

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА
на тему «ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ЗАСОБАМИ
АРТ-ТЕРАПІЇ»

Виконала: студентка II курсу, групи
8.0539-1з

спеціальності 053 Психологія

Медведь Валерія Володимирівна

Керівник: к. психол. н., доцент кафедри
психології Лукасевич О.А.

Рецензент: к. філол. н., доцент кафедри
психології Томченко М.А.

Запоріжжя
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Медведь Валерії Володимирівні

1. Тема роботи Психокорекція дитячих страхів засобами арт-терапії
керівник роботи Лукаsevич О.А. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначити теоретичні підходи до питання прояву страху у дітей дошкільного віку; виявити наявність страху у дітей дошкільного віку; вивчити природу страхів у дітей і причини їх виникнення; охарактеризувати арт-терапію як інструмент корекції страхів у дітей дошкільного віку; розробити і апробувати комплекс заходів для корекції страхів; запропонувати рекомендації по корекції страхів у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
6 рисунків, 2 таблиця
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 1	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 2	Лукаsevич О.А., доцент		
Висновки	Лукаsevич О.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ В.В. Медведь

Керівник роботи _____ Лукаsevич О.А.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінок, 2 таблиці, 6 малюнків, 46 джерел, 8 додатків.

Об'єкт дослідження – страхи дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив засобів арт-терапії на корекцію страху дітей старшого дошкільного віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити ефективність психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії, розробити та апробувати програму корекції страху дітей дошкільного віку засобами арт-терапії.

Гіпотеза дослідження : Передбачаємо, що рівень тривожності та страху дошкільників знизиться після проведення корекційної програми.

Методи дослідження: Передбачаємо, що рівень тривожності та страху дошкільників знизиться після проведення корекційної програми.

Наукова новизна: полягає у розробці та впровадженні програми з корекції дитячих страхів засобами арт-терапії у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

СТРАХ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЇ, АРТ-ТЕРАПІЯ,
ПСИХОКОРЕКЦІЯ.

SUMMARY

Medved V.V. Psychocorrection of children's fears by means of art therapy. Qualification work consists of an introduction, 3 chapters, a conclusion. References (46 items), 8 appendices.

Qualification work gives a theoretical overview, describes the experimental research of children's fears and their correction by means of art therapy.

The master's thesis consists of 3 chapters, each of them deals with various aspects of the manifestation and correction of children's fears.

The object of research is the fears of preschool children.

The subject of the research is the influence of art therapy on the correction of fear of older preschool children.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally determine the effectiveness of psychological correction of fears in older preschool children by means of art therapy, to develop and test the fears of preschool children correction program by means of art therapy.

Objectives of the study:

1. To identify theoretical approaches to the issue of fear for preschool children.
2. To detect the presence of fear in preschool children.
3. To study the nature of fears of children and the reasons for their occurrence.
4. To describe art therapy as a tool for correcting fears of preschool children.
5. To develop and test a set of measures to correct fears.
6. To offer recommendations for the correction of fears in preschool children using the methods of art therapy.

Section 1 "The concept of fear in psychological and pedagogical research" provides a theoretical analysis of the concept of fear, theoretical approaches have been generalized and systematized for the design of empirical research.

Section 2 "Art therapy as a method of psychocorrection of children's fears" provides characteristics of art therapy, its types and features of application in psychocorrection of children's fears.

Section 3 "Features of the correction of children's fears by means of art therapy" explains the choice of techniques and methods of research. Developed and tested program for the correction of children's fears by means of art therapy.

The analysis of the results proved the effectiveness of the implemented program for the correction of children's fears by means of art therapy.

Key words: FEAR, EMOTIONS, ANXIOUSNESS, PSYCHOCORRECTION, ART THERAPY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ «СТРАХУ» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	9
1.1. Визначення поняття «страху» в психолого-педагогічній літературі.....	13
1.2 Особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку.....	16
РОЗДІЛ 2. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ.....	17
2.1Історія розвитку арт-терапії	17
2.2Психокорекція страхів дошкільників засобами арт-терапії.....	22
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	29
3.1Організація і методи дослідження.....	29
3.2Програма корекції дитячих страхів засобами арт- терапії.....	37
3.3Аналіз ефективності розробленої програми корекції страхів засобами арт- терапії.....	39
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дошкільний вік є найбільш сприятливим для формування емоційних форм спілкування дитини. Закладаються в дошкільному періоді освітні, світоглядні, моральні, культурні пріоритети, визначають і емоційний розвиток.

Формалізоване спілкування з батьками, обмеження ігрових форм, освоєння дійсності і надлишок інформації, неадекватної для сприйняття дітей старшого дошкільного віку, - є джерелами формування і закріплення у дітей негативних емоційних станів - страхів, тривожності, занепокоєння і т. д. В свою чергу актуалізація страхів супроводжується порушеннями адекватного психічного розвитку, що негативно впливає на становлення особистості дитини.

Арт-терапія є ефективним засобом гармонізації емоційної сфери дітей, відноситься до психологічного впливу мистецтвом за допомогою заняття творчістю. Арт-терапія сприяє позбавленню дитини від надмірної емоційної напруги, нейтралізує страхи, знижує тривожність, дозволяє пережити позитивні емоції.

Проблема розробки програм із застосуванням психологічних методів корекції дитячих страхів залишається актуальною. Виникає необхідність розробити і апробувати корекційно-розвиваючу програму для роботи з дитячими страхами, з включенням в неї методів арт-терапії, що сприяють посиленню розвитку, повноцінному проживанню дитиною вікового етапу, що сприятиме зниженню кількості страхів за рахунок підвищення емоційних ресурсів. Тому актуальність дослідження полягає у використанні арт-терапії в рамках навчально-виховного процесу дошкільного навчального закладу з метою корекції страхів старших дошкільнят.

Проблема дослідження обумовлена виниклими до теперішнього часу в теорії і практиці дошкільного виховання рядом протиріччями між

затребуваністю арт-терапії в психокорекційній роботі і недоліком практичних досліджень з використання арт-терапії як засобу психокорекції страхів дітей старшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження - страхи дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження - вплив засобів арт-терапії на корекцію страху дітей старшого дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити ефективність психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії, розробити та апробувати програму корекції страху дітей дошкільного віку засобами арт-терапії.

Гіпотеза: Передбачаємо, що рівень тривожності та страху дошкільників знизиться після проведення корекційної програми.

Завдання дослідження:

1.Визначити теоретичні підходи до питання прояву страху у дітей дошкільного віку.

2.Виявити наявність страху у дітей дошкільного віку.

3.Вивчити природу страхів у дітей і причини їх виникнення.

4.Охарактеризувати арт-терапію як інструмент корекції страхів у дітей дошкільного віку.

5.Розробити і апробувати комплекс заходів для корекції страхів.

6.Запропонувати рекомендації по корекції страхів у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження; тестування; опитування; аналіз продуктів діяльності дітей.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми з корекції дитячих страхів засобами арт-терапії у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Практична значущість полягає у тому, що результати дослідження несуть в собі мету збагатити і доповнити наукове знання в рамках досліджуваної проблеми. Отримані в ході дослідження результати можуть бути використані для розробки програм психологічної корекції дошкільнят в рамках консультативної та тренінгової практик.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 46 найменувань та 8 додатків. Робота містить 2 таблиці та 6 малюнків.

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ «СТРАХУ» ТА ЙОГО ВИДИ В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Визначення поняття «страху» в психолого-педагогічній літературі

Всім відомо, що життя без емоцій неможливе. Які тільки емоції не відчуває людина! І проявляються вони самостійно, яскраво або відгомонам в душі, і навіть несвідомо. А також можуть проявлятися в простому або складному синтезі з декількох емоцій, втілених в одній одномоментній реакції [29].

Багато психологів (в.К. Вілюнас, л.і. Божович, а. в. Запорожець, К. Е. Ізард, Н. я. Семаго, б. г. Мещеряков та ін.) переконані, що емоції є показником загального стану дитини, його психічного і фізичного самопочуття. Саме емоції відображають абсолютно все, що відбувається в житті, направляють активність психічних процесів: пам'яті, мислення, мови, уваги, уяви.

Одним з емоційних станів дітей дошкільного віку є страх [10, 198].

Дошкільний вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку і вважається початковим етапом формування особистості. У дітей виникають такі особистісні новоутворення, як супідрядність мотивів, засвоєння моральних норм і формування довільності поведінки. Особливе місце в періоді дитинства займає старший дошкільний вік.

Розглянувши психологічні особливості дітей дошкільного віку, можна констатувати той факт, що в період дитинства відбувається інтенсивне дозрівання його нервової системи і мозку, що дуже важливо для психічного розвитку і цей період вважається початковим етапом формування особистості.

Для кожного періоду психічного розвитку дитини характерні різні групи страхів, взаємообумовлені підвищеною тривожністю і сприяють розвитку емоційного неблагополуччя особистості дитини, причому, одні групи страхів згодом прогресують, а інші регресують.

Він є своєрідним засобом пізнання реальності навколишнього світу, надаючи можливість людині скептично і селективно ставитися до різного роду явищ навколишнього світу. Страх, одна з основних людських емоцій, тривалий час вивчався в різних психологічних школах і напрямках (У. Джемс, Н. Ланге, К. Ізард, Ст. Холл, З.Фрейд і ін.).

Більшість причин страху, як відзначають психологи, А. І. Захаров, А. С. Спиваковская, Т.П. Гаврилова лежать в області сімейних відносин [25].

Іншим джерелом страху часто стає біль. Пережита колись біль змушує нас боятися вогню, гострих предметів, висоти, зубних лікарів і так далі. Крім перерахованих джерел страху, є ще і специфічні дитячі переживання, пов'язані з віком.

Страхи є причиною виникнення неврозів і різних розладів, і за допомогою психолого-педагогічного дослідження дитячого страху, можливе проведення його корекції. Тому надзвичайно важливо не упустити момент для своєчасного звернення до фахівця з тим, щоб вжити заходів у подоланні і корекції найбільш виражених страхів у дитини.

Страх супроводжував людей на всьому протязі людського розвитку, висловлюючись в боязні темноти, вогню, природних аномалій. Страх піднімав науковий і творчий потенціал людей на боротьбу зі стихією, грає захисну роль, дозволяючи протистояти і уникнути зустрічі з небезпекою. Він є своєрідним засобом пізнання реальності навколишнього світу, надаючи можливість людині скептично і селективно ставитися до різного роду явищ навколишнього світу.

У вітчизняній і зарубіжній психології з інших міркувань підходять до пояснення сенсу поняття «страх».

Л.С. Виготський визначав поняття страх, як: «сильна емоція, надає досить значний вплив на поведінку індивіда і перцептивно-когнітивні процеси. Нашу увагу різко знижується, коли ми відчуваємо страх, загострюючись на предмет або ситуації, що сигналізує нам про небезпеку. Інтенсивний страх істотно обмежує мислення, сприйняття і свободу вибору індивіда, створюючи ефект «тунельного сприйняття» (сприйняття, засноване на малій частці реальності, і тому неадекватне або неповне). Крім того, страх різко обмежує людини в свободі поведінки. Можна сказати, що в страху особистість перестає належати собі, він рухається одним - єдиним прагненням - уникнути небезпеки або загрозу» [8].

В.І. Гарбузов розробляв концепцію неврозів у дітей. Аналізуючи специфіку дитячих страхів, він відзначав, що за всіма страхами дитини стоїть неусвідомлений або усвідомлюваний страх смерті [9].

В.В. Лебединський стверджував, що кожен страх або вид страхів повинен з'являтися в певному віці. Він визначає страх, як необхідна умова функціонування психіки дитини [25].

Фізіолог І.П. Павлов у своїх працях вказував на страх, як природний рефлекс, заснований на інстинктах вищої нервової діяльності. У чистому вигляді ця емоція виникає на загрозливе явище [29].

К.Е. Ізард акцентує увагу на необхідності розрізняти такі два поняття як «страх» і «тривога». К.І. Ізард пояснює це тим, що страх являє собою емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної чи уявної небезпеки для їхнього здоров'я і благополуччя. У той же час тривога - це комбінація, або патерн емоцій, і емоція страху – лише одна з них [14].

Так, З. Фрейд в якості страху розглядав стан афекту, об'єднання відповідних відчуттів з відповідними іннервації розрядки напруги і їх сприйняття. На думку Овчаровой, страх є емоційним відображенням в свідомості індивіда конкретної загрози для життя і благополуччя. Згідно Ю. А. неймер, А. В. Петровському, М. Г. Ярошевському, страх можна

визначити як емоційного стану, що формується в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню, орієнтоване на джерело небезпеки, дійсної чи уявної [16, 547].

А.С. Спиваковская розглядає страх як специфічне гостре емоційний стан, особливу чуттєву реакцію, яка проявляється в небезпечній ситуації. На думку автора, виникнення страху обумовлено конкретної і близькою, вже наступила небезпекою [34].

Позитивні функції страху відзначають такі дослідники, як В. І. Орлов, Є. І. Рогов, І. Н. Степанова. В. І. Орлов вказував на те, що страх наділений охоронної і регуляторної функцією, а Є. І. Рогов не визнавав шкідливість страху для людини, і вказував на здатності страху регулювати діяльність і поведінку людини. На думку І. Н. Степанової, страх є засобом пізнання навколишньої дійсності, сприяє формуванню вибірково-критичного ставлення до навколишнього, грає соціалізуючу роль в особистісному формуванні.

Філософсько-психологічний рівень розгляду проблеми "страхів" (А. Кемпінські, Р. Мей, Ч. Спилбергер, М. Гайдегер, К. Ясперс) орієнтований на розгляд страху в контексті екзистенціалізму. І. М. Сеченовим, І. П. Павловим, У. Джеймсом, Г. К. Ланге в рамках психофізіологічного рівня проводився аналіз механізмів виникнення страху у його взаємозв'язку з психічної і психофізичної активністю. З точки зору психолого-педагогічного рівня страх розглядається в вивченні впливу негативних емоційних станів на протікання психічних процесів в умовах навчально-виховної діяльності - Л. І. Божович, В. К. Вілюнас, О. І. Захаров, В. С. Мухіна, А. М. Прихожан, А. А. Реан та ін [6, 37].

Феномен страху багато дослідників відносять до класу емоційних явищ. Е. Клаперед, П. М. Яклбсон страх розглядають як почуття, П. М. Вільсон, Д. Ріттер - як емоцію, афект, Ж. Ньюттен - як мотивацію; Л. А. Корпенко, В. А. Петренко - як емоційний стан; А. М. Прихожан - як афективно-особистісне утворення.

Теоретичний аналіз джерел дозволив виділити наступні підходи до визначення "страху":

- страх являє собою цілісність, що служить структуроутворюючої життєдіяльності (В. М. Бехтерев, П. Ф. Каптерев, М. С. Ежкова);
- страх як форма оцінки ситуації, тип ставлення до світу, поведінковий акт відносин і оцінки, що сприяє формуванню особистісних якостей (А. І. Белоусов, В. В. Зіньківський, К. Д. Ушинський);
- страх як фактор, що визначає ефективність навчально-виховного процесу (Н. І. Новіков, П. Ф. Каптерев, В. А. Левін);
- страх як засіб виховання (Н. І. Пирогов, І. І. Бецкой, Н. І. Новіков, К. Д. Ушинський та ін. [6, 39].

1.2 Особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку

У дошкільному віці емоційний розвиток дитини зазнає суттєвих змін з огляду на диференціації окремих характеристик. Вікову динаміку емоційного розвитку визначають емоційні новоутворення, послідовно формуються на різних етапах онтогенезу: ситуативна варіативність емоційного реагування, розширення ряду емоційних модальностей.

У дошкільному віці тривожність виникає в результаті фрустрації потреби в надійності і захищеності з боку найближчого оточення, відбиваючи незадоволеність саме цієї потреби, що є провідною в даному віці. У дошкільному віці найбільш частими є переживання страхів, в результаті формування яких найбільш загрозливих чином є емоційно насичений конкретизований образ, який характеризується найчастіше фантастичним і ірраціональним характером (страх темряви, казкових персонажів, уявних істот і т.д.) [17, 10].

Закріплення і посилення страху відбувається за механізмом «замкнутого психологічного кола», ведучого до нагромадження і

поглиблення негативного емоційного досвіду, який, породжуючи в свою чергу негативні прогностичні оцінки й визначаючи багато в чому модальність актуальних переживань, сприяє їх збільшенню і збереженню [44].

Наявність страхів у дітей дошкільного віку свідчить, на думку Г. Еберлейн, про нездатність дітей контролювати власні почуття. А.І. Захаровим охарактеризовані чинники, пов'язані з виникненням дитячих страхів:

- наявність страхів у батьків;
- прояв батьками тривожності в стосунках з дитиною, надмірне оберігання його від небезпек, ізоляція від комунікацій;
- рання раціоналізація почуттів дитини, пов'язана з надмірною принциповістю батьків або їх емоційним неприйняттям;
- конфліктні взаємодії між батьками дитини;
- наявність надмірної кількості заборон або повне надання свободи дитині з боку батьків, наявність нереалізованих загроз;
- відсутність рольової ідентифікації з батьком;
- психічні травми, що сприяють підвищеної чутливості до різних страхів;
- психічне зараження страхами в процесі спілкування з однолітками та батьками [45].

У сучасній психології наводиться класифікація страхів на нав'язливі, маячні і надцінні. Серед нав'язливих дитячих страхів можна відзначити страх висоти, страх відкритих і закритих просторів і т.д., всі вони обумовлені страхом перед обставинами конкретних ситуацій. Маячні страхи безпричинні, і свідчать про відхилення в психіці дитини. Надцінні страхи часто спочатку відповідають певній ситуації, згодом стають особливо значущими, і найпоширенішим страхом у старших дошкільників є страх смерті, проявляючись опосередковано, через інші страхи. Це також і страхи

темряви, страхи казкових персонажів, страхи нападу, води, вогню, болю і різких звуків [1, 60].

Виникненню страхів, згідно П. П. Петрової, у дітей можуть різні причини: відсутність різних ігор серед однолітків, гіперсоціалізованая турбота матері, виховання дитини в неповній сім'ї; схильність старших дошкільників до ідентифікації себе з батьком тієї ж статі; наявність страхів у батьків; наявність єдиної дитини в родині, що знаходиться в більш тісному контакті з батьками [31, 7].

На кожному з етапів свого розвитку діти відчувають різні страхи, які різні для різних вікових груп:

- від 0 до 6 місяців малюки здригаються при гучному і несподіваному шумі, лякає будь-який швидкий рух з боку іншої людини, падіння і втрата підтримки;

- від 7 до року малюки відчувають переляк при несподіваних певних гучних звуках, присутності незнайомих людей, роздягання, одягання і зміні обстановки, висоти, - все це дає підставу говорити про условнорефлекторном характері страху;

- діти від 1 до 2 років бояться розлуки з батьками, незнайомих людей, травм, засипання і сну (нічні кошмари);

- джерелом страхів дітей до 3 років є відкидання з боку батьків, незнайомих ровесників, зміна обстановки, зміна порядку життя, які загрожують і незрозумілі об'єкти великого розміру - крани, машини;

- з 3 до 5 років починають боятися темряви, самотності і замкнутого простору. Це вік емоційного наповнення «я» дитини. Почуття вже позначаються словами, чітко виражене прагнення до розуміння, довіри, близькості з іншими людьми. Розвиваються фантазії, а разом з ними і ймовірність прояву уявних страхів;

- в 6-7 років у дитини формується почуття часу і простору, концепція життя, він розуміє, що життя не нескінченне, що люди народжуються і вмирають і це стосується і його сім'ї. Від індивідуальних особливостей

психічного розвитку, а також соціальних умов, в яких відбувається формування особистості, буде залежати, наскільки виражений той чи інший страх і чи буде він виражений взагалі [39].

На основі вивченого можна зробити висновки, що старшому дошкільному віці у дітей розвиваються здібності до співпереживання, планування дій і передбачення, що опосередковує ускладнення психологічної структури страхів. У цьому віці виникають соціальні страхи, засновані на усвідомленні власної ролі в соціумі. Страхи можуть виникати і як наслідок порушених взаємин дитини з соціальним оточенням, виховання в конфліктних сім'ях, при наявності асоціальної поведінки батьків, неприйняття дитини в сім'ї, надмірної вимогливості батьків, постійні погрози і залякування з боку батьків. Найбільш ефективними засобами попередження розвитку страхів у дітей є забезпечення емоційного комфорту для дитини в сім'ї та увагу до його почуттів та переживань.

РОЗДІЛ 2

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

2.1 Історія розвитку арт-терапії

Арт-терапія (від англ. Art - «мистецтво») - напрям в психотерапії та психологічній корекції, засноване на застосуванні мистецтва і творчості. Основною метою такої терапії є гармонізація особистості через самовираження, і пізнання себе за допомогою творчості і мистецтва [36].

Термін «арт-терапія» ввів у вживання А. Хілл. Він же сформулював визначення і основні положення арт-терапії. Його пацієнти позбувалися від тривожності за допомогою малювання. А. Хілла вважають основоположником класичних видів арт-терапії [37].

Методологічну основу арт-терапевтичного напрямку в психології заклали такі звістка психологи і психотерапевти, як О. Постальчук, М. Мауро, К. Тісдейл, К. Кейз, Т. Боронска, М. Лібманом, К. Дрюкер, С. Льюїс, Д. Байері, П. Луззатто, Д. Калманович, Б. Ллойд, Д. Мерфі, Е. Крамер, К. Кейз і Т. Деллі, Д. Вудз, Д. Енлі.

Історія виникнення арт-терапії для корекції емоційно-особистісних проблем дітей йде витокami до другої світової війни, коли дані методи застосовувалися до дітей, які пережили стрес у фашистських таборах. Адріан Хілл є родоначальником терміна "арттерапія" (терапія мистецтвом). Концептуальною базою арт-терапії служили теоретичні ідеї З. Фрейда і К. Г. Юнга, К. Роджерса, А. Маслоу. Сутність арт-терапії на думку вчених полягає в гармонізації особистісного розвитку за допомогою самовираження і самопізнання в продуктах творчості. Створювані особистістю продукти сприяють налагодженню конструктивних взаємин з оточуючими.

Види:

- танцювальна терапія,
- образотворче мистецтво,
- драматерапія,
- музикотерапія

Напрямки арт-терапії в цілому відповідають видам мистецтв:

1) Ізотерапія - один з напрямків арт-терапії; психотерапевтична робота з використанням методів образотворчого мистецтва.

2) Музикотерапія-один з напрямків арт-терапії, реалізує психотерапію за допомогою музики.

3) Казкотерапія- психологічне консультування з використанням казок, метод практичної психології.

4)Бібліотерапія-спеціальний корекційний вплив на клієнта за допомогою читання спеціально підібраної літератури з метою нормалізації або оптимізації його психічного стану.

5) Пісочна терапія-один з методів психотерапії, що виник в рамках аналітичної психології.

6) Ігротерапія - передбачає використання терапевтичного впливу гри.

7) Танцювальна терапія - це один із сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець головним посередником в психотерапевтичному процесі.

8) Лялькотерапія [22].

Танцювальна терапія застосовується при роботі з дітьми, у яких є емоційні розлади, проблеми комунікативного плану. В ході танцювальної терапії дитина усвідомлює власне тіло, формує в свідомості позитивний образ тіла, досліджує власні почуття в процесі придбання групового досвіду. Танцювальні рухи, фізичний контакт і взаємодії сприяють формуванню і розвитку глибоких почуттів [26, с 351].

Ігрова терапія - метод психотерапевтичного впливу на дітей і дорослих з використанням гри. В основі різних методик, що описуються цим поняттям,

лежить визнання того, що гра робить сильний вплив на розвиток особистості. У сучасній психокорекції дорослих гра використовується в груповій психотерапії і соціально-психологічному тренінгу у вигляді спеціальних вправ, завдань на невербальні комунікації, розігруванні різних ситуацій і ін. Гра сприяє створення близьких відносин між учасниками групи, знімає напруженість, тривогу, страх перед оточуючими, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально значущих наслідків [33, 98].

Ізотерапія - це один з найбільш поширених і широко застосовуваних видів арт-терапії. Лікування і рішення різноманітних проблем за допомогою образотворчого мистецтва дуже популярно і доступно. Людина (клієнт) може виразити себе, свої думки, переживання, емоції і почуття - все, що приховано в його внутрішньому світі - за допомогою ліній, форм і кольорів на папері або полотні.

Ізотерапія - ефективний і дієвий метод, який допомагає людині впоратися з негативними емоціями, зняти нервово-психічне напруження. Для малювання використовується широкий спектр матеріалів: різні фарби (гуаш, акварель, акрил і ін.), Олівці, вугілля, пастель, воскові крейди - все, що залишає слід на папері і здатне створити малюнок або відбиток. [38].

Перевагою і головною метою ізотерапії є перенесення внутрішніх уявлень, образів на папір. Іноді клієнт не знає, як описати свій стан, не розуміє, що з ним відбувається, важко описати почуття словами. В такому випадку можна запропонувати йому намалювати свій стан, біль, переживання. Тоді арт-терапевт і клієнт можуть взаємодіяти через малюнок, в цьому випадку терапія стає більш дбайливою, безпечною і разом з цим ефективною [7].

Казкотерапія - метод арт-терапії, заснований на використанні казкової форми для розвитку емоційних якостей і творчих здібностей дитини. Тексти казок здатні викликати ефективний емоційний резонанс у дітей. Як корекційних функцій казки розглядається: психологічна підготовка дитини

до напружених емоційних ситуацій; символічне відреагування фізіологічних і емоційних стресів; прийняття в символічній формі своєї фізичної активності [27].

Музична терапія - це заснована на дослідженнях практика і професія, в яких музика використовується для активної підтримки людей в їх прагненні поліпшити своє здоров'я, функціонування та благополуччя [40].

Основи музичної терапії полягають у впливі музики на людину і на міжособистісне спілкування [11].

Танцювальна терапія застосовується при роботі з дітьми, у яких є емоційні розлади, проблеми комунікативного плану. В ході танцювальної терапії дитина усвідомлює власне тіло, формує в свідомості позитивний образ тіла, досліджує власні почуття в процесі придбання групового досвіду. Танцювальні рухи, фізичний контакт і взаємодії сприяють формуванню і розвитку глибоких почуттів [43].

Лялькотерапія є метод ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки. Лялька є проміжним об'єктом взаємодії дитини і дорослого, у міру розгортання вистави (сюжету) відбувається наростання емоційної напруги у дитини, яке, досягнувши піку, змінюється бурхливими поведінковими емоційними реакціями, і відповідним зняттям нервово-психічної напруги [41].

Механізми корекційного впливу арт-терапії різноманітні. За допомогою мистецтва в особливій символічній формі відбувається реконструкція травмуючої ситуації, її вирішення через переструктурування, в основі чого лежать творчі здібності особистості.

Цілями арт-терапії є наступні:

1. При роботі над малюнками, скульптурами і т.д. відбувається викид негативних емоцій і напруги, що є і соціально прийнятним виходом і агресії.
2. За допомогою зорових образів вирішуються неусвідомлювані внутрішні конфлікти.

3. Прояв в невербальних засобах думок і почуттів особистості.
4. Розвиток почуття внутрішнього контролю, експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями.

Крім того, арт-терапія спрямована на розвиток пізнавальних і творчих навичок, сприяє підвищенню самооцінки, нормалізації емоційного стану. У психології арт-терапія представлена пасивними і активними формами. При пасивній формі особистість є споживачем картин, книг, музичних творів, створених іншими людьми. Активна форма спрямована на створення самим клієнтом продуктів творчості.

В даний час застосовуються різні варіанти застосування методу арт-терапії:

- використання вже існуючих творів мистецтва за допомогою їх аналізу та інтерпретації учасниками;
- спонукання особистості до самостійного творчого процесу;
- самостійне творчість на основі використання вже існуючих творів мистецтва.

Напрямки арт-терапії досить різноманітні. Динамічно орієнтована арт-терапія ґрунтується на психоаналізі - вираженні внутрішніх конфліктів за допомогою створення візуальних образів. М. Наумбурга вважала, що сформовані в підсвідомості первинні думки і переживання здатні виражатися в формі образів і символів. При цьому образи художньої творчості є відображенням всієї сукупності підсвідомих процесів - страхів, внутрішніх конфліктів, спогадів, сновидінь. В рамках динамічно орієнтованої арт-терапії виділяють творчу, інтегральну, діяльну, проектну, сублімаційну арт-терапії. До засобів арт-терапії відносять різьблення по дереву, карбування, мозаїку, вітражі, ліплення, малюнок, вироби з хутра та тканин, плетіння, шиття, випалювання [15].

Арт-терапія служить джерелом активізації позитивних емоцій, зняття напруженості, підвищенню самооцінки. Емоційна зацікавленість створює передумови для ефективного корекційного впливу. Оскільки провідна мета

арт-терапії полягає в самовираженні і самопізнанні особистості через мистецтво, найважливішим принципом методу служить схвальне прийняття продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від форми, якості і представленого змісту [23, 22].

2.2 Психокорекція страхів дошкільників засобами арт-терапії

Під «психологічною корекцією» розуміється певна форма психолого-педагогічної діяльності, яка спрямована на виправлення особливостей психічного розвитку, які не відповідають гіпотетичної «оптимальної» моделі цього розвитку, нормі або віковою орієнтиру як ідеального варіанту розвитку дитини на тій чи іншій ступені онтогенезу, з урахуванням прийнятих у віковій психології системі критеріїв. Психологічна корекція - "виправлення" і оптимізація процесу психічного розвитку особистості, передбачає застосування природних рушійних сил для психічного та особистісного розвитку [5, 700].

Для маленьких дітей будь-яке заняття творчістю - це завжди весело, яскраво, приємно, і корисно для розвитку як дрібної моторики, так і вищих психічних функцій.

Методи арт-терапії допомагають знизити рівень тривожності, агресивності, імпульсивності, допомагають зняти емоційно напругу і поліпшити психологічний стан, підняти самооцінку, подолати дитячі страхи і т.д.

Техніки арт-терапії працюють на невербальному рівні, тому вони добре підійдуть для діток, які погано розмовляють.

У роботі з дітьми дошкільного віку для подолання страхів і тривожності кращого всього використовувати як засіб корекції такі методи як: игротерапія, казкотерапія, музикотерапія, психогімнастика; психом'язового тренування, міміка і пантоміма: гри драматизація.

Використання даних методик дозволяє формувати у дітей такі вміння, як довільний напрямок уваги на пережиті відчуття: вміння розрізняти, розуміти і приймати відчують дитиною різні емоції; вміння звертати увагу на реакції і м'язові рухи власного тіла, які супроводжують власні емоції.

Игротерапія - для дитини це основний вид діяльності, тому в ігровій формі він, набагато активніше, краще і простіше запам'ятовує інформацію.

За допомогою музичної діяльності діти збагачуються різноманітними слуховими уявленнями, усвідомлюють і розпізнають емоції, передані композитором в музичному творі.

Казкотерапія є засобом взаємодії дітей з навколишнім світом, через казку можна дізнатися про емоційні переживання дітей, часто не усвідомлював ними. Казки допомагають дітям пережити позитивні емоції порівняння себе з героями. Розігрування сценок з казок, музичний супровід казок формує у дітей здатності вираження емоцій і почуттів [35, с 24-26].

До казок зверталися в своїй творчості відомі зарубіжні та вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, Н. Осоріна, Е. Лісіна, Е. Петрова, Г. Азовцева, Т. Зінкевич-Євстигнеєва н. а й т.д. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнями: до рівня свідомості і підсвідомості, що дає особливі можливості для комунікації. Це надзвичайно важливо для корекційної роботи, коли необхідно в складній емоційній обстановці створювати ефективну ситуацію спілкування. Виділяють наступні корекційні функції казки: психологічну підготовку до напружених емоційних ситуацій; символічне відреагування фізіологічних і емоційних стресів; прийняття в символічній формі своєї фізичної активності [46].

Привабливість казок для психокорекції та розвитку особистості дитини полягає в наступному:

1. Відсутність в казках прямих моралей, повчань. Події казкової історії логічні, природні, впливають одна з іншою, а дитина засвоює причинно-наслідкові зв'язки, що існують в світі.

2. Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь. У казкових сюжетах зустрічаються ситуації і проблеми, які переживає в своєму житті кожна людина: відділення від батьків; життєвий вибір; взаємодопомога; кохання; боротьба добра зі злом. Перемога добра в казках забезпечує дитині психологічну захищеність: щоб не відбувалося в казці - все закінчується добре. Випробування, що випали на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. Таким чином, дитина засвоює, що всі, що відбувається в житті людини, сприяє його внутрішнього росту.

3. Відсутність заданості в імені головного героя і місце казкового події. Головний герой - це збірний образ, і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки і стати учасником казкових подій.

4. ореол таємниць і чаклунства, інтригуючий сюжет, несподіване перетворення героїв - все це дозволяє слухачеві активно сприймати і засвоювати інформацію, що міститься в казках [32].

Серед розроблених методів корекції дитячих страхів найбільшою популярністю і ефективністю користуються рисункові і ігрові методи, розроблені Захаровим А.І. що дозволяють попередити розвиток невротичних відхилень у поведінці дітей [2].

Корекція емоційних порушень поведінки ребнка може бути і проведена за допомогою інших засобів, таких як ігри, образотворча діяльність дитини, музика і музикопластическая діяльність, театр і в цілому мистецтво. Однак, самим, мабуть, доступним і улюбленим засобом є казка. Ось чому корекція емоційних порушень поведінки і є частиною науки скакотерапії [20, с 128].

Терапія малюнком, як зазначає О.А.Карабанова, розглядається, перш за все, як символічна проекція особистості дитини та її ставлення до світу. У малюнку дитина має можливість розпоряджатися своїм тілом, речами так, як

йому того хотілося б. Так, через малювання дитина знімає своє емоційне напруження, знаходить вихід зі сформованих міжособистісних конфліктів, вихлюпує на папір свої переживання [3].

Використання глини, музики, малювання, піску - допомагає дітям позбавлятися від негативних емоцій. На заняттях арт-терапією створюються відповідні умови для оптимізації позитивного емоційного фону у дітей, зняття емоційної напруги, тривожності і страхів.

Музикотерапія - це особлива форма роботи з дітьми, з використанням музики в будь-якому вигляді (записи на магнітофоні, прослуховування дисків, гра на музичних інструментах, спів та ін.) Музикотерапія дає можливість активізувати дитину, долати несприятливі установки і відносини, покращувати емоційний стан. А, також, як ранне було сказано, є засобом корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, відхилень в поведінці, при комунікативних труднощі, і при лікуванні різних соматичних психосоматичних захворювань. Музика служить одним з головних засобів розвитку емоційної чуйності у дошкільнят [40].

Для корекції страхів у дошкільників важлива терапевтична функція рольової гри. Терапевтичні функції гри розглядалися такими представниками психоаналітичного підходу, як А. Фрейд і М. Кляйн, які займалися вивченням діяльності дитини в грі. Інтерпретація дитячих ігор проводилася відповідно до трактуванням традиційних психоаналітичних поглядів. Так, А. Фрейд використовувала гру для вибудовування конструктивних взаємин між терапевтом і дитиною; а М. Кляйн орієнтувалася на гру як на засіб самовираження, і відповідно до цього інтерпретувала ігрову діяльність дітей [21, 10].

Лялькотерапія - це напрямок психотерапії, яке використовує ляльку в якості основного прийому психокоррекційного впливу. При цьому, лялька служить своєрідним посередником між дитиною і дорослим, клієнтом і терапевтом.

Точний час виникнення терміна «куклотерапія» не збереглося в історії.

Але відомо, що ще в 1926 році невропатолог Малколм Райт з Уельсу використовував ляльковий театр, щоб знімати дитячі неврози, пов'язані з щепленнями.

Лялькотерапія для дітей широко використовується в різних напрямках психотерапії: ігротерапії, арт-терапії, психодрами, казкотерапії.

По суті, лялькотерапія - це спосіб психокорекції станів людини за допомогою ляльок. І застосовуватися вона може в різних формах. Одна з найбільш частих і найбільш дієвих форм - «ляльковий театр». При цьому, сюжет спектаклю може бути написаний спеціально для даної ситуації, а може бути взятий з готової казки або п'єси [28].

Крім малювання, ліплення, музики і т.д., що застосовуються для психологічної корекції страхів, широко використовуються драмтерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, і т.д. Розроблений Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва метод "казкотерапевтической психокорекції" призначений і для боротьби з дитячими страхами [13].

На думку Л. А. Золотарьової, корекційна робота з подолання дитячих страхів методами арт-терапії сприяє позбавленню дитиною від зайвої напруги і внутрішніх конфліктів. О. І. Качурина вважає, що "Я" дитини відбивається в процесі створення художніх образів абсолютно спонтанно, оскільки дитина в процесі арт-терапії не замислюється про продукт творчості, що відбиває всі неусвідомлювані страхи. Словесний опис страхів може викликати у дитини труднощі, відповідно невербальні засоби арт-терапії будуть єдино можливими для вираження сильних переживань [24,654].

Серед методів арт-терапії найбільш звичними для дітей вважаються казкотерапія, куклотерапія і ігрова терапія. Психотерапевтичні функції гри відомі ще з часів А. Фрейда і М. Кляйна, які досліджували діяльність дитини в грі, в результаті чого психоаналітиками проводилася інтерпретація гри як засобу самовираження дитини. В процесі недирективної терапії (В. Екслейн, Г. Л. Лендрет) виявлялися особистісні ресурси дитини з урахуванням

створення безпечних психотерапевтичних умов. Д. Леві була представлена директивна ігрова терапія, заснована на складанні сюжету, що сприяє виявленню основної проблеми дитини. А. І. Захаровим зазначалося, що метод ігрової терапії є високоефективним при нейтралізації страхів дитини, викликаних негативним попереднім досвідом [21, 12].

Сюжетно-рольова гра в ігровій діяльності старших дошкільників, що зазнають різного роду страхи, є ефективним арт -терапевтичне засобом, що дозволяє моделювати і відтворювати позитивні і негативні образи для подолання страхів. А.І. Захаровим розроблена методика ігрової психотерапії, ефективною при відпрацюванні дитячих страхів. Дана методика представлена комплексом впливів на дитину, в тому числі і сімейної терапії.

Таким чином, арт - терапія є психотерапевтичним методом корекції дитячих страхів, заснована на використанні творчості та художніх прийомів. Різні види арт - терапії представлені драм терапією, музикотерапією, танцювальною терапією, Лялькотерапія, бібліотерапією, психогімнастика, і т.д.

У сукупності розглянутих концепцій і підходів страх можна охарактеризувати як базову емоційну реакцію, що виникає в результаті опредметнення тривожності під впливом реальної, уявної або навіяної небезпеки, загрози соціальному або біологічного існування.

Арт-терапія являє собою сукупність психокорекційних методик, які визначаються жанровою приналежністю до певного виду мистецтва, заснована на використанні візуальної та пластичної експресії.

Арт-терапія сприяє нормалізації емоційного стану дитини, нейтралізації тривожності, психотерапевтичними методом корекції дитячих страхів.

Велике значення у формуванні особистості дитини має страх. Страх емоція, яка несе функцію внутрішнього контролера, захисту перед чимось новим, як інстинкт самозбереження. Розглядаючи різні підходи психологів, які пишуть про дитячому страху і фобій можна зробити висновки, що страх

змінюється на увазі вікових особливостей дитини, кожен період розвитку переживає певний тип страху. Період переходу дитини з Дитячого саду в школу веде до появи умов, в яких емоційний стан дитини стає найбільш схильним до появи нових або невротичних страхів. Розглядаючи вікові особливості дитини, найбільш ефективними методами дослідження в роботі зі страхами є арт-терапія (з, глина, казка). Арт терапія, як інструмент психокорекції через творчість, вона є найбільш зрозумілим і дієвим інструментом для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Дитині звично допомогою художніх технік «розмовляти», це сприяє комфортній і довірчій терапії. Через малюнок або ліплення дитина моделює ситуацію або образ, який лякає, який в даний момент значущий, якого дитина боїться. Це сигнал, що можна побачити в образах і символах, то що дитина сама не пам'ятає або просто не може висловити словами. На підставі цього робимо висновок, що розглянута нами робота підтверджує правомірність використання методик корекції дитячих страхів.

Розглянувши раніше особливості вікового та ситуативного формування страхів у дітей, поєднавши дані тенденції з особливостями розглянутого вікового проміжку, а також освятив теоретичні та методологічні аспекти корекції страхів і фобічних станів у дітей, ми переходимо до емпіричної частини нашої роботи, що використовує сформовані на підставі розглянутих положень даної глави набори корекційних заходів, а також апарат математичної статистики для виявлення і підтвердження закономірностей в рамках експериментального дослідження.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1 Організація і методи дослідження

У першому розділі цього дослідження нами були розглянуті проблеми вивчення дитячих страхів, а також методи їх корекції. В ході дослідження необхідно звернутися к виявленню страхів у дітей старшого дошкільного віку. Для цього створена експериментальна вибірка, яка включає 40 дітей старшого дошкільного віку. Дослідження проводилось на базі дитячого садка.

Мета дослідження: дослідити страхи у дітей старшого дошкільного віку та на основі отриманих результатів розробити та апробувати програму корекції дитячих страхів засобами арт-терапії.

Для досягнення поставленої мети дослідження, необхідно вирішити наступні завдання:

1. Виявити страхи дітей старшого дошкільного віку.
2. Розробити програму з корекції дитячих страхів засобами арт-терапії.
3. Перевірити ефективність розробленої програми.
4. На основі отриманих результатів дослідження сформулювати висновок.

Дослідження проводитиметься в 3 етапи:

1. етап-констатуючий: первинна психологічна діагностика виявлення страхів у дітей дошкільного віку в експериментальній і контрольній групі.
2. етап-формуючий: складання та проведення корекційної програми в експериментальній групі.

3. етап-контрольний: контрольна психологічна діагностика після корекції в експериментальній і контрольній групі.

4. етап-завершальний: На даному етапі проводився аналіз отриманих результатів, підбивалися підсумки дослідження.

В даному дослідженні будуть використовуватись дві психодіагностичні методики:

1. Методика «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової , А. І. Захарова (див. Додаток А) [30].

Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т. д.) у дітей старше 3-х років. Перш ніж допомогти дітям в подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і яким конкретно страхам вони схильні.

Дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює або не любить малювати (хоча таке завдання навіть не цікавляться малюванням діти приймаю зазвичай із задоволенням). дорослий малює контурні два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослі називає по черги страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселив в чорний будиночок, тобто визнав, що він боїться цього. У дітей старшого віку можна запитати: "Скажи, ти боїшся або не боїшся ...".

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

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

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Сукупність відповідей дитини об'єднуються в кілька груп за видами страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає ствердну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний. З 31 виду страхів, виділених автором, у дітей спостерігаються від 6 до 15. У міських дітей можливу кількість страхів доходить до 15.

2. Тест тривожності «Вибери потрібне обличчя», Р. Темпл, М. Дерк і В. Амен (див. Додаток Б) [42].

Мета: Методика призначена для дітей 4-7 років. Ступінь тривожності свідчить про рівень емоційної пристосованості дитини до соціальних ситуацій, показує ставлення дитини до певної ситуації, дає непряму інформацію про характер взаємин дитини з однолітками і дорослими в сім'ї та в колективі.

Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) складається з 14 малюнків (8,5x11 см) виконаний в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка) і для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Кожен малюнок являє собою деяку типову для життя дитини ситуацію. Обличчя дитини на малюнку не промальовано, даний лише контур голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими малюнками дитячої голови, за розмірами точно відповідними контуру обличчя на малюнку. На одному з додаткових малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, на іншому - сумне. Малюнки показують дитині в строго перерахованому порядку один за іншим.

Було проведено якісний і кількісний аналіз результатів тестування групи дітей старшого дошкільного віку в кількості 40 чоловік.

У таблиці 3.1 представлені результати, отримані в ході дослідження за допомогою методики «Страхи в будиночках».

Таблиця 3.1

Результати дослідження на наявність у дітей старшого дошкільного віку того чи іншого виду страху (методика «Страхи в будиночках») на констатуючому етапі (в%)

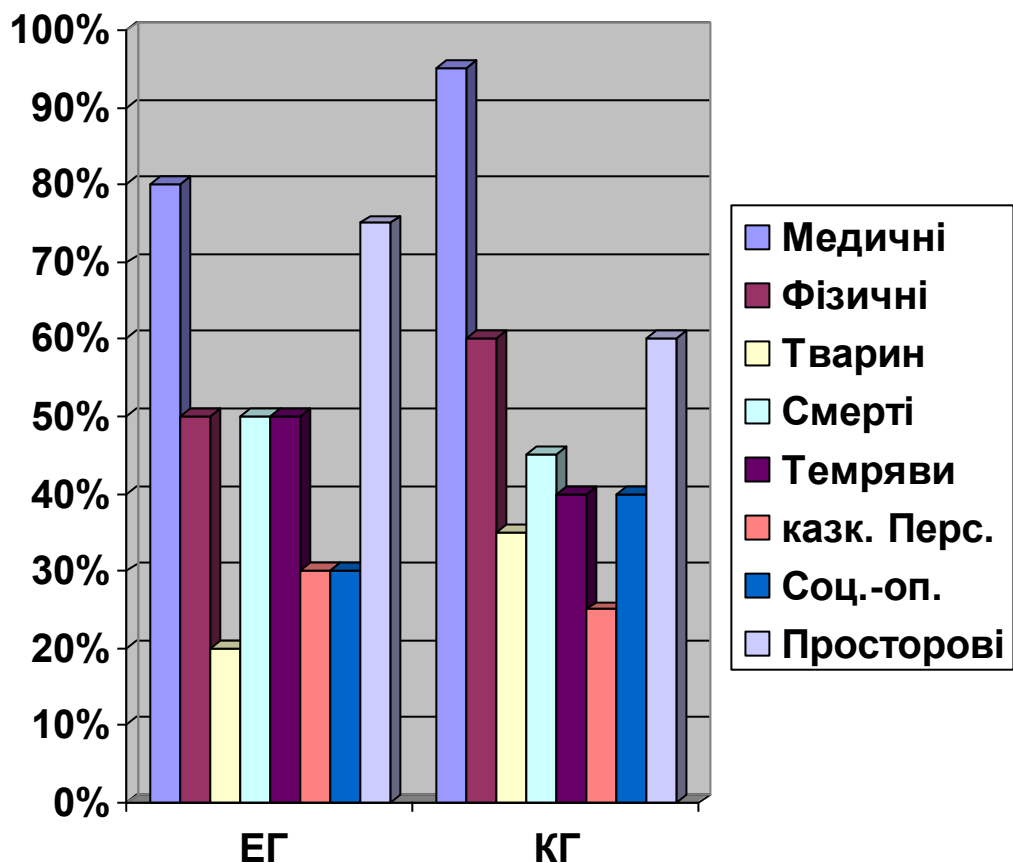
Вид страху	Кількість дітей с даним видом страху у %	
	ЕГ	КГ
Медичні страхи – страх болю, уколів, лікарів, хвороби.	80%	95%
Страхи, пов'язані з заподіянням фізичної шкоди - транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії, тощо.	50%	60%
Страх тварин	20%	35%
Страх смерті (своєї)	50%	45%
Страх темряви та кошмарних снів	50%	40%
Казкових персонажів	30%	25%
Соціально-опосередковані страхи - людей, дітей, покарань, запізнь, самотності.	30%	40%
просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів.	75%	60%

Як видно з таблиці, в контрольній групі 95% (19 дітей) дітей продемонстрували наявність медичних страхів, 60 % (10 дітей) - страхів, пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди, 35%(7 дітей) - боязнь тварин. У 25% (5 дітей) випробуваних спостерігаються страхи казкових персонажів, у

40%(8 дітей) - страх темряви і кошмарних снів, у 60%(12 дітей) дітей зафіксовані просторові страхи, у 40% (8 дітей) - соціально-опосередковані.

В експериментальній групі: 80% (16 дітей) дітей продемонстрували наявність медичних страхів; 50%(10 дітей) - страхів, пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди; 20% (4 дітей) - боязнь тварин; 50%(10 дітей) - страх смерті; у 30% (6 дітей) випробуваних спостерігаються страхи казкових персонажів, у 50 % (10 дітей) - страх темряви і кошмарних снів, у 75% (15 дітей) дітей зафіксовані просторові страхи, у 30 %(6 дітей)- соціально-опосередковані. (Протоколи досліджень в додатку В)

Для більш наочного відображення отриманих результатів, була побудована гістограма (див. Мал. 3.1)



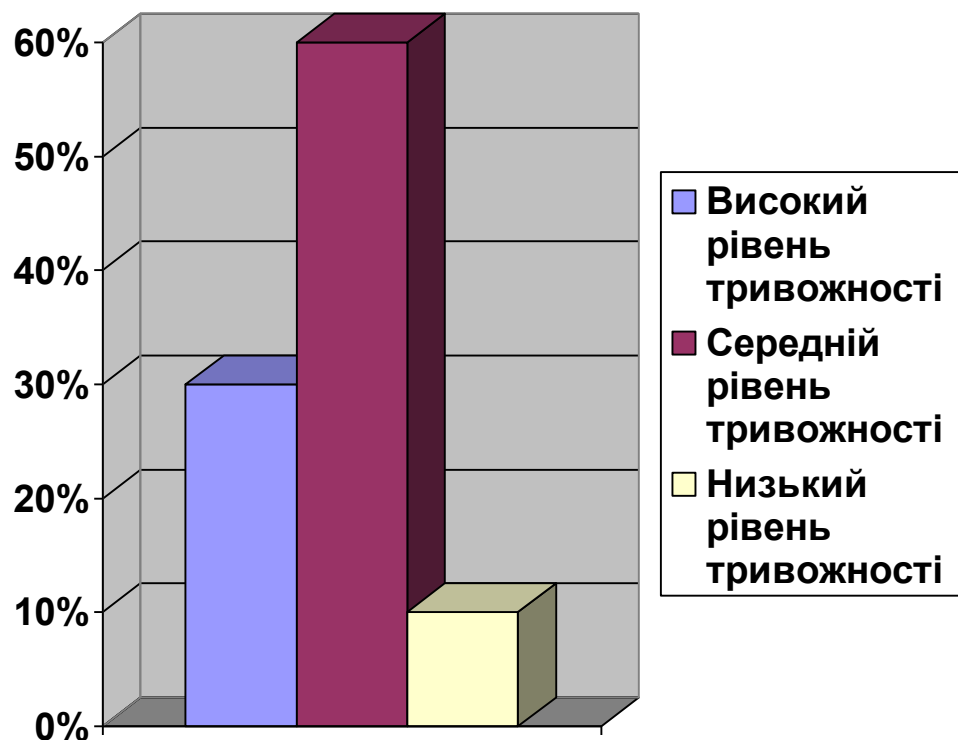
Малюнок 3.1 - Результати дослідження на наявність у дітей старшого дошкільного віку того чи іншого виду страху (методика «Страхи в будиночках») на констатуючому етапі в %.

Далі ми провели Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки)
Дослідження проводилися в груповий кімнаті індивідуально з кожною дитиною.

Результати попередньої діагностики по тесту тривожності представлені в Додатку Г.

В експериментальній групі дослідження показали наступні результати: високий рівень тривожності -30% (у 6 вихованців), середній рівень – 60% (у 12 вихованців), низький рівень тривожності – 10% (у 2 вихованців).

Результати дослідження в експериментальній групі відображені в гістограмі мал.3.2

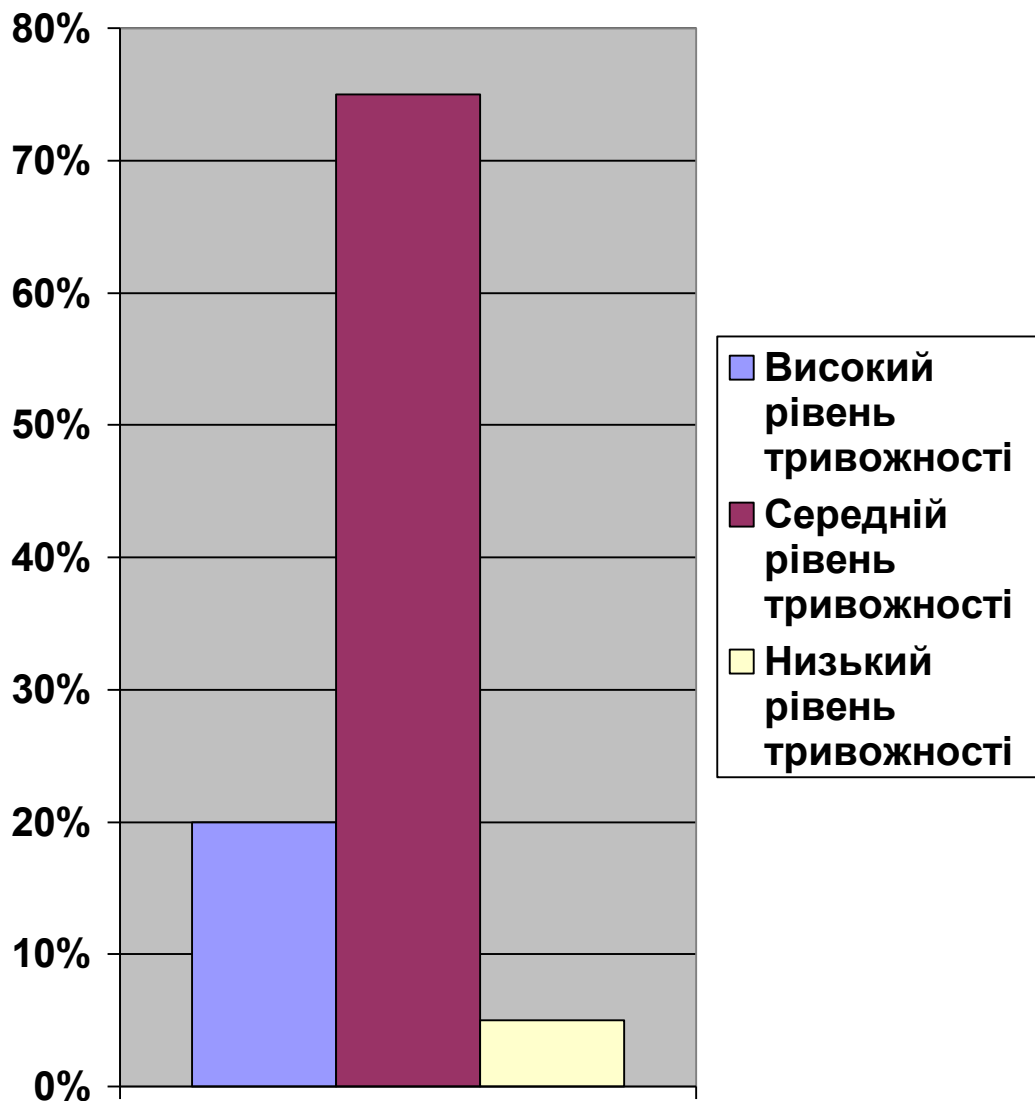


Мал.3.2 Результати дослідження в експериментальній групі

Результати попередньої діагностики по тесту тривожності в контрольній групі представлені в Додатку Г.

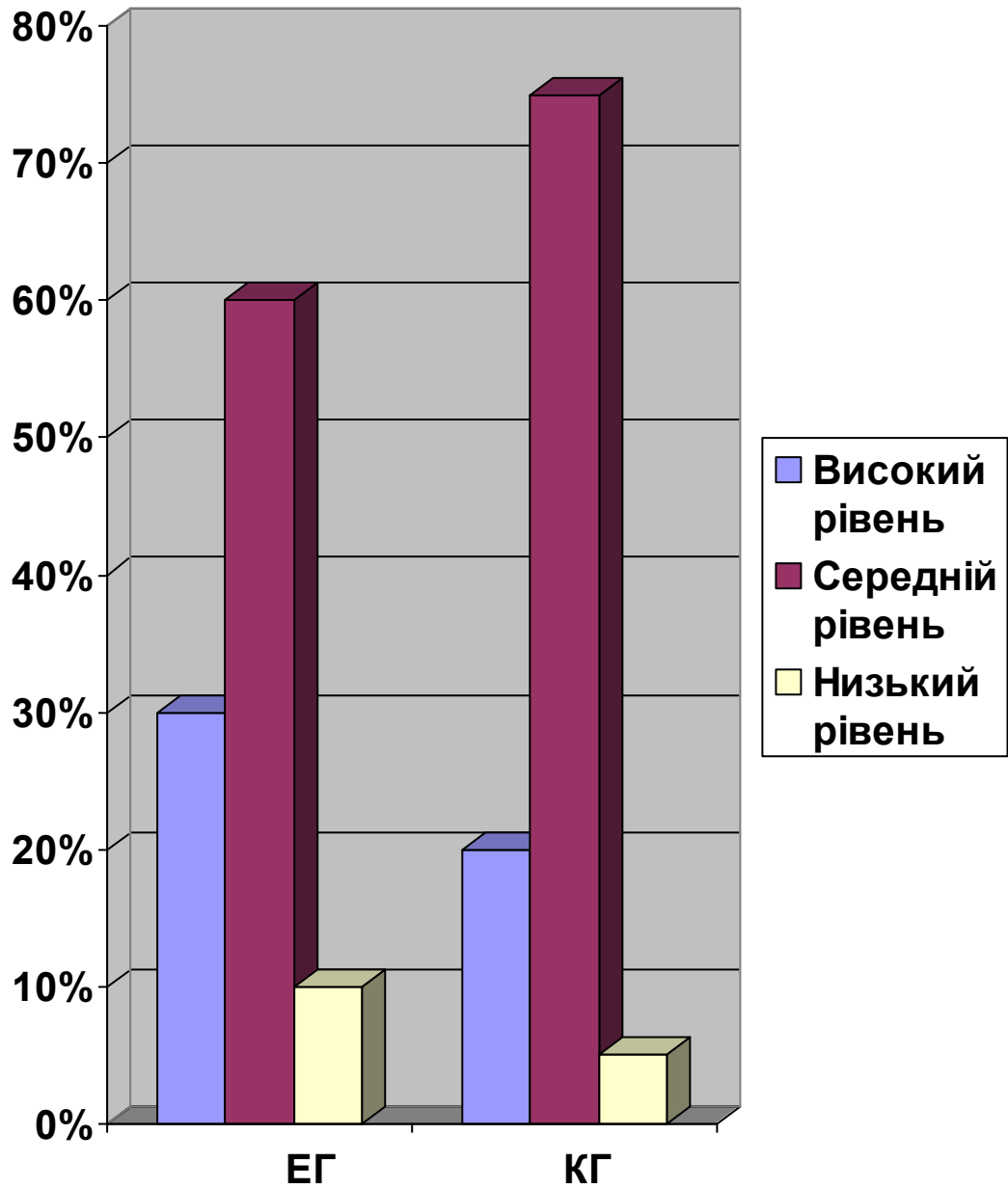
У контрольній групі дослідження показали наступні результати: високий рівень тривожності – 20% (у 4 вихованців), середній рівень – 75% (у 15 вихованців), низький рівень – 5% (у 1 вихованця).

Результати дослідження в контрольній групі відображені в гістограмі мал.3.3



Мал.3.3 Результати дослідження в контрольній групі

Порівняльний аналіз проведеного дослідження в експериментальній і контрольній групі представлений в діаграмі на мал.3.4



Мал.3.4 Порівняльний аналіз проведеного дослідження в експериментальній і контрольній групі «Тест тривожності» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки)

Отримані результати свідчать про те, що з дітьми обох груп необхідно проводити корекційну роботу. Для того щоб перевірити ефективність використання арт-терапії як засобу корекції дитячих страхів, корекційна робота здійснювалася тільки з дітьми експериментальної групи.

3.2 Програма корекції дитячих страхів засобами арт-терапії

Корекційна програма розрахована для дітей 5-6 років з метою створення оптимальних умов в подоланні наявних страхів у дітей. (План корекційної програми в додатку Д)

Мета програми : корекція дитячих страхів засобами арт-терапії.

Завдання програми:

1. Нейтралізувати страхи і емоційно-негативні переживання у дітей 5-6 років.
2. Навчити дітей дошкільного віку ігровому програвання своїх переживань через малювання.
3. Удосконалювати вміння у дітей передачі свого емоційного стану.
4. Формувати комунікативні навички, контролю своєї поведінки.

Методи і техніки, що використовуються в програмі:

- 1)Релаксація. Підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвого і нервового напруги.
- 2)Концентрація. Зосередження на своїх зорових, звукових і тілесних відчуттях, на емоціях, почуттях і переживаннях.
- 3)Функціональна музика. Заспокійлива і відновлює музика сприяє зменшенню емоційної напруженості, переключає увагу.
- 4)Ігротерапія. Використовується для зниження напруженості, м'язових затискачів. Тривожності. Підвищення впевненості в собі, зниження страхів.

5)Тілесна терапія. Сприяє зниженню м'язових затискачів, напруги, тривожності.

6)Арт-терапія. Актуалізація страхів, підвищення впевненості, розвиток дрібної моторики зниження тривожності.

Основна форма роботи - малювання, бесіда, ігрові вправи, консультації для педагогів і батьків.

1. Робота з найближчим оточенням дитини (педагоги, батьки). Форма роботи: анкетування та індивідуальне консультування.

2. Робота з дітьми. Форма роботи: малювання, бесіди, ігрові вправи, ліпка, релаксація, телесна терапія.

Тривалість занять: 30 хвилин 2 рази на тиждень

Програма корекції складається з трьох етапів:

1. Підготовчий етап (2 заняття) включає в себе загальний настрій на роботу, малювання на нейтральні теми, бесіди, ігрові вправи.

Завдання:

- знайомство з учасниками групи,
- встановлення контакту з психологом та іншими дітьми,
- визначення цілей і правил роботи на заняттях.

2.Основний етап (10 занять) включає в себе: бесіди, ігрові вправи на зняття психоемоційного напруження, малювання на певні психологом теми, релаксацію, рефлексію.

Завдання:

- формування навичок вираження емоційного настрою,
- сприяння розвитку навичок оцінки своєї поведінки та поведінки оточуючих,
- вдосконалення шляхів подолання страхів, вираження почуття страху в малюнку.

- аналіз своєї діяльності на занятті

3. Заключний етап (2 заняття)

завдання:

- закріплення отриманих знань і умінь;
- розвиток впевненості у власних силах;
- здатність найбільш успішно реалізувати себе в поведінці та взаємодії з оточуючими людьми.

На кожному занятті пояснюємо дітям мету кожного завдання, яке вони виконують, як засіб позбавлення від страхів та тривожності. Після виконаної роботи кожному із дітей виражається схвалення з приводу виконання завдання, що підвищує почуття власної гідності, впевненості в собі. На групових заняттях застосовується метод релаксації для зняття м'язової напруги, ігри на тілесний контакт.

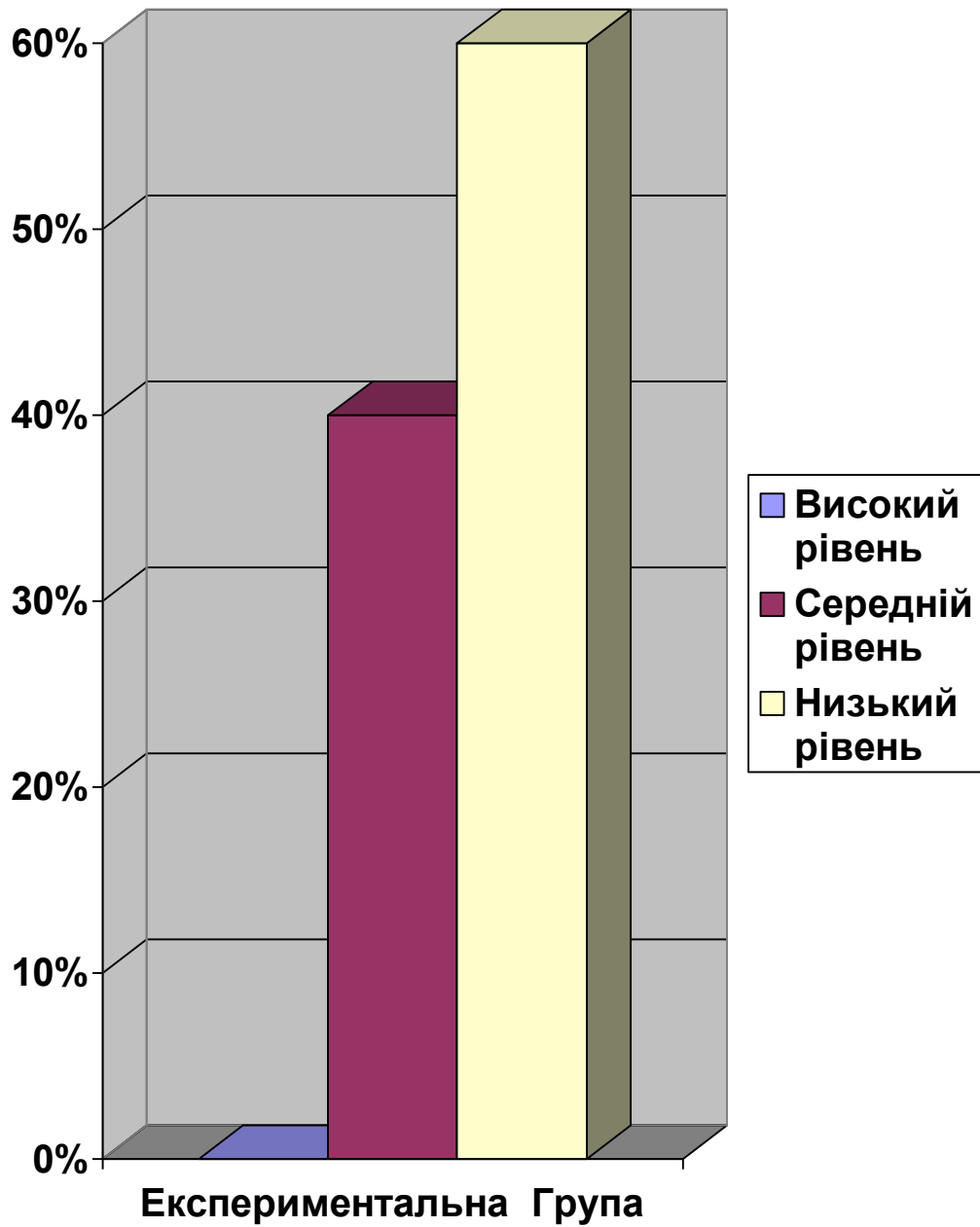
3.3 Аналіз ефективності розробленої програми корекції страхів засобами арт-терапії

На третьому етапі нашого дослідження було проведено контрольний експеримент. У дослідженні взяли участь 40 дітей (2 групи по 20 дітей: контрольна і експериментальна).

Після завершення корекційної роботи з усунення дитячих страхів були проведені повторні діагностики за двома методиками: «Тест тривожності» авторів Теммл, Дорки, Амен; «Страхи в будиночках» А.І. Захарова, М.А. Панфілової (див. Додаток Ж, К).

Дані методики були використані нами з метою виявлення відмінностей в рівнях страху випробовуваних до і після в контрольній групі, а також в експериментальній групі, з якою проводилася робота по корекції страхів.

Результати повторного дослідження за методикою в експериментальній групі «Тест тривожності» представлені в гістограмі на мал.3.5.



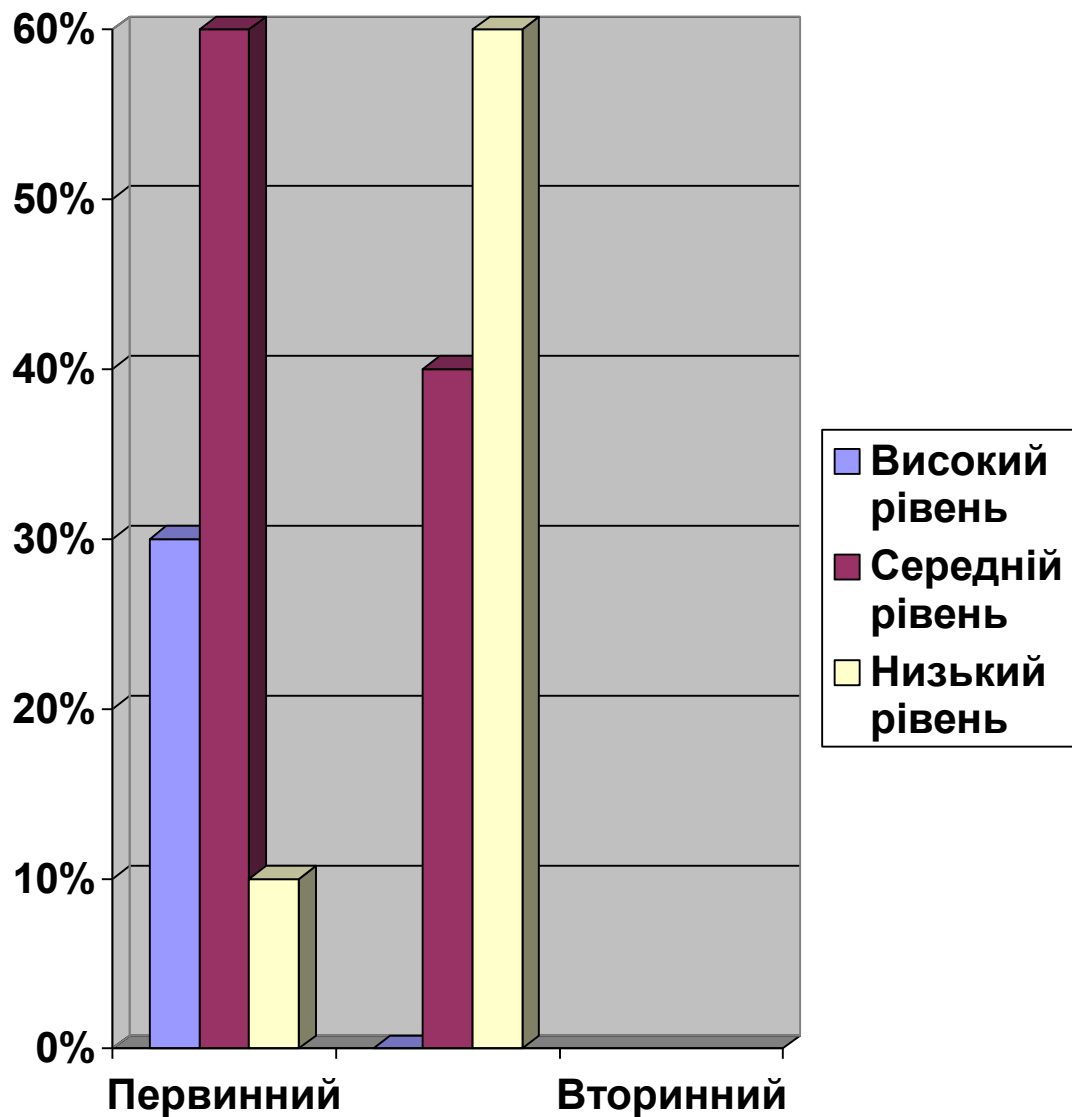
Мал. 3.5 Результати повторного дослідження за методикою в експериментальній групі «Тест тривожності» після колекційної програми

Високий рівень - 0%

Середній рівень - 40%

Низький рівень - 60%

Порівняльний аналіз первинної та повторної діагностики в експериментальній групі по тесту тривожності представлений на гістограмі малюнка 3.6.



Мал.3.6 Порівняльний аналіз первинної та повторної діагностики в експериментальній групі «Тест тривожності»

Первинна Діагностика

Високий рівень - 30%

Середній рівень - 60%

Вторинна діагностика

Високий рівень - 0%

Середній рівень - 40%

Низький рівень - 10%

Низький рівень - 60%

Аналізуючи результати дослідження при повторній діагностиці в експериментальній групі, ми бачимо значні зміни:

- високий рівень тривожності знизився з 30 % до 0%;
- середній рівень з 60 % знизився до 40%;
- низький рівень з 10 % підвищився до 60% .

В контрольній групі показники не змінились.

За підсумками проведеної корекційної роботи повторне діагностування дітей за методикою «Страхи в будиночках» дали нам наступну картину. Відбулися значні зміни: число дітей з перевищеною нормою страхів щодо Захарова А.І. знизилося до норми. У дітей помітно зменшилася кількість страхів, таких як самотність, напад бандитів, захворіти або заразитися, яких - то людей, чудовиськ, темряви, тварин. Результати повторної діагностики в експериментальній групі представлені в табл. 3.2

Таблиця 3.2

Результати дослідження на наявність у дошкільнят того чи іншого виду страху (Методика «Страхи в будиночках») до і після експерименту (в%)

Вид страху	Кількість дітей с даним видом страху у %			
	ЕГ		КГ	
	До	Після	До	Після
Медичні страхи – страх болю, уколів, лікарів, хвороби.	80%	31%	95%	95%
Страхи, пов'язані з заподіянням фізичної шкоди - транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії, тощо.	50%	14%	60%	60%
Страх тварин	20%	0%	35%	35%

Продовження таблиці 3.2

Страх смерті (своєї)	50%	10%	45%	45%
Страх темряви та кошмарних снів	50%	12,6%	40%	40%
Казкових персонажів	30%	2%	25%	25%
Соціально-опосередковані страхи -людей,дітей, покарань, запізнь, самотності.	30%	4,6%	40%	39%
просторові страхи - висоти, глибини, замкнутих просторів.	75%	24,6%	60%	58%

Як видно з таблиці, в експериментальній групі за час проведення формуючого експерименту скоротилася кількість дітей з різними видами страхів, в той час як в контрольній групі відбулися незначні зміни.

Виходячи с даних, що ми отримали, можна зробити висновки, що кількість випробовуваних з високим рівнем страху в експериментальній групі значно знизилася.

ВИСНОВКИ

Емоційний розвиток дитини - це багатство його почуттів, їх різноманітність, він радіє, плаче, відчуває страх, тривогу, печаль. У різних дітей різна глибина і інтенсивність емоцій, так як ці характеристики залежать від фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Причиною появи у сучасних дошкільнят невротичних відхилень є: наявність численних соціальних проблем, незрозуміння батьками в повній мірі своєї відповідальності у вихованні дітей і цілий ряд інших факторів. Вивченням страху в психологічній та педагогічній науках займалися як зарубіжні (Д. Боулбі, Речмен С., Черсворт М., Грей Дж, Томкінс С., Рейнгольд Г. та ін.), Так і вітчизняні вчені. (А. І. Захаров, Є. Г. Макарова, Спиваковская А.С., Панфілова М. А., Овчарова Р.В., Неймер Ю.Л. і ін.).

В ході написання дипломної роботи, нами була поставлена мета - корекція дитячих страхів засобами арт-терапії.

Ми висунули гіпотезу про те, що проведення корекційної програми засобами арт-терапії матиме позитивний вплив на зниження страхів у дітей старшого дошкільного віку.

В ході дослідження були вивчені роботи вчених, психологів, які займалися проблемою феномена дитячих страхів, розкрито основні особливості дітей старшого дошкільного віку, а також вивчені і розкриті сучасні розробки вчених-психологів з корекції страхів засобами арт-терапії.

При первинному дослідженні було виявлено, що у багатьох дітей в експериментальній і контрольній групі підвищена норма страхів.

Була складена корекційна програма по корекції дитячих страхів, яка проводилася з дітьми експериментальної групи.

При повторному діагностуванні результати дослідження показали, що в експериментальній групі кількість страхів щодо Захарова А.І. значно знизилася.

Експериментальна частина дослідження підтвердила висунуту нами гіпотезу.

Розкриті нами теоретичні положення і практичні аспекти діагностики, а також розроблена корекційна програма корекції страхів у дошкільному віці, допоможуть при роботі початківцям психологам і педагогам освітніх установ.

Подальші дослідження в рамках даної теми можуть бути спрямовані на розробку корекційно-розвиваючої програми по корекції дитячих страхів з використанням інших методів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Е. Е. Страхи у детей дошкольного возраста: учебное пособие, 2006, 61с.
2. Антонова Е.В., Томашевская О.А. Коррекция страхов у детей ст.д/в методами арт – педагогики: конференция, 2015
3. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей: изд. ИП и КП, 2009
4. Бетенски М.І Что ты видишь? Новые методы арт-терапии : Эксмо-пресс: СПб, 2012, 126 с.
5. Вараксина А. В. Анализ программ коррекции страхов у младших школьников средствами арт-терапии: Молодой ученый №21, 2015, 700-703 с.
6. Ветрова О. Е. Психолого-педагогический подход к определению понятия "страх": Педагогическое образование и наука № 8, 2012
7. Вестник Психологии: Изотерапия:
<https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/izoterapiya/>
8. Выготский Л.С. . Детская психология: собр. соч. т. 4-5: Москва, 1982
9. Гарбузов В.И. Неврозы у детей: изд. Каро, 2013
10. Гогицаева О.У., Кочисов В.К., Хадикова И.М. Теоретико-методологический аспект развития личности в современной психологии: Азимут научных исследований: педагогика и психология т. 5, 2016
11. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию: СПб, 2003
12. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб: Центр учбової літератури: Київ, 2012, 424 с.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству (теория и практика сказкотерапии): Златоуст: Спб, 1998, 352с.
14. Изард К.Э. Психология эмоций: СПб, 2013, 464 с.

15. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми: Речь: СПб, 2009, 160 с.

16. Коненко Е. А., Михайлова Н. Н., Артемова С. И. Особенности содержания страхов у детей дошкольного возраста: Молодой ученый №15, 2015, 548 с.

17. Коврижкіна А. О. Види і причини дитячих страхів: ДНЗ, 2011

18. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование: Практическое пособие для тренера: СПб: Речь, 2010, 189 с.

19. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии: СПб, 2012, 314 с.

20. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников: Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы: ЦГЛ: Москва, 2015, 128с.

21. Кочетова Ю. А. Психологическая коррекция детских страхов: Психологическая наука и образование, 2012

22. Конспекты по психокоррекции: Глава 16. Характеристика арттерапии. Цели, основные направления:

<https://studfile.net/preview/3822478/page:7/>

23. Кузнецова Е. Изодейтельность - это творчество: Дошкольное воспитание, 2015, 22 с.

24. Куташов В. А., Лаптева И. В. Анализ эффективности использования методов арт-терапии в психологической коррекции страхов у детей 5-9 лет: Молодой ученый № 1, 2016, 655 с.

25. Лебединский В.В. Психология здоровья дошкольника: Уч. пособие под ред. Никифорова Г.С.:СПб: Речь, 2010

26. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги: Тревога и тревожность: хрестоматия: Сост. В. М. Астапов: СПб, 2008, 453 с

27.Лощина Я. И., Алексеенко В. В. Сказкотерапия: нравственное и эмоциональное развитие дошкольника (Играем в сказку: воспитание и развитие личности ребенка 2-7 лет): Москва, 2008, 218 с.

28.Людмила Поцепун: Куклотерапия для взрослых и детей:

<https://tsvetyzhizni.ru/igry/kukloterapiya-dlya-vzroslyx-i-detej.html>

29.Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей: изд. «Детство – Пресс»: СПб, 2016, 29 с.

30.Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И. Захаров и М.Панфилова):

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2017/01/25/metodika-vyyavleniya-detskih-strahov-strahi-v>

31.Орлов А. Б., Орлова Л. В., Орлова Н. А. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов: Вопросы психологии № 3, 2011, 7 с.)

32.Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие: Сфера: Москва, 2002, 510 с.

33.Пискун, О. Ю. Развитие - в игрушках: практическое руководство для родителей, учебно-методическое пособие: 2-е издание: Альфа-Порте: Новосибирск, 2012, 98 с.

34.Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья: Том 2: ООО Апрель Пресс: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс: Москва, 2012, 464 с.

35.Стишенок И. Использование сказок при индивидуальном консультировании: Школьный психолог: Сентябрь, 2011, 26 с.

36.Статья: Арт-терапия: зачем она нужна и как это работает:

<https://www.b17.ru/article/266893/>

37.Статья: Арт-терапия – что это за метод коррекции в психологии:

<https://lifemotivation.ru/samorazviti/art-terapiya>

38.Статья: Арт-терапия: Изотерапия и цветотерапия:

<https://art-therapy.me/art-terapiya/izoterapiya-i-tsvetoterapiya/>

39.Статья: Типичные возрастные страхи в раннем и дошкольном возрасте. Основные методы работы с ними:

<https://infopedia.su/10x72a2.html>

40.Статья: Музыкаотерапия как метод психологической коррекции:

<https://womlifeclub.ru/statya/psihologiya/muzykoterapiya-kak-psihoterapevticheskiy-metod>

41.Татаринцева А. Ю., Григорчук М.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям: СПб, 2007, 165 с.

42.Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки):

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/09/test-trevozhnosti-r-temmpl-v-amen-m-dorki>

43.Ходоров Джоан Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение: «Когито-Центр»: Москва, 2009, 221 с.

44.Хорни К. Тревожность: Тревога и тревожность: хрестоматия: Пер Сэ :СПб, 2008, 453с.

45. Захаров А. И., Панфилова М. Детские неврозы: Респекс: СПб, 1995, 398 с.

46.HELPIKS.ORG: сказкотерапия:

<https://helpiks.org/4-90727.html>

ДОДАТОК А

Методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» (А. І. Захаров і М.Панфілова)

Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т. Д.) У дітей старше 3-х років. Перш ніж допомогти дітям в подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і яким конкретно страхам вони схильні.

Дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати (хоча таке завдання навіть не цікавляться малюванням діти приймаю зазвичай із задоволенням). Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослі називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселив в чорний будиночок, тобто визнав, що він боїться цього. У дітей старшого віку можна запитати: "Скажи, ти боїшся або не боїшся ...".

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так» - «ні» або «боюся» - «не боюся». Повторювати питання про те, чи боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникає наводка страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу «не боюся темряви», а не "ні" або "так". Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпаки дитини, не забуваючи його періодично підбадьорювати і хвалити за те, що він говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи з пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

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

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Сукупність відповідей дитини об'єднуються в кілька груп за видами страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає ствердну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний. З 31 виду страхів, виділених автором, у дітей спостерігаються від 6 до 15. У міських дітей можливу кількість страхів доходить до 15.

Інструкція для дитини: "У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному - не страшно. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках".

Ти боїшся:

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. якихось дітей;
7. якихось людей;
8. мами або тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Коцюя Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами - вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);
11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;

14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетруси (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано - у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу);

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

- медичні страхи- біль, уколи, лікарі, хвороби;
- страхи, пов'язані з заповдінням фізичної шкоди - транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
- страх смерті (своєї);
- боязнь тварин;
- страхи казкових персонажів;
- страх темряви і кошмарних снів;

- соціально-опосередковані страхи - людей, дітей, покарань, запізнень, самотності;
- просторові страхи - висоти, глибини, замкнутих просторів;

Наявність великої кількості різноманітних страхів у дитини - це показник Преневротичного стану.

ДОДАТОК Б

Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки)

Мета методики: Визначити рівень тривожності дитини. Методика призначена для дітей 4-7 років. Ступінь тривожності свідчить про рівень емоційно пристосованості дитини до соціальних ситуацій, показує ставлення дитини до певної ситуації, дає непряму інформацію про характер взаємин дитини з однолітками і дорослими в сім'ї та в колективі.

Експериментальний матеріал: 14 малюнків (8,5x11 см) виконаний в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка) і для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Кожен малюнок являє собою деяку типову для життя дитини ситуацію. Обличчя дитини на малюнку не промальовано, даний лише контур голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими малюнками дитячої голови, за розмірами точно відповідними контуру обличчя на малюнку. На одному з додаткових малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, на іншому - сумне.

Проведення дослідження: Малюнки показують дитині в строго перерахованому порядку один за іншим. Бесіда проходить в окремій кімнаті. Пред'явивши дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція.

Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя у дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає з малюками »

Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком »

Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?»

Одягання. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини сумне чи веселе? Він (вона) одягається »

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

Вкладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати »

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

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

Ігнорування. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї бенка: веселе або сумне?»

Агресивний напад «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе?»

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

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

Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом »

Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть ».

Щоб уникнути нав'язування виборів у дитини в інструкції чергується назва особи. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного особи і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі (бланки повинні бути підготовлені заздалегідь).

Аналіз результатів: Протоколи кожної дитини піддаються кількісному і якісному аналізу.

кількісний аналіз

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

$$ІТ = \text{Число емоційних негативних виборів} / 14 \times 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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

якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високим проективним значенням володіють рис. 4 («Одягання»), 6 («Вкладання спати на самоті»), 14 («Їжа на самоті»). Діти, що роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше, будуть володіти високим ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на рис. 2 («Дитина і мати з немовлям»), 7 («Умивання»), 9 («Ігнорування») і 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють відносини дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють відносини дитина - дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

ДОДАТОК В

Протокол тестування за методикою «Страхи в будиночках» в експериментальній групі

п/п	Ім'я дитини	Страхи чорного будинку	Всього страхів
	Аліна	1, 3,5, 6, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30,	15
	Катя	1, 3, 15, 16, 17, 18, 19, , 22, 23, 25, 27 , 29, 30, 31	14
	Мілана	3, 10, 12, 13, 14,16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28, 30, 31	14
	Аня	12, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 29, 31	11
	Рома	3,10, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 30, 31	13
	Богдан	4, 5, 12, 15, 17, , 21, 22, 23, 29	9
	Микита	1, 3, 4, 5, 10, 14, 25, 26, 27, 30	10
	Сергій	4, 5, 6, 12, 13, 19, 25, 26, 27	9
	Гліб	3, 4, 5, 12, 13, 25, 26, 27, 28	9
0	Єгор	4, 5, 3,12, 13,17, 18, 14, 25, 27	10
1	Данила	1, 2, 12, 15, 16, 20, 21, 17, 18, , 29	10
2	Макар	13, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 29	9
3	Гордій	3, 25, 26, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23,	10
4	Оля	3,19, 25, 26, 20, 21, 22, 23, 29	9
5	Дарина	4, 5, 10, 17, 18,19 , 25, 26, 27	9
6	Дар'я	3,4, 5, 17, 18, 19, 25, 26, 27	9
7	Алла	3, 25, 26, 27, 28, 5, 16, 20, 23, 29	10
	Аня К.	3, 4, 5, 10, 17, 18, 19, 25, 26,	11

8		27, 28	
9	Андрій	3,4, 5, 27, 15, 16, 20, 21, 22, 23, 26, 27 29	13
0	С. Сергій	3, 4, 5, 10, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28	11

**Протокол тестування за методикою «Страхи в будиночках»
в контрольній групі**

/п	Ім'я дитини	Страхи чорного будинку	Всього страхів
	Денис	3, 6, 7, 13, 14, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28	12
	Марія	10, 13, 14, 16, 17, 20, 22, 23, 29, 30, 31	11
	Сергій	7, 13, 16, 17, 20, 25, 26, 27, 28, 29, 31	11
	Владик	3, 14, 22, 23, 25, 27, 28, 29	8
	Саша Б.	13, 16, 23, 25, 26, 27, 28, 29	8
	Варя	13, 14, 3, 4, 5, 25, 26, 27, 28	9
	Катя	4,5, 14, 16, 23, 25, 26, 27, 28, 29	10
	Микита	3, 16, 19, 22, 23, 26, 27, 28, 29	9
	Дмитро	14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 27, 28, 29	11
0	Поліна	3, 21, 22, 23, 29, 25, 26, 27, 28	9
1	Данило	16, 19, 20, 21, 23, 29, 25, 26, 27,	9
2	Ваня	16, 17, 22, 23, 29, 3, 25, 26, 27, 28	10
3	Карина	10, 13, 14, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28	10
4	Ліза	4, 5, 6, 7, 10, 13, 25, 27, 28, 30, 31	11

5	Віка	3,4, 5, 6, 10, 25, , 27, 28, 30, 31	10
6	Поліна Т.	3, 4, 5, 6, 7, 17, 18, 29, 25, 26, 27, 28, 30, 31	14
7	Степан	6, 7, 16, 20, 21, , 29,, 26, 27, 28, 30, 31	11
8	Аліна	3, 4, 5, 6, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28, 31	12
9	Саша	4,5, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 29,, 25, 26, 27,	13
0	Оля	3,4,5, 10, 13, 17,18, 19, 25, 26, 27,	11

ДОДАТОК Г

**Результати дослідження дитячого тесту тривожності авторів Р.
Темпл, М. Дорки і В. Амен**

Ім'я дитини	Експериментальна група	
	Кількість виборів	Індекс тривожності
Аліна	5	36%
Катя	6	43%
Мілана	8	57%
Аня	7	50%
Рома	10	71%
Богдан	6	43%
Микита	2	14%
Сергій	8	57%
Гліб	7	50%
Єгор	6	43%
Данила	5	36%
Макар	10	71%
Гордій	6	43%
Оля	2	14%
Дарина	7	50%
Дар'я	8	57%
Алла	7	50%
Аня К.	6	43%
Андрій	9	64%
Сергій С.	5	36%

1. Високий рівень тривожності за величиною більше 50%
2. Середній рівень знаходиться в межах від 20 % до 50 %
3. Низький рівень тривожності розташовується в інтервалі від 0 % до 20%

Ім'я дитини	Контрольна група	
	Кількість виборів	Індекс тривожності
Денис	7	50%
Марія	6	43%
Сергій	5	36%
Владик	8	57%
Саша Б.	5	36%
Варя	6	43%
Катя	2	14%
Микита	7	50%
Дмитро	8	57%
Поліна	7	50%
Данило	5	36%
Ваня	7	50%
Карина	6	43%
Ліза	6	43%
Віка	8	57%
Поліна Т.	5	36%
Степан	7	50%
Аліна	7	50%
Саша	8	57%
Оля	5	36%

ДОДАТОК Д

План коррекционной программы

1 этап — диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

1. Тест "Страхи в домиках"
2. Тест "Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.)

2 этап - информационный.

Цель : информирование родителей о имеющихся нарушениях в развитии ребенка.

3 этап - практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап - контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Методы и техники, используемые в программе

Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.

Работа с ребенком	Работа с родителями
<p style="text-align: center;">Диагностика:</p> <p>1. Опросник Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка"</p> <p>2. Методика диагностики детских страхов (Захаров)</p> <p>3. Тест-опросник Спилбергера-Ханина (диагностика тревожности)</p> <p>4. Тест "Страхи в домиках"</p> <p>5. Тест " Кактус"</p> <p>6. Тест "Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В.Амен.)</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятие №1</u> Тема. <i>Здравствуйте, это я.</i> Цель: повышение позитивного настроения у ребенка, эмоциональное и мышечное расслабление.</p>	<p style="text-align: center;">Просвещение: "Мешок со страхами"</p>

<p style="text-align: center;"><u>Занятие №2</u></p> <p>Тема. <i>Мое имя.</i> Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Занятие №3</u></p> <p>Тема. <i>Моя кровать – моя крепость.</i> Цели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятие №4</u></p> <p>Тема. <i>Страх мой – враг мой.</i> Цель: создавать условия для преодоления у ребенка чувства страха.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятие №5</u></p> <p>Тема. <i>Почему грустил трусишка.</i> Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятие №6</u></p> <p>Тема. <i>Поединок двух страхов.</i> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятие №7</u></p> <p>Тема. <i>Не страшно, а смешно!</i> Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.</p>	<p style="text-align: center;">Консультация: <i>"Все о страхах"</i> Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме</p> <p style="text-align: center;">Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у ребенка.</p>

<p><u>Занятие №8</u> Тема. <i>Смелость города берет.</i> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p> <p><u>Занятие №9</u> Тема. <i>Смелый трусишка.</i> Цель: совершенствовать пути преодоления страха.</p> <p><u>Занятие №10</u> Тема. <i>Как побороть страх.</i> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p> <p><u>Занятие №11</u> Тема. <i>Спать пора.</i> Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.</p> <p><u>Занятие №12</u> Тема. <i>Не боимся паука.</i></p> <p>Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.</p>	<p>Консультация – практикум: <i>"Детский невроз страха"</i></p> <p>Памятка для родителей: <i>"Шесть рецептов избавления от гнева"</i></p>
---	---

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"** Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. **Упражнение "Доброе утро..."** Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга: Доброе утро Саша ... Оля...и т.д., которые нужно пропеть.

3. **Упражнение "Что я люблю?"** Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

4. **Упражнение "Качели"** Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

5. **Упражнение "Художники – натуралисты"** Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"** См. занятие 1.

2. **Упражнение "Возьми и передай"** Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. **Упражнение "Неваляшка"** Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. **Упражнение "Превращения"** Психолог предлагает детям: намуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как... заяц, увидевший волка; улыбнуться как ... кот на солнышке; солнышко; хитрая лиса.

5. **Упражнение "Закончи предложение"** Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.

2. **Упражнение "Расскажи свой страх"** Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

3. **Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким..."** А теперь, ребята, возьмите УЖАСНО белый лист бумаги, ЖУТКО много цветных карандашей, и СМЕЛО приступайте рисовать свой страх. Вы рисуйте свой страх, а я буду читать вам стихотворение:

Вот как мы взялись за дело,
 Страх берет, а в комнате
 Уж совсем, совсем стемнело.
 Я рисую, я держусь
 Из последней мочи.
 Свет зажег бы, да боюсь
 Чудовище прискочит!

4. **Упражнение "Чужие рисунки"** Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, тазик с водой, краски, альбомные листы.

Дети были приглашены в необыкновенное сказочное путешествие такими словами: "Сегодня мы отправимся с вами в волшебную страну, где вам предстоит проявить свою силу, мужество, чтобы победить страшных и мерзких героев, которые нам встретятся на пути. Ведь мы решительные, смелые и сообразительные. А я буду всегда с вами, и, если вам потребуется моя помощь, вы можешь на меня рассчитывать".

1 этап. Внешнее отделение

“Мы закроем комнату, чтобы нам никто не мешал”.

2 этап. Подготовка

“Давайте опустим руки в тазик с водой. Это волшебная вода. Видите, какая она необычная. Такая вода придаст нам силы и уверенности. Вы можете поболтать руками в воде, поиграть с ней или просто подержать руки в этой волшебной жидкости до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к путешествию. Хорошо. Сейчас мы с вами вытрем насухо руки и отправимся и путь”.

3 этап. Представление или актуализация

“А сейчас мы по очереди будем садиться на этот волшебный пенек. Всем, кто на него садится, он помогает сочинять разные истории и защищает нас от всего плохого. Я тоже сяду рядом с вами.

Бывают в жизни такие моменты, когда мы чего-то боимся. Нам кажется, что нас кто-то пугает или нападает на нас. В такие минуты нам бывает страшно. Давайте попробуем закрыть глаза и представить ту ситуацию, когда вам было страшно. Обратите внимание на ощущения, которые возникают внутри тела. А теперь откройте глаза и попытайтесь по очереди рассказать о своем страхе или о том, чего вы боитесь. Можно сочинить целую историю, ведь мы сидим на волшебном пенечке”.

4 этап. Материализация

“Сейчас мы сядем за стол, возьмем краски и нарисуем свой страх, о котором только что рассказали. Для того чтобы лучше и точнее его представить, можно опять на несколько минут закрыть глаза.

Вспомните о тех неприятных ощущениях, которые возникли у вас внутри тела, о форме и цвете страха. Какие цвета лучше передадут этот пугающий и зловещий образ? Пусть рука рисует то, что ей захочется. Прислушивайтесь к своим ощущениям и рисуйте. Можете говорить о том, что рисуете. Если вдруг вам опять станет страшно, можете обратиться за помощью к волшебной воде. Окуните и подержите в ней руки. Смелость и уверенность опять к вам вернуться.

Теперь, когда работа над рисунком страха завершена, скажите, пожалуйста, какие чувства он у вас вызывает? Это неприятные чувства?”

5 этап. Трансформация

Продолжая работу, спрашивали у каждого ребенка: “Что бы ты хотел теперь сделать со своим страхом, чтобы он тебя больше не пугал? Я хочу предложить тебе разорвать или порезать свой страх на маленькие кусочки. Давай попробуем. Пойдемте, смоем его в унитазе или выбросим в ведро”.

6 этап. Возвращение или избавление

На этом этапе наступала завершающая стадия, это было осуществлено следующим образом: дети подводились к тазу с волшебной водой, им предлагалось опустить в него руки, совершить какие-либо плавные действия, а затем умыться этой водой и опять насухо вытереться полотенцем. Детей просили сказать несколько слов о том, как они себя сейчас чувствуют, как изменились их внутренние ощущения, какое у них настроение. Затем выключалась лампа, открывалась дверь комнаты. Детям озвучивались слова: “Сегодня мы с вами совершили волшебное путешествие, где мы встретились со своим страхом, и победил его. Страх уничтожен. Его больше нет. Теперь мы сильные, уверенные и бесстрашные. Вы молодцы. Спасибо вам”.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: Дать возможность детям осознать и вербализовать свои чувства и ощущения, свое настроение.

Материалы к занятию: птичье перышко, белый лист бумаги А3, краски “гуашь”, кисти, баночка для воды, клей ПВА, альбомный лист бумаги, шило, тесьма.

1 этап. Настройка, создание доверительной обстановки

Ход занятия: “Сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие с необыкновенными превращениями. Поведем нас в путь вот это волшебное перышко. Потрогайте его. Погладьте перышком свою ладошку, пальчики, сначала одну, а затем вторую руку. Что вы сейчас чувствуете? Погладьте личико: лоб, щеки, нос, подбородок. Что вы ощущаешь?”

Теперь подуйте на перышко так, чтобы оно подлетело, а мы пойдем за ним. Помогло ли вам волшебное перышко расслабиться и настроиться на работу? Хорошо. Перышко еще не раз сегодня нам поможет в пути”.

2 этап. Материализация страха. Создание маски

“Усаживайтесь удобно за столом. Сейчас мы отправимся в путь. Я легонько коснусь волшебным перышком ваших лиц, а вы закрывайте глазки. Сначала перед глазами возникнет темнота, а потом начнут появляться те герои, которых мы будем представлять.

Всем людям: и папе, и маме и тебе — знакомо чувство страха. Вспомните ситуацию, когда вам было страшно. Какие ощущения внутри тела у вас возникли? Прислушайтесь к ним. А теперь откройте глаза, и каждый из вас расскажет о своем страхе”.

Каждого ребенка внимательно выслушивали, не перебивая. При необходимости задавались уточняющие вопросы. Далее давалось задание: “А теперь нарисуйте на бумаге свой страх в виде маски. Для этого сначала поднесем лист бумаги к лицу, через бумагу прикоснитесь к своим глазам. Отметьте эти места точками. Здесь будут глаза. Форму и размер глаз вы нарисуете, как захотите. Берите именно те краски, которые соответствуют вашим внутренним ощущениям. Теперь мы вырежем глаза.

Последний этап — приклеивание тесьмы для закрепления на голове.

3 этап. Драматизация или спонтанный театр

“А теперь нам предстоит надеть на себя маску или взять ее в руки. Мы должны оживить свою маску. Придумайте, какие движения она совершает, каким голосом говорит. Если ваша маска захочет прыгать, кричать, пугать, визжать и топтать ногами, вы можете это делать. Дайте возможность своей маске быть тем, кем ей хочется. Представьте, что вы — маска страха. Напугай меня страшными движениями и страшным, мерзким голосом”.

4 этап. Заключительный этап. Рефлексия.

“Теперь вы можете снять маски. Если вы захотите, можно сделать с маской что угодно. Скажите, пожалуйста, изменились ли ваши внутренние ощущения? Какого цвета были ваши чувства, когда вы рассказывали и рисовали свой страх? Какого цвета стали чувства сейчас? Удалось ли вам избавиться от страха? Теперь вы знаете, как помочь себе, когда станет страшно.

Спасибо вам. Я горжусь вами. Вы смогли избавиться от страха. Перышко тоже хочет поблагодарить вас за смелость, решительность, находчивость и творчество”. Погладьте перышком по лицу, рукам, ногам и телу.

“Путешествие закончено”.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: Разрушить стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

1 этап. Подготовительный

“Мы с вами уже побывали в сказочных путешествиях. На нашем пути встречались страшные существа. Мы их победили с помощью волшебных талисманов. А сегодня я хочу предложить вам устроить веселый и шумный лабиринт, где живут разные страхи, но они будут смешные и совсем не страшные. В роли кукол будут страхи. Сейчас я каждому раздам рисунок с изображением пустого лабиринта.

2 этап Рисование страхов в лабиринте.

“Давайте каждый “заселит” лабиринт своими страхами, но пускай они будут нелепыми и смешными”. После выполнения задания дети показывали свои работы группе.

3 этап. Театрализация

“А теперь давайте зажжем нашу волшебную лампу, представление начинается!”

Дети говорили от лица своего страха. Было предложено им изменить свои голоса, попытаться сделать их грубыми, громкими, страшными. Они управляли своим страхом, видя и чувствуя, что они уже совсем не страшны. “Страха больше нет, мы победили его и перестали бояться. Страхи стали смешными, нелепыми, даже жалкими. С этими страшилками вы можете сделать все, что хотите”.

4 этап Рефлексия

Детям было предложено поделиться впечатлениями от рисования лабиринта. Рассказать о том, какие чувства были у них в начале работы, какие — в процессе рисования, какие — появились сейчас. Как изменились чувства? Что произошло со страхом? Какое сейчас настроение у детей?

ЗАНЯТИЕ 7.

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.
2. **Упражнение "Смелые ребята"** Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают: "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.
3. **Упражнение "Азбука страхов"** Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.
4. **Упражнение "Я тебя не боюсь"** Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"

ЗАНЯТИЕ 8.

Цель: Формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.
2. **Игра "Сказочная шкатулка"** Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.
3. **Упражнение "Конкурс боюсек"** Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"
4. **Игра "Принц и принцесса"** Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)?

Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. **Упражнение "Придумай весёлый конец"** Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

ЗАНЯТИЕ 9.

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"**

2. **Упражнение "Неопределённые фигуры"** Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят, на какие страшные существа они похожи.

3. **Упражнение "Неоконченные предложения"** Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. "Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю...", "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

4. **Игра "Тропинка"** Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты , деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке. Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д.

5. **Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес"** Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

ЗАНЯТИЕ 10.

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев.

1. **Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.
2. **Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.** «Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.
3. **Игра "Комплименты"** Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе..." Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу.
4. **Упражнение "В лучах солнышка"** Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.
5. **Упражнение "Солнце в ладошке"** Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
 Крик петушиный, мурлыканье кошки,
 Птица на ветке, цветок у тропинки,
 Пчела на цветке, муравей на травинке,
 И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-
 И всё это - мне, и всё это - даром !
 Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
 Любил этот мир и другим сохранил...

Додаток Ж

Експериментальна група
Для дітей віком 5-6 років норма страхів являється:
Для дівчаток – 11, для хлопчиків – 9

п/п	Ім'я дитини	Всього страхів	Норма страхів
	Аліна	15	Вище норми
	Катя	14	Вище норми
	Мілана	14	Вище норми
	Аня	11	Норма
	Рома	13	Вище норми
	Богдан	9	Норма
	Микита	10	Вище норми
	Сергій	9	Норма
	Гліб	9	Норма
0	Єгор	10	Вище норми
1	Данила	10	Вище норми
2	Макар	9	Норма
3	Гордій	10	Вище норми
4	Оля	9	Нижче норми
5	Дарина	9	Нижче норми
6	Дар'я	9	Нижче норми
7	Алла	10	Нижче норми
8	Аня К.	11	Норма
9	Андрій	13	Вище норми
0	Сергій С.	11	Вище норми

**Контрольна група, норма:
Для дівчаток – 11, для хлопчиків – 9**

/п	Ім'я дитини	Всього страхів	Норма страхів
	Денис	12	Вище норми
	Марія	11	Норма
	Сергій	11	Вище норми
	Владик	8	Нижче норми
	Саша Б.	8	Нижче норми
	Варя	9	Нижче норми
	Катя	10	Нижче норми
	Микита	9	Норма
	Дмитро	11	Вище норми
0	Поліна	9	Нижче норми
1	Данило	9	Нижче норми
2	Ваня	10	Вище норми
3	Карина	10	Нижче норми
4	Ліза	11	Норма
5	Віка	10	Нижче норми
6	Поліна Т.	14	Вище норми
7	Степан	11	Вище норми
8	Аліна	12	Вище норми
9	Олександра	13	Вище норми
0	Оля	11	Норма

ДОДАТОК К

**Результати повторної діагностики за методикою «Страхи в
будиночках» в
експериментальній групі.**

п/п	№ дитини	Ім'я дитини	Результат и до корекції	Результати після корекції	Норма страхів
1		Аліна	15	11	Норма
2		Катя	14	11	Норма
3		Мілана	14	11	Норма
4		Аня	11	8	Нижче норми
5		Рома	13	9	Норма
6		Богдан	9	7	Нижче норми
7		Микита	10	8	Нижче норми
8		Сергій	9	9	Норма
9		Гліб	9	6	Нижче норми
10		Єгор	10	7	Нижче норми
11		Данила	10	8	Нижче норми
12		Макар	9	6	Нижче норми
13		Гордій	10	7	Нижче норми
14		Оля	9	6	Нижче норми
15		Дарина	9	7	Нижче норми
16		Дар'я	9	8	Нижче норми
17		Алла	10	6	Нижче норми

18	Аня К.	11	9	Нижче норми
19	Андрій	13	9	Норма
20	Сергій С.	11	9	Норма