

Кваліфікаційна робота

на тему: « Вивчення дитячих страхів та їх вплив на становлення особистості»

Студентка гр. БП-41 Лановик Лідія

Науковий керівник проф., док. істор. н. Стоцький Ярослав Васильович

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИТЯЧОГО СТРАХУ	8
1.1 Поняття та причини дитячого страху.....	8
1.2 Дитячі страхи у нормі та патології.....	13
1.3 Психологічні особливості страхів у дитячому шкільному віці.....	16
Висновок до I розділу	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧОГО СТРАХУ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	23
2.1 Етапи дослідження та характеристика вибіркової сукупності.....	23
2.2 Методичний інструментарій дослідження	24
2.3 Аналіз отриманих результатів	26
Висновок до II розділу.....	34
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	36
3.1 Корекційно-просвітницька програма «Мій страх».....	36
3.2 Результати корекційно-просвітницької роботи	38
3.3 Рекомендації щодо профілактики дитячих страхів для батьків та учителів	39
Висновок до III розділу	43
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	45
4.1 Безпека життєдіяльності – важливий аспект навчально виховного процесу в ДНЗ.....	45
4.2 Організація служби охорони праці в навчально виховних-закладах ..	49
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК	55

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність – Страх є одним з явищ людського життя, особливо в умовах нестабільності, стресу, злочинності та постійного потоку інформації у медіа сфері. Дорослі, які працюють з дітьми, мають спільну відповідальність за захист внутрішнього світу дітей від негативних впливів, в тому числі від своїх власних.

Дитячі страхи – це невід'ємна складова дитинства, однак деякі з них можуть бути шкідливими для психічного та фізичного здоров'я дитини. Дбаючи про здоров'я дітей, необхідно вирішити соціальні та психологічні проблеми дитинства, які виникли в умовах нашого суспільства.

У психології питанням страху в дітей присвячено багато досліджень зокрема таких психологів: Л.В. Ковальчук, Є.І. Приходько, Л.С. Виготський, Б. Бойланд, З. Фройд, Е. Еріксон, С. К'еркегора, Р. Плезіа, М. Дж. Льюїс, Д. Пайнемен, Д. Кемп, та інші.

У рамках даної дипломної роботи аналізуються дитячі страхи з позиції психологічної норми та патології, при цьому вивчаючи вплив різноманітних факторів на їх особистість. Досліджуються психологічні, соціальні та біологічні чинники котрі можуть спричинити дитячі страхи у молодшому шкільному віці, а також дослідимо різні типи страхів, які виникають у дітей: такі як темрява, висота та тощо. Висвітлюється, як ці страхи впливають на психологічне та фізичне здоров'я дитини, а також визначаються методи профілактики та попередження дитячих страхів.

Об'єкт: дитячі страхи.

Предмет: вплив дитячих страхів на особистість дитини.

Мета дослідження: провести теоретичний та емпіричний аналіз дитячих страхів у психологічній нормі та патології та їх вплив на особистість.

Завдання:

- ✓ здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з визначення причин та механізмів формування дитячого страху у дітей молодшого шкільного віку;
- ✓ підібрати психодіагностичні методики спрямовані для дослідження дитячих страхів та здійснити аналіз емпіричних матеріалів дослідження;
- ✓ розробити корекційно-просвітницьку програму «Мій страх» та рекомендації щодо профілактики дитячих страхів для батьків та учителів.

База дослідження: дослідження було проведене на базі учнів Бережанської загальноосвітньої школи №3. Вибіркову сукупність склали учні 1-2 класів.

Методи дослідження:

- ✓ загальнотеоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, теоретичне моделювання;
- ✓ емпіричні–психодіагностичні методики: анкета для батьків розроблена в процесі дослідження, методика О. Захарової, М. Памфілової «Страхи в будинках», методика «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен, спостереження.
- ✓ статистична обробка даних: комп'ютерна статистична програма «Excel».

Наукова новизна: полягає у розкритті комплексного підходу до вивчення дитячих страхів, а також їх взаємозв'язку з формуванням.

Практична значущість: полягає у підвищенні свідомості батьків, педагогів та фахівців щодо впливу дитячих страхів на формування особистості, що сприяє розробці ефективних стратегій підтримки та стимулювання розвитку дітей.

Структура та обсяг роботи: дана дипломна робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, список використаних джерел що нараховує 33

найменувань, 4 додатки. Обсяг роботи становить 61 сторінок друкованого тексту, містить 5 таблиці, рисунків 3.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИТЯЧОГО СТРАХУ

1.1 .Поняття та причини дитячого страху

Страх – емоція, яка спричиняє у багатьох людей відчуття жаху. Це може бути пов'язано з тим, що сама емоція страху є рідкісною в нашому досвіді. Однак, не зважаючи на це, страх є невід'ємною частиною нашого життя і може виникати в різних ситуаціях, які сприймаються нами як загрози для нашої безпеки та комфорту. Інтенсивне переживання страху може залишатись у нашій пам'яті на довгий час і супроводжується специфічними фізіологічними змінами та експресивною поведінкою. У дітей та тварин страх може бути пов'язаний з фізичним дискомфортом та загрозою для їхнього фізичного благополуччя. Суб'єктивне переживання страху може бути дуже жахливим і приводити людину до стану безпорадності або навпаки, до бігства від небезпеки [18].

Згідно з теорією З. Фрейда, страх можна описати як емоційний стан, що об'єднує певні відчуття задоволення та незадоволення, зі сприйняттям відповідних розрядок напруги та, можливо, відображенням певної значущої події. Відомий фізіолог І. П. Павлов трактує страх як прояв природного рефлексу, який можна описати як пасивно-оборонну реакцію з легким гальмуванням кори великих півкуль. Цей рефлекс базується на інстинкті самозбереження, тому що страх має захисний рефлекс та супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності [31].

У сучасній психологічній науці проблема страху є однією з найбільш актуальних. Останнім часом фахівці помічають значний приріст дитячих страхів. Детальне вивчення цього явища, на нашу думку, може сприяти виявленню правильних підходів до його подолання. Ми розуміємо, що наявність страхів у дитинстві потребує уваги, оскільки це може призвести до порушень у розвитку особистості під час онтогенезу [11, с.86].

Дитячий страх – це нормальна реакція дитини на різні фізіологічні, психологічні та соціальні фактори, що викликають у неї почуття загрози та неспокою. Для дитини, яка тільки починає відкривати світ довкола себе, страх може бути особливою проблемою [7, с.183].

Страх є найнебезпечнішою емоцією, оскільки він підриває здатність дитини до адаптації та з часом може призвести до емоційної нестабільності, переживання станів надмірної тривоги, obsесивно-компульсивного розладу, постійної напруги, агресії, дратівливості та депресії. Він може мати фізіологічні прояви, такі як пітливість, підвищене серцебиття, дихальна складність та інші ознаки стресу. Він може бути викликаний різними факторами, такими як середовище, виховання, генетика, події у житті дитини та інші чинники.

Якщо страхи дитини стають заважаючими для її нормального функціонування та розвитку, то дитина потребує психологічної допомоги. Психолог може допомогти дитині розібратися у своїх емоціях, знайти способи подолання страху та навчити її прийомів релаксації та саморегуляції [27].

Дослідження проблематики дитячого страху стало відносно недавньою темою в психології. Серед представників біогенетичного підходу до вивчення страху, С. Холл вивчав закон біогенетики та його вплив на формування страхів у дітей. Згідно з його теорією, дитина під час свого розвитку переживає всі страхи, які були присутні в еволюційному розвитку тварин та людей. Недосяжні страхи, які не можуть бути пояснені раціонально, є доказами біогенетичного детермінізму. Наприклад, боязнь тварин у дітей нагадує про втрачені рефлекси та психічні стани первісної людини, які збереглися у сучасних дітей та не можуть бути пояснені факторами їхнього життя чи сучасним середовищем. Холл відзначав, що такий інстинктивний страх може бути зумовлений особистим досвідом та навколишнім середовищем дитини [11, с. 99].

Не можна заперечувати, що визнання страху у дітей, пов'язаного з різними предметами і явищами, ще до настання відповідного досвіду неправильне, оскільки такі факти прояву страху в дітей та тварин свідчать про їхні страждання

і відсутність задоволення. Перш за все, слід зазначити, що страх у дітей є досить поширеним явищем. Це може бути пов'язано з тим, що діти починають зіштовхуватися з різними новими речами і ситуаціями, які раніше не були для них відомі. Для них це може бути досить стресовим явищем, оскільки вони ще не мають достатнього досвіду та знань, щоб адекватно реагувати на нові ситуації [3, с.140].

Однією з причин страху може бути фізіологічний фактор. У дітей розвивається нервова система, тому вони можуть бути більш схильні до емоційних реакцій, таких як страх. Крім того, вони можуть бути більш чутливі до вражень, оскільки їхні чуттєві органи ще не повністю сформовані [3, с.141].

Ще одним з факторів цього явища є не достаток знань і досвіду. Діти ще не мають достатньої кількості знань і досвіду, щоб розуміти та адекватно реагувати на різні ситуації. Наприклад, дитина може боятися собаки, тому що не знає, як з нею поводитися, і не має досвіду спілкування з цими тваринами. Так само, дитина може боятися темряви, оскільки не розуміє, що насправді там може бути і які загрози можуть чатувати на неї.

Також соціальні фактори можуть впливати на розвиток страху. Діти можуть побоюватися незнайомих людей або тих, хто відрізняється від них за зовнішніми ознаками, такими як кольором шкіри, одяг тощо. Це може бути пов'язано з тим, що у дитини формується світогляд і погляди на світ, і вона може бути не впевнена у своїх думках та відчуттях. Деякі дослідники стверджують, що почуття страху природжене. Але у дітей нервова система ще не сформована, тому стверджувати, що це явище є уродженим не є цілком доцільним. Таким чином, під вродженим слід розуміти схильність нервової системи до страху, тобто готовність сприймати найрізноманітніші зовнішні подразники [3, с.144].

Часто батьки несуть відповідальність за появу страхів у дітей. Коли дитина довго стикається зі страхом, це може свідчити про фізичну та психологічну вразливість, а також неправильну поведінку батьків та конфліктні стосунки в сім'ї. Малий рівень підтримки з боку батьків може призвести до збільшення

страху і навіть до розвитку невротичних розладів. Такі страхи, як заїкання, смоктання пальця або висмикування волосся, можуть бути наслідком цього. Незважаючи на те, що ірраціональні страхи маленьких дітей мають мало спільного з реальністю, вони можуть бути набагато сильнішими за реальні страхи і домінувати в ранньому дитинстві.

Еда Ле Шан в своїх працях зазначала, що батьки іноді уникають визнання страхів своїх дітей, тому що бояться їх підсилити і, можливо, навіть викликати появу нових страхів. Це занепокоєння зрозуміле, але не можна вважати його обґрунтованим. Якщо визнати, що почуття страху існує, і виявити співчуття, то це може допомогти йому зникнути [11, с.88].

Дитячий страх може бути спричинений іншим фактором – досвідом страждання, який супроводжується негативними емоціями. Крім природних страждань, діти також зазнають багато штучно створених труднощів, які залежать від відносин між дорослими і дітьми. Більшість дітей і досі виховуються за системою, яка включає досить суворі покарання, які можуть спричинити багато горя та страждань для дітей. Вони можуть не обмежуватися фізичними покараннями, а також моральними, які можуть призводити до значних страждань, аналогічно фізичним. Ці страждання мають прямий зв'язок з дитячим страхом, оскільки страх є очікуванням майбутнього страждання. Отже, чим більше страждань дітей, тим більше страху вони відчувають. Інтенсивність страху пропорційна кількості та силі дитячих страждань [6, с.150].

Внаслідок широкого спектру неприємних ситуацій, турбот та страждань, які виникають у дитинстві, деякі дослідники задаються питанням: чи переважають задоволення або невдоволення в дитячому житті? Дитячі страждання пов'язані з дитячим страхом. Тому, чим більше страждань у дітей, тим сильніший і різноманітніший страх. Інтенсивність та гострота цього страху прямо пропорційні кількості та силі дитячих страждань.

Дорослі можуть передавати свої страхи на дітей. Існує два способи зараження дитини страхом: поступове та миттєве. У першому випадку дитина

піддається впливові страху дорослих і поступово набуває нових страхів, таких як темрява, віддалені кімнати, вулиці в темряві і т. д. Після тривалого перебування в іншому оточенні, дитина може повернутися до батьків із новими страхами. У другому випадку дитина може раптово зазнати нового сильного враження і не знати, як реагувати на нього, страх перед цим враженням може передатися дорослим, які можуть визначити поведінку дитини.

Іншими причинами розвитку страху виступають:

- ✓ гіперопіка. Явище, коли батьки з великих міст занадто дбайливо ставляться до своїх дітей, намагаючись загартувати їх і попереджати про можливі небезпеки в світі. Проте такий підхід може викликати у дітей невпевненість у собі та боязкість. Більш того, стреси, пов'язані з життям у великому місті, можуть зробити дітей більш вразливими психологічно;

- ✓ нестача фізичної активності. У зв'язку з ерою цифрових технологій, фізична не активність стає однією з проблем, яка погіршує стан здоров'я людей, включаючи дітей. Діти, зокрема, часто віддають перевагу проведенню часу вдома за комп'ютером замість занять фізичними вправами на свіжому повітрі, що може негативно впливати на їх фізичне та психічне здоров'я та спричиняти появу страхів;

- ✓ наявність психологічних чи психічних розладів. Додатковим фактором, що може призвести до появи страху у дитини, є наявність невротичних проявів, які потребують медичного втручання та діагностики. Ці прояви можуть проявлятися через дитячі страхи, які не характерні для їх віку, або які мають патологічний характер, який потребує відповідного лікування. Ці питання потребують професійного медичного консультування та діагностики [14].

1.2 Дитячі страхи у нормі та патології

У дітей страхи виникають з різних приводів, таких як життєві ситуації, фільми, страшні історії або розповіді друзів. Ці страхи можуть бути простими і зрозумілими, але важливо розуміти, що кожна дитина реагує на них по-своєму.

Хоча всі ці страхи відносно прості, вони можуть мати великий вплив на психічний розвиток дитини. Справедливим є твердження, що страх має еволюційне значення, оскільки він може попереджати про небезпеку та спонукає зосередитися на її джерелі [1, с.15].

Норма дитячих страхів – це певний набір страхів, які є типовими для певного віку дитини і не викликають серйозних побічних наслідків для психічного здоров'я. Це включає в себе страх перед темрявою, страх перед незнайомими людьми, страх перед висотою, страх перед тваринами тощо [28].

З точки зору відомих психологів, страх є нормальною і необхідною емоцією, яка допомагає нам впоратися з ризиковими ситуаціями та забезпечує нашу безпеку. Деякі психологи, наприклад, А. Маслоу та К. Роджерс, вважають, що страх є одним з фундаментальних людських потреб, так як він допомагає нам виживати і підтримувати нашу індивідуальність [23, с.97].

Інші психологи, наприклад, З. Фрейд, трактує страх як невід'ємну складову психіки, яка проявляється у взаємодії з іншими емоціями та механізмами оборони. Фрейд вважав, що страх може бути проєкцією внутрішніх конфліктів та неврозів, але в той же час, він розумів, що страх може бути також захисною реакцією на реальні загрози [22, с.106].

Інші психологи, наприклад, Б. Мехерс та Р. Мейер, виділяють певні типи нормальних страхів, які пов'язані з етапами розвитку людини. Наприклад, у дитинстві, нормальним є страх бути окремо від батьків, страх темряви або страх тварин [22, с.106].

Такі страхи можуть бути корисними для дитини, оскільки вони допомагають їй попереджати можливі небезпеки і уникати ризику. Нормальний страх – це той, який не заважає нормальному функціонуванню дитини, не викликає значних стресових реакцій і не заважає її соціальному життю.

Ось деякі нормальні дитячі страхи, які можуть бути спричинені розвитком та досвідом дитини на різних етапах її життя:

- ✓ страх тварин: деякі діти можуть боятися певних тварин, таких як павуки, змії або собаки;
- ✓ страх темних місць: діти можуть боятися підлоги, підвалу, або інших місць, де є темно та можуть знаходитися різні предмети або тварини;
- ✓ страх висоти: деякі діти можуть боятися висоти, такої як гойдалки [25].

Важливо розрізняти нормальний страх від патологічних форм. Згідно з психоаналітичним підходом, патологічні страхи можуть бути пов'язані з невирішеними психічними конфліктами, які виникають у ранньому дитинстві. Наприклад, фобія може бути результатом несвідомих прагнень до позбавлення батьківського контролю, і часто пов'язана з розладом особистості або депресією. Психоаналітики також вважають, що страх може виникнути як захисна реакція на психологічну травму, що зазнала людина в минулому.

З точки зору поведінкової психології, патологічні страхи пов'язані з надмірною реакцією на певні ситуації або подразники, які у більшості людей не викликали б страху. Причиною цього може бути надмірна зосередженість на певних негативних наслідках або переживаннях, які пов'язані з певною ситуацією. Наприклад, людина, яка боїться літати літаком, може бути зосереджена на можливості аварії, або втрати контролю над ситуацією.

Когнітивна психологія вважає, що патологічні страхи можуть виникати як наслідок негативних думок та переконань, які має людина щодо певної ситуації

або події. Це може бути пов'язано зі сприйняттям небезпеки та несправедливості в довкіллі, або з недостатньою підготовкою до ситуації [11, с.101].

Патологічний страх – це надмірна та неконтрольована реакція на реальні або уявні небезпеки. Цей стан може бути симптомом різних розладів, таких як тривожність, панічний розлад, фобії та посттравматичний стресовий розлад [27].

У дітей це явище є серйозною проблемою, яка може впливати на їх поведінку та розвиток. Він може з'являтися з різних причин, таких як генетична схильність, негативний досвід у дитинстві або психічні розлади.

Одним з індикаторів того, що страх перетворився на фобію, є його невідповідність віковій нормі. Однак, на додаток до цього фактору, слід звернути увагу на такі ознаки як емоційна лабільність, постійна фонові тривожність, дратівливість та агресія, втрата контролю при напруженому страху та комунікативні порушення.

Патологічний страх може супроводжувати різні психологічні розлади, включаючи:

✓ генералізований тривожний розлад (ГТР) – це стан тривожності, який виявляється надмірним, непереборним хвилюванням і переймається з приводу майже всього в житті людини. Діти з ГТР можуть переживати патологічний страх без явних причин або відчувати постійну фонову тривожність;

✓ фобії – це страх, який переростає в нав'язливий, надмірний і непереборний стан, пов'язаний з певними ситуаціями або предметами. Діти можуть мати фобію від темряви, висоти, тварин, людей або конкретних предметів;

✓ роздільний тривожний розлад – це стан тривоги, який виникає в результаті страху від розлуки з близькими людьми або домашніми тваринами. Цей стан може виникнути в дитинстві, коли дитина перші рази розлучається з батьками або іншими членами родини;

✓ посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стан тривоги, який розвивається після того, як дитина пережила травматичну подію, таку як аварія, природна катастрофа або насильство. Діти з ПТСР можуть мати нав'язливі спогади про травматичну подію, боятися повторення події, мати нічні кошмари і виявляти надмірну тривогу;

✓ окремі види фобій - такі, як соціальна фобія, агорафобія і т. д [25].

При виявленні страхів у дітей важливо виявити їх причини та надати необхідну підтримку та допомогу. Застосування різних методів психотерапії може бути ефективним вирішенням проблеми страхів у дітей. Також, важливо звернути увагу на попередження страхів в дітей, зокрема, за допомогою психологічної підтримки та створення сприятливого та безпечного середовища для розвитку дитини.

Отже, відповідальне ставлення до дитячих страхів, їх своєчасна ідентифікація можуть допомогти забезпечити здоровий психологічний розвиток дітей.

1.3 Психологічні особливості страхів у дитячому шкільному віці

В молодшому шкільному віці дитина може проявляти страх, боязнь, тривогу та побоювання в різній мірі. Одним з найбільш поширених страхів є страх не відповідати загальноприйнятим нормам поведінки, вимогам шкільного оточення, ровесників або сім'ї. Конкретними формами цього страху можуть бути страхи зробити не те, неправильно або не так, як слід. Такий страх може виникнути через несформоване у дитини вміння оцінювати свої вчинки з точки зору моральних приписів, що є важливим елементом у формуванні почуття відповідальності.

Як відомо, молодший шкільний вік включає в себе етап життя дитини від приблизно 6-7 до 10-11 років [3, с.140]. Цей вік представляє найбільш

сприятливий період для формування страху невідповідності, і якщо цей процес активно відбувається, то знижується ймовірність його виникнення у цьому віці. Однак, необхідно пам'ятати, що занадто високе почуття відповідальності, коли дитина пов'язує свою поведінку з великою кількістю правил, заборон, погроз і умовностей, може позбавити її можливості діяти самостійно, ініціативно.

У віці від шести до семи років дитина знаходиться в етапі свого розвитку, коли її зростаючі інтелектуальні можливості поступово поєднуються з дитячими видами діяльності, і це може створювати для неї протиріччя. Наприклад, вона бажає демонструвати свої здібності та отримувати суспільну оцінку, але також хоче зберегти можливість грати і насолоджуватися своїм дитинством. В цьому віці дитина також стає більш чутливою до морально-психологічних норм і правил поведінки, і вона починає оволодівати засобами систематичного навчання.

За словами Л. Виготського, цей вік означає перехід від домашнього навчання до навчання за програмою, заданою дорослими, і це зумовлено особливостями соціальної ситуації розвитку, а саме, навчанням у початковій школі. Навчання стає провідною діяльністю для молодшого школяра, і це збуджує його пізнавальний інтерес і сприяє формуванню нової соціальної позиції. Однак, він все ще віддає багато часу грі та розвагам, які також важливі для його розвитку. У цьому віці формуються стосунки з ровесниками та дорослими, і дитина розширює своє психічне життя та здібності до самопізнання. Однією з найважливіших особистісних характеристик молодшого школяра є його здатність приймати та усвідомлювати свою внутрішню позицію, що засвідчує про його зріле дитинство [5].

У дітей молодшого шкільного віку розвивається абстрактне мислення та здатність до комунікації. Діти цього віку також виявляють цікавість до відповідей на питання, наприклад, "Навіщо людина живе?" або "Звідки походить все?", але це не виявляється так інтенсивно, як у дошкільнят. У більшість дітей вже сформували життєві цінності та почуваються комфортно у своєму домі та

родині. На цьому етапі вони переходять до нового етапу життя - школи, де вони починають навчатися та виконувати домашні завдання, почувавши відповідальність за свої дії. У деяких дітей ці прагнення зменшуються швидше, у деяких - повільніше. Якщо порівняти бажання навчатися у першокласника та у десятикласника, то у першокласника воно буде більшим. Хоча можуть бути винятки, коли бажання навчатися не змінюється (рідко) або навіть зростає (хоча таких людей дуже мало).

Існує багато факторів, як зазначає Л. Виготський, які мають вплива на те, як саме буде змінюватись прагнення вчитись:

✓ страхи. Коли діти починають шкільне життя, батьки починають говорити з ними на теми «важливість навчання» і «чому потрібно вчитися», головною думкою «без освіти ти ніхто». Через відсутність впевненості у дитини розвивається страх бути негідною своїх батьків і страх невдачі. Крім того, поява нових контактів сприяє тривожності дитини через невпевненість у собі, дитина боїться зіпсувати стосунки з однокласниками, що також призводить до страху невдач. Завдяки старовинному принципу освіти, який передавався століттями: «Ти хороший учень, якщо маєш хороші оцінки», у дітей розвивається страх невдач, що може вплинути на їх здатність до навчання;

✓ новизна. Навчання в першому класі – це щось нове, а значить – цікаве. Але з часом учні звикають до навчального процесу, і він стає стомлюючим;

✓ темперамент і характер дитини. Наприклад, деякі діти можуть годинами сидіти, займаючись однією справою, яку вони люблять, наприклад, колекціонуванням, вишиванням або малюванням, чим вони продовжуватимуть займатися, коли виростуть. У цих дітей низький показник нудьги, тому їх бажання вчитися зміниться непомітно. Інші діти не можуть довго сидіти на місці, і вони не мають постійного інтересу до якоїсь конкретної діяльності. Вони можуть займатися малюванням кілька тижнів або місяців, а потім переключитися на вишивання, або вони можуть відмовитися від майже

виконаного завдання просто тому, що втратили до нього інтерес - рівень нудьги у них дуже високий. Ці діти зазвичай легко засвоюють новий матеріал, але коли вони глибше заглиблюються в предмет, це стає стомлюючим. Якщо батьки та вчителі можуть постійно відновлювати інтерес учнів із високим рівнем нудьги;

✓ навколишнє середовище. Середовище навчання також впливає на студентів, тобто на однокласників, які вони мають. Строгих закономірностей в цьому відношенні немає; все залежить від рис характеру і страхів дитини. Наприклад, один учень вчиться краще, якщо у нього хороші стосунки з однокласниками, а інший – краще, коли відносини з класом погані [23, с.100];

Е. Фромм ідентифікує чотири типи ситуацій, які можуть спричинити появу страху у дитини. Перший тип – це наслідування, коли дитина переймає страхи дорослих та їхнє ставлення до них. Другий тип – травматичні події, наприклад, укуси собаки, які можуть залишити психологічні наслідки. Третій тип – система "покарання – ворожість – провина", яка може створювати страх перед наслідками невиконання певних правил або норм. Четвертий тип – це страх, який постійно поновлюється, наприклад, через постійний стрес або експозицію небезпечних ситуацій [23, с.100].

Згідно з Е. Фроммом, наслідування може стати причиною перейняття дитиною страхів та побоїв своїх родичів. Травматичні події також можуть призвести до появи страху у дитини, причому наслідки можуть бути різними залежно від характеру дитини та реакції її батьків на подію. У разі системи "покарання – ворожість – провина" дитина може переживати страх перед наслідками своїх дій, що може мати далекосяжні наслідки для її психіки. Нарешті, постійний стрес або експозиція небезпечних ситуацій може стати причиною постійного страху у дитини [23, с.103].

У молодшому шкільному віці діти досить часто відчувають страхи, які не пов'язані з почуттям обов'язку. Ці страхи можна охарактеризувати як суєвірні, оскільки дитина очікує нещастя не від конкретного вчинку, ситуації або людини, а від долі. У цьому віці діти часто вірять у чортів та інші надприродні істоти, що

можуть завдати їм шкоди. Крім того, діти можуть боятися стихійних лих, таких як грози, урагани, повені та землетруси.

Отже, в молодшому шкільному віці діти зазвичай досить часто стикаються з різними страхами, які без належної уваги та роботи над ними можуть перетворитися на фобії та зумовити появу тривожності як особистісної риси.

У молодшому шкільному віці діти досить часто відчують страхи, які не пов'язані з почуттям обов'язку. Ці страхи можна охарактеризувати як суєвірні, оскільки дитина очікує нещастя не від конкретного вчинку, ситуації або людини, а від долі. У цьому віці діти часто вірять у чортів та інші надприродні істоти, що можуть завдати їм шкоди. Крім того, діти можуть боятися стихійних лих, таких як грози, урагани, повені та землетруси.

Отже, в молодшому шкільному віці діти зазвичай досить часто стикаються з різними страхами, які без належної уваги та роботи над ними можуть перетворитися на фобії та зумовити появу тривожності як особистісної риси.

Висновок до I розділу

У цьому розділі ми розглянули загальне поняття страху у дітей, його розвиток та причини виникнення. Провели аналіз цього явища у психологічній нормі та патології за допомогою досліджень вчених (З.Фрейд, А.Маслоу, К.Роджерс та інших). У своїх дослідженнях, вони роблять висновок про особливості сучасного тлумачення дитячих страхів та встановлюють різницю між повсякденним розумінням цього феномену психіки та науковим. Вони приходять до висновку, що в повсякденному розумінні, страх переважно розглядається як дестабілізуючий, тривожний та стресогенний фактор, тоді як у науковому розумінні страх може відігравати не тільки дестабілізуючу, але й захисну роль в психологічному функціонуванні людини.

Продемонстрували суть дитячих страхів за допомогою таких психологічних напрямків:

- ✓ психоаналітичному;
- ✓ поведінковому;
- ✓ когнітивному.

Висвітлили основні психологічні особливості дитячих страхів у молодшому шкільному віці. Шкільні страхи є негативними емоційними станами, які дитина відчуває в школі або коли думає про неї. Ці страхи пов'язані з уявленням про загрозу для її емоційного благополуччя і можуть проявлятися в очікуванні невдачі при виконанні конкретної дії на уроці або в позаурочний час. Взагалі, теоретичний аналіз проблеми показує, що страхи в нормальному розвитку є важливою ланкою в регулюванні поведінки дитини і мають як негативну, так і позитивну адаптивну функцію та зміст. Існують різні визначення поняття "страх", які були розроблені багатьма вченими. Серед причин можна виділити страхи самовираження, які залишаються відчутними протягом усього періоду молодшої школи. Також молодші школярі досить часто зазнають страхів не відповідати очікуванням інших, що відзначається зменшенням їх

інтенсивності в кінці навчального періоду. У шкільному середовищі діти можуть відчувати страхи від спілкування з учителем, які також не зменшуються протягом молодшої школи. Крім того, серед шкільних страхів молодших школярів можна виділити страх перед ситуаціями перевірки знань.

Таким чином, було проаналізовано теоретичну частину кваліфікаційної роботи, що надала великий спектр наукової літератури для емпіричного етапу дослідження.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧОГО СТРАХУ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

2.1 Етапи дослідження та характеристика вибіркової сукупності

Мета даної роботи полягає у визначенні рівня страху дітей молодшого шкільного віку. Проблема шкільних страхів є актуальною, оскільки негативно впливає на життя дітей і може спричинити конфлікти та проблеми. Дослідження складалося з трьох етапів: підготовчого, проведення дослідження та обробки даних. На другому етапі використано методики для визначення рівня страху та тривожності. Зібрані дані були оброблені для подальшого аналізу та представлення результатів.

У процесі дослідження були використані такі методи:

1. Організаційні методи, котрі дозволили визначити теоретичний зв'язок між рівнем тривожності і шкільними страхами.
2. Емпіричні методи, такі як спостереження і тести, які використовувалися для збору даних, а також була проведена бесіда з учасниками дослідження;
3. Методи обробки інформації, включаючи якісний і кількісний аналіз отриманих даних;
4. Інтерпретаційні методи, що дозволило зробити висновки на основі зібраної інформації.

У емпіричному дослідженні на виявлення нормальних чи патологічних видів страхів у сучасних школярів, що проводилося на базі учнів Бережанської загальноосвітньої школи №3. Вибіркову сукупність склали 45 респондентів 1-2 класів та їх батьки.

За статевою характеристикою вибірка поділилася таким чином: 20 хлопців (44%) та 25 дівчат (56%) (див. рис. 2.1).

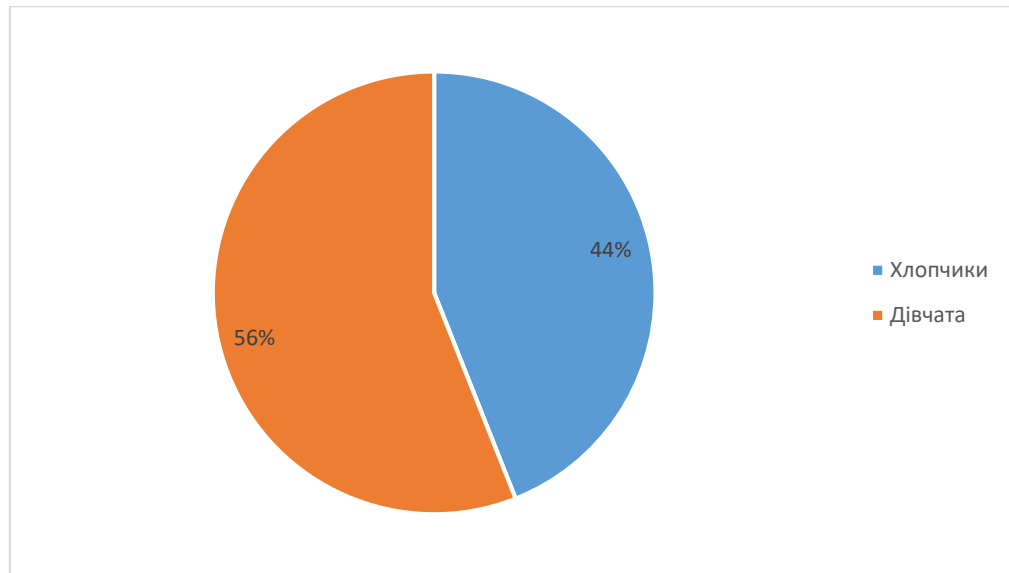


Рисунок 2.1 – Вибіркова сукупність

Учасниками дослідження були діти, вік яких становив від 5 до 8 років. Дослідження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним. Перед початком проведення методик учасників проінформували про мету дослідження, пояснили інструкції для роботи з кожною методикою. А для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилися в зручний час для кожного учня.

Завдяки даній програмі дослідження ми маємо можливість проаналізувати дитячі страхи у нормі та патології. Крім того, ця робота дозволяє точніше вивчити головні фактори у поведінці та реакціях дитини залежно від її рівня тривожності.

2.2 Методичний інструментарій дослідження

На жаль, батьки та учителі часто не помічають і не здогадуються, що дітей охоплює страх, а багато дітей неохоче діляться таким досвідом. Якщо дитина не може вільно висловлюватися, її діяльність у будь-якому випадку обмежена.

Страх невдачі супроводжує нас з дитинства в доросле життя, змушуючи готуватися до невдачі. Страх блокує наші можливості, і ми, навіть, не намагаємося їх реалізувати [32].

На цьому етапі ми використали такі методики:

1. Анкета для опитування батьків;

Під час розроблення даного дослідження було самостійно створено анкету батьків досліджуваних дітей. Мета передбачає з'ясування обізнаності батьків у страхах своїх дітей. Анкета складається з 15 запитань (див. Додаток А).

2. Методика «Страх в будинках» О. Захарова та М. Панфілова [17] ;

Дана методика визначає та уточнює основні види страхів у дітей. Як правило, ця методика використовується з дітьми, які ще погано малюють або не люблять малювати.

Психолог малює контури двох будинків: чорний (страхи, які викликають високий рівень тривожності) і червоний (страхи, які не викликають тривожність). Дитині пропонують розселити страхи по будиночках. Види страхів перераховується із заданого списку. Розмова повинна бути обдуманною і ретельною. Потрібно дочекатися відповіді дитини на кожен із страхів, наприклад «Так» – «Ні» або «Я боюся» – «Я не боюся». Психолог задаючи запитання, сидить поруч з дитиною, а не навпроти дитини. Не потрібно забувати про регулярне заохочення та похвалу за все, що говорить дитина. Після завершення даного етапу дитині пропонують закрити чорний будиночок на замок (намалювати) і викинути ключ [17].

Аналіз отриманих результатів проводиться підрахунком страхів у чорному будиночку. Відповіді досліджуваного об'єднують в кілька груп та аналізуються. Інструкція подана у додатках (див. Додаток Б).

3. Методика «Тест тривожності» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен [26].

Методика складається з набору 14 малюнків, кожен з яких відображає типову шкільну ситуацію для дитини. Існують два варіанти методики - один з малюнками, на яких зображена дівчинка, інший - з малюнками з хлопчиком. Образ дитини на малюнках не є чітким. Кожен малюнок супроводжується двома зображеннями дитячих голів, розмір яких точно відповідає контуру обличчя на малюнку. Одна картинка показує усмінене обличчя дитини, а друга - сумне. Дитині по черзі показуються малюнки в заданому порядку, і запитується, яке обличчя (сумне або веселе) має дитина на малюнку (див. Додаток В).

Інтерпретація результатів здійснюється за кількісним та якісним аналізом. Розділяють три групи тривожності дітей залежно рівня індексу індекс тривожності (ІТ):

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

2.3 Аналіз отриманих результатів

У сучасному світі, діти зіткнуться з багатьма складними ситуаціями, які можуть викликати у них страх і тривогу. Це можуть бути проблеми в школі, здоров'я, відносини з ровесниками або батьками. Однак, діти зазвичай не можуть адекватно висловлювати свої почуття і страхи, тому для батьків та педагогів може бути важко зрозуміти, як допомогти дитині.

У нашій роботі ми пропонуємо декілька методик, які допоможуть діагностувати страхи у дітей молодшого шкільного та дошкільного віку. Одна з методик полягає у проведенні анкетування серед батьків дітей молодшого дошкільного віку. Це дає нам можливість зібрати більше інформації про дитину.

Результати нашого дослідження допоможуть батькам, педагогам і психологам краще зрозуміти страхи дітей та розробити ефективніші стратегії допомоги їм.

У дослідженні взяли участь 20 батьків із них 15 жінок та 5 чоловіків (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати анкетування

№	Запитання	Так	Ні
1	Дитина виявляє негативізм щодо пропозицій дорослих?	14	6
2	Дитина проявляє впертість у своїх бажаннях і наполягає на їх виконанні?	11	9
3	Дитина вередує, вимагаючи негайно виконати нові прохання?	2	18
4	Ваша дитина говорить з вами про свої страхи?	20	0
5	Чи протестує дитина проти людей чи встановлених норм батьківського виховання?	3	17
6	Чи проявляє Ваша дитина ревності до інших людей або речей?	1	19
7	Чи має Ваша дитина проблеми з заїканням?	0	20
8	Чи має Ваша дитина проблеми з енурезом (нічне нетримання сечі)?	0	20
9	Чи проявляє Ваша дитина егоїзм?	1	19
10	Чи має Ваша дитина звичку реагувати агресивно в певних ситуаціях?	2	18
11	Чи має Ваша дитина схильність до самотності?	2	18
12	Чи спить Ваша дитина спокійно?	4	16
13	Чи знаєте Ви, чого боїться Ваша дитина і що викликає у неї страх?	20	0
14	Чи часто конфліктує Ваша дитина з оточуючими?	2	18
15	Чи ставиться Ваша дитина до обох батьків однаково чи є відмінності в поведінці та ставленні до них?	0	20

За результатами даної анкети можна зробити такі висновки: переважна більшість дітей не страждає від явно виражених переживань, сплять спокійно вночі та виявляють однакову прихильність до кожного з батьків.

За результатами окремих питань, можна зазначити, що більшість дітей не проявляє негативізму щодо своїх бажань та не наполягає на їх виконанні, але є випадки впертості у бажаннях. Декілька дітей проявляють вередування щодо негайного виконання нових прохань. Більшість дітей говорять з батьками про свої страхи, але деякі проявляють протест щодо встановлених норм батьківського виховання і мають тенденцію до конфліктів з оточуючими. Також були виявлені деякі випадки прояву ревності та егоїзму, а також схильність до агресивної поведінки та самотності. Проблеми із заїканням та енурезом не були виявлені.

Аналізуючи методику О. Захарова і М. Панфілова «Страхи в будиночку», ми спостерігаємо, що страхи у дівчат та у хлопців не відрізняються (див. табл. 2.2 та табл. 2.3.).

Таблиця 2.2.

Страхи хлопців

№	Страхи, які намалювали	Кількість дітей, що намалювали	Кількість дітей, що намалювали (%)
1	Страх тварин	4	20 %
2	Страх темряви та кошмарів	7	35 %
3	Медичні страхи	2	10 %
4	Страх смерті	5	25 %
5	Просторові страхи	0	—
6	Страхи казкових персонажів	2	10 %

Загалом, найпоширенішими страхами серед хлопчиків були страх темряви та кошмарів (35%) і страх смерті (25%). Це відповідає загальному сприйняттю страхів серед дітей в цьому віці.

Страх тварин і страх казкових персонажів були менш поширеними (25% і 10%). Знову ж таки, це відповідає загальному сприйняттю страхів серед дітей в цьому віці.

Медичні страхи і просторові страхи були дуже рідкісними серед хлопчиків у цьому дослідженні (10%). Це може бути пов'язано з тим, що ці страхи зазвичай пов'язані з певними впливами, які можуть не бути присутніми в житті дітей в цьому віці.

Узагальнюючи, дані результати вказують на те, що страх темряви і жахів під час сновидінь кошмарів та страх смерті є найбільш поширеними серед хлопчиків, які брали участь у дослідженні.

Таблиця 2.3.

Страхи дівчат

№	Страхи, які намалювали	Кількість дітей, що намалювали	Кількість дітей, що намалювали (%)
1	Страх тварин	8	32%
2	Страх темряви та кошмарів	7	28%
3	Медичні страхи	2	8%
4	Страх смерті	4	16%
5	Просторові страхи	0	—
6	Страхи казкових персонажів	2	8 %
7	Страхи пов'язані із заподіянням фізичної шкоди	2	8 %

Загалом, найпоширенішими страхами серед дівчат були страх тварин (32%) і страх темряви та кошмарів (28%). Це також відповідає загальному сприйняттю страхів серед дітей в цьому віці, але дівчатам, можливо, більше страшні тварини, ніж хлопчикам.

Страх смерті і страхи фізичної шкоди також були поширеними серед дівчат (16% і 8% відповідно). Ці страхи можуть бути пов'язані з більшою чутливістю та емоційною вразливістю дівчат. Страхи казкових персонажів, медичні страхи та просторові страхи (8% і 8%). Просторові страхи не були намальовані жодним з респондентів.

Узагальнюючи, результати цього дослідження вказують на те, що страх тварин і страх темряви та жахів є найбільш поширеними серед дівчат, які брало участь у дослідженні, але й страх смерті та страхи пов'язані із заповіданням фізичної шкоди також є значимими для цієї вікової групи.

За даними результатами, які ми отримали за допомогою проведеної методики, можна здійснити порівняльний аналіз. На діаграмі 2.2. зображено відмінність між страхами хлопців та дівчат.

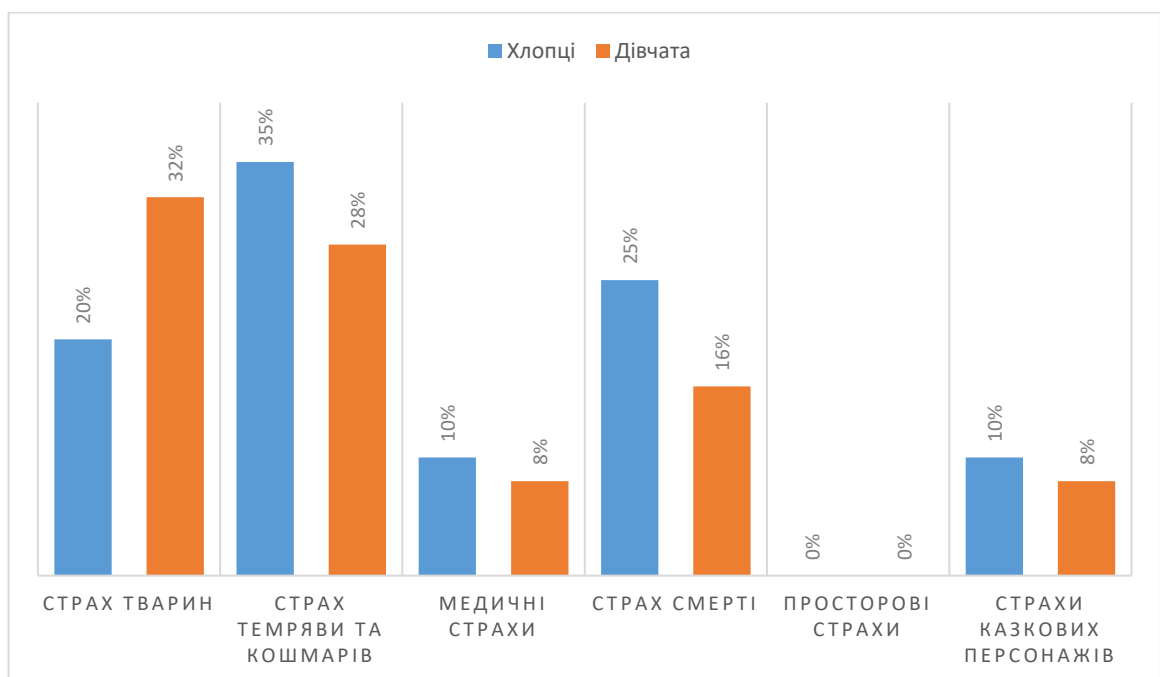


Рис 2.2. Порівняльний аналіз страхів у хлопців та дівчат

Після застосування математичних методів порівняння страхів у респондентів, відмінностей значного рівня не виявлено, хоча є кілька ситуацій, коли все ж таки спостерігаються деякі відмінності. З цієї діаграмою можна зробити такі висновки:

- ✓ дівчата мають більший страх тварин, ніж хлопці (32% проти 20%);
- ✓ страх темряви та кошмарів переважає у дівчат (35% проти 28);
- ✓ рівень медичних страхів (10% проти 8%);
- ✓ хлопці мають більший страх смерті, ніж дівчата (25% проти 16%);
- ✓ страх казкових персонажів більший у хлопців (10% проти 8%).

Отже, за допомогою методики можна отримати загальний рівень страху, отримані результати представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Характеристика загального рівня страху у дітей

Рівні	Кількість дітей (%)
Високий рівень	0 %
Середній рівень	55 %
Низький рівень	45 %

Отже, 55% дітей проявляють середній рівень страхів, тоді як 45% дітей мають низький рівень страхів. Зробивши порівняння між хлопчиками та дівчатками стосовно рівня та спектру страхів, можна зазначити, що не спостерігається значних відмінностей між цими двома групами. Як хлопчики, так і дівчатка проявляють середній рівень страхів. Хоча можна виділити певний спектр страхів, які характерні для хлопчиків, а також певні страхи, які притаманні дівчаткам.

Аналіз тесту тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен). У процесі аналізу даного тесту було отримано результати, що характеризують рівень тривожності дитини. Тобто, проводився порівняльний аналіз страху із рівнем тривожності.

Проводився кількісний і якісний аналіз, що дозволив виявити загальну тенденцію рівня тривоги. Загалом, було представлено три рівні дитячої тривожності: високий, середній та низький (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Характеристика рівня тривожності у дівчат та хлопців

Рівень тривожності	Кількість осіб		Кількість осіб (%)	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Високий рівень	0	0	0	0
Середній рівень	5	10	25%	40%
Низький	15	15	75%	60%

За результатами таблиці 2.5. було розроблено діаграму (див. рис. 2.3. рівень тривожності у дівчат та хлопців).

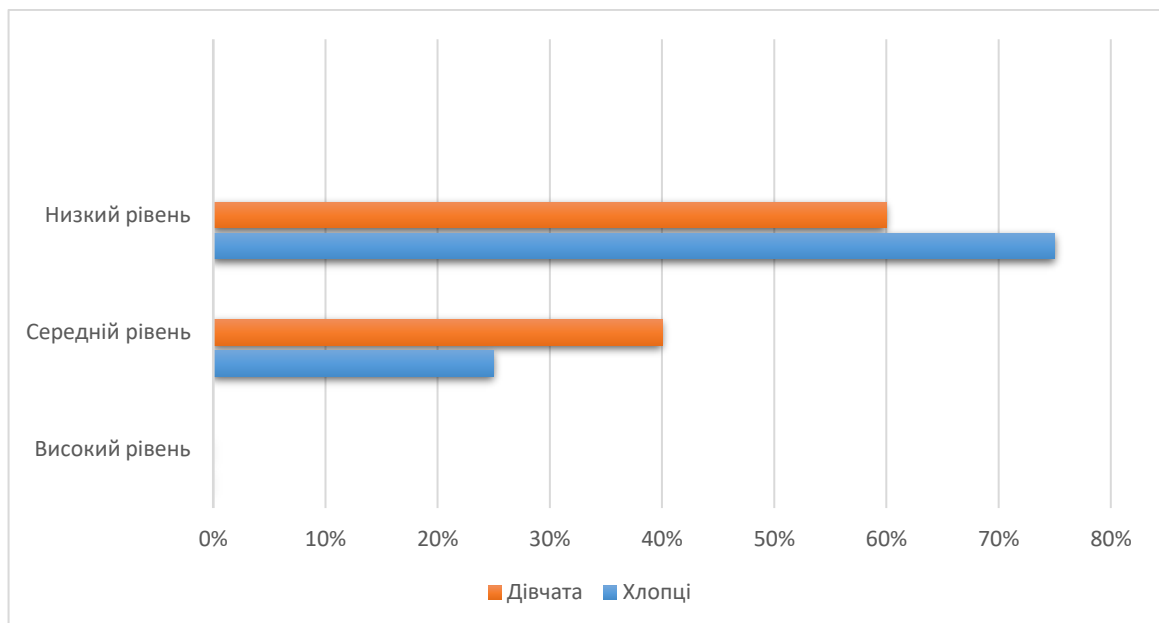


Рис. 2.3. Рівень тривожності у хлопців та дівчат

Аналізуючи дану діаграму можна зробити висновок, що у досліджуваних переважає середній та низький рівень тривожності.

Показники середнього рівня спостерігаються більше у дівчат, що становить 40% та хлопців 25% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про невеликий рівень вразливості перед страхом. Показники низького рівня становлять у дівчат 60% та у хлопців 75%. Тобто, загалом, страх має невеликий вплив на досліджуваних. Результати, отримані на емпіричному етапі, показали, що більшість школярів мають низький рівень тривожності.

Висновок до II розділу

Емпіричне дослідження проводилося у Бережанській загальноосвітній школі №3 у 1-2 класах. У дослідженні приймали участь 45 респондентів (20 хлопців та 25 дівчат).

Для дослідження було вибрано такі методики: анкета для батьків, розроблена самостійно в процесі дослідження: методика О. Захарової, М. Памфілової «Страхи в будинках» [17]; методика «Тест тривожності» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен [26].

Із виникає такий зробити висновок, що страх у дітей є нормальною реакцією на стресові ситуації, але може стати патологічним, якщо його рівень перевищує нормальний рівень і заважає нормальній життєдіяльності дитини. Дитячий страх спричинений багатьма факторами, такими як: соціальне оточення, виховання, травматичний досвід, фізичне захворювання та багато інших факторів. Було також виявлено, що дитячі страхи можуть проявлятися різними способами, включаючи фізичні, психологічні та поведінкові симптоми.

За допомогою отриманих результатів методики О. Захарової, М. Памфілової «Страхи в будинках» ми визначили:

- ✓ різноманітність вікових страхів;
- ✓ стійкість та висока інтенсивність переживання страхів;
- ✓ вплив сімейного оточення (наявність чи відсутність одного із батьків або відносини між батьками) та стилю виховання (авторитарний стиль, гіпертоніка тощо) на виникнення страхів у дітей;
- ✓ наявність певних домінуючих страхів у дітей, зокрема: страх тварин і страх темряви та кошмарів, страх смерті батьків, страх заподіяння фізичної шкоди від стихійних лих та військових дій, медичні страхи.

✓ суттєвої відмінності між величиною страху у хлопців і дівчат немає. Як у хлопців, так і у дівчат був середній рівень прояву страху. Хлопчики народжуються з певним спектром страхів, а дівчатка з тими які притаманні їм.

Із проаналізованих результатів методики «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен, можна зробити висновок, що серед досліджуваних переважає середній та низький рівень тривожності. Показники середнього рівня спостерігаються більше у дівчат (40% від загальної кількості респондентів) та у хлопців (25% від загальної кількості респондентів). Це свідчить про невеликий рівень вразливості перед страхом. Показники низького рівня становлять у дівчат 60% та у хлопців 75%. Загалом, результати свідчать про те, що страх має невеликий вплив на досліджуваних.

Результати емпіричного етапу підтверджують, що більшість школярів мають низький рівень тривожності. Це може бути позитивним сигналом, означаючим, що діти добре справляються зі своїми страхами та емоційно стійкі.

Цей аналіз надає важливі відомості для подальших досліджень та розробки програм профілактики та підтримки психологічного благополуччя дітей. Можна рекомендувати подальше спостереження за тривожністю дітей та впровадження програм, спрямованих на підтримку їх емоційного стану.

Отже, під час дослідження не було виявлено паталогічного впливу страху на особистість дитини.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.

3.1 Корекційно-просвітницька програма «Мій страх»

Згідно результатів проведеного дослідження не було виявлено високого рівня страху у дітей, але було виявлено, що у деяких із респондентів спостерігається страх смерті. На основі цього було створено корекційно-просвітницька програму «Мій страх» (див. Додаток Е). Зважаючи на те, що молодший шкільний вік є ключовим періодом у формуванні соціальних, емоційних та когнітивних навичок, дитячий страх може мати вплив на їхній загальний розвиток. Тому важливо розуміти, які причини можуть спричиняти страх у дітей, якими методами можна допомогти їм подолати цей страх, та які тренінгові вправи та техніки можуть бути корисними для них. Мета даної роботи корекція страху смерті.

Програма базується на теоретичних та практичних дослідженнях таких вчених: Е. Кюблер-Росс, Р. Нойманн та Г. Ейтон. Структура роботи складається із п'яти занять. Кількість учасників від 1-5 учнів. Основною особливістю у відборі корекційно-розвиваючих вправ стало їх відображення операціоналізації дитини під час спільної гри. Неврахування цього критерію може призвести до механічного виконання вправ, не спостерігаючи на якому рівні дитина зіштовхується з перешкодами у спільній, міжособистісній або груповій взаємодії.

Структура роботи складається із п'яти занять. Тривалість заняття 45 хвилин. Кількість учасників від 1-5 учнів.

Заняття №1 «Ти не один»

Мета: створити позитивну атмосферу групи, налагодження довірливих сосунків та згуртованість групи. Визначення впливу страху смерті на дитину. У нього входять такі тренінгові вправи:

- ✓ «Привітання та правила роботи»;
- ✓ «Казка про страх»;
- ✓ «Проективна ілюстрація страху»;
- ✓ «Прощання».

Заняття №2 «Я і мій страх»

Мета: сприяти осмисленню власного емоційного світу та розумінню того, що страх є потрібним для самозбереження. Виявити поточний страх та особисте ставлення до нього. Розвивати комунікативні навички та виховувати толерантність і повагу до інших дітей.

Обладнання: м'яч, листки А4, олівці.

Заняття №3 «Актуальні страхи»

Мета: покращити психологічний клімат у групі та збільшити самооцінку учасників. Розвивати у дітей здатність розрізняти та усвідомлювати свої актуальні страхи та методи їх подолання. Навчити дітей розпізнавати та розуміти емоції та почуття. Розвивати соціальну чутливість, інтуїцію та творчі здібності.

Обладнання: папір формату А4, кольорові олівці, фарби.

Заняття №4 «Енергія страху»

Мета: розвинути навички групової взаємодії, самопізнання та усвідомлення тривожних моментів у дітей, навчати їх висловлювати свої страхи словами, змінювати сприйняття особистих страхів на позитивне налаштування, незалежно від обставин. Також, розвивати їх експресивність та вміння виражати емоції і відчуття, навчати способам отримання зворотного зв'язку та розвивати їх здатність до співчуття.

Обладнання: папір формату А4, кольорові олівці, маски, чарівна паличка.

Заняття №5 «Стань сміливішим»

Мета: стимулювати групову динаміку, зменшувати емоційне напруження. Розвивати навички та уміння, які допомагають подолати страх, профілактикувати страхи, збагачувати емоційний досвід та розвивати методи протистояння страху. Вчити дітей усвідомлювати, що сміливість не є вродженою, але може бути розвиненою. Виховувати впевненість і бажання подолати страх, поліпшувати настрій учасників занять.

Обладнання: альбомний аркуш, пластилін, повітряна кулька

Дана програма була побудована на основі вправ, які сприяли вираженню внутрішнього світу дитини через символи, образи та метафори. Значенням таких вправ є те, що психолог, мовби, виявляє приховані травматичні події, що були заглиблені в несвідомому та викликають захисний механізм страху та тривожності, і виносить їх на світло Еґо.

3.2 Результати корекційно-просвітницької роботи

Після завершення даної програми було проведено інтерв'ю респондентів про їх ставлення до страху смерті. Результати корекційно-просвітницької програми:

1. Усвідомлення природності смерті: діти стали більш освіченими і розуміють, що смерть є невід'ємною частиною життя. Вони отримали знання про життєвий цикл і прийняли, що смерть є невідворотнім явищем. Це сприяє зменшенню страху і тривоги, пов'язаних із смертю;

2. Посилення взаємодії: діти стали більш згуртованими і сприймають один одного як підтримку. Програма сприяла розвитку комунікативних навичок, співробітництва та толерантності. Діти навчилися підтримувати один одного і спілкуватися про свої почуття та думки щодо смерті;

3. Підвищений психологічний тонус: діти стали емоційно стійкішими та впевненішими. Вони навчилися розуміти та керувати своїми емоціями, що дозволяє їм краще впоратися зі страхом смерті і будувати позитивне ставлення до життя;

4. Розвиток навичок спілкування: діти навчилися ділитися своїми почуттями і думками щодо смерті, висловлювати свої потреби та побажання. Вони розуміють важливість відкритого спілкування і набули навичок слухання та співпереживання;

5. Підкріплення позитивного образу себе: програма сприяла формуванню позитивного самовизначення та розвитку самоповаги у дітей. Вони навчилися розпізнавати свої сильні сторони та досягнення, що зміцнює їх впевненість у собі і сприяє позитивному розвитку особистості.

Загалом, програма дала позитивні результати, оптимістично дітям зрозуміти, прийняти та подолати свій страх смерті, розвинути соціальні та емоційні навички, а також покращити самопочуття та позитивне сприйняття себе.

3.3 Рекомендації щодо профілактики дитячих страхів для батьків та учителів

Дитячі страхи є невід'ємною частиною розвитку дитини, і вони можуть виникати з різних причин, починаючи від нових середовищ із незнайомими людьми до темних кутків у кімнаті чи навіть абстрактних понять, таких як смерть чи втрата. Розуміння та підтримка з боку батьків та учителів є надзвичайно важливими для профілактики та управління дитячими страхами [29, с.17].

Дані рекомендації спрямовані на надання підтримки та інструментів, які допоможуть зменшити страхи у дітей і сприяти їх позитивному розвитку. Вони базуються на дослідженнях та експертному досвіді в галузі психології дитинства.

Потрібно пам'ятати, що кожна дитина унікальна, тому варто вибрати ті рекомендації, які найкраще відповідають потребам вашої дитини [30, с.23].

Рекомендації для батьків:

- ✓ створіть структуровану та передбачувану рутину вдома. Це допоможе зменшити невизначеність та тривогу, які можуть викликати страхи;
- ✓ фізичне покарання не повинно бути нормою або заздалегідь запланованим методом виховання;
- ✓ спрямовуйте своє ставлення до дитини на позитивні якості, які є у кожної дитини, навіть, якщо вони приховані від недостатньо уважних очей дорослих;
- ✓ виділяйте щодня час на особисте спілкування з вашими дітьми, надаючи їм можливість поділитися своїми секретами, тривогами та запитати поради або допомоги;
- ✓ якщо дитина боїться засинати самотньо, це може свідчити про її потребу в близькому контакті з матір'ю. Намагайтесь задовольнити цю потребу, не намагаючись примусити її засинати наодинці;
- ✓ батьки, які контролюють свої емоції, створюють умови для успішного подолання страхів дитиною. Поділіться з нею своїми власними дитячими страхами та розкажіть, як ви їх подолали;
- ✓ заохочуйте дитину вирішувати проблеми та стикатися з новими ситуаціями. Допмагайте їй розвивати навички самостійності та впевненості;
- ✓ попередньо підготуйте дитину до потенційно страшної ситуації, щоб уникнути раптової реакції страху;
- ✓ спробуйте розширити коло людей, до яких дитина відчуває турботу і співчуття;
- ✓ не дозволяйте дитині дивитися фільми жахів, оскільки вони можуть заплутати межу між вигадкою та реальністю [13, с.42].

Пам'ятайте, що ваша поведінка має великий вплив на особистість дитини.

Для учителів:

- ✓ створіть сприятливу і доброзичливу атмосферу в класі, де діти почуваються безпечно і підтримані;
- ✓ позитивно спілкуйтесь з учнями та показуйте їм свою підтримку та зацікавленість у їхньому успіху;
- ✓ стимулюйте співпрацю та колективну роботу, де діти взаємодіють між собою та підтримують одне одного;
- ✓ регулярно використовуйте позитивні підсилювачі, такі як похвала, визнання зусиль та досягнень учнів;
- ✓ підтримуйте дітей у розвитку соціальних навичок, сприяйте формуванню позитивних міжособистісних відносин;
- ✓ зосереджуйтеся на виробленні навичок саморегуляції та розв'язанні конфліктів шляхом конструктивного спілкування;
- ✓ забезпечуйте структурованість та передбачуваність у навчальному процесі, щоб зменшити невизначеність та непевність, які можуть викликати страхи;
- ✓ регулярно спілкуйтесь з батьками учнів та обмінюйтеся інформацією про їхні успіхи, потреби та зверніть увагу на будь-які зміни в поведінці чи настрої;
- ✓ запрошуйте фахівців, таких як психологи або соціальні працівники, для надання додаткової підтримки учням, які мають серйозні страхи чи тривожність;
- ✓ навчайте учнів стратегіям позитивного мислення та самопідтримки, щоб вони могли ефективно впоратися зі своїми страхами;
- ✓ будьте чуйними та спостережливими, виявляючи знаки страху учнів та надаючи їм підтримку та допомогу, якщо це потрібно;
- ✓ надавайте відповідну інформацію та ресурси батькам, щоб вони могли продовжувати підтримувати дітей в подоланні страхів та тривоги [10].

Загальною метою рекомендацій є зменшення страхів дітей та підтримка їх емоційного та психологічного розвитку. Це досягається за допомогою розуміння, підтримки, створення стійкого середовища та надання необхідних навичок для управління страхом. Робота батьків та учителів в цьому напрямку сприяє розкриттю потенціалу кожної дитини та формуванню.

Висновок до III розділу

Ми провели корекційно-профілактичну програму «Мій страх» для подолання та усвідомлення страху смерті у дітей молодшого шкільного віку. Завданням було: стимулювання розвитку дитини для подолання тривожних станів; коригування даного страху; підкріпити позитивний образ себе.

Процес даної роботи включав розмови з дітьми про їх почуття та досвід, пов'язаний зі страхом перед смертю. Діти отримали можливість висловити свої емоції та ділитися своїми думками без страху перед осудом чи непорозумінням. Вони навчилися розпізнавати свої емоції, розуміти, що страх перед смертю є нормальним, а також здатність розмовляти про це з дорослими та підтримувати один одного.

Завдяки роботі, діти отримали цінні навички та ресурси, які допоможуть їм управляти своїми страхами перед смертю у майбутньому. Це важливий крок у їхньому розвитку та забезпеченні психологічного благополуччя.

Також було запропоновано рекомендації для батьків та учителів щодо профілактики дитячих страхів. Профілактика дитячих страхів є важливим завданням для батьків і учителів, оскільки вона сприяє забезпеченню емоційного та психологічного благополуччя дітей. Основна мета полягає в тому, щоб допомогти дітям розвивати внутрішній ресурс та навички, які допоможуть їм управляти своїми страхами.

Для батьків, важливо надавати емоційну підтримку, розмовляти з дітьми про їх почуття, створювати структуровану рутину та надавати приклад позитивного мислення. Також, батьки повинні стимулювати самостійність та впевненість дітей, а також шукати додаткову підтримку, якщо страхи стають надмірними.

Учителям слід встановлювати тісний контакт з батьками та враховувати їх побажання. Для дітей, важливо проводити ігри та заняття, що сприяють

вивченню правил поведінки, розвивати навички самостійного розв'язання проблем та створювати дружні стосунки у групі. Крім того, учителі повинні бути гуманними, створювати безпечну атмосферу та сприяти впевненості учнів.

Загальна мета профілактики дитячих страхів полягає в тому, щоб створити підтримуюче та надійне оточення, де діти можуть розвивати свою емоційну стійкість, самовпевненість та вміння керувати своїми страхами. Батьки і учителі мають використовувати ці рекомендації як основу для сприяння позитивному емоційному розвитку дітей.

РОЗДІЛ ІV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1 Безпека життєдіяльності – важливий аспект навчально виховного процесу в ДНЗ

Керуючись документами, що регламентують діяльність ДНЗ (Закони України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Про попередження насильства в сім'ї», Конвенція ООН «Про права дитини»), треба зазначити: провідним завданням сучасної системи освіти є виховання дитини в дусі відповідного ставлення до власного здоров'я, безпеки життя, здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальності та суспільної цінності [20].

Охорона життя дитини є пріоритетним завданням системи дошкільної освіти, реалізація якого сприяє збереженню та зміцненню здоров'я малюків, дає поштовх до його формування та відновлення. Саме у цьому віці у дитини формуються основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки [2].

Безпека життєдіяльності дитини – це формування у неї свідомого ставлення до збереження особистого життя здоров'я шляхом надання теоретичних знань, практичних умінь, вправління у практичних ситуаціях [20].

Отже, освітній процес у ДНЗ повинен бути зорієнтований на формування безпечної поведінки дошкільнят у дозвіллі, серед людей, предметів природи, що на сучасному етапі є дуже актуальним [2].

Актуальність проблеми полягає у тому, що згідно з дослідженнями психолого-педагогічної науки пізнання дитиною навколишнього світу починається зі сприймання предметного середовища. Малюк тягнеться до предметів, речей, що оточують його, але в цьому може приховуватися небезпека для його здоров'я і навіть життя. Зважаючи на те, що з кожним роком

збільшується кількість травмованих дітей унаслідок несформованих навичок користування предметами, речами, поведінки з незнайомими людьми, у природному довкіллі та в різних ситуаціях, постала потреба у системній роботі з дошкільнятами, щоб виробити в їхній свідомості стереотипи щодо безпеки у життєвому середовищі [20].

Одним із пріоритетних завдань є збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я вихованців. Шляхи реалізації цього завдання повинні обиратися у системі та послідовно, відповідно до отриманих раніше результатів роботи у русі формування у дошкільників основ безпеки життєдіяльності (ОБЖД), шляхом формування свідомого ставлення до збереження власного життя та здоров'я; шляхом вправлення у практичних ситуаціях. Головним документом, яким керується педагогічний колектив, є Закон України «Про дошкільну освіту», де зазначено[2]:

Дошкільний навчальний заклад:

- ✓ створює безпечні та нешкідливі умови розвитку, виховання та нешкідливі умови розвитку, виховання та навчання дітей;
- ✓ формує у дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки» [2].

Причини травм, що трапляються серед дітей, настільки різноманітні, що протидіяти їх виникненню складніше, ніж інфекційним хворобам. Тому після першого етапу роботи стало зрозуміло, що основна увага у профілактиці безпеки життєдіяльності дитини має спрямовуватися на виховну роботу, під час якої діти здобувають спеціальні знання, передають життєвий досвід. Ця робота має проводитись спільними зусиллями педагогів, медичного персоналу та батьків. Діти мають опанувати певні знання, уміння, навички, сформовані переконання, що потрібні кожній людині для збереження життя та здоров'я, а також мають бути підготовлені до дій у небезпечних ситуаціях [24].

В організації навчально-виховної роботи з питань безпеки життєдіяльності дошкільників можна визначити три основні напрямки:

- ✓ така робота не повинна обмежуватися засвоєнням норм та правил; дітей необхідно навчати обачності, навичок орієнтування і швидкої реакції в екстремальних ситуаціях;
- ✓ максимального ефекту можна досягти, якщо буде прослідковуватися єдина стратегічна лінія у діяльності педагогічного, дитячого та батьківського колективів;
- ✓ слід врахувати деякі принципові аспекти роботи з дітьми, які суттєво відрізняються від аналогічної роботи з дорослими (розповіді, відеофільми про наслідки пожеж, повеней, інших небезпек) [2].

Відкритим залишається питання, чи доцільно говорити з дітьми дошкільного віку про можливі трагічні наслідки нещасних випадків, про смерть однолітків. Однозначного ставлення до цієї думки ні серед педагогів, ні серед батьків немає. Вирішувати це слід в кожному конкретному випадку, враховуючи рівень дітей, їх індивідуальні особливості, можливості дорослих. Необхідно пам'ятати, навчаючи дітей безпечній поведінці, важливо не лякати їх, не зламати їхньої природньої допитливості та зацікавленості оточуючим світом. Головне правило для вихователів та батьків – не лякати дітей можливою небезпекою, а виховувати розумну обережність [24].

Перевагу в освітньо-виховному процесі надавати цікавим довірливим бесідам, розмовам, моделюванню та аналізу певних ситуацій, дидактичним та сюжетно-рольовим іграм [2].

Більше уваги потрібно приділяти організації різних видів діяльності, спрямованих на набуття певних навичок поведінки, досвіду, самостійного пошуку виходів з непростих ситуацій, навчанню приймати виважені, продумані рішення. Адже все, чого навчають дітей, вони повинні вміти застосовувати в реальному житті, на практиці [20].

Щоб здійснювати плідну роботу з дітьми, потрібно систематично проводити роботу з педагогічним колективом та батьками, перед якими стоять три найважливіші завдання:

1. Створити безпечні умови для життєдіяльності дитини;
2. Сформувати в дитини вміння передбачати наслідки своїх вчинків;
3. Виробити в дитини навички практичних дій під час виникнення небезпечної ситуації [2].

Перш ніж чомусь навчати дошкільників, педагоги повинні самі отримати чіткі знання та оволодіти навичками щодо зазначеного питання. Але головне – донести до свідомості дітей розуміння про цінність, неповторність кожної людини, викликати у них бажання опікуватися власним здоров'ям, бути обачним та цінувати особисту безпеку й життя. Але навчаючи, вихователь перш за все має здійснювати педагогічно-виховну роботу, керуючись наступними захисними принципами:

- ✓ перебування дітей у полі зору дорослих та підтримання контакту з ними – запорука особистої безпеки кожного вихованця;
- ✓ формування у дітей уявлень про існуючу в навколишньому середовищі небезпеку (зокрема, від незнайомих) – основний метод захисту дітей;
- ✓ вироблення і доведення до автоматизму у дітей звички зачиняти двері – засіб особистого захисту вихованців і захисту їхнього житла від злодіїв;
- ✓ виховання і дітей розсудливості та обережності при виборі місць для ігор – запобігання випадкам дитячого травматизму [2].

Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності дошкільнят.

Уся робота з навчання дітей безпечної поведінки має проводитися з урахуванням таких головних чинників[20]:

✓ Вона не має обмежуватися лише навчанням дітей норм і правил поведінки. Їх необхідно також навчати обачності, уміння орієнтуватися та швидко реагувати в екстремальних ситуаціях.

✓ Максимальний ефект досягається, якщо навчально – виховна робота ведеться одночасно за трьома напрямками: дитячий садок – діти – батьки.

✓ Слід урахувати особливості дитячої психіки, її підвищену вразливість. Тому неприпустимим є застосування так званої шокової терапії з акцентуванням на страшних наслідках пожеж, повеней тощо. Такий підхід може травмувати психіку дитини, призвести до стресів, тривоги.

✓ Важливе значення має і психологічна готовність дітей до сприйняття відповідної інформації про небезпеку та до практичних дій у надзвичайних ситуаціях. Працюючи з дошкільнятами, важливо враховувати властиві їм «вікові» страхи, що спричинені високою емоційністю, малим життєвим досвідом та багатою уявою дітей. Поглиблюючи знання дітей про навколишнє, формується в них готовність до ситуацій, в яких вони можуть опинитися. Якщо життєва ситуація не містить у собі елементів несподіванки і зрозуміла малюкові, безпідставні страхи не виникатимуть [20].

4.2 Організація служби охорони праці в навчально виховних- закладах

Згідно з Законом України «Про охорону праці», Типовим положенням про службу охорони праці, затвердженим наказом Державного комітету України по нагляду за охороною праці від 03.08.1993 р. № 73, «Положенням про організацію охорони праці та порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах», затвердженим наказом Міністерства освіти України від 30.11.1993 р. № 429, у навчально-виховних закладах, установах і

організаціях освіти керівником створюється служба охорони праці або призначаються відповідальні за організацію роботи з охорони праці для організації проведення правових, організаційно–технічних, санітарно–гігієнічних, соціально–економічних і лікувально–профілактичних заходів, спрямованих на запобігання нещасних випадків, професійних захворювань і аварій в процесі праці. З урахуванням специфіки даного закладу опрацьовуються та затверджуються керівниками положення про службу охорони праці навчально-виховних закладів, установ і організацій освіти[24].

Служба охорони праці (відповідальний за організацію роботи з охорони праці) вирішує завдання:

- а) забезпечення безпеки при веденні навчально-виховного процесу, устаткування, будівель, споруд;
- б) забезпечення працюючих засобами індивідуального та колективного захисту;
- в) професійної підготовки і підвищення кваліфікації працівників з питань охорони праці, пропаганди безпечних методів праці;
- г) вибору оптимальних режимів праці і відпочинку працюючих;
- д) професійного добору виконавців для визначених видів робіт [24].

Служба охорони праці або відповідальні за організацію роботи входять до структури навчально-виховного закладу, установи, організації освіти як одна з основних виробничо-технічних служб [20].

Ліквідація служби охорони праці допускається тільки в разі ліквідації закладу, установи, організації освіти [24].

Служби охорони праці створюються у навчально-виховних закладах, установах і організаціях освіти при чисельності працюючих від 101 до 500 чоловік, яку представляє один спеціаліст з охорони праці. При чисельності

працюючих до 101 чоловіка призначаються відповідальні за організацію роботи з охорони праці (за сумісництвом) [24].

Служба охорони праці комплектується спеціалістами, які мають вищу освіту та стаж роботи за профілем виробництва не менше трьох років. Спеціалісти з середньою спеціальною освітою приймаються в службу охорони праці у виняткових випадках. Обмеження не стосуються: щодо виробничого стажу - осіб, які мають спеціальну освіту з охорони праці, за рівнем освіти осіб, які прийняті на посаду до затвердження [2].

Перевірка знань з питань охорони праці працівників служби охорони праці, спеціалістів проводиться в установленому порядку до початку виконання ними своїх функціональних обов'язків та періодично один раз на три роки [24].

Працівники служби охорони праці у своїй діяльності керуються законодавством про працю, міжгалузевими і галузевими нормативними актами з охорони праці і Положенням про службу з охорони праці [24].

Працівники служби охорони праці, відповідальні за організацію роботи з охорони праці мають право видавати керівникам структурних підрозділів обов'язкові до виконання приписи щодо усунення наявних недоліків [20].

Припис спеціаліста з охорони праці або відповідального за організацію роботи з охорони праці, у тому числі про зупинення робіт, може скасувати в письмовій формі лише посадова особа, якій вони підпорядковані [20].

Працівники служби охорони праці не можуть бути притягнуті до виконання функцій, не передбачених Законом «Про охорону праці» та Положенням про службу з охорони праці [20].

Служба охорони праці підпорядковується безпосередньо керівникові підприємства [24].

За своїм посадовим становищем та умовами оплати праці керівник служби охорони праці прирівнюється до керівників основних виробничо-

технічних служб закладу. Такий принцип зберігається при визначенні посадового становища та окладів і для інших працівників служби охорони праці [24].

Служба охорони праці виконує такі основні функції:

✓ опрацьовує ефективну цілісну систему управління охороною праці, сприяє удосконаленню діяльності у цьому напрямку кожного структурного підрозділу і кожної посадової особи. • Складає разом зі структурними підрозділами закладу, установи, організації комплексні заходи щодо досягнення встановлених нормативів безпеки, гігієни праці та виробничого середовища, а також розділ «Охорона праці» у колективному договорі [24];

✓ проводить для працівників вступний інструктаж з питань охорони праці [24];

Організовує:

а) забезпечення працюючих правилами, стандартами, нормами, положеннями, інструкціями та іншими нормативними актами з охорони праці;

б) паспортизацію робочих місць щодо відповідності їх вимогам охорони праці;

в) облік, аналіз нещасних випадків, професійних захворювань і аварій, а також шкоди від цих подій;

г) підготовку статистичних звітів закладу, установи, організації з питань охорони праці;

д) розробку перспективних та поточних планів роботи закладу щодо створення безпечних та нешкідливих умов праці;

е) пропаганду безпечних та нешкідливих умов праці шляхом проведення консультацій, оглядів, конкурсів, бесід, лекцій, розповсюдження засобів наочної агітації, оформлення інформаційних стендів тощо;

є) підвищення кваліфікації та перевірку знань посадових осіб з питань охорони праці;

ж) заслуховування на засіданнях ради закладу, виробничих парадах звітів керівників структурних підрозділів з питань створення [24].

Бере участь у:

а) розслідуванні нещасних випадків з працюючими;

б) формуванні фонду охорони праці закладу і розподілі його коштів;

в) роботі комісій з питань охорони праці закладу;

г) роботі комісії з введення в дію завершених будівництва, реконструкції або технічного переозброєння об'єктів, відремонтованого або модернізованого устаткування;

д) розробці положень, інструкцій, інших нормативних актів про охорону праці, що діють в межах закладу;

є) роботі постійно діючої комісії з питань атестації робочих місць за умовами праці [2].

✓ розглядає листи, скарги, заяви працюючих з питань охорони праці[24];

✓ надає методичну допомогу керівникам структурних підрозділів закладу в розробленні заходів з питань охорони праці[24];

✓ розглядає факти наявності виробничих ситуацій, небезпечних для життя чи здоров'я працівників або для людей, які їх оточують, і навколишнього природного середовища у разі відмови з цих причин працівників від виконання дорученої їм роботи [24].

Контролює:

а) дотримання чинного законодавства, міжгалузевих, галузевих та інших нормативних актів, виконання працівниками посадових інструкцій з питань охорони праці;

б) виконання приписів органів державного нагляду, пропозицій та подань уповноважених трудових колективів і профспілок з питань охорони праці, використання за призначенням коштів фонду охорони праці;

в) відповідність нормативним актам про охорону праці машин, механізмів, устаткування, транспортних засобів, технологічних процесів, засобів протиаварійного, колективного та індивідуального захисту працюючих;

г) своєчасне проведення навчання та інструктажів працюючих, контролю та перевірки знань з питань безпеки життєдіяльності[2].

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

У дипломній роботі було розглянуто загальне поняття страху у дітей, його розвиток та причини виникнення. Страх - це емоційна реакція, яка призводить до активізації організму з метою уникнення небезпеки. У дітей страхи з'являються, коли вони розвивають неврологічні та психологічні здібності для розрізнення об'єктів, тобто вони набувають вміння виділяти фактори, пов'язані з потенційно катастрофічними ситуаціями, в оточуючому середовищі.

Проведений аналіз цього явища у психологічній нормі та патології за допомогою досліджень вчених дозволяє зробити висновок про особливості сучасного тлумачення дитячих страхів та встановлює різницю між повсякденним розумінням цього феномену психіки та науковим.

У повсякденному розумінні страх переважно розглядається як дестабілізуючий, тривожний та стресогенний фактор, тоді як у науковому розумінні страх може відігравати не тільки дестабілізуючу, але й захисну роль в психологічному функціонуванні людини.

Розглянуто основні психологічні напрямки в аналізі дитячих страхів, зокрема психоаналітичний, поведінковий та когнітивний. Виділено особливості дитячих страхів у молодшому шкільному віці, зокрема шкільні страхи, які пов'язані з уявленням про загрозу для емоційного благополуччя дитини.

Визначено, що страхи в нормальному розвитку є важливою ланкою в регулюванні поведінки дитини і можуть мати як негативну, так і позитивну адаптивну функцію та зміст. Страхи у дітей спричинені різними факторами, такими як соціальне оточення, виховання, травматичний досвід, фізичне захворювання та інші.

Емпіричне дослідження, яке було проведене у Бережанській загальноосвітній школі №3 у 1-2 класах. Було підібрано такі методики: анкета розроблена під час дослідження для батьків; методика О. Захарової, М.

Памфілової «Страхи в будинках»; методика «Тест тривожності» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен. Дослідження показало, що серед дітей молодшого шкільного віку найпоширенішими страхами є страх темряви, страх відокремлення від батьків, страх невдачі у навчанні, страх виступати перед класом та інші. Було виявлено, що багато страхів виникають в результаті недостатньої інформації або негативного досвіду.

Також в ході дослідження було встановлено, що індивідуальні особливості дитини, її характер та темперамент можуть впливати на тип і інтенсивність страхів. Деякі діти мають більш схильну до тривоги та страху природу, тоді як інші можуть бути більш впевненими та менш схильними до страхів. Дитячі страхи мають нормальний вплив на особистість кожного з респондентів.

На основі емпіричних даних було розроблено корекційно-профілактичну програму «Мій страх». Для допомоги дітям у подоланні страхів існує низка стратегій та методів. Важливо створити сприятливу та безпечну атмосферу для дитини, де вона може почуватись захищеною та підтриманою. Розмова з дитиною про її страхи, допомога у розумінні та прийнятті їх, а також позитивні приклади та посилення самооцінки можуть бути ефективними стратегіями.

Також можна використовувати техніки релаксації, які допомагають знизити тривогу та стрес. Застосування малювання може допомогти дітям виразити свої страхи та емоції. Крім того, позитивне моделювання, коли дитина спостерігає успішні приклади інших дітей, може допомогти збільшити її впевненість у себе.

Проблема вирішення страхів у дітей через психологічну корекцію на теперішній час стала особливо актуальною. Зібрані знання в галузі вітчизняної та зарубіжної психології вже надають можливість ефективно виявляти та ліквідувати страхи у дітей у деяких випадках.

Узагальнюючи, дитячі страхи є нормальною частиною розвитку та можуть бути подолані за допомогою підтримки батьків, педагогів та фахівців. Важливо

знати, що кожна дитина є унікальною, тому підхід до допомоги у подоланні страхів повинен бути індивідуальним та пристосованим до її потреб і особливостей.

Отже, під час дослідження не було виявлено патологічного впливу страху на особистість дитини. Тобто становлення особистості проходить у відповідних нормах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2011. 20 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. К: Академ-видав, 2012.
3. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів: збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
4. Василега О. Ю. Вступ до спеціальності: особливості реалізації діагностичної функції практичного психолога (на прикладі характеристики пріоритетних форм і методів діагностики дитячих страхів). Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 61-68.
5. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с. 38.
6. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць. Луганськ, 2014. № 3 (35). С. 150-155.
7. Даценко Т. О. Феномен дитячого страху: психологічний вимір дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки : матер. II щорічної Всеукр. наук.-практ. конф., (19 квітня 2012 р.) Київ. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. С. 182-187.
8. Дитячі страхи та способи їх подолання (поради психолога). *Палац дітей та юнацтва м. Ізмаїла - Хвилю Тримай!*. веб-сайт. URL: <http://xt.od.ua/106-psykholoh-rekomenduie/2379-dityachi-strakhi-ta-sposobi-jikh-podolannya-poradi-psykhologa> (дата звернення: 25.01.2023).
9. Дудкевич Т. В. Дитяча психологія: нав. посіб. Київ. «Центр учбової літератури» 2012. 424 с.
10. Галіцина Л. Корекція страхів. Психолог, 2015. № 17-18. С. 60–68.

11. Камінська О. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86–104.
12. Ковалевська А. О. Ефективність використання засобів образотворчої діяльності для психокорекції страхів: наук. вісн. Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки, 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 151–155.
13. Кошонько Г. А. Дитячі страхи та способи їх корекції. Деструктивні емоційні стани учнів: проблеми теорії та практики : зб. Мат. Міжобл. наук.-практ. конф. (18-19 груд. 2010 р.) / за заг. ред. С. М. Томчука. Вінниця : ВОПОП, 2010. С. 42–47.
14. Кузнєцов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: моногр. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
15. К'єркегор С. Поняття страху. К: Академічний проект. 2020. 212 с.
16. Макух О.І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 20 с.
17. Методика «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М. А. Панфілової). *Психологія*. веб-сайт. URL: <https://www.annadomina.com/metodika-na-viyavleniya-dityachix-straxiv-o-i-zaxarova-i-m-panfilova/> (дата звернення: 5.04.2023).
18. Назаревич В. І. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів // Інтернет ресурс. веб-сайт. URL: <https://socialscience.uu.edu.ua/article/215> (дата звернення: 15.01.2023).
19. Омельченко Я. М. Значення стосунків у ранньому дитинстві для формування стресостійкості. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: метод. посіб. заг. ред. З. Г. Кісарчука. Київ, 2015. С. 21-32.

20. Освіта.ua. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. *Освіта.UA*. веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/school/87150/> (дата звернення: 30.04.2023)
21. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посіб. К.: Академ-видав, 2008. 432 с.
22. Піддубна Н. Г., Єфімов Д. Е. Проблема шкільних страхів у наукових дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (1). С. 97–107.
23. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с.
24. Про затвердження Типового положення про службу охорони праці. (НПАОП 0.00-4.35-04). *Офіційний вебпортал парламенту України*. Веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1526-04#Text> (дата звернення: 05.05.2023).
25. Салій Н. Сутність поняття «страх» його види та механізми. 2014. веб-сайт. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1034> (дата звернення: 06.03.2023).
26. Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен). *Психологія*. веб-сайт. URL: <https://www.annadomina.com/test-trivozhnist-r-templ-m-dorki-v-amen/> (дата звернення: 06.04.2023).
27. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монограф. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
28. Щербатих Ю. В. Психологія страху: популярна енциклопедія. К.: Академ-видав, 2006. 320 с.
29. Шевченко М. В. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 17–19.
30. Шпонтанк І. М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків: poradnik батькам: [способи психокорекції; практичні поради]. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 4. С. 23–25.

31. Фройд З. Фобії, страхи і тривога – три кити на шляху до психіатра. 2021. веб-сайт. URL: <https://holdyou.net/news/fobii-strakhi-i-trevoga> (дата звернення: 15.03.2023).
32. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Метод. реком.: Тернопіль, 2014. 115 с.
33. Persistent Fear and Anxiety Can Affect Personality Children (Постійний страх і тривога можуть вплинути на особистість дітей.). Website. URL: <https://developingchild.harvard.edu/resources/persistent-fear-and-anxiety-can-affect-young-childrens-learning-and-development/> (дата звернення: 14.01.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків розроблена в процесі дослідження

Чи помічали Ви у Вашої дитини такі прояви:

1. Дитина виявляє негативізм щодо пропозицій дорослих, які вона сама хоче зробити?
2. Дитина проявляє впертість у своїх бажаннях і наполягає на їх виконанні?
3. Дитина вередує, вимагаючи негайно виконати нові прохання?
4. Ваша дитина говорить з вами про свої страхи?
5. Чи протестує дитина проти людей чи встановлених норм батьківського виховання?
6. Чи проявляє Ваша дитина ревності до інших людей або речей?
7. Чи має Ваша дитина проблеми з заїканням?
8. Чи має Ваша дитина проблеми з енурезом (нічне нетримання сечі)?
9. Чи проявляє Ваша дитина егоїзм?
10. Чи має Ваша дитина звичку реагувати агресивно в певних ситуаціях?
11. Чи має Ваша дитина схильність до самотності?
12. Чи спить Ваша дитина спокійно?
13. Чи знаєте Ви, чого боїться Ваша дитина і що викликає у неї страх?
14. Чи часто конфліктує Ваша дитина з оточуючими?
15. Чи ставиться Ваша дитина до обох батьків однаково чи є відмінності в поведінці та ставленні до них?

Страхи в будиночках

Тест О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової (5-7 років)

Зразок протоколу до методики «Страхи в будиночках»

№ п/п	Страхи	Червоний будиночок	Чорний будиночок	Примітки
1	Коли залишаєшся вдома один			
2	Нападу бандитів			
3	Захворіти, заразитися			
4	Якщо мене не стане			
5	Чужих людей			
6	Маму або тата; того, що вони тебе покарають			
7	Баби Яги, Коція Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича			
8	Темноти; засипати; страшних снів			
9	Тварин			
10	Транспорту			
11	Бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії)			
12	Висоти; глибини			
13	Коли я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні			
14	Стихійних лих: Води; вогню; пожежі			
15	Лікарень: крові (коли йде кров), уколів, болі (коли боляче)			

Всі перераховані страхи можна розділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
2. Страхи, пов'язані із заповіданням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
3. Страх смерті (своєї);
4. Страх тварин;
5. Страхи казкових персонажів;
6. Страх темряви і кошмарних снів;
7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізень, самотності;
8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнених просторів;

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

3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)

Шкали: тривожність

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типovu для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

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

2. Дитина і мати з немовлям.

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

3. Об'єкт агресії.

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

4. Одягання.

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

5. Гра зі старшими дітьми.

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

6. Вкладання спати на самоті.

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

7. Умивання.

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

8. Догана.

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

9. Ігнорування.

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

10. Агресивний напад.

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

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

12. Ізоляція.

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

13. Дитина з батьками.

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

14. Їжа на самоті.

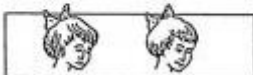
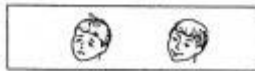
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

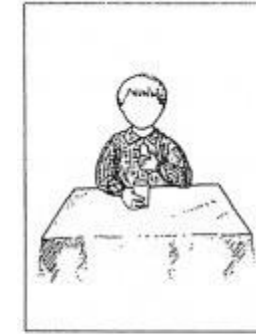
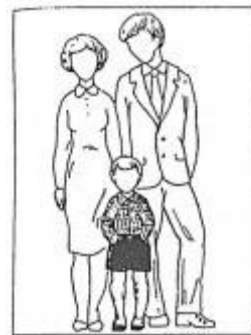
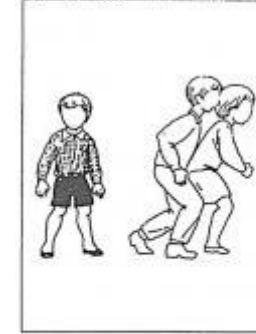
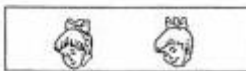
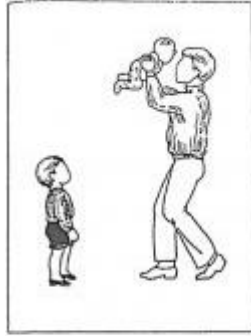
Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Тест







ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

«Усвідомлення страху смерті»

для дітей 5-8 років

Укладач:

Лановик Л.М.

Головна мета корекційно-розвивальної програми – профілактика страху смерті у молодшому шкільному віці.

Програма містить розробки занять для дітей матеріали групових консультацій, психологічних практикумів.

Пояснювальна записка

Актуальність програми

Дитячий страх є досить поширеним явищем у молодшому шкільному віці, коли діти навчаються розвивати свої соціальні та емоційні навички. Страх може виникати з різних причин, включаючи незнайомість з новими людьми, навколишнім середовищем, відповідальністю за власні дії, втратою близьких людей, тварин або речей, змінами у розкладі, уроках та т.д.

Діти можуть досить сильно реагувати на страх, наприклад, відмовляючись йти до школи, входити до нового класу, бути окремо від батьків або вчителів, чи засмучуватися з маленьких причин. Більшість дітей з часом навчається подолувати страхи, але деякі діти можуть потребувати підтримки та допомоги дорослих у цьому процесі.

Зважаючи на те, що молодший шкільний вік є ключовим періодом у формуванні соціальних, емоційних та когнітивних навичок, дитячий страх може мати вплив на їхній загальний розвиток. Тому важливо розуміти, які причини можуть спричиняти страх у дітей, якими методами можна допомогти їм подолати цей страх, та які тренінгові вправи та техніки можуть бути корисними для молодшого шкільного віку.

Мета програми: корекція страху смерті.

Завдання:

1. Стимулювання розвитку дитини, щоб вона могла подолати тривожні стани;
2. Коригувати страх смерті у дітей молодшого шкільного віку;
3. Підвищити психічний тонус дітей;
4. Розвивати навички позитивної вербальної та невербальної комунікації;
5. Розвивати навички експресивної виразності;
6. Розвивати вміння щиро ділитися почуттями та розуміти почуття інших;
7. Підкріплювати позитивний образ себе.

Вік учасників програми: 5-8 років.

№	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кількість годин	Обладнання
1	Ти не один	Створити позитивну атмосферу групи, налагодження довірливих сосунків та згуртованість групи. Визначення впливу страху смерті на дитину.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання та правила роботи» 2. Вправа «Казка про страх» 3. Вправа «Поетична ілюстрація страху» 4. Вправа «Прощання» 	45 хв. 5 хв 20 хв 10 хв 5 хв	
2	Я і мій страх	Сприяти осмисленню власного емоційного світу та розумінню того, що страх є потрібним для самозбереження. Виявити поточний страх та особисте ставлення до нього. Розвивати комунікативні	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привіт по колу» 2. Вправа «Закінчи речення» 3. Вправа «Лабіринт страху» 4. Вправа-прощання «Електричний струм» 	45 хв. 5 хв 15 хв 15 хв 5 хв	М'яч, листки А4, олівці

		навички та виховувати толерантність і повагу до інших дітей.			
3	Актуальність страху	<p>Покращити психологічний клімат у групі та збільшити самооцінку учасників.</p> <p>Розвивати у дітей здатність розрізняти та усвідомлювати свої актуальні страхи та методи їх подолання.</p> <p>Навчити дітей розпізнавати та розуміти емоції та почуття. Розвивати соціальну чутливість, інтуїцію та творчі здібності.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа-розминка «Австралійський дощ». 2. Вправа «страшна казка по колу» 3. Вправа «Великий і малий страх» 4. Ритуал прощання «Рукостискання» 	<p>45 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>20 хв</p> <p>5 хв</p>	Папір формату А4, кольорові олівці, фарби
4	Енергія страху	<p>Розвинути навички групової взаємодії, самопізнання та усвідомлення тривожних моментів у дітей, навчати їх висловлювати свої страхи словами, змінювати сприйняття особистих страхів на позитивне налаштування, незалежно від обставин. Також, розвивати їх експресивність та вміння виражати емоції і відчуття, навчати способам отримання зворотного зв'язку та розвивати їх здатність до співчуття.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа-привітання «Дружні долоньки» 2. Філософська причина про суть страху 3. Вправа «Страшні маски» 4. Вправа «Чарівна паличка» 5. Вправа «Прощання» 	<p>45 хв</p> <p>5 хв</p> <p>20 хв</p> <p>15 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p>	Папір формату А4, кольорові олівці, маски, чарівна паличка

5	Стань сміливим	<p>Стимулювати групову динаміку, зменшувати емоційне напруження. Розвивати навички та уміння, які допомагають подолати страх, профілактикувати страхи, збагачувати емоційний досвід та розвивати методи протистояння страху. Вчити дітей усвідомлювати, що сміливість не є вродженою, але може бути розвиненою. Виховувати впевненість і бажання подолати страх, поліпшувати настрої учасників занять.</p>	<p>1. Вправа «Привітання» 2. Вправа «Веселка сили» 3. Релаксація «Метелик» 4. Вправа «Відпускаємо страх» 5. Вправа «До побачення! До нових зустрічей!»</p>	<p>45 хв 5 хв 10 хв 20 хв 15 хв 5 хв</p>	Альбомний аркуш, пластилін, повітряна кулька
---	----------------	--	--	---	--

Кількість учасників програми: 1-10 учнів.

Термін виконання програми: 2 тижні

Форма корекційної роботи - групова. Кількість занять - 5, тривалість кожного заняття - 45 хвилин.

Блок структури програми

Структура занять:

I. Організаційна частина

1. Традиційне привітання.
2. Повторення правил роботи групи.

II. Основна частина

3. Бесіда з дітьми.
4. Психологічні вправи.
5. Релаксація.

III. Заключна частина

6. Рефлексія.
7. Ритуал прощання.

Очікувані результати після реалізації програми:

- виявити причин страху смерті;
- підвищити емоційний тонус дітей;
- вдосконалене вміння щиро ділитися почуттями і емоціями.

Блок 1

Заняття №1.

Тема: Ти не один

Мета: створити позитивну атмосферу групи, налагодження довірливих сосунків та згуртованість групи. Визначення впливу страху смерті на дитину.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Вправа «Правила роботи» (5 хв.).

Мета: прийняття правил роботи групи. Учасники складають і приймають правила роботи групи й намагаються їх дотримуватися.

- Доброзичливе ставлення одне до одного.
- Відкритість. Кожен говорить про свої справжні почуття, думки, враження.
- Активність і мобільність. Всі учасники групи легко й швидко міняються ролями.
- Правило руки. Працюємо й відповідаємо тільки за піднятою рукою.
- Працюємо, дотримуючись відведених тренером часових рамок.

Висновок: Усі права мають використовуватися тільки на користь і на благо дитини.

2. Вправа «Казка про Страх» (25 хв.)

Мета: усвідомлення того, що страх - це захисна реакція організму, необхідна кожному для самозбереження.

Хід:

Створив Бог Людину. І дав їй багато почуттів: радість, любов, сміливість, повагу (показати позитивні емоційні стани на смайликах). Подумав і додав страх, недовіру, злість (показати негативні емоційні стани на смайликах). «Навіщо?» – запитаєте ви. Ось і послухайте.

Пішла Людина світом. Йшла і раділа, бо прокинулася в ній любов до світу і радість. І так добре в неї на серці було! Сподобалися їй такі почуття: любов і радість. Раптом побачила Дракона. Дракон хотів схопити Людину і понести в свою печеру. І тут Людина відчула Страх. Коліна в неї затремтіли, в животі неприємно зробилося, а ноги захотіли бігти щодуху. Так і зробила Людина. Побігла, тільки п'яти заблищали. Зупинилася Людина, відхекалася. І зрозуміла, що їй цей Страх не подобається! Не хоче вона більше його відчувати! І сховала його Людина в п'яту. Йде вона далі. Почувається сміливою, пишається, що сховала свій Страх у п'яту. І вирішила тоді знайти Дракона і перемогти його! А Страх сидить собі в п'яті, мовчить та сил набирається! Не помітила цього Людина, та тільки Страх виріс більше за неї. А сил набрався таких, що почав уважати себе Господарем Людини! А вона тим часом знайшла Дракона і кричить йому: - «Гей, Драконе, виходь з Людиною битися!» Дракон і вийшов. Тут Страх, що сидів у п'яті і сил набирився, вийшов і більшим від самої Людини виявився! Охопив він 25 Людину, не дає їй ні з місця зрушити, ні руки підняти. Тільки очі в Людини великі зробилися. А в очах - Страх величезний. Побачив те Дракон, схопив Людину і забрав у свою печеру. І кинув на саме дно. Так сказав: «Бійся, бійся! Я страх люблю, я його їм!» Розсердилася тоді Людина на свій Страх і вигнала його, сказавши:

- Забирайся геть! Немає в мені для тебе місця!

Страх тоді вийшов із Людини. Але забрав із собою вміння чути, бачити, бігти, відчувати. І вирішив Страх далеко не йти, а бути поблизу з Людиною - раптом та передумає і візьме його назад. Але Людина цього не помітила - так тішилася, що Страху позбулася! Вилізла вона з печери і не побачила, що перед печерою стоїть сам Дракон, не почула, як він регоче, з'їсти її хоче! Вилізла Людина, хотіла було

втекти - та не може! Хотіла Дракону відсіч дати - та не відчуває своїх рук і ніг (Страх усі відчуття забрав). А Дракон відчув беспорядність Людини і вирішив її з'їсти! Почала Людина кликати на допомогу. А Страх тут як тут, запитує:

- Я можу тобі допомогти, я твій Страх! Пустиш мене до себе назад?

- Так, допоможи мені! Тільки пам'ятай, що я твій господар, а не ти - мій!

Страх погодився. Погано йому без Людини – наче й немає його зовсім. І Страх повернувся. І повернув Людині вміння чути, бачити, бігти, відчувати. Тоді Людина побачила Дракона - який він великий, почула його слова - як він збирається її з'їсти, відчула свої руки і ноги. Побігла швидко, витягнула із землі дерево-дуб разом із корінням, прибігла до Дракона та як стукне його! Виявляється, Сміливість давно вже зі Страхом товаришувала в Людині. І перемогла Людина Дракона! А Страх вона собі залишила - за слугу став. Щоб попереджав про небезпеку та сили допомагав розраховувати.

Запитання:

- Чому людина спочатку відмовилась від емоції страху?

- Що забрав страх із собою?

- З якою умовою людина пустила назад страх?

- Яка риса характеру товаришує зі страхом?

- Про що попереджає страх, в чим допомагає людині?

3. Вправа поетична ілюстрація «Страх» (10 хв.).

Мета: усвідомлення негативних емоцій

Хід вправи: під час читання вірша зобразити пантомімою дії та почуття

Мене лякав так часто жах,

Ховаючись в кутки,

І я, злякавшись, крикнув: «Ах!»

Та тільки навпаки,—

Я крикнув: «Ха!» —

І раптом жах

У темряву пірнув.

Злякався він.

А слово «Ах!»

Навіки я забув.

Рефлексивне завдання:

- В яких ситуаціях ви відчували почуття страху?
- Чи вдалося вам подолати його?
- Це був страх чого? (Страх темряви, неуспішності, перед контрольною роботою, перед викликом до дошки, страх самотності, незнайомих ситуацій тощо).

4. Вправа «Прощання» (5 хв.)

Хід вправи : Учасники тренінгового заняття стають у коло, потискують один одному руку продовжуючи вислів : «Я тобі бажаю....»

Мета: усвідомлення того, що страх - це захисна реакція організму, необхідна кожному для самозбереження.

Заняття №2.

Тема: Я і мій страх

Мета: сприяти осмисленню власного емоційного світу та розумінню того, що страх є потрібним для самозбереження. Виявити поточний страх та особисте ставлення до нього. Розвивати комунікативні навички та виховувати толерантність і повагу до інших дітей.

Обладнання: м'яч, листки А4, олівці.

Час проведення: 45 хвилин

1. Вправа-привітання «Привіт по колу» (5 хв.).

Мета: емоційне залучення до заняття

Хід вправи:

Всі діти стають в коло. Зі словом «Привіт!» психолог плескається обома долонями з дитиною, що стоїть ліворуч. Це привітання має пройти через кожну дитину по колу і знову повернутися до психолога, а потім пройти у зворотному напрямку.

2. Вправа «Намалюй свій страх » (15 хв.).

Мета: виявити актуальний страх та з'ясувати ставлення до власного страху

Хід вправи: перед вами аркуш паперу і кольорові олівці та фарби. Необхідно намалювати страх таким, як ви його бачите.

Після того, як діти намалювали, відбувається обговорення:

- Як ти назвеш свій страх?
- Де відбуваються події?
- Де він проживає?
- Що він відчуває? То що.

3. Вправа «Закінчи речення » (5 хв.).

Мета: усвідомлення того, що страх характерний для всіх людей

Хід вправи:

Ведучий кидає учасникам м'яч і просить закінчити речення:

- «Діти іноді бояться...»
- «Дорослі іноді бояться...»
- «Мами іноді бояться...»

- «Вчителі іноді бояться...»

При обговоренні ведучий разом з дітьми робить висновок про те, що всі люди іноді бояться, і страх – це емоція, яка властива кожній людині.

4. Вправа «Лабіринт страхів» (15 хв.).

Мета: актуалізація свого страху, сформувати відчуття захищеності, розвивати практичні вміння саморегуляції

Хід вправи:

Дитині дається малюнок порожнього лабіринту і пропонується його «заселити» страшними персонажами (домалювати). Після виконання завдання діти показують роботи групі, розповідають про них.

Наступне завдання: необхідно згадати себе в той момент, коли чогось боявся чи відчував тривогу, і подумати, що допомогло справитися зі страхом (лягти спати, послухати казку, музику, поділитись з батьками тощо). Скласти список допомоги в тривожні моменти і за потреби знаходити допомогу саме з цього списку.

5. Вправа-прощання «Електричний струм» (10 хв.).

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

Заняття №3.

Тема: Актуальні страхи

Мета: покращити психологічний клімат у групі та збільшити самооцінку учасників. Розвивати у дітей здатність розрізняти та усвідомлювати свої актуальні страхи та методи їх подолання. Навчити дітей розпізнавати та розуміти емоції та почуття. Розвивати соціальну чутливість, інтуїцію та творчі здібності.

Обладнання: папір формату А4, кольорові олівці, фарби.

Час проведення: 45 хвилин

1. Вправа-розминка «Австралійський дощ» 10 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Всі діти стають в коло. За прикладом психолога виконують певні рухи у супроводі віршованих рядків.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає крапати дощ (клацання пальцями) - Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами) - Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору).

2. Вправа «Страшна казка по колу» 15 хв.

Мета: допомогти дітям довести страх до гротеску (поєднання трагічного і комічного)

Хід вправи: діти з допомогою психолога, додаючи кожен по 1-2 пропозиції, складають страшну казку. Казка повинна «нагромадити» так багато страшного, щоб звернути страшний зміст в смішну протилежність.

Наприклад:

«Андрійко дорогою до школи побачив собаку. Пес виявився дуже великим і дуже голодним. Андрійко злякався, собака це відчув і з вишкіреною пащею кинувся до хлопця. Йому нікуди було сховатися. Андрійко зняв рюкзак і став туди залазити, щоб заховати хоч голову від собаки. Але сильний гавкіт продовжувався. Тоді Андрійко дужче злякався і з рюкзака заверещав: «Допоможіть!!!»

Собака такого чудовиська перелякався і втік. Виявляється, пес почув запах бутерброда з рюкзака і гавкав, щоб Андрійко поділився.».

3. Вправа «Великий і малий страх» 20 хв.

Мета: розвиток здатності до розототожнення актуальних, наявних страхів та способів їх подолання. Формування здатності виражати свої почуття та емоції в малюнку.

Матеріал: папір формату А4, кольорові олівці, фарби

Хід заняття:

Пропонується дітям намалювати свій найменший страх і найбільший. На завершення намалювати помічника, який вам допоможе впоратись зі страхами. Висновок: у кожного з нас є помічник, який нас захищає і допомагає впоратись з негативними переживаннями (мама, тато, старший братик і т.п.) і дуже важливо спілкуватися із «помічниками» про свої тривоги.

4. Ритуал прощання «Рукоштовання» 5 хв.

Ми сьогодні плідно попрацювали і заслужили подяку один від одного.

Заняття №4.

Тема: Енергія страху

Мета: розвинути навички групової взаємодії, самопізнання та усвідомлення тривожних моментів у дітей, навчати їх висловлювати свої страхи словами, змінювати сприйняття особистих страхів на позитивне налаштування, незалежно від обставин. Також, розвивати їх експресивність та вміння виражати емоції і

відчуття, навчати способам отримання зворотного зв'язку та розвивати їх здатність до співчуття.

Обладнання: папір формату А4, кольорові олівці, маски, чарівна паличка.

Час проведення: 45 хвилин

1. Вправа-привітання «Дружні долоньки» 5 хв.

Мета: підвищити самооцінку, покращити психологічний клімат у групі Хід вправи:

Вітатися будемо незвичним способом. На аркушах паперу учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня. Аркуш повертається до власника долоньки.

2. Філософська притча про сутність страху 20 хв.

Мета: усвідомлення того, що страхи можуть навіюватись, безпідставно з'являтись. Одного разу Ходжа Насреддін провів цілий день в гостях у свого друга в сусідньому містечку. Коли повертався додому, сонце вже сідало на заході і наставали короткі південні сутінки. В цей час Ходжа проходив повз високі стіни огорожі. Раптом вдалині на тлі червоного неба з'явилося кілька фігур, що рухаються назустріч.

Насреддін-ефенді не на жарт злякався: «Ось, адже як! Це, напевно, розбійники! Вони чекали мене і тепер ідуть, щоб обібрати мене!» Страх був настільки великий, що Ходжа вирішив втекти. Він швидко перестрибнув через огорожу і тут же зрозумів, що опинився на цвинтарі. Кожен знає, які почуття можуть виникнути ввечері на кладовищі. Діватись нікуди, прийшлося заховатись на кладовищі, прикинувшись неживим.

Однак ті люди встигли помітити дивного перехожого, який раптом різко втік. Перестрибнувши через огорожу кладовища, вони занепокоїлись, що то був злодій, який йшов з чимось украденим, але, побачивши їх, вирішив сховатися. Тому вони почали шукати втікача.

У свою чергу Ходжа тремтів, тому що зрозумів, що люди перелазять через огорожу і неодмінно його пограбують. Тим часом стурбовані шукачі побачили дивного перехожого, що причаївся і лежить. Один із них запитав: «Ей, дивак! Що з тобою трапилося? Ти щось накоїв погане, що втік від нас?» Ходжа зрозумів, що ці люди не є небезпечними. Йому раптом стало так добре, що він розсміявся, встав і сказав: «Так, ви маєте рацію, зі мною щось трапилося. Але це ж саме сталося і з вами теж!»

Аналіз притчі:

- Чому перехожі втікали один від одного?
- Які почуття керували «героями» притчі?
- Чи буває з нами щось подібне? - Як би ви вчинили в даній ситуації?

3. Вправа «Страшні маски» 15 хв.

Мета: ідентифікація з об'єктами страху, деролеізація об'єктів страху

Хід вправи:

Діти по черзі одягають страшні маски і лякають один одного. Лякатися необхідно якомога голосніше. Можна, крім масок, використовувати чорну тканину: в неї загортається той, хто лякає. Якщо лякає ведучий, то він так стимулює дитину, що та за допомогою диванних подушок починає відбиватися, а потім обов'язково перемагає страшного персонажа. Далі можна запропонувати дитині пошкодувати переможеного, подружитися з ним.

4. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 5 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?

- Що вам сподобалось на занятті?

- Що нового дізналися на занятті?

5. Вправа «Прощання» 5 хв.

Для цієї мети пропонується чотиривірш Ліни Костенко:

Тепер пора прощатися нам. Будень.

На білих вікнах змерзли вітражі.

І як ми будем, як тепер ми будем?!

Такі вже рідні, і такі чужі.

Учасники один за іншим вимовляють по одному слову з уривка. При черговості вимови потрібно зберегти єдину інтонацію, темп і темброву характеристику вірша. Успіх залежить від того, чи зможе група прочитати вірш так, як ніби його читає одна людина.

Заняття №5.

Тема: Стань сміливішим

Мета: стимулювати групову динаміку, зменшувати емоційне напруження. Розвивати навички та уміння, які допомагають подолати страх, профілактикувати страхи, збагачувати емоційний досвід та розвивати методи протистояння страху. Вчити дітей усвідомлювати, що сміливість не є вродженою, але може бути розвиненою. Виховувати впевненість і бажання подолати страх, поліпшувати настрій учасників занять.

Матеріали: альбомний аркуш, пластилін, повітряна кулька

1. Вправа «Привітання» 5 хв.

Мета: створення позитивного емоційного фону

Хід вправи:

Доброго дня! Давайте привітаємося один з одним у незвичайний спосіб. Зараз я повернуся до того, хто сидить від мене праворуч, назву його ім'я і скажу, що рада його бачити. Він повернеться до свого сусіда праворуч і зробить те саме, і так, доки кожен із вас не привітає свого сусіда.

2. Вправа «Веселка сили» 10 хв.

Мета: формування здатності виражати свої почуття у малюнках як важливої умови їх усунення засобами арт-терапії. Оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх

Хід вправи:

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується шаблон веселки із завданням розмалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмастити кульки пластиліну на аркуші паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що, коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку.

3. Релаксація «Метелик» 20 хв.

Мета: зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, знизити тривожність, стабілізувати психоемоційний стан

Хід вправи:

Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям ширяння в повітрі. А тепер гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наближатися до неї.

Ви вже відчуваєте її аромат. Повільно і плавно сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і розплющте очі. Розкажіть про свої відчуття.

4. Вправа «Відпускаємо страх» 15 хв.

Мета: оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх

Хід вправи:

Надуйте різнокольорові повітряні кульки разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька кульок її улюбленого кольору, потім відпустіть кульки в небо, повторюючи при цьому:

«Повітряна кулько, відлітай і страх мій забирай!». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо. На самій кульці можна намалювати страх. Після цього дітям роздаються рекомендації щодо подолання страхів (якщо напади страхів будуть продовжуватися)

5. Вправа «До побачення! До наступної зустрічі!» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Хід проведення: усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».