ефективним інструментом для подолання страхів, оскільки вона дозволяє дитині вільно виражати свої емоції, розмірковувати над проблемними ситуаціями та знаходити творчі шляхи вирішення конфліктів.

У процесі роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії важливо створити довірче середовище, де дитина відчуває себе захищеною та підтриманою. Використання казок сприяє не лише виявленню та аналізу страхів, але й знаходженню конструктивних шляхів їх подолання.

Загалом, робота з дитячими страхами за допомогою казкотерапії вимагає індивідуального підходу, терпіння та вміння сприяти психологічному розвитку дитини через творчість та відкрите спілкування.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ

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

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. Експериментальною базою дослідження став ЦРД «Надія» ЗОР м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь діти старшого дошкільного віку в кількості 42 особи.

Мета емпіричного дослідження полягає у діагностиці страхів дітей старшого дошкільного віку.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні завдання дослідження:

- 1) дібрати діагностичні методики для визначення страхів у дітей старшого дошкільного віку;
- 2) провести діагностику з визначення страхів у дітей старшого дошкільного віку;
- 3) проаналізувати результати проведеного емпіричного дослідження.

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

- на першому етапі було здійснено добір діагностичних методик з визначення страхів у дітей старшого дошкільного віку;
- на другому етапі дослідження проводили діагностику з визначення страхів у дітей старшого дошкільного віку;
- на третьому етапі дослідження було здійснено аналіз результатів дослідження.



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

- 1) методика «Страхи в будиночках» О. Захарова та М. Панфілової;
- 2) методика «Обери потрібне обличчя» В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл;
- 3) методика «Дитячі страхи» О. Захарова.

Перша методика спрямована на виявлення та уточнення переважних видів страхів дітей старшого дошкільного віку, друга – на виявлення рівня тривожності. Вибір цих методик зумовлений співвідношенням понять «тривожність» («тривога») та «страх», що є суперечливим питанням у дослідженнях психології. Довгий час поняття страху та тривоги вважалися дослідниками синонімічними.

Методика дослідження: «Страхи в будиночках» О. Захарова в модифікації М. Панфілової.

Мета: визначити види страхів дітей.

Дорослий контурно зображує два будинки (на одному чи на двох листках): чорний та червоний. І потім пропонує розселити страхи зі списку до будиночків (дорослий промовляє по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина помістила в будиночок чорного кольору, тобто визнала, що боїться цього. У старших дітей можна запитати: «Скажи, будь ласка, ти боїшся чи не боїшся...». Розмову необхідно проводити неспішно та змістовно, перераховуючи страхи та чекаючи відповіді «так» – «ні» чи «боюся» – «не боюся». Повторювати питання про те, боїться чи не боїться дитина чогось, потрібно лише іноді. Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути чи втратити.

Усього дітям пропонується список із 31 найменування страхів, які діляться такі групи:

- медичні – біль, уколи, лікарі, хвороби;
- пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихія;
- смерті (своєї);

- тварин;
- персонажів;
- темряви та кошмарних снів;
- соціально-опосередковані – людей, дітей, покарань, запізнень, самотності;
- просторові – висоти, глибини, замкнутих просторів.

Розмову з дитиною потрібно вести спокійно та зосереджено, методично обговорюючи перелік страхів та чекаючи на її відповіді, які можуть бути у формі «так» або «ні», «боюся» або «не боюся». Питання про певні страхи слід ставити нечасто, щоб уникнути появи або посилення страхів у дитини. Якщо дитина стандартно заперечує наявність страхів, її просять давати більш конкретні відповіді, наприклад, замість простого «ні» казати «не боюся темряви».

Психолог повинен сидіти поряд з дитиною, а не навпроти, щоб створити дружнє та підтримуюче середовище. Важливо також час від часу підбадьорювати дитину та хвалити її за відвертість та чесність під час обговорення.

Замість того, щоб читати список страхів, краще, щоб дорослий перераховував їх із пам'яті, іноді поглядаючи на список для перевірки. Це допоможе уникнути занадто механічного підходу до обговорення, що може зробити розмову природнішою.

Після завершення обговорення страхів дитині пропонують символічний жест: намалювати «чорний будинок», де мешкають її страхи, а потім «замкнути» його на замок та «викинути» ключ. Цей акт має на меті допомогти дитині відчувати, що її страхи залишилися в минулому.

Аналіз даних полягає в тому, що дослідник підраховує страхи, зафіксовані в «чорному будинку», та порівнює їх з віковими нормами. Відповіді дитини групуються за категоріями страхів. Якщо в більшості випадків дитина визнає страх, такий вид страху розглядається як наявний. За дослідженням, діти зазвичай мають від 6 до 15 різних страхів із 31 можливих, визначених

дослідниками.

Рівні прояву дитячих страхів:

- 0-12 – низький рівень прояву страху;
- 13-15 – середній рівень прояву страху;
- 16-29 – високий рівень прояву страху.

Так, високий рівень прояву страху передбачає такі особливості, як неадекватна самооцінка, тривожність, напруженість, лякливість, дитина мало товариська, виявляє підозрілість і недовірливість до оточуючих. Середній рівень страху передбачає достатню товариськість, ненапруженість, швидкість відповіді питання. Низький рівень страху характеризується найменшою тривожністю, не напруженістю, впевненістю в собі, комунікабельністю, налагодженістю відносин з оточуючими, переважанням підвищеного настрою, швидкої відповіді на питання.

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

Мета: дослідити характерну для дитини тривожність у типових для неї життєвих ситуаціях (де відповідні властивості особистості виявляються найбільшою мірою).

Психодіагностичний образотворчий матеріал у цій методиці складається з 14 малюнків розміром 8,5×11 см, що сюжетно є типовими для життя дитини-дошкільника ситуації. Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для хлопчиків та для дівчаток (на малюнку зображені, відповідно, хлопчик чи дівчинка). У процесі тестування дитина ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, як і вона сама. Обличчя цієї дитини не промальоване повністю, подано лише контур її голови.

Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, що за розмірами відповідають контуру голови дитини на малюнку. На одному з них представлено усміхнене обличчя дитини, а на іншому – сумне. Завдання дитини – вибрати одне із двох зображень відповідно до інструкції.

Рівні тривожності:

- високий (більше 50%);
- середній (від 20 до 50%);
- низький (від 0 до 20).

Організація використання методики. У процесі дослідження малюнки пред'являються дитині в строгій послідовності, один за одним.

Після детального аналізу афективних явищ у особистісній сфері, наступним кроком доцільно застосувати проєктивний рисунок О. Захарової «Дитячі страхи».

Мета – виявлення страхів у дітей через проєктивний рисунок. Після введення у розмову, яка допомагає актуалізувати спогади про те, що лякає дитину, їй пропонується аркуш паперу та кольорові олівці для малювання. Під час аналізу звертається увага на те, що саме дитина зобразила, а також на кольори, які вона використала. По завершенню малювання дитину просять розповісти про те, що вона зобразила, тобто вербалізувати свій страх. Якщо дитина не знає, як зобразити свій страх, їй допомагають, надаючи загальні напрямки без втручання в її фантазію. Наприклад, у відповідь на запитання, як намалювати Бабу Ягу, дорослий може вказати: «Намалюй її так, як ти її уявляєш!» Це сприяє виявленню уявлень дитини про свої страхи без впливу дорослого. Потім дорослий пропонує інструкцію дітям: «Давайте намалюємо те, чого ви більше всього боїтеся.

Оцінка виразності страху проводилася за наступними показниками:

- суть малюнка, що дитина зобразила;
- використання кольорів: чи переважали темні (чорний, червоний) або світлі (рожевий, жовтий, блакитний), якісь певні кольори;
- яскравість малюнка: чи був він яскравим або темним;
- чіткість контурів: вони були чіткими чи розпливчастими;
- натиск олівця: як сильно дитина натискала олівець на папір.

Високий рівень страху характеризується такими ознаками як непевненість у собі, нерішучість, низька самооцінка, недовірливість до

оточуючих, а також може проявлятися агресія та підозрілість. Середній рівень страху може виявлятися в товариській та адекватній самооцінці, впевненості у собі. Низький рівень страху характеризується достатньою впевненістю у собі, товарищистю та переважанням підвищеного настрою.

Основними критеріями для вибору психодіагностичного інструментарію були його надійність, валідність та поширеність в практиці роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Обрані діагностичні матеріали, призначені для оцінки рівня страхів дітей старшого дошкільного віку, відповідають таким критеріям, як:

- адекватність методів відповідно до цілей та завдань дослідження;
- теоретична обґрунтованість діагностичної спрямованості методик;
- відповідність методів (процедур, змісту конкретних завдань та рівня їх складності) віковим та соціокультурним особливостям респондентів;
- валідність та надійність обраних методик.

Усі учасники дослідження брали в ньому участь добровільно. Дослідження було організовано в груповій та індивідуальній формах, доповнене спостереженням за активністю дітей та обговореннями з вихователями. Учасникам були представлені завдання, вони отримали бланки для відповідей і стимульний матеріал, а також докладні інструкції. Збір даних проводився особисто: учасники заповнювали діагностичні картки, які потім були зібрані для аналізу.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

За кожною психодіагностичною методикою щодо виявлення страхів було проведено якісний та кількісний аналіз результатів дітей старшого дошкільного віку. Результати за методикою «Страхи в будиночках» О. Захарова представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

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

<b>Вид страху</b>	<b>%</b>	<b>К-сть</b>
страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди	59,5	25
страх тварин	19	8
соціально-опосередковані страхи	42,8	18
страх смерті	78,5	33
просторові страхи	33,3	14
медичні страхи	66,6	28
страхи казкових персонажів	11,9	5
страх темряви та кошмарних снів	35,7	15

Як видно з табл. 2.1, серед досліджуваних дітей найбільш вираженими є різноманітні страхи, які можна поділити на декілька категорій:

- страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (59,5%): ці страхи можуть включати страх перед травмами, пораненнями або будь-якими ситуаціями, які можуть завдати болю. Це може бути пов'язано з досвідом насильства або воєнної ситуації в країні;

- страх тварин (19%): цей страх може виникнути внаслідок попереднього негативного досвіду з тваринами, алергічних реакцій або просто негативного ставлення до тварин;

- соціально-опосередковані страхи (42,8%): вони можуть включати страх взаємодії з іншими людьми, соціальну відмінність або відчуття відторгнення у спільноті;

- страх смерті (78,5%): цей страх може виникати з різних причин, включаючи втрату близьких людей або думки про власну смерть. Нині яскравий прояв цього страху може бути наслідком війни;

- група просторових страхів (33,3%): це може бути страх висоти, води, амкнутого простору або інших аспектів фізичного середовища, які викликають

дискомфорт чи паніку;

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

- страхи казкових персонажів (11,9%): ці страхи можуть виникати внаслідок вражень від страшних образів у мультфільмах, книгах або іграх;

- страх темряви та кошмарних снів (35,7%): цей страх може виникати внаслідок відчуття безпеки в темряві або через негативний досвід зі сном.



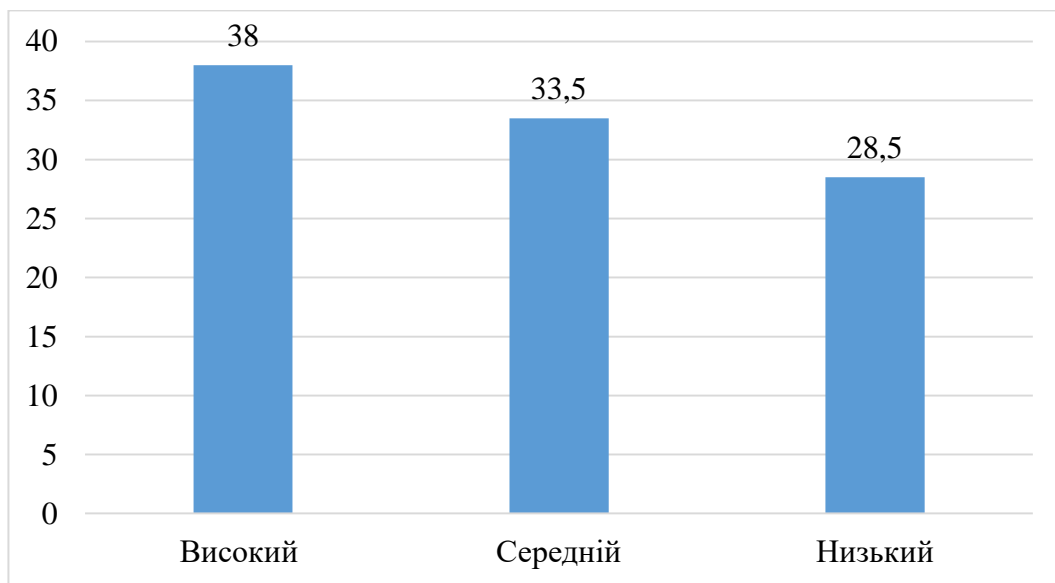
**Рис. 2.2. Результати діагностики страхів дітей старшого дошкільного віку за методикою «Страхи в будиночках» О. Захарова (у %)**

Зазначені вище страхи можуть бути викликані різними чинниками, включаючи особисті досвіди, соціальне середовище, а також наслідками конкретних подій, таких як війна.

Результати діагностики тривожності дітей старшого дошкільного віку за методикою «Обери потрібне обличчя» В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл свідчать, що 38% дітей мають високий рівень тривожності: прояв страхів, тривоги перед чимось новим, незвичайним, відмова від спілкування. Це свідчить про те, що дитина не може самостійно впоратися з труднощами, тому знахотидься в стані емоційної нестабільності, тому потребує допомоги з боку дорослого.

Середній рівень тривожності мають 33,5% дітей. Ці діти відчують тривогу через виникнення нової, незвичної ситуації, але вона не триває довго. Також виникають ознаки апатії, виконання завдань без ентузіазму. Причин для хвилювання в цьому випадку немає, ситуація не є критичною.

Низький рівень тривоги мають 28,5% дітей. Ці діти активні, добре йдуть на контакт, виглядають радісними, іноді засмучуються, але швидко повертаються до хорошого настрою. Відчуття тривоги в них немає. Більш наочно результати за цією методикою представлено на рис. 2.3.



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

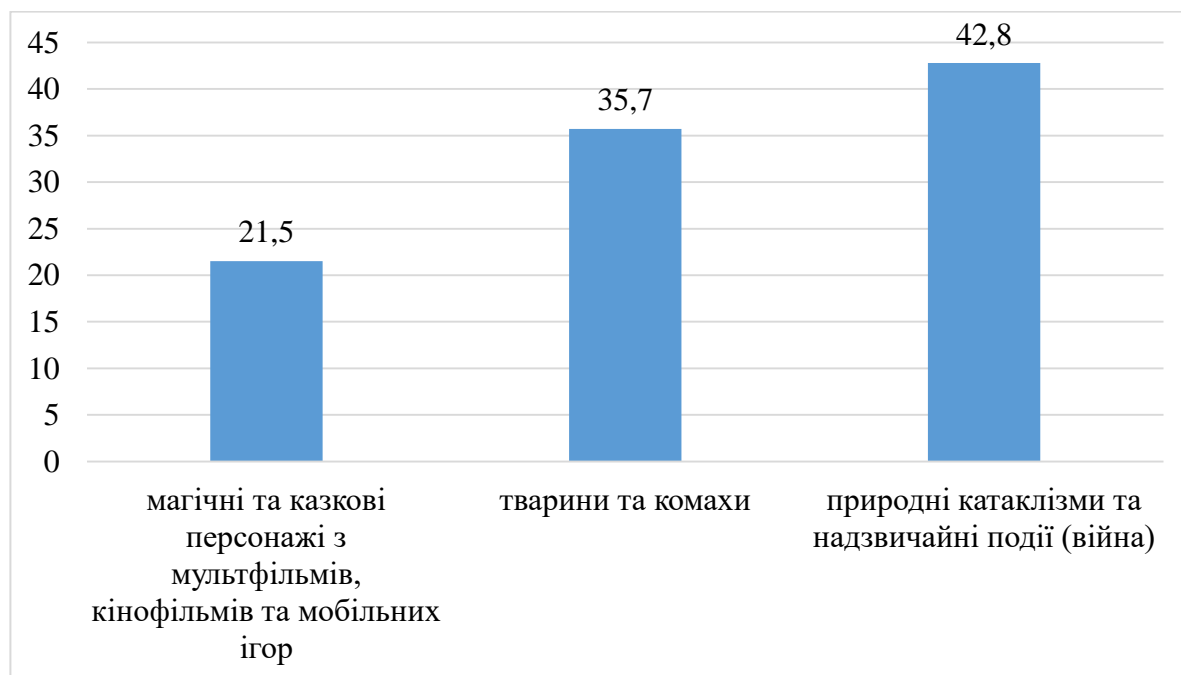
Проведений аналіз проєктивної методики «Мої страхи» О. Захарова показує, що ця методика дійсно дозволяє виявити персонажів, які викликають страх у дітей старшого дошкільного віку. Аналізуючи малюнки, було виявлено, що більшість дітей зображували провідні страхи в центральній частині аркуша, виділяючи їх великою площею та акцентуючи увагу на страху. При цьому для зображення страхів діти використовували темні тони, чорний та сірий колір, що підкреслювало їх тривожний характер. Малюнки переважно мали змщений



вигляд або містили значну кількість чітких ліній, які не перетинаються із застосуванням сильного натиску та жорсткого штрихування.

Проаналізувавши малюнки дітей, ми можемо визначити, що об'єктами страху є: магичні та казкові персонажі з мультфільмів, кінофільмів та мобільних ігор; тварини та комахи; природні катаклізми та надзвичайні події (війна).

На рис. 2.4 більш наочно представлено результати за цією методикою.



**Рис. 2.4. Результати діагностики за методикою «Мої страхи» О. Захарова показує (у %)**

Як видно з рис. 2.4, для 21,5% досліджуваних дітей старшого дошкільного віку характерний страх перед магичними та казковими персонажами, такими як привиди, вампіри та зомбі. Страх перед казковими персонажами, до яких вони віднесли Зефірку з «Холодного серця», Ендермена та Кримпера з «Майнкрафт». Тварини, такі як вовк, щур, змія та комахи, включаючи павуків, черв'яків та ос, є предметом страху для 35,7% дітей старшого дошкільного віку. Для 42,8% дітей характерним є страх перед природними катаклізмами, такими як землетрус та повінь, надзвичайні події, такі як вибухи, війна, ракети є основним об'єктом страху для досліджуваних.

Таким чином, отримані результати дають змогу зробити висновки, що значна кількість дітей старшого дошкільного віку мають певні страхи та підвищений рівень тривожності.

### **2.3. Психокорекційна програма подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії**

Згідно з результатами емпіричного дослідження страхів у дітей старшого дошкільного віку та на підставі аналізу теоретико-методологічної літератури, а також відповідно до гіпотези випускної кваліфікаційної роботи було визначено необхідність розробки психокорекційної програми з подолання страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.

Актуальність програми обумовлена зростаючою кількістю стресогенних чинників у сучасному світі, які впливають на особистість. Особливо це стосується дітей старшого дошкільного віку, які є схильними до негативного впливу. Діти можуть стати жертвами впливу низки небажаних чинників, серед яких особливе місце займають дитячі страхи. Це може призвести до уповільнення психічних процесів у розвитку особистості.

Мета програми полягає у корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку за допомогою казкотерапії.

Серед завдань програми визначаються наступні:

- збереження психічного здоров'я та запобігання емоційним розладам, зняття психічної напруги;
- формування та розвиток емоційної сфери особистості дітей старшого дошкільного віку;
- зменшення прояву провідних страхів у дітей старшого дошкільного віку та десенсибілізація їх;
- зниження рівня тривожності та нейтралізація емоційно-негативних переживань;

- формування у дитини активної життєвої позиції, ініціативності та відкритості, розвитку самостійності;

- зміцнення розуміння дитиною самої себе, підвищення рівня самоприйняття, усвідомлення свого «Я» та почуття впевненості у власних силах.

Програма базується на таких принципах та психологічних механізмах:

- принцип різноманітності дитинства: визнання унікальності та самоцінності дитинства як важливого етапу в загальному розвитку людини. Це передбачає сприймання дитячих страхів як природного феномена цього вікового періоду;

- принцип особистісно-розвивального та гуманістичного характеру взаємодії: забезпечення поваги та прийняття особистості дитини старшого дошкільного віку;

- принцип індивідуалізації: індивідуальне спостереження за кожною дитиною старшого дошкільного віку, збір даних про неї, аналіз її дій та вчинків, допомога у складних ситуаціях, а також створення можливості вибору в різних видах діяльності;

- принцип вікової адекватності корекційної діяльності: використання основних видів діяльності дітей старшого дошкільного віку, спрямованих на їх творчу активність, ураховуючи особливості віку та завдання розвитку, а також їхні індивідуальні інтереси та схильності;

- принцип єдності діагностики та корекції: усі завдання корекційної роботи виконуються лише на основі повної діагностики, що передбачає визначення стану емоційної сфери дитини перед прийняттям рішення про необхідність корекційних заходів.

Для підвищення результативності корекційної роботи ми відмовляємося від обмежень тільки спеціальною психологічною допомогою. Ця робота повинна мати загальний, особистісно-орієнтований характер, спрямований на ті чинники середовища та якість розвитку, які у дітей старшого дошкільного віку можуть призвести до виникнення страхів.

Особистісно-орієнтований підхід визнає самоцінність особистості як цілісної психічної структури, яка формується в процесі життя людини, освоюючи суспільні форми свідомості та поведінки. Принципи особистісного підходу включають:

- повагу до особистості кожної дитини;
- спільну діяльність, спрямовану на взаємодію з кожною дитиною;
- безкорисливе ставлення до кожної дитини, розглядаючи її як унікальне явище.

Програма розрахована на проведення 10 занять, кожне з яких триває 30 хвилин. Заняття проводяться двічі на тиждень. Заняття передбачають груповий та індивідуальний характер. Кожне заняття розпочинається з привітання та розминки, містить основну частину корекційної роботи з використанням казкотерапії.

Казкотерапія виявляється ефективним методом для подолання дитячих страхів. Використання казок може допомогти регулювати конфлікти та проблеми, з якими стикаються діти, а повторне переживання тривожних ситуацій у безпечному контексті казки може допомогти зменшити їх травматичну силу.

Підвищення впевненості в собі та усвідомлення власної гідності можуть бути досягнуті через спільне проживання та осмислення життєво важливих ситуацій, представлених у формі казки. Важливим аспектом є те, що діти відчувають, що не єдині у своїх переживаннях, що надає їм заспокійливий ефект та зміцнює впевненість у собі. Робота з казкою допомагає дитині активно вирішувати свої проблеми та розвивати здатність до змін. Однак, важливо пам'ятати, що ефективність цього підходу може бути забезпечена лише в разі співпраці з педагогами та батьками. Знання дитиною себе та її впевненість у власних силах формуються в результаті взаємодії з референтними дорослими, такими, як батьки та педагоги.

Програма також передбачає систему домашніх завдань для батьків (законних представників), таких як ведення щоденників емоційних станів дітей,

читання спеціально підбраної літератури, а також повторення вправ, які дитина виконує у межах корекційної програми.

Очікувані результати програми включають позитивні зміни в емоційному стані дітей, збільшення рівня довіри до працівників закладу дошкільної освіти та однолітків, покращення самоконтролю та зниження рівня тривожності. Окрім цього, очікується, що діти навчатимуться ефективним стратегіям управління своїми страхами та навичкам справлятися з ними. Крім цього, можна очікувати покращення взаємин між дітьми у колективі, збільшення взаємопідтримки та співпраці. Діти також можуть розвивати навички спілкування та взаєморозуміння, що сприяє побудові позитивних міжособистісних відносин. Узагальнюючи, очікується, що програма сприятиме збалансованому емоційному розвитку дитини та забезпечить їй необхідні навички для подолання страхів та ефективної взаємодії з власним емоційним станом.

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

Блок №1. Робота з батьками.

Мета блоку: розширення знань батьків щодо психологічних аспектів дитячих страхів та способів їх подолання.

Психологічна підтримка та співпраця з батьками є ключовим елементом у формуванні здорових емоцій та вирішенні особистісно-емоційних проблем дітей. Без їх участі ефективність роботи з дитиною може бути обмеженою, оскільки не впливається на ключові причини страхів.

Процес психологічного просвітництва батьків включає такі етапи:

- ознайомлення з роллю сімейного середовища у формуванні та утриманні страхів у дитини. Це включає розуміння важливості взаємин в сім'ї та їх вплив на розвиток дитини. Звертається увага на роль батьків у створенні позитивної атмосфери та відчуття впевненості дитини;

- усвідомлення впливу дитячих страхів на близьких дорослих, загального емоційного клімату та самооцінки. Основна мета цього етапу – показати батькам їхню важливу роль у процесі профілактики та подолання страхів

дитини. При цьому важливо проявляти увагу та терпіння.

З метою досягнення цілей, з батьками проводилися психологічні консультації з таких тем: «Причини виникнення дитячих страхів», «Практичні методи допомоги дитині впоратися зі страхами».

Також для батьків було розроблено методичні рекомендації. Рекомендації для батьків:

1. Не лякати дитину.
2. Не ставитися до страхів дітей, як до капризів, не можна лаяти та карати дітей за слабкість.
3. Не залишати дитину саму в незнайомій обстановці, особливо, якщо є раптова поява чинника, наприклад, собаки.
4. Не принижувати значення страху для самої дитини, не ігнорувати її скарги.
5. Обговорювати з дитиною її страхи. Головне завдання батьків – зрозуміти, що саме турбує дитину, що стало причиною страху.
6. Більше розмовляти з дитиною, у дошкільному віці дуже важливим є тілесний та емоційний контакт.
7. Підтримувати дитину в прагненні подолати страх, спільно шукати творчі способи подолання страху.
8. Подолання страху за допомогою казки. Батьки можуть самостійно вигадати казку для дитини, але обов'язковою умовою в цій казці є те, що герой має перемагти страх (темноти, самотності тощо).
9. Страх лікарів можна подолати за допомогою гри в лікаря, де дорослий буде в ролі пацієнта.
10. Якщо дитина має проблеми зі сновидіннями, то необхідно усунути перегляд телевізора перед сном.

Блок №2. Робота з педагогами.

Мета: розширення знань педагогів щодо психологічних аспектів дитячих страхів та методів їх подолання.

Робота зі страхами дітей є складним та тривалим процесом. Працюючи

лише з дитиною, можна зняти гостроту симптомів страху, але не впливати на його основні причини. У старшому дошкільному віці страхи набувають значного впливу. Це може бути викликано стилем роботи педагога та підвищеними вимогами до дитини. З урахуванням цього висновку очевидно, що педагоги відіграють важливу роль у формуванні здорових емоцій у дитини та подоланні страхів. Тому їхня участь у процесі є необхідною.

Для педагогів необхідно провести психологічні семінари з таких тем: «Виявлення та розуміння проявів страхів у дітей», «Методи та стратегії, які можуть допомогти дитині подолати страхи».

Рекомендації для педагогів щодо конструктивного подолання страхів вихованцями:

1. Не можна залишати поза увагою скарги дитини, слід ставитися до них із розумінням, яким би безпідставним не здавався її страх.

2. Слід поговорити з вихованцем про його страхи. Краще робити це в спокійній обстановці, посадивши дитину на коліна, або сісти поряд із нею.

3. Важливо не зменшувати страх, не знецінювати переживання дитини, а підтримати її в прийнятті страху. Можна поділитися з вихованцем своїм досвідом, розповісти про те, чого самі боялися в дитинстві та яким чином долали свої труднощі.

4. Скласти разом із дитиною казку чи розповідь на тему її страху. Кінець історії має бути обов'язково позитивним, герой має подолати страх.

5. Зобразити страх на малюнку, а потім спалити чи викинути цей малюнок, пояснивши дитині, що страх також зник. У цей час дитину треба хвалити, говорити, що вона перемогла страх, знищивши його.

6. Інсценування з подоланням страху.

7. Організувати спілкування між однолітками, які мають страхи, так дитина зможе відчути підтримку, відволіктися від своїх думок.

8. Організувати спілкування дитини з однолітками, які теж мають страхи.

Блок №3. Робота з дітьми.

Мета: корекція страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами

казкотерапії.

Концепція казкотерапії ґрунтується на використанні різних типів казок, кожен з яких має свої особливості:

- художні казки, наприклад, «Ріпка», розкриваються через вигаданий сюжет та персонажів;
- дидактичні казки, як «Як зайчик став сміливим», мають виховний аспект та призначені для передачі певних життєвих уроків;
- психокорекційні казки, як «Неслухняна Надійка», спрямовані на корекцію психічних проблем;
- медитативні казки, як «Рожевий сон», створюють атмосферу спокою та релаксації, сприяючи увазі та контролю над емоціями;
- психотерапевтичні казки, наприклад, «Крапелька» використовуються для розв'язання психологічних проблем.

Музичний супровід грає важливу роль у казкотерапії. Музика, особливо класична, здійснює сильний емоційний вплив на психіку дітей. У поєднанні з казкою вона надає їй глибини та вираженості, збагачуючи та одухотворяючи художній твір.

Основні принципи використання казкотерапії психологом з дітьми старшого дошкільного віку включають:

- забезпечення емоційного контакту з дитиною, де вона відчуває себе в безпеці;
- читання казки з неквапливим, спокійним голосом, передаючи атмосферу інтонацією та голосом;
- у випадку, коли дитина не бажає ототожнювати себе з головним героєм, треба акцентувати увагу на позитивних змінах у поведінці героя, підкреслювати можливість подолання страху будь-якою людиною;
- розташування перед дитиною так, щоб вона бачила обличчя психолога та могла спостерігати за його жестами, мімікою та виразом обличчя;
- створення ситуації без правильної відповіді, дотримання принципу «відкритості»;



- урахування актуальних для дитини проблем, закодованих у образному ряді казки;

- формування ситуацій та формулювання питань так, щоб стимулювати дитину до самостійного аналізу та виявлення причинно-наслідкових зв'язків.

Додатково можна запропонувати дитині намалювати ті сцени або образи, які викликають у неї страх або тривогу. Це корисна практика, яка допоможе вивільнити почуття і думки, що турбують. Крім того, дитина може стати основою для подальших розмов. Питання типу «Хто на малюнку?» або «Що роблять персонажі?» можуть сприяти розкриттю дитячих почуттів та думок. Також можна запропонувати дитині перетворити свій страх на щось доброзичливе або навіть смішне, щоб розслабитися і позитивно підходити до цих ситуацій.

Щоб подолати страх, ідея сміху може бути найкращим рішенням. Наприклад, можна одягнути страшного монстра в кумедний костюм або дати йому ролики, або навіть прикрасити яскравими кольорами. Таким чином, він вже не буде таким страшним. Якщо персонаж на малюнку продовжує викликати страх у дитини, можна запропонувати «знищити» його уявно. Нехай дитина уявляє, що вона розриває його на шматочки, садить у клітку, ставить замок у коробці або перетворює його на химерну сніжинку.

Можна також запропонувати дитині написати власну казку (з початковою допомогою психолога, якщо потрібно). Щоб казка була ефективною та допомогла подолати страхи, слід дотримуватися деяких правил:

- вона повинна відображати страхи саме цієї дитини (наприклад, зайчик боїться залишатися самотнім у темній нірці);

- казка має пропонувати вирішення проблеми чи знаходження виходу зі складної ситуації (наприклад, мама може подарувати зайчику чарівний ліхтарик або йому може допомогти його улюблена іграшка). Якщо дитина не може вирішити це самостійно, можна запропонувати свої варіанти вирішення проблеми.

Під час створення казки разом із дитиною, важливо дотримуватися певної послідовності:

- початок казки, де герой зустрічається з різними та улюбленими персонажами чи тваринами, іграшками;
- подальше знайомство з головним героєм казки, який зустрічається зі страхом, якого боїться дитина;
- герой казки показує дитині різні способи боротьби із проблемою, надає поради та допомагає знайти вихід;
- перемога над страхом та щасливий кінець казки, коли страху більше немає, а життя налагоджується;
- у кінці казки можна вигадати разом з дитиною «заклинання проти страху», яке допоможе остаточно позбутися страху.

У таблиці 2.2 представлено календарно-тематичний план програми корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку.

*Таблиця 2.2*

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Мега</b>	<b>Зміст</b>
1	«Лабіринти страхів»	усвідомлення власних страхів, їх прийняття та усунення	Розминка: привітання, «Клубочок». Основна частина: «Лабіринти страхів», «Казка про страх», вправа «Намалюй свій страх». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
2	«Страх ожив»	трансформація негативних явищ та образів у позитивні	Розминка: привітання, «Доторкнися до ...». Основна частина: вправа «Ліплення страхів», «Страх дитинства». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття «Чарівна паличка», «Гарячі долоні».

## Продовження таблиці 2.2

3	«Змивання страхів»	подолання негативних емоційних станів	Розминка: привітання, «Передай м'яч, хто боїться...». Основна частина: «Малюнок на склі», «Казка про воронення», релаксація «Веселка». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
4	«Відпускаємо страх»	корекція страхів, зниження емоційного напруги	Розминка: привітання, «Мішок зі страхами». Основна частина: казка «Мишеня і темрява», вправа «Відпускаємо страх». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
5	«Казка, але не страшна»	корекція страхів, зниження емоційної напруги	Розминка: привітання, «Закінчи речення». Основна частина: вправа «Страшна казка по колу», «Лабіринт страхів». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
6	«Перетворення страхів»	робота з предметом свого страху	Розминка: привітання, «Швидкі відповіді». Основна частина: вправа «Одягни страшилку», «Великий і малий страх», «Мій казковий герой». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
7	«Виверження вулкана»	зняття напруги, підвищення емоційного настрою	Розминка: привітання, «Вгадай, що заховано в піску». Основна частина: вправа «Вулкан», казка «Ріпка». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
8	«Нічна уява»	формування позитивного сприймання	Розминка: привітання, «Перетворення».

## Продовження таблиці 2.2

		довкілля	Основна частина: вправа «Чого я боюся», «Що я бачу в темряві», казка «Неслухняна Надійка». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
9	«Амулет сміливості»	формування у дитини впевненості у своїх можливостях	Розминка: привітання, «Не боюсь». Основна частина: вправа «Амулет сміливості», казка «Крапелька». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».
10	«Сміливе серце»	формування позитивної Я-концепції, впевненості у собі	Розминка: привітання, «Хто перший?». Основна частина: вправа «Сміливе серце», «Придумай завершення казки». Підсумок: рефлексивний аналіз заняття, «Гарячі долоні».

Кожне заняття має таку структуру:

1) вступна частина. Мета: підтримка позитивного настрою в групі, стимулювання доброзичливого ставлення один до одного, розвиток позитивної самооцінки. Основні процедури: ритуал привітання та вправи для встановлення контакту;

2) основна частина: ця частина є головною і включає вправи та роботу з казками, спрямовану на корекцію страхів;

3) підсумкова частина. Мета: забезпечення відчуття приналежності до групи для кожного учасника, закріплення позитивних емоцій, отриманих під час занять, ритуал прощання.

Умови розвитку дитячого імпровізування проявляються у наступному:

- створення емоційно насиченого середовища для стимулювання творчого процесу;

- використання ефективних дидактичних методів та прийомів під час корекційної роботи;
- систематичність роботи з дітьми для забезпечення поступового подолання їх страхів;
- поєднання групових та індивідуальних форм занять для забезпечення оптимального сприймання та розвитку кожної дитини;
- формування в дітей динамічних уявлень про генезу художнього образу для розширення їх творчого потенціалу;
- демонстрація варіативності образу, втіленого в різних творах, що сприяє розвитку творчої уяви.

Також було виявлено низку закономірностей у продукуванні казкових творів дітьми, серед яких:

- навчання дітей конструюванню казкових імпровізацій;
- нерівномірність процесу опанування дітьми навичками продукування казкових імпровізацій;
- синхронність розвитку дитячої творчості та продукування казкових імпровізацій.

Таким чином, нами була розроблена корекційно-розвивальна програма, метою якої є корекція страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми психологічних особливостей подолання страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії можна зробити наступні висновки.

1. Визначено сутність поняття «страх» у сучасній науковій літературі. Аналіз літератури дозволив виділити низку визначень поняття «страх» із позиції різних методологічних підходів. Страх – емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу біологічному чи соціальному існуванню індивіда, спрямований на джерело дійсної та уявної небезпеки. За результатами досліджень у психологічній науці встановлено, що емоція страху є однією з базових для нормального функціонування людини.

2. Проаналізовано виникнення та особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку. Розрізняють вікові страхи та невротичні. Як правило, вікові з часом проходять, а ось із невротичними найчастіше доводиться працювати дитячим психологам. До вікових страхів схильні практично всі діти, особливо яскраво вони проявляються в емоційно чутливих дітей. Невротичні страхи можуть виникнути внаслідок тривалих переживань чи гострих психічних потрясінь. Такі страхи негативно впливають на розвиток особистості та формування характеру дитини. Детермінантами страхів дітей дошкільного віку є незадоволені потреби в розумінні, прихильності, фізичні покарання, екстремальний випадок, залякування, дефіцит позитивного спілкування з батьками, тривожність батьків, особливості сімейного виховання та взаємовідносини в родині та ін. Особливостями прояву страхів у дітей дошкільного віку є труднощі засинання, нездатність розслабити м'язи, зниження позитивного настрою, головні болі, стан постійного хронічного занепокоєння, втрата позитивних емоцій (сміх, життєрадісність, посмішка, бажання радити).

3. Охарактеризовано метод казкотерапії як спосіб подолання дитячих

страхів у дітей дошкільного віку. Казкотерапія є ефективним інструментом для подолання страхів, оскільки вона дозволяє дитині вільно виражати свої емоції, розмірковувати над проблемними ситуаціями та знаходити творчі шляхи вирішення конфліктів. У процесі роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії важливо створити довірче середовище, де дитина відчуває себе захищеною та підтриманою. Використання казок сприяє не лише виявленню та аналізу страхів, але й знаходженню конструктивних шляхів їх подолання. Особливості роботи з дитячими страхами за допомогою казкотерапії відображають необхідність індивідуального та творчого підходу до кожної дитини.

4. Емпірично досліджено проблему прояву страхів у дітей дошкільного віку та їх подолання. Експериментальною базою дослідження став ЦРД «Надія» ЗОР м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь діти старшого дошкільного віку в кількості 42 особи. Для діагностики страхів у дітей старшого дошкільного віку було використано наступні діагностичні методики: методика «Страхи в будиночках» О. Захарова та М. Панфілової; методика «Обери потрібне обличчя» В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл; методика «Дитячі страхи» О. Захарова. Найбільш вираженими є такі страхи: страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – 59,5%; страх тварин – 19; соціально-опосередковані страхи – 42,8%; страх смерті – 78,5%; просторові страхи – 33,3%; медичні страхи – 66,6%); страхи казкових персонажів – 11,9%); страх темряви та кошмарних снів – 35,7%). За результатами дослідження тривожності дітей старшого дошкільного віку 38% дітей мають високий рівень тривожності, 33,5% – середній рівень, 28,5% – низький рівень. За методикою «Мої страхи» було визначено, що 21,5% досліджуваних дітей старшого дошкільного віку мають страхи магічних та казкових персонажів, 35,7% дітей мають страх тварин та комах, для 42,8% дітей характерним є страх перед природними катаклізмами, такими як землетрус та повінь, надзвичайні події, такі як вибухи, війна, ракети є основним об'єктом страху для досліджуваних.

5. Розроблено програму подолання страхів у дітей дошкільного віку

засобом казкотерапії. Мета програми полягає у корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку за допомогою казкотерапії. Програма розрахована на проведення 10 занять, кожне з яких триває 30 хвилин. Заняття проводяться двічі на тиждень. Заняття передбачають груповий та індивідуальний характер. Кожне заняття розпочинається з привітання та розминки, містить основну частину корекційної роботи з використанням казкотерапії. Музичний супровід грає важливу роль у казкотерапії. Музика, особливо класична, здійснює сильний емоційний вплив на психіку дітей. У поєднанні з казкою вона надає їй глибини та вираженості, збагачуючи та одухотворяючи художній твір. Програма складається із трьох блоків: перший блок присвячений роботі з батьками, другий – роботі з педагогами, третій блок – робота з дітьми.

На основі вищевикладеного можна говорити про те, що мета досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтверджена.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків : ХНУ, 2011. Вип. 45. № 937. С. 18–20
2. Бала О. Діагностика й корекція дитячих страхів. *Психолог дошкілля*. 2014. № 11. С. 17–20.
3. Близнюк О. О. Великі страхи маленьких дітей та їхніх батьків. Харків : Основа, 2015. 256 с.
4. Блінов О. А., Блінова О. Б. Причини страхів у дітей початкових класів. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. 2005. Вип. 7. С. 1–13.
5. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та ін. Київ : Каравелла, 2006. 344 с.
6. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав. 2009. 464 с.
7. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 232–238. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/argnd\\_2013\\_4\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/argnd_2013_4_30) (дата звернення: 10.03.2024).
8. Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. С. 161–173.
9. Даценко Т. О. Психологічна підтримка дитини, яка переживає страх. *Вісник психології і педагогіки*. 2012. Вип. 9. URL: [http://www.psyh.kiev.ua/Збірник\\_наук.\\_праць.\\_-\\_Випуск\\_9](http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_9) (дата звернення: 13.03.2024).
10. Даценко Т. О. Психологічна підтримка дітей із подолання вікових страхів: системний підхід та основні принципи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2 (37). С. 116–123.

11. Даценко Т. О. Психолого-педагогічний супровід старших дошкільників із подолання природного вікового страху. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 7 (50). С. 43–46.
12. Даценко Т. О. Що має знати педагог про дитячі страхи. Вісник психології і педагогіки : зб. наук. праць. 2012. Вип. 8. URL: [http://www.psyh.kiev.ua/Збірник\\_наук.\\_праць.\\_-\\_Випуск\\_8](http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_8) (дата звернення: 11.04.2024).
13. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посібн. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
14. Емоційний розвиток дитини / упоряд. С. Максименко та ін. Київ : Мікрос–СВС, 2003. 112 с.
15. Загурська І., Лісогурська А. Діагностична процедура дослідження страхів дітей дошкільного віку за допомогою методу незакінчених речень. *Розвиток сучасної освіти і науки : результати, проблеми, перспективи. Том VII : Ідентичність і свобода в освіті та науці*. Київ : Посвіт, 2019. С. 199–201. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30330/1> (дата звернення: 15.04.2024).
16. Зонова О. І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. Вип. 10. Т.7. С. 122–130.
17. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний журнал*. 2018. № 4. С. 86–104.
18. Колісник О. В. Страх як екзистенціал людського буття : зб. наук. пр. Київ : ВІР УАН, 2010. Вип. 35. С. 230–236.
19. Кононко О. Л. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 25–31.
20. Копець Л. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Києво-Могилянська академія» 2008. 458 с.

21. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 286–297.
22. Кузнецов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
23. Куракова Н. О., Шопша О. Л. Особистісні детермінанти виникнення страху у дітей молодшого шкільного віку. The 2nd International scientific and practical conference «*Science and innovation of modern world*», 26-28 October. Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2022. С. 558–568.
24. Локарева Г., Філь О. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. 416 с.
25. Макаранко С. В. Особливості роботи з дитячими страхами засобом казкотерапії. The 2nd International scientific and practical conference «*Perspectives of contemporary science: theory and practice*», April 1-3, 2024. SPC «Sciconf.com.ua», Lviv, Ukraine. 2024. С. 618–622.
26. Матковська А. Т., Галушко Л. Я. Почуття страху та його прояви у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи* : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона. Кропивницький, 2023. С. 155–159.
27. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (Методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*. 2016. № 2 (04). С. 41–48.
28. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 21 жовтня 2016 р. Харків : НТУ «ХП», 2017. С. 18–31.

29. Мовчан М. М. Визначення та інтерпретації страху: філософсько-антропологічний дискурс. *Наукові записки. Серія «Філософія»*. 2012. Вип. 12. С. 157–165.
30. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.
31. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. 356 с.
32. Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки. Серія «Філософія»*. 2012. Вип. 10. С. 197–204.
33. МКХ 10. URL: <https://e-mis.com.ua/mkx-10> (дата звернення: 12.04.2024).
34. Науменко О. Ой, боюсь, боюсь, боюсь... Або ще раз про дитячі страхи. *Психолог дошкілля*. 2010. № 12. С. 32–37.
35. Нестеренко О. С. Казкотерапія в роботі зі страхами дитини дошкільного віку. *Студентські наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки»*. 2023. Вип. 2 (14). С. 89–95.
36. Паламарчук І. Г., Федоренко Л. П. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Освіта і наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 3-7 квітня 2023 року*. Київ, 2023. С. 211–213.
37. Подоляк Л. Г. Основи вікової психології. Київ : Главник, 2006. 112 с.
38. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 226 с.
39. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

40. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
41. Томчук С. М. Психокорекція страхів у школярів засобами когнітивно поведінкової психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки*. 2009. № 27 (51). С. 153–159.
42. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
43. Трегуб О. О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 255–260.
44. Чілікіна М. О., Корх В. М. Подолання тривожності та страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. *Інновації в сучасній освіті: методологія, технології, дидактичні аспекти* : матеріали науково-практичної конференції, 15-16 вересня 2023 р. Одеса : Видавництво «Молодий вчений», 2023. С. 32–38.
45. Adler A. *Understanding human nature*. Greenberg, 1927. 286 p.
46. American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/> (дата звернення: 13.04.2024).
47. Festinger L. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford : Stanford University Press, 1957. 291 p.
48. Freud S. Analysis of a phobia of a five year old boy. *In The Pelican Freud Library*. 1977. Vol. 8. 169–306.
49. Freud S. *Hemmung, Symptom und Angst* (1926). Frankfurt: Fischer, 1982. 308 p.
50. May R. *The Meaning of Anxiety*. London : W. W. Norton & Company, 1996. 450 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика тривожності «Обери потрібне обличчя»

**В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл**

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожен з яких відображає певну типову для життя дитини ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки та для хлопчика. Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожен малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому сумне. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, необхідно дати інструкцію.

#### **Інструкція**

1. Гра з молодшими дітьми.

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

2. Дитина і мати з немовлям.

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

3. Об'єкт агресії.

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

4. Одягання.

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

5. Гра зі старшими дітьми.

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

6. Вкладання спати на самоті.

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

## 7. Умивання.

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

## 8. Догана.

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

## 9. Ігнорування.

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

## 10. Агресивний напад.

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

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

## 12. Ізоляція.

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

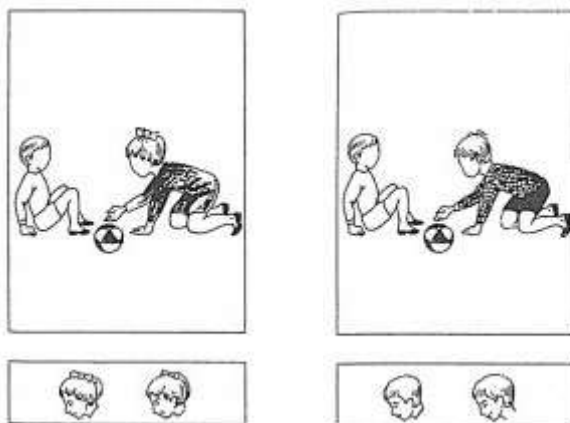
## 13. Дитина з батьками.

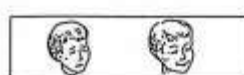
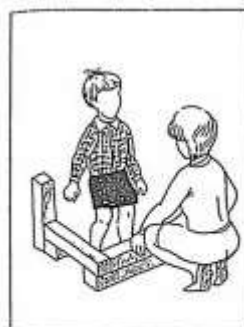
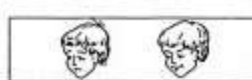
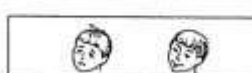
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

## 14. Їжа на самоті.

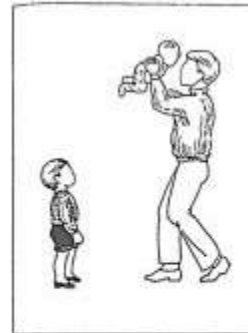
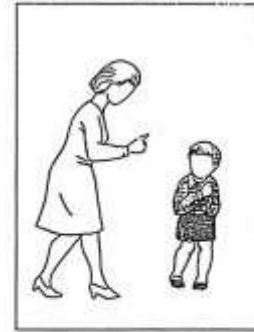
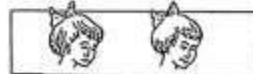
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

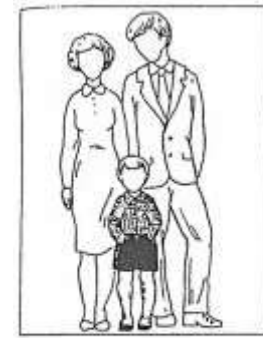
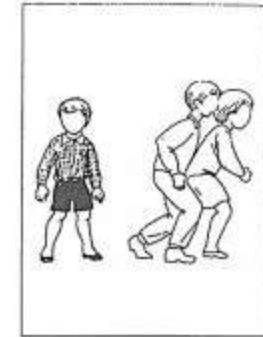
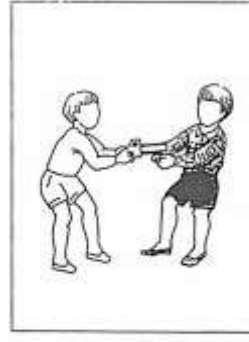
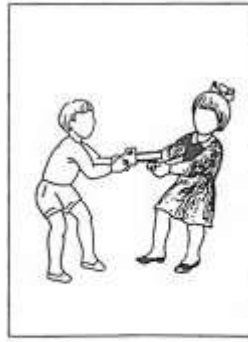
Додаткові питання дитині не задаються. Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

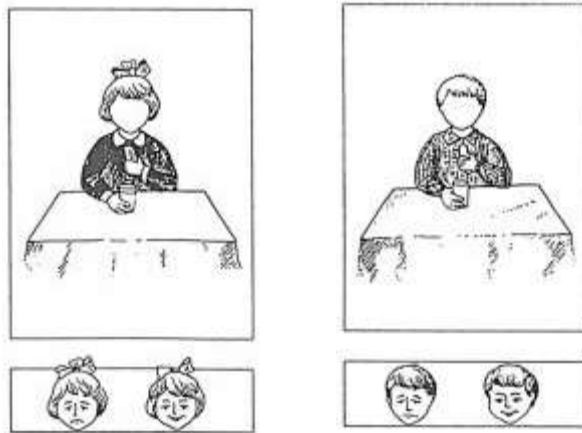












Аналіз результатів тесту. На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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