

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Економіки і менеджменту

(повна назва факультету)

Психологія

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

Бакалавра

(назва освітнього ступеня)

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Виконала студентка 4 курсу, групи БПЗс/41

спеціальності 053 Психологія

_____ Юрин В. І.

Керівник _____ Періг І. М.

Нормоконтроль _____ Періг І. М.

В.о. зав. кафедри _____ Чорна І. М.

Рецензент _____ Гарматюк О. О.

Тернопіль
2026

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет Економіки та менеджменту

(повна назва факультету)

Кафедра Психології

(повна назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« »

20__ р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття освітнього ступеня бакалавра

(назва освітнього ступеня)

за спеціальністю 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

студенту Юрин Вікторії Ігорівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості страхів у дітей старшого дошкільного віку»

Керівник роботи Періг Ірина Мирославівна, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Затверджені наказом ректора від «__» _____ 20__ року № _____

2. Термін подання студентом завершеної роботи _____

3. Вихідні дані до роботи:

здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення та прояву страхів у дітей старшого дошкільного віку наведений в психологічній літературі; визначити психологічні особливості та види дитячих страхів, а також чинники, що зумовлюють їхню появу; організувати та провести емпіричне дослідження з метою діагностики рівня та характеру страхів у дошкільників; розробити та апробувати програму психокорекції страхів у дітей старшого дошкільного віку

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити):

теоретичний аналіз проблеми страхів у психологічній науці; трактування поняття «страх» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців; класифікація дитячих страхів, причини їх виникнення та вікові особливості; психологічні особливості вияву страхів у дітей старшого дошкільного віку; психодіагностика страхів у дітей старшого дошкільного віку; характеристика вибірки та опис діагностичного інструментарію; аналіз результатів дослідження різних видів страхів у дітей; програма психокорекції страхів у дітей старшого дошкільного віку; специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку; розробка та впровадження програми корекції страхів; алгоритм безпечної та етичної діяльності психологічної служби в ЗДО: нормативний аспект.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень, слайдів):

робота містить 2 рисунки (результати вивчення видів страхів у дітей старшого дошкільного віку; розподіл рівнів тривожності серед хлопчиків і дівчат) і 3 таблиці (кількість і види страхів у дітей старшого дошкільного віку, виявлені за методикою М. А. Панфілової «Страхи в будиночку»; рівні тривожності опитаних дошкільників за методикою Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен; тривожні ситуації, що викликали негативні емоції у дошкільників)

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми страхів у психологічній науці	Періг І. М. доцент кафедри психології		
Розділ II. Психодіагностика страхів у дітей дошкільного віку	Періг І. М. доцент кафедри психології		
Розділ III. Психокорекція страхів у дітей дошкільного віку	Періг І. М. доцент кафедри психології		
Розділ IV. Охорона праці та техніка безпеки в діяльності психолога дошкільного навчального закладу	Періг І. М. доцент кафедри психології		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	02.10.2025-20.10.2025	виконано
2	Огляд наукових джерел з даної тематики	20.10.2025-20.12.2025	
3	Опис актуальності дослідження	20.12.2025-02.11.2025	
4	Формулювання назви та написання першого розділу «Теоретичний аналіз проблеми страхів у психологічній науці»	02.11.2025-15.12.2025	
5	Написання висновків до першого розділу	15.12.2025-25.12.2025	
6	Збір практичних даних для написання другого розділу «Психодіагностика страхів у дітей дошкільного віку»	25.12.2025-31.01.2026	
7	Підготовка та розробка рисунків, таблиць та додатків для другого розділу	31.01.2026-10.02.2026	
8	Написання висновків до другого розділу	10.02.2026-21.02.2026	
9	Формулювання назви та написання третього розділу «Програма психокорекції страхів у дітей дошкільного віку»	21.02.2026-16.03.2026	
10	Розробка занять програми психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку	16.03.2026-31.03.2026	
11	Написання висновків до третього розділу	31.03.2026-10.04.2026	
12	Формулювання назви та написання четвертого розділу «Охорона праці, безпека життєдіяльності»	10.04.2026-18.04.2026	
13	Написання загальних висновків до кваліфікаційної роботи	18.04.2026-30.04.2026	
14	Оформлення списку використаних джерел	30.04.2026-06.05.2026	

Студент

_____ (підпис)

Юрин В. І.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник роботи

_____ (підпис)

Періг І. М.

_____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	6
1.1. Тракткування поняття «страх» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	6
1.2. Класифікація дитячих страхів, причини їх виникнення та вікові особливості.....	9
1.3. Психологічні особливості вияву страхів у дітей старшого дошкільного віку.....	15
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ II. ПСИХОДІАГНОСТИКА СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	21
2.1. Характеристика вибірки та опис діагностичного інструментарію.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження різних видів страхів у дітей.....	27
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	39
3.1. Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку	39
3.2. Програма психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку	41
Висновки до третього розділу	52
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	53
4.1 Алгоритм безпечної та етичної діяльності психологічної служби в ЗДО: нормативний аспект.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Дитинство – це не лише період безтурботного життя, але й час, коли формуються особистість, емоційно-вольова сфера та система цінностей. Одним із важливих аспектів емоційного розвитку дитини є виникнення та подолання страхів.

Страхи – невід’ємні супутники дорослішання. Але в період старшого дошкільного віку (5-6 років) вони набувають особливого значення. Це вік активного пізнання світу, бурхливого розвитку фантазії та уяви, коли зіштовхування з чимось невідомим може обернутися цілком реальним страхом.

На сьогоднішній день збільшилась кількість дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Тому проблема емоційних порушень та своєчасної її корекції є досить актуальною.

Дитячі страхи в тій чи іншій мірі обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Більшість причин, як зазначають психологи, лежать в області сімейних відносин, таких як потурання, непослідовність у вихованні, негативне або дуже вимогливе ставлення до дитини, яке породжує в ньому тривогу і потім формує ворожість до світу. Психіка дитини відрізняється загостреною сприйнятливістю, нездатністю протистояти несприятливим впливам. Невротичні страхи з’являються в результаті тривалих і нерозв’язних переживань або гострих психічних потрясінь, часто на тлі хворобливої перенапруги нервових процесів. Тому невротичні страхи вимагають особливої уваги психологів, педагогів і батьків, тому що при наявності таких страхів дитина стає скутою, напруженою.

Проблема страхів у дітей старшого дошкільного віку також актуальна і в даний час. Загострення цієї проблеми пов’язане із сучасною ситуацією воєнного стану в Україні. Кризові ситуації виникають внаслідок обстрілів, руйнування безпечного середовища, радикальної зміни звичного способу життя або перебування дитини за кордоном. Як наслідок, ще не достатньо стійка дитяча психіка піддається додатковим негативним впливам.

Різні аспекти дослідження дитячих страхів представлені в роботах А. Адлера, Дж. Боулбі, О.Ю. Бондарчук, Ж. Годфруа, Т.О. Даценко, А. Захарова, К. Ізарда, Л. Островської, А. Фрейд З. Фрейда та інших. У їхніх теоріях представлені закономірності й психологічні механізми утворення й розвитку дитячих страхів, особливості їх проявів, методи психологічної корекції.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично виявити особливості страхів у дітей старшого дошкільного віку та зробити висновки.

Об'єкт дослідження - процес емоційного розвитку дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження - психологічні особливості страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення та прояву страхів у дітей старшого дошкільного віку в психологічній літературі.
2. Визначити психологічні особливості та види дитячих страхів, а також чинники, що зумовлюють їхню появу.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження з метою діагностики рівня та характеру страхів у дошкільників.
4. Розробити та апробувати програму психокорекції страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми дитячих страхів; емпіричні - тестування («Страхи в будиночках» М. Панфілової, тест тривожності (автори Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі), спостереження за діяльністю дітей.

Експериментальна база: дослідження проводилося на базі закладу дошкільної освіти №36 «Журавка» м. Тернополя.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні та поглибленні уявлень про психологічний зміст дитячих страхів у дошкільному віці.

Практичне значення роботи: розроблена програма психокорекції може бути використана практичними психологами та вихователями ЗДО для профілактики та подолання тривожності й страхів у дітей.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота обсягом 76 сторінок, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків і списку використаних джерел у кількості 48 та 2 додатків. Робота містить 2 рисунка і 3 таблиці.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Тракткування поняття «страх» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Страх - це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку у вигляді складного емоційного стану [17]. Він є еволюційно обумовленим механізмом, який допомагає нам виживати, мотивуючи нас уникати небезпечних ситуацій.

Страх може бути викликаний реальними або уявними загрозами. Він може бути раптовим і інтенсивним, або ж поступовим і наростаючим. Фізіологічні реакції на страх включають прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, м'язову напругу та задишку.

Страх може мати як позитивний, так і негативний вплив на наше життя. З одного боку, він може мотивувати нас бути обережними та уникати небезпечних ситуацій. З іншого боку, сильний або хронічний страх може призвести до тривоги, фобій та інших психологічних проблем.

Усі страхи можна умовно поділити на біологічні, соціальні та внутрішні[8].

До біологічних належать ті страхи, які зв'язані з прямою загрозою життю. Сюди можна віднести інстинкт самозбереження.

Соціальні страхи – це ті страхи, які зв'язані із життям людини у суспільстві. Одним з різновидів соціальних страхів є соромливість. До інших, найбільш поширених «соціальних» страхів відносяться «боязнь провалу», «боязнь критики» і «боязнь успіху». Близькою до цього страху є боязнь засудження з боку тих, що оточують, де на перший план в свідомості людини виходить не кінцевий результат його діяльності, а реакція найближчого соціального оточення. Виокремлюють страхи, які ми створюємо самі. Наприклад, страх неіснуючих явищ, тобто велику частину своїх страхів люди створили самі своєю фантазією і уявою [1].

Екзистенційні страхи пов'язують з інтелектом індивіда та викликаються рефлексією. Це внутрішні страхи, спричинені внутрішніми переживаннями людини, а не зовнішніми чинниками. Сюди можна віднести страх смерті, страх беззмістовного існування. Окрім цього, існують також форми страху, які стоять між двома групами. До них відносять страх перед хворобами. З одної сторони хвороби несуть біль та страждання (біологічний фактор), а з іншої – соціальний фактор (відрив від соціуму та колективу, виключення зі звичної діяльності). Тому цей стан відносять до «кордону» біологічної та соціальної груп; страх купання у водоймищах – до біологічної та екзистенціальної груп; страх втрати близьких – до біологічної та соціальної. Варто відмітити, що всі страхи мають всі три складові, проте одна є домінуючою [17].

Наукові знання про страх базуються на класичних теоріях сучасної психології, які розроблені за різними методологічними орієнтаціями (психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний) [31;12].

Згідно з психоаналітичною теорією, страх часто коріниться в несвідомих конфліктах і невпевненості. Зигмунд Фройд стверджував, що страх може бути викликаний пригніченими бажаннями та імпульсами, які загрожують вторгненням у свідомість [19]. Наприклад, страх публічних виступів може бути пов'язаний з несвідомим страхом бути висміяним або відкинутим.

Цей автор також розрізняє страх реальний і страх невротичний. Реальний страх - біологічна реакція на небезпеку, він пов'язаний з рефлексом втечі, і його можна розглядати як вираз інстинкту самозбереження. Невротичний страх З. Фрейд визначав як страх очікування, як «безпредметну емоційну реакцію», джерелом якої є сексуальні і агресивні потяги, пригнічені в дитячому віці. Невротичний страх відрізняється від реального тим, що джерело небезпеки першого страху знаходиться скоріше на внутрішньому, ніж у зовнішньому світі.

Когнітивна теорія фокусується на тому, як наші думки та переконання впливають на переживання страху. Згідно з цією теорією, страх виникає, коли ми сприймаємо ситуацію як небезпечну або загрозову. Наприклад, люди, які бояться

павуків, швидше за все, мають негативні думки і переконання про цю істоту, що призводить до сильного страху і тривоги при зустрічі з ними.

Когнітивний напрямок можна презентувати такими психологами – це Дж. Келлі, Л. Фестінгер, Р. Лазарус [31,15].

Найбільш представленою теорією є «когнітивна складність особистості» Дж. Келлі [16]. Її використовують для визначення когнітивного стилю як здатність бачити світ багатовимірно. Особи, які мають високу когнітивну складність, сприймають навіть загрозову ситуацію, керуються більшою кількістю оцінок, можливостей вирішити проблему. Такі люди діють за принципом реальності і творчо їх вирішують. Особи з низькою когнітивною складністю менше відрізняють відмінності між об'єктами, система їх уявлень погано ієрархізована. Саме у таких людей відстежуються підвищена тривожність, невпевненість, самотність, уникнення, страх.

Р. Лазарус у своїй науковій роботі «Концепція копіngu» [6] використав поняття «копінг» для опису усвідомлених прийомів для подолання стресу, який провокує виникнення тривоги. У психотерапії копінг «подолання стресу» розглядають через утворення, формування шляхом усвідомлення збереження балансу між загрозовою ситуацією і відповідними умовами їх перебороти [31].

За теорією когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, вихідним пізнанням невротичного стану тривожності, горя, втрати, страху є «потреба оцінити самого себе», яке є не одноособистісним, а погодженим через соціальне прийняття, тобто консенсус.

Гуманістична теорія підкреслює роль самооцінки та самоактуалізації у розвитку страху. Карл Роджерс стверджував, що страх може виникати, коли ми відчуваємо розбіжність між нашим реальним "Я" та нашим ідеальним "Я". Наприклад, людина з низькою самооцінкою може боятися публічних виступів, тому що боїться бути негативно оціненою іншими.

У теоріях представників гуманістичної методології страх представлений природним явищем, яке досліджувалось за різними тематичними напрямками. Одним із напрямків є страх смерті. З цього приводу А. Маслоу пише: «Страх

смерті, що огортає людину, як хмара, служить для нас джерелом постійних страждань» [13; 5].

Відомий він як автор піраміди потреб, на вершині якої людина досягає самоактуалізації. На шляху до цієї вершини, особистість долає різні бар'єри, і страх, за його ствердженням «страх є захисною реакцією, у тому сенсі, що він оберігає нашу віру в себе, самоповагу та самолюбство. Ми схильні боятися будь-якого знання, яке могло б змусити нас зневажати самих себе, породити в нас комплекс неповноцінності або викликати в нас почуття власної слабкості, марності, гріховності і ганебності наших спонукань» [27; 41].

Окрім цих трьох основних напрямків, існує багато інших теорій, які намагаються пояснити природу страху. До них належать біологічні теорії, які зосереджуються на ролі генетики та нейрохімії у розвитку страху, а також теорії соціального навчання, які підкреслюють роль навчання та спостереження у розвитку страху.

Важливо зазначити, що жодна з цих теорій не може повністю пояснити складність страху. Тому більшість сучасних психологів використовують інтегративний підхід, який поєднує елементи різних теорій для кращого розуміння цієї складної емоції.

1.2. Класифікація дитячих страхів, причини їх виникнення та вікові особливості

Страхи - це природна частина розвитку дитини. Вони допомагають їм вчитися уникати небезпеки і залишатися в безпеці. Однак деякі страхи можуть бути більш інтенсивними або тривалими, ніж інші, і можуть негативно впливати на життя дитини.

У сучасній психології емоцій не існує універсальної класифікації страхів; страхи розподіляють за силою, інтенсивністю, біологічною, психологічною та соціальною значимістю [12].

У методиці діагностики дитячих страхів, яка дає змогу виявити домінантні види страхів, О. Захаров розподілив страхи на декілька груп:

- 1) медичні страхи (біль, ін'єкції, лікарі, хвороби, кров);
- 2) страх смерті (вмерти);
- 3) страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (вогонь, стихії, війна);
- 4) боязнь тварин і казкових персонажів;
- 5) боязнь снів, жахів, темряви;
- 6) соціальні страхи (люди, самотність, запізнення, діти, покарання);
- 7) просторові страхи (висота, вода, замкнений простір) [18].

Страх є найбільш небезпечною з емоцій, оскільки порушує адаптаційні можливості дитини і, з часом, може призводити до емоційної нестабільності, до переживання таких станів, як надмірна тривожність, постійне напруження, дратівливість, агресивність, нав'язливість, депресія та інше [35].

3. Фрейд зауважував, що: “не всі діти однаково боязкі і, що саме ті діти, які виявляють особливу лякливність перед різними об'єктами і ситуаціями, пізніше виявляються нервовими” [8].

Виникнення страхів безпосередньо пов'язане з рівнем тривожності дитини. Проблема тривоги і страху з психологічної точки зору підлягала спеціальному аналізу у дослідженнях З. Фрейда [32, с. 226]. Він одним із перших розглядав спільно страх і тривогу та поєднав їх в одне поняття афекту. Афект – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У цьому стані знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними [28].

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, передчуття. На відміну від страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона попереджає участь людини в потенційно небезпечних ситуаціях. Тривога є базовим станом для розгортання інших негативних психічних станів. Тривога в залежності від вроджених, індивідуально-типологічних чинників, особливостей досвіду емоційного реагування та

психогенних ситуацій, може трансформуватись в дітей у такі негативні стани як страх, гнів, агресія, астения, депресія тощо [30].

Залежно від індивідуально-психологічних особливостей дитини та соціально-психологічних чинників, зокрема, від раннього досвіду емоційних взаємин із значущими дорослими, тривога може трансформуватися у страхи та інші негативні емоційні феномени, а також в емоційно-поведінкові комплекси.

Схильність до емоційних розладів до деякої міри зумовлюється впливом генетичних факторів. Емоційна чутливість і пов'язана з нею вразливість, відсутність або втрата любові і прив'язаності, неможливість відбити агресію та усвідомлення особистісного безсилля, – сприяють виникненню в уяві дитини страхів.

Існує індивідуальна готовність до розвитку реакції страху, особливо вроджена. Будучи різними за своїми індивідуальними поведінковими стилями, діти по-різному сприймають і переживають незвичні ситуації. Одні вже з народження мають чіткий рефлекс боязні, інші реагують менш бурхливо. Лякливість дітей є чимось цілком звичайним і, досить важко відрізнити, невротичний це страх чи реальний. Тривожний тип реагування остаточно закріплюється в старшому дошкільному віці.

Діти легко «заражаються страхами» і фобії можуть бути «засвоєні» від інших членів родини. Нерідко несвідомо батьки створюють тенденцію до розвитку страху, неодноразово застерігаючи дитину, щоб вона чогось боялась, не вступала в контакт з деякими ровесниками та старшими людьми [35].

Ще одна причина появи страху у дітей – це пережита раніше травмуюча ситуація. Наприклад, якщо одного разу дитина ледь не втопилася, вона буде боятися заходити в воду. Якщо батьки лякають дитину неіснуючими персонажами (наприклад, «бабайком») для того, щоб досягти певних цілей, дитина може боятися залишатися сама вдома. Основою для формування дитячих страхів є оточення та його тривожність [17,16].

Розмови про хворобу, біль або операцію в присутності дітей також можуть непомітно підготувати їх до страху. Діти надзвичайно чутливі до таких історій.

Батьки часто навмисно намагаються налякати дітей і підвищити власний авторитет. Дітей лякають хворобами, інфекціями, лікарями та уколами і намагаються змусити їх підкорятися. Тривогу і страх також може викликати втрата бажаного об'єкта (коли дитину покидають батьки, близький друг або улюблена домашня тварина).

Страшні історії та казки також можуть викликати тривогу і страх у вразливих дітей (особливо перед сном). Страху також можуть бути результатом власного досвіду дитини [2].

Також існують інші причини розвитку страхів у дітей:

1. Надмірна опіка

У сучасному суспільстві діти, які живуть у великих містах, часто перебувають під надмірною опікою батьків. Такі батьки можуть мати добрі наміри загартувати своїх дітей, кажучи їм бути обережними, бо у світі багато небезпек. Однак це може викликати у дітей тривогу і страх. Крім того, життя у великому місті приносить стрес, який неминуче впливає на дитячу психіку і робить її більш вразливою.

2. Нестача батьківської уваги

Темп сучасного життя настільки швидкий, що батьки не проводять достатньо часу зі своїми дітьми. Статистика показує, що матері проводять 20 хвилин на день якісного часу зі своїми дітьми, в той час як батьки - 10 хвилин (це не враховуючи часу, витраченого на виконання домашнього завдання, яке часто є єдиним часом, який вони проводять зі своїми дітьми).

3. Нестабільна атмосфера в сім'ї

У сім'ях, як великих, так і малих, трапляються непорозуміння. Наприклад, хтось у родині зловживає алкоголем, і в результаті страждає вся сім'я, особливо діти. У таких випадках дитина завжди буде відчувати сором і страх [4].

4. Наявність психічних і психологічних розладів у дитини

Ще однією причиною страху може бути наявність у дитини неврозу. Симптомами є дитячі страхи, які не характерні для віку дитини або характерні для цього віку, але стають патологічними [22].

5. Проживання в умовах воєнного стану

Війна руйнує не лише життя дорослих, а й лякає та травмує дітей. Прямий досвід воєнних дій, на кшталт вибухів, обстрілів та свідчень насильства, може призвести до виникнення страху смерті, безпорадності та жаху. Переміщення та втрата дому позбавляють дітей відчуття безпеки, роблячи їх вразливими до тривоги та страху невідомого. Нерозуміння ситуації, що часто виникає через брак інформації, посилює тривогу та породжує страх перед уявними загрозами.

Важливо пам'ятати, що на дитячу психіку під час війни впливають й інші фактори, такі як бідність, генетична схильність та індивідуальні особливості. Деякі діти, схильні до тривожності, можуть реагувати на війну більш інтенсивно, ніж інші [15].

Прояв страху у дітей та дорослих відрізняється. У дітей страх часто буває більш інтенсивним і неконтрольованим, ніж у дорослих. Це пов'язано з тим, що діти ще не навчилися справлятися зі складними емоціями та розуміти ризики.

З віком діти вчаться розпізнавати та регулювати свої емоції, а також розуміти, які загрози є реальними, а які - уявними. Це призводить до зменшення інтенсивності та частоти страху.

Психологи виокремлюють дитячі страхи, які проявляються у певному віковому періоді і вважаються нормою, а з часом зникають при нормальному розвитку [26].

Особливості виникнення і розвитку страхів на кожному віковому етапі можна представити у такій періодизації:

0-6 місяців- страх перед несподіваними гучними звуками, раптовим падінням предметів, відсутністю матері, різкою зміною її настрою, втрата загальної підтримки, незадоволені потреби тощо;

7-12 місяців - зачатки справжнього страху з'являються якраз в цьому віці, коли немовля ще неусвідомлено, але боїться залишитись без захисту та емоційної підтримки з боку матері. Діти в цьому віці чуйно реагують на емоції мами; її переляк чи занепокоєння викликають у дитя ті ж відчуття [17;16]. Також страх викликають гучні звуки, перша зустріч з людьми, переодягання, різка зміна

обстановки, висота, дірки у зливні ванни чи басейну, безпорадність у несподіваних ситуаціях;

1-2 роки - страх викликають різкі звуки (інстинктивний), розлука з батьками, пробудження від сну, погані сни, незнайомі люди, страх травми, втрата контролю над емоційним і фізичним функціонуванням;

2-3 роки - до цього віку страх набуває більш усвідомлений характер. Сюди відносять страх самотності і втрати батьків, емоційного неприйняття з їх боку; незнайомі діти того ж віку; ударні звуки; можлива поява нічних кошмарів; зміни у навколишньому середовищі; прояви стихії – грім, блискавка, ливень; зміна звичного життєвого устрою, зміна розташування звичних об'єктів; екстремальні події (смерть, розлучення); [34].

3-5 років - страх можуть викликати казкові персонажі (відьми, примари); страх смерті; страх нічних кошмарів; змії; нападу грабіжників; стихійних лих; пожежі; хвороби і операції;

6-7 років - страх втрати (загубитися чи втратити маму або тата), самотності; страх не виправдати надій батьків у навчанні, страхи, пов'язані зі школою; страх фізичного насилля [17].

Вікові особливості проявів страху обумовлені рівнем розвитку психіки та пізнавальних процесів, досвідом, індивідуальними характеристиками та соціальними факторами.

У ранньому дитячому віці домінують страхи, пов'язані з біологічними потребами та фізичною небезпекою.

У дошкільному віці з'являються страхи, пов'язані з соціальними факторами, наприклад, страх темряви, самотності, тварин.

У шкільному віці страхи стають більш раціональними, пов'язаними з навчальною діяльністю, соціальною адаптацією та самоствердженням.

У підлітковому віці характерні страхи, пов'язані з фізичним виглядом, самоідентичністю, майбутнім [21].

У дорослому віці страхи стають більш усвідомленими, пов'язаними з кар'єрою, сім'єю, здоров'ям.

У старості домінують страхи, пов'язані з невиліковними хворобами, смертю, втратою близьких.

Розуміння вікових особливостей страху має важливе значення для психологів, педагогів, батьків та інших фахівців, які працюють з дітьми та дорослими. Це знання дозволяє їм надавати кваліфіковану допомогу в подоланні страхів, сприяти емоційному благополуччю та особистісному розвитку людини.

1.3. Психологічні особливості вияву страхів у дітей старшого дошкільного віку

У психологічній літературі старший дошкільний вік називається періодом найбільшої вираженості страхів, що пов'язано не стільки з емоційним, скільки – з когнітивним розвитком дошкільнят [9; 13].

Дитина, освоюючи світ постійних речей, опановує вживання все більшого числа предметів за їх функціональним призначенням і відчуваючи ціннісне ставлення до навколишнього предметного світу, з подивом відкриває для себе деяку відносність сталості речей. У цей період через ставлення з дорослим інтенсивно розвивається здатність до ідентифікації з людьми, а також з казковими й уявними персонажами, з природними об'єктами, іграшками, зображеннями, тощо.

Це період, коли в дитини починає формуватися мораль та образ власного «Я», виникає потреба осягнути явища суспільного життя, розібратися у взаєминах між людьми. Дитина так чи інакше потрапляє у світ нових емоцій і почуттів, стикається з життєвими ситуаціями, які часто не може пояснити, і як наслідок – виникнення страхів [19].

Раннє дошкільня (3-4 роки). Страхи часто невизначені, ґрунтуються на уяві. Діти бояться монстрів, темряви, незнайомих, гучних звуків. Реакції: плач, істерики, втеча, агресія.

Середнє дошкільня (4-5 років). Страхи стають більш конкретними, пов'язані з реальними подіями. Діти бояться собак, висоти, лікарів, уколів. Реакції: занепокоєння, сором'язливість, запитання, уникнення.

Старше дошкілля (5-6 років). Страхи стають ще більш усвідомленими, пов'язані з соціальними ситуаціями. Діти бояться невдач, критики, виступів перед публікою. Реакції: тривожність, зниження самооцінки, соматичні прояви.

Індивідуальні особливості, які впливають на переживання та реакції на страх у дітей дошкільного віку:

1- темперамент. Діти, які за своєю природою тривожні та емоційні, більш схильні до страхів. Їх нервова система більш чутлива до подразників, тому вони частіше відчувають страх у різних ситуаціях.

2- розвиток. Затримки розвитку, особливо мовленнєвого та емоційного, можуть посилювати страхи у дітей. Це пов'язано з тим, що такі діти не завжди можуть правильно висловити свої почуття та потреби, що може призвести до почуття безпорадності та страху [5].

Страх у дітей дошкільного віку проявляється у різних формах. Це можуть бути плач, смуток, гнів, збудження, апатія що відносяться до емоційних проявів. Дитина може стати більш дратівливою, замкнутою, або ж навпаки, агресивною.

Поведінкові прояви зазвичай виражаються в униканні лякаючих ситуацій, відмові йти до садка чи школи, порушення сну та апетиту. Дитина може стати більш причепливою до дорослих, шукати постійної уваги та підтримки.

Когнітивними проявами вважаються кошмари, нав'язливі думки, страхи перед майбутнім. Дитина може вигадувати історії про монстрів, привидів або інших небезпечних істот [27].

Можуть бути і фізіологічні прояви, такі як пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття, нудота, запаморочення. У деяких випадках може спостерігатися оніміння кінцівок, задишка, відчуття задухи.

Важливо пам'ятати, що страх - це нормальна емоція для дітей дошкільного віку, якщо до них правильно ставитися, розуміти причини їх появи найчастіше зникають безслідно. Однак, якщо страх сильний або заважає дитині жити нормально, рекомендується звернутися за професійною допомогою до психолога або дитячого психіатра.

У старшому дошкільному віці відбувається усвідомлення незворотності вікових змін у просторі та часі, тому у дітей активується страх смерті. Дитина починає розуміти, що дорослішання на якомусь етапі знаменує смерть, неминучість якої викликає занепокоєння як емоційне неприйняття раціональної необхідності померти. Так чи інакше, дитина вперше відчуває, що смерть - це неминучий факт її біографії.

Дітям старшого дошкільного віку також характерні страхи болю, пошкодження. Дитина усвідомлює цей страх тільки тоді, коли починає відчувати свою унікальність. Присутні страхи вогню, пожежі, війни. Вони є одним із проявів страху смерті, який у свою чергу виходить на перший план [8].

У старшому дошкільному віці найбільш актуальними і поширеними є страхи, пов'язані з виживанням і самозбереженням дитини як організму. Особливістю цих страхів є те, що для більшості дітей більшість з них є природними і тимчасовими, а також обмеженими за своїм змістом. До них відносяться архаїчні страхи, які переживають всі діти в різних частинах світу (страх темряви, грому і блискавки, незнайомих гучних звуків, павуків, деяких тварин тощо), а також природні і соціальні ситуації зі стимулами, які можуть викликати страх у дітей. Ця група страхів є відносно безпечною для дітей.

Категорія смерті - це реальність, яку діти рано чи пізно повинні визнати як неминучу в житті кожної людини. Страх виникає через негайну відмову визнати це, що передбачає емоційне неприйняття необхідності «раціональної» смерті [13].

Страх болю - це страх перед початком руйнування (пошкодження) У віці п'яти-шести років дитина починає усвідомлювати свою унікальність. Вона починає відчувати себе не стільки людиною, а частинкою світу. Важливо, щоб дорослі не пропустили цей момент і перетворили це прозріння на позитивне усвідомлення місії дитини. Таким чином, є шанс вберегти людину від психологічних проблем, пов'язаних з пошуком сенсу життя в майбутньому.

Діти мають набагато більшу потребу в почуттях та емоціях (у тому числі неприємних), ніж дорослі, і ця потреба (інтенсивність якої варіюється від людини до людини) впливає на поведінку дітей, на їхню готовність шукати новий досвід,

іноді йдучи на фізичний і соціальний ризик, випробовувати на міцність соціальні правила, норми і системи управління. Це природно для дітей. Інтуїтивно діти бачать користь від цього. Діти прагнуть відчувати страх і "люблять боятися". Психологічний стан страху пов'язаний з активацією інстинкту самозбереження. З віком страх перед фізичним знищенням значно зменшується [8].

Разом із цим у даний віковий період починають актуалізуватися і виявлятися перші соціальні страхи, що цілком природно, адже дитина стоїть на порозі «кризи семи років». Отже, соціальні страхи є другою за поширеністю групою страхів, з якими стикаються діти дошкільного віку, і які вони змушені так чи інакше переробляти та реагувати на них. Ця група страхів є більш небезпечною і вимагає особливої уваги з боку найближчого соціального оточення дитини [2]. Це пов'язано з тим, що ці страхи погано усвідомлюються дітьми і у них не формуються природні стратегії їх опрацювання (стратегії опрацювання соціальних страхів є результатом досвіду і спеціальних формуючих впливів).

Отже, з віком характер страхів змінюється. У старшому дошкільному віці на перший план виходять страхи, пов'язані з виживанням і самозбереженням, а також страх смерті. Ці страхи, зазвичай, є тимчасовими і не становлять загрози для розвитку дитини.

Загалом можна сказати, що страхи дітей старшого дошкільного віку тісно пов'язані з набуттям соціального досвіду та усвідомленням реального й нереального світу навколо себе і свого місця в ньому. Досягнення в розвитку когнітивних процесів та образного мислення у старших дошкільників часто сприяють виникненню емоційно яскравих і інтенсивних містичних, фантастичних і казкових страхів. Негативні макросоціальні зміни, що відбуваються в суспільстві, як правило, відображаються на сім'ї дошкільників і створюють несприятливий емоційний фон для психічного розвитку. Аналіз змісту найпоширеніших страхів у старшому дошкільному віці показує, що переважають соціально опосередковані страхи та відчуття нестабільності навколишнього світу. У багатьох випадках тривожні переживання "віддзеркалюються" батьками та найближчим соціальним оточенням або є наслідком помилок у сімейному вихованні.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що поняття «страх» є складним явищем, який розглядається крізь призму біологічних, психологічних та соціальних аспектів. Доведено, що страх виконує амбівалентну роль: з одного боку, він є адаптивним механізмом, що забезпечує інстинкт самозбереження, а з іншого - за певних умов може трансформуватися у деструктивний емоційний стан, що перешкоджає гармонійному розвитку особистості. Провідні вітчизняні та зарубіжні науковці сходяться на думці, що страх є емоційною відповіддю на реальну або уявну загрозу, проте його інтенсивність та тривалість залежать від індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта та його життєвого досвіду.

Аналіз класифікацій дитячих страхів дозволив виокремити три основні групи: ситуативні, особистісні та вікові. Встановлено, що страхи дітей не є стабільним утворенням, а мають динамічний характер, змінюючись залежно від етапу розвитку особистості. Основними причинами виникнення страхів визначено: неправильний стиль сімейного виховання (гіперопіка, авторитарність), психотравмуючі ситуації, особливості темпераменту та незрілість емоційно-вольової сфери. Доведено, що наявність певних страхів у певному віці є нормативною.

Дошкільний вік психологами визначено як сенситивний період для формування емоційної сфери та вияву страхів, що зумовлено бурхливим розвитком уяви, когнітивними змінами та розширенням соціальних контактів. Виявлено, що для дошкільників найбільш характерними є страхи, пов'язані з темрявою, самотністю, казковими персонажами та соціальними ситуаціями. У цьому віці страхи тісно переплітаються з фантазіями дитини, тому провідну роль у їх подоланні відіграють дорослі (батьки та педагоги), які мають створити безпечне середовище та сприяти розвитку емоційної саморегуляції дитини через ігрові та арт-терапевтичні методи.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми страхів дозволив

систематизувати наукові погляди на їхню природу, класифікувати види страхів у дітей та окреслити специфіку їхнього вияву в дошкільному віці. Усвідомлення того, що страхи є неминучим супутником дитячого розвитку, але можуть стати на заваді соціалізації при їхній надмірній вираженості, обґрунтовує необхідність розробки ефективних психолого-педагогічних заходів для їхньої корекції, що стане основою практичної частини нашого дослідження.

РОЗДІЛ II. ПСИХОДІАГНОСТИКА СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки та опис діагностичного інструментарію

Дослідження проводилося на базі Тернопільського закладу дошкільної освіти «Журавка».

Заклад дошкільної освіти «Журавка» м. Тернополя є сучасним освітнім середовищем, яке забезпечує якісну дошкільну освіту для дітей віком від 2 до 6 (7) років. Заклад функціонує відповідно до чинного законодавства України, створюючи сприятливі умови для розвитку та виховання дітей. Розташований у спальному районі міста, тому він зручний для місцевих мешканців і активно задовольняє їхні освітні потреби.

У ЗДО «Журавка» працюють навчальні групи, які поділені за віковими категоріями, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Інфраструктура закладу включає відповідно обладнані ігрові кімнати, комфортні спальні, спортивні майданчики та спеціальні зони для занять на свіжому повітрі. Для проведення психологічної роботи передбачено окремий кабінет, оснащений методичними матеріалами, іграшками та іншими необхідними засобами.

Професійний колектив закладу складається з досвідчених вихователів із педагогічною освітою та вихователя-методиста, психолога, який забезпечує психологічну підтримку дітей, педагогів і батьків. Основним завданням роботи закладу є формування емоційного, соціального та інтелектуального розвитку дітей. Особлива увага приділяється розвитку пізнавальної і емоційної сфери вихованців, їх творчих здібностей та якісній підготовці до шкільного навчання.

У закладі також реалізуються заходи з профілактики емоційних і поведінкових порушень, що сприяє створенню безпечного і сприятливого середовища для дітей.

У цьому розділі буде описано методологію емпіричного дослідження, проведеного для вивчення особливостей страхів у дітей старшого дошкільного віку.

У дослідженні взяли участь 30 дітей старшого дошкільного віку (5-6 років), з яких 14 дівчаток та 16 хлопчиків.

Дослідження проводилося в три етапи:

1. Організаційний етап:

- визначення цілей та завдань дослідження;
- підбір методик дослідження;
- формування вибірки учасників;
- підготовка бланків, стимульного матеріалу та іншого обладнання.

2. Діагностичний етап:

- проведення діагностики дітей за допомогою обраних методів;
- збір та обробка результатів дослідження.

3. Аналітичний етап:

- аналіз отриманих результатів;
- формулювання висновків дослідження.

Обробка та інтерпретація результатів

Результати дослідження оброблялись та інтерпретувались з використанням методів математичної статистики.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існують вікові та статеві особливості страхів у дітей старшого дошкільного віку, а також зв'язок між рівнем тривожності та інтенсивністю проявів страхів.

Метою дослідження було емпірично виявити особливості страхів у дітей старшого дошкільного віку та зробити висновки.

Для дослідження страхів дітей дошкільного віку було обрано дві методики, що відповідають специфіці вікової категорії і забезпечують точність оцінки тривожності та страхів.

1. Методика виявлення страхів у дітей «Страхи в хатинках» (автори методики О. І. Захаров, М. Панфілова) (додаток А).

Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старших 3-х років. Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

Застосування методики обумовлено потребою з'ясування всього спектру страхів, яким піддається дитина, перед безпосереднім проведенням корекції даного стану психологом. А завдяки простій і зрозумілій процедурі вона підходить для дітей, які ще не мають розвинених навичок малювання або неохоче малюють, що робить її зручною для використання в психологічній практиці.

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок [18].

У дітей старшого віку можна запитати: «Скажи, ти боїшся чи не боїшся, коли ...», «Чого ти боїшся більш за все?». Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так»-«ні» або «боюся»-«не боюся». Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи навіювання страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу «не боюся темряви», а не «ні» або «так».

Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи [5].

Список страхів, які використовується в методиці, включає 15 пунктів, які охоплюють різні сфери дитячих переживань. Наприклад, страх залишитися на самоті, страх нападу, страх темряви, страх казкових персонажів, страх замкнутого простору тощо. Ці страхи згруповані за категоріями, і це полегшує аналіз результатів. Ключ до тесту розподіляє страхи за такими групами: страх смерті (наприклад, «Якщо мене не стане»), страх тварин і птахів, страх казкових персонажів (Баба Яга, Коцій Безсмертний), страх стихійних лих (буря, повінь),

страх самотності, страх фізичної загрози чи покарання, а також страх замкнутого простору.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний. Наприклад, часті згадки страху самотності чи темряви можуть вказувати на підвищену тривожність у певних життєвих ситуаціях. Особливу увагу звертають на дітей із низьким рівнем страхів, оскільки це може свідчити про витіснення глибоких тривог, що потребує додаткового дослідження.

Дана методика вирізняється своєю доступністю для дітей молодшого віку, бо не вимагає складних словесних чи графічних навичок. Вона може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Окрім діагностичної цінності, дана методика має елементи психологічної корекції завдяки заключному етапу із «замиканням» чорного будиночка. Це робить її своєрідним першим кроком до зниження тривожності.

Загалом, методика «Червоний-чорний будиночки» є ефективним способом виявлення дитячих страхів, а це дозволяє психологам отримати важливу інформацію для подальшої роботи з дитиною та її сім'єю.

Детальний опис проведення дослідження та інтерпретації результатів наведено в додатку А.

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

Мета: виявити рівень тривожності дитини.

Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток), щоб дитина могла асоціювати себе з персонажем. Особливістю зображень є те, що обличчя дитини на малюнку не деталізоване, а представлене лише контуром голови. До кожного малюнка додаються два окремі зображення дитячої голови, які за розміром відповідають контуру на основному малюнку: одне з усміхненим виразом обличчя, інше – із сумним. Це дозволяє дитині зробити вибір,

який відображає її емоційне ставлення до ситуації. Кожен малюнок сюжетно передає типovu для життя дитини ситуацію.

Процедура проведення тесту є чітко структурованою і передбачає індивідуальну роботу з дитиною в окремій, спокійній кімнаті, щоб мінімізувати зовнішні впливи. Психолог послідовно показує малюнки в певному порядку, супроводжуючи кожен із них короткою інструкцією «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини – сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

При інтерпретуванні результатів потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини [29].

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середній індекс тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивний напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях,

що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті») [24; 65].

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках;

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

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

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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

Методика є доволі простою для дитини, адже не вимагає складних вербальних відповідей, а також інформативною для дослідника. Вона дозволяє не лише оцінити загальний рівень тривожності, а й виявити специфічні джерела емоційного дискомфорту, що можуть бути пов'язані з певними сферами життя дитини. Завдяки цьому тест є цінним інструментом для психологічної діагностики та подальшої роботи з молодшими школярами.

Детальний опис проведення дослідження та інтерпретації результатів наведено в додатку Б.

Дані методики відповідають віковим та когнітивним особливостям дітей дошкільного віку. Вони також забезпечують надійність і валідність дослідження, дозволяючи визначити причини та специфіку страхів, що є необхідним для подальшої корекційної роботи.

Для забезпечення більшої ефективності дослідження була проведена ретельна підготовка обраних методик. Зокрема, інструкції проговорювались так, щоб діти не мали труднощів з відповіддю. Також було проведено пробне тестування, щоб перевірити, чи діти правильно сприймають малюнки і запитання, що дозволило удосконалити процес заповнення матеріалів і підвищити точність отриманих результатів. Для надійності результатів перед початком роботи з дітьми було отримано письмову згоду від батьків або законних представників кожної

дитини, що брала участь у дослідженні. Батьки були проінформовані про мету, процедуру та конфіденційність дослідження, а також про те, що отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях. Під час роботи з дітьми особлива увага приділялася створенню доброзичливої атмосфери, що сприяла зниженню тривожності та підвищенню довіри до дослідника. Крім того, дітей попереджали, що вони можуть відмовитися від виконання завдань у будь-який момент.

Організація дослідження також передбачала врахування індивідуальних особливостей дітей. Наприклад, для дітей із труднощами в мовленні чи підвищеною сором'язливістю дослідник використовував додаткові невербальні підказки або надавав більше часу для виконання завдань. Обидві діагностики проводилися в ігровій формі, що відповідало віковим особливостям дошкільнят і сприяла їх залученню. Крім того, кожна методика застосовувалася в однакових умовах (час доби, розташування в кабінеті), що мінімізувало вплив зовнішніх факторів на відповіді дітей.

Таким чином, організація дослідження була орієнтована на поєднання діагностичного та практичного компонентів, що забезпечило цілісний підхід до вирішення проблеми страхів у дітей дошкільного віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження різних видів страхів у дітей

В ході дослідження кожен старший дошкільник пройшов ряд завдань, результати яких дозволили отримати індивідуальні дані про страхи дитини.

Спершу ми виявляли переважаючі види страхів у старших дошкільників за допомогою методики «Страхи в хатинках», де діти «розселяли» свої страхи по хатках.

Отримані результати свідчать про те, що у кожної дитини спостерігається один або декілька видів страхів, і жоден з них не заперечував їх наявність (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Кількість і види страхів у дітей старшого дошкільного віку, виявлені за методикою М. А. Панфілової «Страхи в будиночку»

Вид страху	Кількість хлопців, що визначили даний страх	Кількість дівчат, що визначили даний страх	Кількість дітей, що відзначили даний страх, %
1. Коли залишаєшся один	12	8	66,9
2. Напад	11	9	66,8
3. Захворіти, заразитися	6	6	41,3
4. Померти	16	12	93,2
5. Того, що помруть твої батьки	16	14	100
6. Когось із дітей	2	1	9,7
7. Когось із людей	11	8	63,7
8. Мама чи тата	8	6	47,3
9. Того, що вони тебе покарають	11	10	69,3
10. Страхи казкових персонажів	8	9	56,5
11. Перед тим, як заснути	7	9	53,3
12. Страшних снів	7	4	36,7
13. Темряви	6	4	33,3
14. Страхи тварин	8	7	49,9
15. Страхи транспорту	4	5	28,1
16. Страхи стихії	8	6	45,7
17. Страх висоти	12	6	59,4
18. Страх глибини	9	6	50
19. Страх замкнутого простору	11	3	46,7
20. Вода	1	1	6,6
21. Вогонь	10	7	56,1
22. Пожежа	14	9	75,9
23. Війна	13	12	82,5
24. Великих вулиць, площ	5	2	23,4
25. Лікарів	9	4	43,3
26. Крові	14	6	66
27. Укол	13	9	72,6
28. Болі (коли боляче);	14	12	85,8
29. Несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);	7	7	46,2
30. Зробити щось неправильно	7	4	36,7
31. Спізнитися в садок	5	2	23,4

Учасники дослідження-активні та комунікабельні діти, які давали вичерпні відповіді та швидко усвідомлювали власні страхи. Більшість з них

продемонстрували середній рівень вираженості страхів, «поселивши» їх у червону хатинку (рис 2.1). Дані про розподіл страхів серед хлопчиків та дівчаток старшого дошкільного віку представлені на цьому ж рисунку.

Дані дослідження показали, що найпоширенішими страхами серед старших дошкільників є:

- страх смерті батьків (100%);
- страх смерті (93,2%, з них 100% хлопців та 85,5% дівчат);
- страх болю (85,8%, з них 85,2% дівчат та 87% хлопців);
- страх війни (82,5%);
- страх пожежі (75,9%);
- страх уколів (72,6%);
- страх бути наодинці(66,9)
- страх покарання (69,3%);
- страх крові (66%).

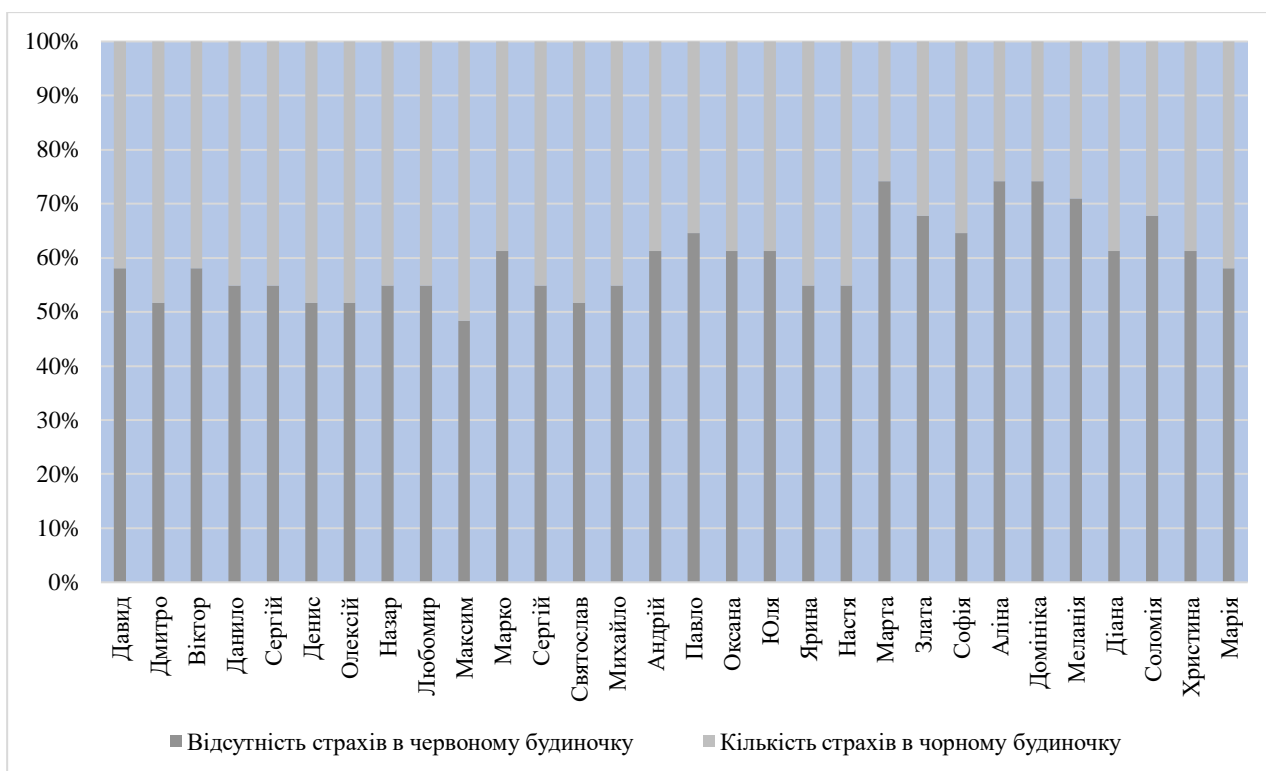


Рис. 2.1. Результати вивчення видів страхів у дітей старшого дошкільного віку

Найпоширенішим страхом серед дітей старшого дошкільного віку є страх смерті, який охоплює як страх власної смерті, так і втрати батьків. Цей страх

зафіксовано у 27 дітей (93,2 % вибірки). Зокрема, 100 % дітей висловили страх втрати батьків. Гендерний розподіл показує, що дівчатка частіше відчують цей страх (94 % загалом, зокрема 100 % – страх втрати батьків) порівняно з хлопчиками (88 % загалом, 100 % – страх втрати батьків). Різниця у відсотках між дівчатками та хлопчиками може вказувати на більшу емоційну чутливість дівчаток до екзистенційних питань та однаково сильну прив'язаність до батьків.

Другим за поширенням стали медичні страхи (біль, ін'єкції, лікарі, хвороби) характерні для 26 дітей (73%). Дівчатка знову демонструють вищу тривожність (43 %) порівняно з хлопчиками (30 %), що може бути пов'язано з їхньою більшою чутливістю до болю чи медичних процедур.

Страх війни присутній у (82,5%) дітей: у дівчаток (81%) і у хлопчиків (85 %). Він є особливо показовим, адже займає третю позицію, що може відобразити вплив інформаційного середовища чи непрямих наслідків воєнного контексту. Зростання страху перед війною у дітей - це не просто емоційна реакція на зовнішні події. Це складний психофізіологічний процес, пов'язаний із тим, що війна в Україні перейшла з фази «гострої події» у фазу «хронічного виснажливого стресу». Страх війни трансформується у конкретні страхи: страх залишитися без батьків, страх втратити дім, страх бути під завалами. Крім того вищий показник тривожності у хлопчиків вказує на гендерну причетність до воєнних подій.

Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, зокрема пожежі, зафіксовано у 23 дітей (75,9 %). Зростання страху перед пожежею у дітей в умовах війни - це а раціональна реакція психіки на реальну загрозу. Для дитини, яка живе в Україні в 2026 році, «пожежа» перестала бути абстрактним поняттям - вона стала синонімом руйнування будинку, втрати безпечного простору та смертельної небезпеки. Дівчатка частіше вказували на ці страхи (92%) порівняно з хлопчиками (64 %).

Страх залишатись наодинці зафіксовано у 20 респондентів (66, 9%): дівчата (75%) і хлопчики (50%). Зростання страху залишатись наодинці, особливо серед дівчаток в сьогоднішніх умовах- це психологічна реакція на втрату «безпечного середовища». Для дитини війна перетворює простір на вороже чи непередбачуване

середовище, де перебування наодинці автоматично дорівнює відсутності захисту. Гендерна різниця пояснюється тим, що дівчата частіше схильні до інтерналізації (переживання емоцій всередині), тоді як хлопчики - до екстерналізації (пошук фізичної активності або дії). Дівчинці «самій у кімнаті» важче переключити увагу на дію, тому її внутрішній діалог частіше фокусується на небезпеці.

Соціально-опосередковані страхи (покарань, запізнень) є теж доволі поширеними і зафіксовані у 21 дитини (69,3 %). Дівчатка і хлопчики практично однаково вказували на ці страхи, що може відображати їхню підвищену чутливість до соціальних взаємодій та оцінки з боку інших.

Також серед страхів переважає страх крові – 20 дітей (66%). Страх крові зараз - це не фобія в класичному розумінні, це загострений інстинкт самозбереження. Дитина, яка боїться крові, насправді боїться втратити себе або найближчих людей у цьому небезпечному світі. При чому, дівчатка переживають цей страх практично вдвічі частіше(92%), порівняно з (43%)

Просторові страхи (висоти, глибини) спостерігаються у 20 дітей (50 %). Традиційно дівчата частіше вказували на ці страхи (53%) порівняно з хлопцями (35,4%), що пов'язано з їхньою меншою фізичною активністю та чутливістю до обмеження простору.

Страх перед тваринами, який спостерігається у 15 дітей (50,0%). Дівчатка виявили дещо більшу тривожність у цій категорії (52,5%) порівняно з хлопчиками (47,1%), що може бути пов'язано з їхньою вищою чутливістю до потенційних загроз або меншим досвідом взаємодії з тваринами.

Страхи казкових персонажів, таких як Баба Яга чи Кощей Безсмертний, зафіксовано у 17 дітей (56,5%). Цей страх став більш характерним для хлопчиків (58,3%) порівняно з дівчатками (52,6%), що може відображати їхню активнішу уяву.

Страх темряви та кошмарних снів зафіксовано у 10 дітей (30 %). Цей страх є однаково поширеним серед хлопчиків (29,6%) так і серед дівчат (28,8%). Це може вказувати на те, що діти відчувають тривогу в ситуаціях, пов'язаних із нічним часом, можливо, через низьку здатність вербалізувати свої переживання.

Найменш поширений страх- це страх сторонніх дітей- 3 учні. Показник 9,7% при високих показниках страху перед дорослими чи війною свідчить про те, що діти інстинктивно сприймають однолітків як «своїх», а не як джерело небезпеки.

Аналіз результатів показує чіткі гендерні відмінності у проявах страхів. Дівчатка демонструють вищі показники тривожності за більшістю категорій, зокрема страх смерті, фізичні страхи та медичні страхи. Ці дані можуть вказувати на більшу емоційну чутливість дівчаток, їхню вищу схильність до уяви або сильнішу реакцію на потенційні загрози, що також може бути зумовлено соціокультурними очікуваннями щодо їхньої поведінки.

Хлопчики, своєю чергою, частіше виявляли страхи з заподіянням фізичної шкоди (війна) та страх самому заснути, страх видуманих персонажів. Ці відмінності можуть бути пов'язані з більшим акцентом на фізичну активність у хлопчиків, що робить їх чутливішими до обмежень простору, із меншою схильністю вербалізувати тривогу, через що страхи темряви можуть проявлятися сильніше та частим перебуванням в онлайн просторі що збільшує рівень тривожності .

Отже, у дітей старшого дошкільного віку серед переважаючих виділяються такі страхи:

- страх втратити близьких: він ґрунтується на сильній емоційній залежності від батьків та інших близьких людей;

- страх смерті: з віком діти починають розуміти концепцію смерті, що може призвести до виникнення цього страху;

- страх болю: діти бояться болю, адже він може бути пов'язаний з травмами, хворобами або іншими негативними подіями;

- страх пожежі: діти розуміють небезпеку вогню, тому страх пожежі є досить поширеним.

Також дослідження розкрило тривожну тенденцію: страх війни стає все більш поширеним серед дітей старшого дошкільного віку. Вибухи, сирени, розлука з близькими, невизначеність майбутнього - все це лякає дітей. Вони бачать жахливі

картинки у ЗМІ, чують розмови дорослих, відчувають тривогу й напругу в атмосфері.

Важливо пам'ятати, що ці страхи є нормальними для дітей цього віку, особливо в умовах війни. Вони пов'язані з віковими особливостями розвитку та сприйняття світу. Більшість дітей здатні впоратися з цими страхами з підтримкою дорослих.

Аналіз тесту тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен).

За допомогою тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амена було досліджено прояви тривожності (рівень, вид, спрямованість) у дітей старшого дошкільного віку. Також вивчено ставлення дітей до типових психотравмуючих ситуацій. Аналіз результатів включав кількісну та якісну обробку даних.

Кількісний аналіз дозволив виявити загальну тенденцію переваги рівня тривожності. Загалом у дослідженні було відзначено перевагу 3-х рівнів дитячої тривожності: низького, середнього та високого. Результати представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Рівні тривожності опитаних дошкільників за методикою
Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен**

Рівні тривожності	Всього (30 дітей)		Хлопчики (16)		Дівчатка (14)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	3	10 %	2	12 %	1	7 %
Середній	15	50 %	7	44 %	8	57 %
Низький	13	40 %	7	44 %	5	36 %

Показники рівня тривожності були такими:

Низький рівень тривожності (ІТ нижче 20%) виявлено у 40% дітей (5 дівчат і 7 хлопчиків). У цій підгрупі діти, які виховуються в сім'ях з «задовільними» соціально-психологічними умовами. Ці діти можуть відчувати страх, невпевненість та мати проблеми з адаптацією до нового. Відсутність значних

гендерних відмінностей у цій групі може вказувати на те, що діти з низьким рівнем тривожності мають стабільніший психоемоційний стан, незалежно від статі

Показники середнього рівня тривожності спостерігалися у 50% (8 дівчат і 7 хлопчиків). Більшість дітей у цій підгрупі відрізнялася емоційною стійкістю і безконфліктною поведінкою у групі однолітків. Це може говорити про те, що значна частина дітей перебуває в зоні помірному емоційного напруження, яке не є критичним, але може потребувати уваги для профілактики погіршення стану.

І лише у 10% (1 дівчинка і 2 хлопчиків) відзначалися показники високого рівня тривожності (ІТ вище 70). Різниця у відсотках може вказувати на більшу емоційну чутливість хлопчиків до стресових ситуацій (рис 2.1).

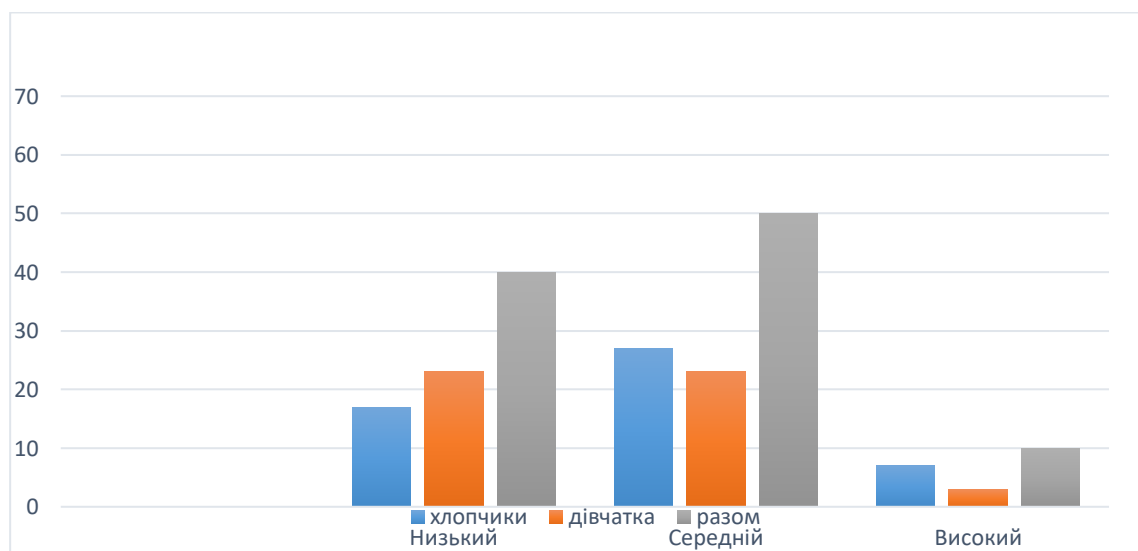


Рис. 2.2. Розподіл рівнів тривожності серед хлопчиків і дівчат

Якісний аналіз дозволив виявити, що діти з різним рівнем тривожності по-різному реагують на психотравмуючі ситуації.

Діти з низьким рівнем тривожності частіше використовують конструктивні механізми подолання труднощів, наприклад, звертаються за допомогою до дорослих або шукають підтримку у друзів.

Діти з середнім рівнем тривожності можуть відчувати страх, але зазвичай їм вдається впоратися з ним самостійно.

Діти з високим рівнем тривожності частіше використовують деструктивні механізми подолання труднощів, наприклад, уникають складних ситуацій або впадають у апатію.

На основі протоколів методики було проаналізовано, які ситуації викликали найбільшу тривожність у дітей. Результати представлено в таблиці 2.3, де вказано відсоток дітей, які обрали сумне обличчя для кожної з ключових ситуацій.

Таблиця 2.3

Тривожні ситуації, що викликали негативні емоції у дошкільників

Тривожна ситуація	К-сть дітей у %
Страх перед покаранням («Дитина з батьками»)	81%
Страх перед грою зі старшими дітьми	74 %
Страх агресивного нападу (страх болю, фізичних дій)	63 %
Страх перед ігноруванням (страх самотності)	37 %
Страх перед укладанням спати на самоті (страх темряви)	28 %

Якісний аналіз методики вказує на те, що найпоширенішими тривожними ситуаціями є ті, що пов'язані з соціальною взаємодією та очікуванням негативних наслідків. Зокрема, страх перед покаранням, який зафіксовано у 81 % дітей, вказує на високу чутливість дошкільників до оцінки з боку дорослих. Це може бути пов'язано з бажанням дітей відповідати очікуванням авторитетних фігур або страхом покарання. Гендерний аналіз показує, що дівчатка частіше (83 %) обирали сумне обличчя в цій ситуації, ніж хлопчики (76 %), що може говорити про їх більшу емоційну залежність від соціального схвалення.

Ситуація з грою зі старшими дітьми показала доволі високий рівень тривоги (74% дітей), що свідчить про певні труднощі в міжособистісній взаємодії, особливо в ситуаціях, де діти відчують себе вразливими. Ця ситуація частіше викликала тривогу у хлопчиків (76 %) порівняно з дівчатками (67 %), що може бути пов'язано з вищими соціальними очікуваннями щодо їхньої сміливості чи фізичної активності в іграх.

Страх болю та фізичних дій, зафіксовано у 63 % дітей. Цей показник є високим і може бути зумовлений впливом зовнішнього середовища, зокрема

непрямими наслідками війни, такими як розмови про небезпеку чи перегляд медіа. Дівчатка виявили дещо більшу тривожність у цій ситуації (66%) порівняно з хлопчиками (62 %), що може вказувати на їхню вищу чутливість до фізичних загроз.

Бояться бути наодинці 37 % дітей. Цей показник є трохи нижчим, але все ще значущим, оскільки самотність може бути джерелом тривоги для дошкільнят, особливо в умовах нестабільного соціального середовища. І гендерні відмінності тут менш виражені: 40% дівчаток і 37 % хлопчиків обрали сумне обличчя, що вказує на універсальність цього страху.

Найменш поширеним виявився страх укладання спати на самоті, пов'язаний із темрявою, який викликав тривогу лише у 28 % дітей. Це відповідає віковим особливостям, оскільки страх темряви зазвичай зменшується у старшому дошкільному віці. Дівчатка (32 %) частіше вказували на цей страх порівняно з хлопчиками (21 %), що може бути пов'язано з їхньою більшою схильністю до уяви чи чутливістю до ізоляції в темряві.

Помітною тенденцією є нерівномірність проявів тривожності між хлопчиками та дівчатками. Дівчата демонструють вищий рівень тривожності в усіх ключових ситуаціях, що може бути зумовлено їхньою більшою емоційною виразністю, а також соціокультурними факторами, що впливають на сприйняття стресових ситуацій. Наприклад, дівчатка частіше реагують на ситуації, пов'язані з оцінкою дорослих чи фізичною загрозою, що може відображати їхню вищу чутливість до соціального тиску чи небезпеки. Хлопчики, в свою чергу проявляють дещо більшу тривожність у ситуаціях, пов'язаних із соціальною конкуренцією, таких як гра зі старшими дітьми, що може бути пов'язано з гендерними очікуваннями щодо активності чи сміливості.

Отже, дослідження страхів та тривожності у старших дошкільників продемонструвало, що діти цієї вікової групи мають широкий спектр емоційних переживань, які можуть бути обумовлені віковими особливостями та гендерними відмінностями.

Найпоширенішими страхами є страх смерті батьків, страх смерті, страх болю та страх війни. Хлопчики частіше схильні до жахливих страхів, а дівчатка - менше. Існує статистично значуща різниця в кількості та видах страхів у дітей різної статі.

Рівень тривожності у більшості досліджуваних дітей був низьким або середнім, лише 10% мали високий рівень тривожності. І як показали дослідження стать та інтенсивність проявів страхів не залежить від рівня тривожності дітей.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики та корекції страхів та тривожності у дітей з урахуванням їх гендерних особливостей. Батькам та педагогам важливо знати про поширені страхи у старших дошкільників та вміти правильно на них реагувати.

Висновки до другого розділу

Дослідження страхів та тривожності у дітей старшого дошкільного віку, проведене на базі ЗДО «Журавка» у м. Тернопіль з використанням методик Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен та «Червоний - чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), дозволило отримати детальні дані про психоемоційний стан дітей. Організація дослідження була ретельно спланована з урахуванням вікових і когнітивних особливостей дошкільнят, що забезпечило валідність і надійність результатів. Застосування двох проєктивних методик дало змогу не лише оцінити загальний рівень тривожності, але й ідентифікувати специфічні страхи, їхню поширеність і гендерні відмінності. Отримані результати підкреслюють актуальність проблеми тривожності та страхів у дошкільному віці, особливо в умовах воєнного контексту, що посилює емоційні переживання дітей.

Аналіз даних виявив, що значна частина дітей має високий рівень тривожності, а найпоширенішими страхами є страх смерті батьків, страх власної смерті, страх війни, пожежі, уколів, покарання, страх бути наодинці і страх крові. Дівчатка демонструють вищу тривожність у більшості ситуацій, зокрема тих, що пов'язані з соціальною оцінкою та фізичною безпекою, що може бути зумовлено їхньою більшою емоційною чутливістю та соціокультурними очікуваннями.

Хлопчики частіше проявляють тривогу в ситуаціях соціальної конкуренції та просторових обмежень, що відображає гендерні особливості сприйняття стресових ситуацій. Вплив воєнного контексту, хоча й непрямий, проявляється у посиленні страхів, пов'язаних із фізичною безпекою та втратою близьких, що вказує на необхідність врахування зовнішніх факторів у психологічній роботі.

На основі результатів дослідження було розроблено ряд рекомендацій для корекції страхів та тривожності, які включають створення безпечного емоційного простору, а також залучення батьків і вихователів до корекційного процесу. Ці заходи враховують індивідуальні особливості дітей, зокрема гендерні відмінності, і спрямовані на зниження тривожності, подолання страхів і формування емоційної стійкості. Постійний моніторинг емоційного стану дітей через повторні діагностики та спостереження забезпечує гнучкість і адаптивність корекційних методів, дозволяючи своєчасно реагувати на нові виклики, що можуть виникати в умовах війни та загалом нестабільного зовнішнього середовища.

Отже, проведене дослідження не лише поглибило розуміння природи страхів і тривожності у дітей дошкільного віку, але й заклало основу для розробки програми психологічної корекції.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку

Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку зумовлена унікальними особливостями їхнього психоемоційного розвитку, високою емоційною чутливістю та впливом зовнішніх факторів, зокрема воєнного контексту. Адже дошкільний вік (5–6 років) характеризується інтенсивним розвитком уяви, залежністю від соціального оточення, обмеженими навичками вербалізації переживань, що робить дітей особливо вразливими до тривожних станів і страхів. Тому корекційна робота має бути максимально делікатною, спрямованою на створення безпечного і підтримуючого середовища, а також врахування гендерних відмінностей і соціокультурного контексту, що впливають на формування та прояв страхів.

Основною особливістю корекції страхів у дошкільнят є орієнтація на ігрову діяльність, яка є провідною формою активності в цьому віці. Страхі часто мають ірраціональний характер, коріння яких лежить у багатій уяві дітей або недостатній здатності раціонально оцінювати реальність. Ігрова терапія, казкотерапія, арт-терапія та тілесно-орієнтовані техніки, інтегровані в ігровий формат, дозволяють дітям опрацьовувати тривожні переживання в безпечний і природний спосіб, перетворюючи джерела страху на зрозумілі та керовані елементи. Наприклад, гра в «лікарню» допомагає демістифікувати медичні процедури, знижуючи страх перед лікарями чи ін'єкціями, а казки про героїв, які долають небезпеку, сприяють переосмисленню екзистенційних страхів, таких як втрата близьких, через метафоричний захист і підтримку.

Емоційна безпека є важливою для забезпечення корекційного процесу. Дошкільнята потребують атмосфери абсолютної довіри, де вони можуть вільно висловлювати свої почуття без страху осуду чи нерозуміння. Доброзичлива

атмосфера, підбадьорювання та позитивний зворотний зв'язок сприяють зниженню тривожності та підвищують готовність дітей брати участь у корекційних заняттях. Наприклад, під час заняття важливо хвалити дитину за будь-який творчий прояв, незалежно від естетичного результату, щоб зміцнити її впевненість і відчуття прийняття. Такий підхід створює психологічний комфорт, необхідний для опрацювання страхів.

Гнучкість корекційного процесу є ще однією важливою особливістю. Страху дошкільнят є динамічними і можуть змінюватися під впливом нового досвіду, подій чи зовнішнього середовища. Корекційна програма має бути адаптивною, з можливістю коригування методів і акцентів залежно від реакцій і потреб дітей. Наприклад, якщо страх війни чи фізичних загроз стає більш вираженим через вплив медіа чи розмови дорослих, до програми додаються заняття, що акцентують на відчутті безпеки, такі як створення образів «захисників» у малюнках чи казках. Гнучкість також передбачає індивідуалізацію підходів: для однієї дитини може бути ефективною казкотерапія, тоді як іншій більше підійде тілесно-орієнтована релаксація.

Співпраця з батьками та вихователями є невід'ємною складовою корекції, оскільки емоційний стан і поведінка дорослих мають прямий вплив на дитину. Просвітницька робота з батьками, спрямована на управління їхньою власною тривожністю, а також навчання вихователів технікам емоційної підтримки дітей створюють цілісне середовище, яке підсилює ефект корекційних заходів. Наприклад, рекомендації батькам уникати обговорення небезпечних тем у присутності дітей або створювати стабільні сімейні ритуали допомагають зменшити актуалізацію страхів і сприяють емоційній стабільності дитини.

Особлива увага приділяється врахуванню воєнного контексту, який, навіть у непрямий спосіб, впливає на психоемоційний стан дітей. Тривожність батьків, інформаційні потоки про війну, економічна нестабільність чи зміни в сімейному середовищі посилюють страхи фізичної безпеки, втрати близьких чи ізоляції. Корекція має включати методи, що допомагають дітям переосмислити ці страхи через позитивні образи захисту та безпеки, наприклад, створення малюнків

«безпечного місця» чи казок про героїв, які долають загрози. Крім того, стабільний розпорядок дня в дошкільному закладі, передбачувані ритуали та регулярна взаємодія з дорослими сприяють формуванню відчуття стабільності, що є особливо важливим у періоди невизначеності.

Таким чином, специфіка організації психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку полягає в інтеграції ігрових, творчих і підтримуючих методів, які враховують вікові особливості, гендерні відмінності та вплив воєнного контексту. Комплексний підхід, що поєднує емоційну безпеку, співпрацю з батьками та вихователями, а також гнучкість у виборі методів, забезпечує ефективне зниження тривожності та страхів, сприяючи психоемоційному розвитку дітей у складних соціальних умовах.

3.2. Програма психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку

Пропонуємо до уваги корекційно-розвивальна програма з психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Мета програми: зниження рівня дитячих страхів і тривожності у дошкільнят шляхом використання методів ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік, розвиток емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та підвищення впевненості у собі для покращення соціальної адаптації.

Завдання програми:

- 1) сприяти усвідомленню дітьми власних страхів через ігрові та творчі методи;
- 2) навчити дітей технікам управління емоціями, зокрема подолання страхів;
- 3) розвивати навички емоційної саморегуляції через релаксаційні вправи та творчу діяльність;
- 4) формувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу через створення безпечного емоційного середовища;
- 5) забезпечити ефективне опрацювання страхів за допомогою

ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік;

б) зміцнити соціальні навички дітей через групові заняття, що сприяють співпраці та взаємопідтримці.

Місце проведення - окремий кабінет, оснащений м'якими меблями, килимом, столами для творчої роботи, аудіообладнанням для релаксаційної музики, затемненими зонами для роботи зі страхом темряви, іграшками та методичними матеріалами.

Тривалість заняття: 35-45 хвилин (2 рази на тиждень). Для творчих занять (малювання,) тривалість може збільшуватися до 60 хвилин, щоб уникнути переривання процесу.

Кількість дітей у групі: 8-10 дітей, що дозволяє забезпечити індивідуальну увагу та комфортну взаємодію.

Діти сидять по колу на килимі для ігрових і казкових занять, щоб бачити одне одного та психолога, який перебуває серед них.

Структура заняття:

Вступна частина (5-7 хв.). Привітання, налаштування на заняття.

Основна частина (25-30 хв.). Виконання основного методу (казка, гра, малювання, тілесна вправа) для опрацювання страхів.

Заклучна частина (5-10 хв.). Релаксація або ритуал завершення.

Заняття №1

Мета заняття: навчання дітей керувати своїм настроєм, ознайомлення з «трансформуванням» негативу в позитив як способом реагування на ситуацію; встановлення позитивного емоційного настрою в дитячому колективі.

Хід заняття

Вправа «Піраміда любові»

Мета: встановлення позитивного емоційного настрою в групі.

Діти прикладають долоньки до серденька і говорять про всіх, кого вони люблять. Наприклад, маму, тата, бабусю, дідуся, сестричку, братика, собачку, котика, виховательку та ін. [23].

Казка «Якби все було інакше...» (Автор Л. Козіна).

Каченятко Умчик має хорошого друга - кошеня Мурчика. Одного разу грілись вони вдвох на сонечку. Каченя було дуже сумне. Мурчик ніколи його таким не бачив.

- Якби все було інакше, - зітхнуло каченя.

- Що ти маєш на увазі? - запитав Умчика Мурчик.

- Якби я вмів високо літати, якби мої тато й мама ніколи не від'їжджали надовго, якби вони грались зі мною, якби ніколи не сварились і ще багато «якби»...

Тоді друг відповів:

- Умчику, життя - це темні й світлі смуги. Ти бачиш тільки темні. Тобі потрібно навчитись бачити і світлі, тоді ти почуватимешся чудово. Якщо бачити тільки темні смуги, завжди буде погано. Навчись вибирати.

- Я хочу, щоб мені було добре, але не знаю, як це зробити, - зітхнув Умчик,-
Навчи мене, Мурчику.

Умчик здивувався, коли зрозумів, що неприємні думки можна відігнати, якщо захотіти. Йому дуже захотілось дізнатись, як це можна зробити. З нетерпінням чекав Умчик, коли ж його цього навчить вірний товариш.

- Ти, Умчику, кажеш: «Якби я вмів літати, якби тато й мама не від'їжджали надовго, якби вони більше гралися зі мною, якби не сварились». Це все — темні смуги в твоєму житті, тому що ти починаєш свою думку з слова «якби». Спробуй подумати інакше.

- Це як? - запитав Умчик.

- Дуже просто. Ти збирав коли-небудь ягоди?

- Так.

- І, мабуть, клав до кошика найкращі, соковиті плоди. А зів'ялі, почорнілі, гнилі або зелені оминав.

- Як же інакше? Так і треба.

- От і думки мають бути тільки приємними, тоді завжди буде весело. Говорити треба замість «якби» слова «навіть якщо», або «в будь-якому випадку».

Спробуй, це допоможе. Інколи доводиться повторювати ці слова багато разів, доки настрій не покращиться.

Умчик став повторювати - і повеселішав, і все навкруги для нього стало затишним, приємним, милим.

- Я зрозумів! - весело сказав він, - Навіть якщо я не вмю літати, у мене є надійний друг, з яким я можу гратись! Навіть якщо мама і тато довго на роботі працюють, вони все одно пам'ятають про мене і люблять мене.

- Молодець, Умчику! Ти здібний учень! - сказав Мурчик.

- А ти дуже хороший товариш, - сказав Умчик.

Обговорення:

- Чому у каченяти був поганий настрій?

- Що порадив другові Мурчик?

- А як часто ви сумуєте? Чому?

- Чи будемо ми сумувати, якщо думки наші будуть веселі? [20].

Гра «Котик».

Мета: зняття емоційного, м'язового напруження, встановлення позитивного емоційного настрою в групі.

Діти сидять на килимку. Під спокійну музику вони показують, як котик ніжиться на сонечку; як котик потягується; як миє личко; дряпає кігтиками килимок і т. д.

Релаксація.

Мета: навчання малят прийомів саморозслаблення.

Психолог. « Я - вітер. Я легкий, ніжний, теплий. Я граюся з квітами, я ніжно торкаюся їх пелюсток. Я ховаюся у вітах дерев і шурхоchu листочками. Я вдихаю в себе чисте повітря лісів і стаю сильнішим і добрішим... Я піднімаюся високо в гори і співаю на весь голос: «Я - вітер. Я швидкий, сильний, добрий вітер»».

Заняття №2.

Мета: запобігання та корекція страхів; забезпечення позитивного психологічного настрою в групі.

Хід заняття.

Вправа «Привіт!»

Мета: забезпечення позитивної психологічної атмосфери в групі.

Діти ходять по групі і вітаються один з одним долонями, колінами, носиками [28].

Казка «Зайчик переможець» (Автор Іванова Т.)

Зранку Зайчик виглянув у двір і першою, кого він побачив, була Білочка. Звірята з Білочкою приятелювали. І Зайчик теж.

Але сьогодні... Він подивився на Білочку - і його серце закалатало, хвостик затремтів від страху. На Білочці сьогодні була шапочка з червоним хрестиком, білосніжний фартушок, а збоку висіла сумка з ліками. Це означало, що сьогодні всім звірятам робитимуть щеплення.

Білочка була лікарем. Вона могла дуже швидко дістатися будь-кого, навіть коли взимку були великі кучугури снігу і важко було пересуватись по лісу, Білочка спритно стрибала з гілки на гілку, з дерева на дерево. Тому вона своєчасно могла допомогти хворому чи зробити щеплення здоровому звіряткові.

Зайчик розумів, що щеплення робити треба, щоб потім не захворіти. Але він все одно боявся.

«Добре їжачкові, - думав він, - Чох - Чох сміливий і завжди іде першим на щеплення. Ще й примовляє: «Я зовсім не боюся уколів»

Зайчику дуже хотілося бути таким, як Чох - Чох. Але як?!

Від страху він вирішив сховатися від Білочки; стрибнув під ялинку і вона накрила його своїми великими лапами-гілками. Сидить Зайчик тихо-тихо. Коли щось зашелестіло у траві, біля ялинки зупинився Чох - Чох. Він почав якось дивно поводити, їжачок то сильно напружував, стискав лапки, заплющував очі, наче піднімав щось дуже важке. І казав: «Це я так дуже боюся!» А потім раптово розтискав лапки та починав повільно дихати і казати:

- Тікай від мене, страх! Я нічого не боюся! Зайчик від подиву аж почав голосно гикати!

- Я, Чох - Чох, і не знав, що ти теж боїшся. Всі вважають тебе сміливим.

- А я і є сміливий. Бо сміливий не той, хто не боїться, - відповідає їжачок, а той, хто може перемогти свій страх.

- Навіщо ти напружував лапки та все тіло?

- Бо страх живе тільки у напруженому тілі, а якщо розслабитись, то страх швидко покидає тебе, бо йому більше ніде жити. А ще страх дуже боїться сміливих слів. Тому я і казав:

- Я нічого не боюся!

- Я теж так хочу! - із заздрістю прошепотів Зайчик. Ну, біжи швиденько, шукай Білочку і спробуй зробити, як я, - порадив Чох - Чох.

Зайчик напружив лапки, сильно заплющив очі, потім зняв з себе напруження, розслабився.

- Тікай від мене, страх! Я нічого не боюсь!

І побіг шукати Білочку, щоб першим зробити щеплення.

Не той сміливий, хто не боїться, а той, хто долає свій страх [20].

Обговорення:

- З ким дружив Зайчик?

- Чому Зайчик злякався, коли побачив Білочку?

- Що він зробив?

- З ким зустрівся Зайчик?

- Що порадив Зайчикові Їжачок Чох – Чох?

- Де живе страх?

- Які слова треба сказати, щоб вигнати страх?

Вправа «Не боюсь».

Мета: навчання способів боротьби із страхом.

Малята, давайте спробуємо зробити так само, як зайчик з казочки – стиснемо кулачки, напружимо руки і все тіло, а потім розслабимося і дружно скажемо: «Втікай від мене страх – я нічого не боюся»[33].

Релаксація.

Мета: навчання малят прийомів саморозслаблення.

Психолог читає текст для психогімнастики.

- Сонячний зайчик заглянув до тебе у вічі. Заплющ їх. Він побіг далі по обличчю. Легенько погладь його долонями. Ось він перебрався на чоло, далі - на носик і ротик, а там і на щічки. Погладь його акуратно, щоб не сполохнути. А тепер промінчик далі пострибав - помахай йому ручкою.

Заняття №3.

Мета: продовжити знайомство з відчуттям страху, пошук шляхів подолання страхів; розвиток уміння співпереживати й співчувати іншим; створення позитивного настрою.

Хід заняття.

Гра «Ясне сонце».

Мета: забезпечення позитивної психологічної атмосфери в групі.

Психолог говорить слова і показує жести, а діти за ним повторюють.

Рано встало ясне сонце, заглянуло у віконце,
Ми до нього потяглися, за промінчики взялися,
А тепер присядем трішки: 1 – 2 – 3 – 4,
Посміхнулися і сонечко розвеселили.

Вправа «Обійми себе»

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Витягнути праву руку вперед

Прикласти її до лівого плеча

Ліву руку прикласти до правої пахви.

Зажати себе міцно, немов би обнімаючи себе.

«Казка про дівчинку Настю, яка боялася темної комори» (Автор Ю. Кулешова).

Жила собі дівчинка Настя. Жила з мамою і татом в затишній і великій квартирі. У Насті була своя маленька кімнатка, де разом з нею жили її іграшки. І все було би чудово, але боялася Настя проходити біля темної комори, в якій зберігались різні старі речі і багато баночок з варенням.

Одного разу вся сім'я зібралася снідати на кухні. «Ой, я ж варення забула принести, - сказала мама, - Настя, сходи і візьми в коморі баночку з варенням». Серденько Насті дуже сильно почало битися, вона злякалася, але все ж таки пішла до комори. Підійшла до дверей і зупинилася, бо їй страшно було навіть заглянути в комору, не те щоб зайти туди. Вона постояла біля дверей і повернулася назад на кухню. «Ні, мамусю, - тихенько сказала вона, - ти краще сама принеси варення, а то я не знаю яке узяти». Мама пішла і скоро повернулася з банкою смачного варення.

Цілий день Настя думала про те, що трапилося вранці. Незручно якось вийшло, адже мама просила її допомогти, а вона не змогла виконати доручення.

Ввечері Настя лягла спати у своє тепле, м'яке, затишне ліжечко, поклала біля себе ведмедика і швидко заснула. І приснився Насті дивний сон, наче вся квартира ожила і всі кімнати розмовляють між собою.

-Які гарні у нас господарі, добрі, турботливі, акуратні. А маленька господиня – така мила дівчинка, любить дивитися мультфільми по телевізору, - сказала вітальня.

-У мене Настя часто буває, спить, грається з своїми іграшками і спілкується з друзями, а у вихідні прибирає, - похвалилася дитяча кімната.

«І у мене часто буває, - сказала кухня, - снідає, обідає, вечеряє, допомагає мамі сервірувати на стіл і прибирати з нього, часто потайки від мами бере з серванту цукерки, але я про це нікому не розкакую».

«А знаєте, яка вона смішна вранці, така сонна, - сказала ванна кімната, - а коли купається, то так весело грається з мильними бульбашками».

«А до мене вона навіть не заглядає, - хтось тихенько мовив. Це сказала комора і сумно зітхнула.

«Але чому? – вигукнула ванна кімната, - адже у тебе зберігається скільки цікавих речей, скільки всього смачного » .

«Коли маленька господиня хворіла і кашляла, у тебе знайшлася для неї баночка меду» , - озвалася кухня.

«Напевно вона боїться мене, тому що на самих нижніх полицях зберігається багато речей, покритих пилюкою і павутинням, і взагалі, я темна і нецікава кімната», - сказала комора і тихенько заплакала.

Інші кімнати почали заспокоювати комору. «Але у тебе є так багато старовинних речей, а історії, які вони можуть розказати такі романтичні, загадкові, цікаві», - сказала вітальня.

«Не плач, коморо, я впевнена, що моя господиня обов'язково прийде одного дня до тебе і зрозуміє, що ти зовсім не страшна», - вигукнула дитяча кімната.

Аж тут у віконечко заглянув промінець сонечка і кімнати замовкли.

Прокинулася Настя і думає, приснилося їй це, чи справді вона чула, як кімнати розмовляли. Шкода їй стало комори, зістрибнула вона з ліжечка, побігла до комори, тихесенько відкрила двері. Сонячні промені проникли у темну, маленьку кімнату і Настя побачила, що комора зовсім не страшна, трошки тісно тут, трошки темно, але так загадково. А ось і баночки стоять з її улюбленим варенням.

«Настю, де ти? Біжи мити личко і чистити зуби, пора вже снідати», - долинув голос мами з кухні.

«Я ще прийду до тебе», - пообіцяла Настя і побігла у ванну кімнату.

Коли сім'я сіла снідати, мама знову згадала, що немає на столі варення, і хотіла піти по нього до комори.

«Сиди, мамусю, я зараз принесу», - сказала Настя. Вона підбігла до комори, відкрила двері, і, їй здалося, що всі баночки посміхаються.

«Я тепер буду часто до тебе приходити», - прошепотіла Настя і погладдила стіну.

А ввечері, коли Настя лягала спати, вона подивилася на стіни своєї дитячої кімнати і тихенько спитала: «Чи все я правильно зробила?». І їй здалося, що люстра на стелі весело колихнулася у відповідь, ніби киваючи: «Так, так»

Обговорення:

- Чому Настя боялася заходити до комори?

- Який дивний сон їй приснився?

- Чи вдалося Насті побороти свій страх?

Вправа' «Знищи свій страх»

Уяви, що це твій страх. (На аркуші листку написати слово страх), показати його а потім зі злістю рвати його на як тільки можна більш дрібні кусочки у якусь ємкість, мімікою зображаючи негативні емоції. Потім зібрати їх у кульку, показуючи, як ви качаєте кульку у долонях рук, ніби ви контролюєте страх, покатавши її якийсь час у долонях і безжально викинути кудись від себе [7].

Релаксація.

Мета: навчання малят прийомів саморозслаблення.

Повіки спати хочуть,

Заплющуються очі...

Ми тихо засинаємо,

У сон ми поринаємо.

І ноги задрімали,

І руки сонні стали,

І ми у цю хвилинку

Легенькі, як пушинки.

Заняття 4

Мета: знизити тривожність через створення образу фантастичної істоти, яка «з'їдає» страхи, розвивати вміння трансформувати негативні емоції в позитивні.

Хід заняття.

Вправа «Назви страх»

Мета: навчити розуміти страхи та проговорювати їх

Діти по колу називають один страх, який хочуть «віддати» змійці, використовуючи картки зі страхами (темрява, грім). Це допомагає вербалізувати переживання.

Творча вправа «Змійка, що їсть страхи».

Мета: зниження рівня тривожності засобами арт-терапії.

Діти малюють або ліплять змійку, яка «з'їдає» їхній страх (наприклад, намалювати страх на папері, а змійку - навколо нього).

Вправа «Віддай страх змійці»

Мета: розвиток навичок трансформації страхів.

Вправа завершується символічним «знищенням» страху (зім'яти папір чи сховати його).

Рефлексія «Коло друзів змійки» .

Мета: встановлення позитивного емоційного настрою групи.

Діти показують своїх змійок і діляться, як вони почуваються після «знищення» страху.

Заняття 5

Мета: навчити дітей перетворювати страх у ресурс через тілесні вправи та метафори, виховувати сміливість, взаємопідтримку та позитивне ставлення до себе.

Хід заняття

Вправа «Дихання хмаринкою»

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Діти повільно вдихають і видихають, уявляючи, що вони легка хмаринка. Це знижує тривожність і налаштовує на заняття.

Гра «Чарівна паличка»

Мета: розвиток навичок трансформації страхів.

Психолог передає «чарівну паличку», і кожна дитина називає страх, а потім уявляє, як паличка перетворює його в силу (наприклад, «страх темряви стає сміливістю»).

Тілесна вправа «Лялька-маріонетка»

Мета: зняття м'язевого напруження

Діти напружують і розслабляють м'язи, уявляючи, що вони ляльки, які «звільняються» від страхів. Вправа завершується рухами «сильного героя».

Рефлексія «Серце сміливості»

Мета: створення позитивного настрою групи.

Діти отримують половинки паперових сердець, знаходять пару, щоб скласти ціле серце, і діляться, як вони підтримуватимуть одне одного. Психолог підсумовує заняття музикою та запаленням свічок як символом сміливості

Корекційна робота проводиться не зі страхом, а з особистісним ставленням дитини до причин, що його спровокували. Використання даних методик допомагає дітям встановити довірчі відносини з однолітками, батьками, педагогами, подолати почуття самотності і покинутості, тривожності.

Висновки до третього розділу

Запропонована корекційно-розвивальна програма з психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку, спрямована на зниження рівня тривожності та страхів. Використання інтегрованого підходу, що разом з ігровою терапією, казкотерапією, арт-терапією та тілесно-орієнтованими засобами, дозволить створити безпечне емоційне середовище та сприяти опрацюванню дитячих страхів у природний і доступний для дошкільнят спосіб. Програма враховує вікові особливості, гендерні відмінності, що забезпечить її відповідність психоемоційним потребам дітей.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Алгоритм безпечної та етичної діяльності психологічної служби в ЗДО: нормативний аспект

Діяльність психолога в закладі дошкільної освіти (ЗДО) є фундаментом для формування емоційного благополуччя дитини, її соціалізації та гармонійного розвитку особистості. У сучасному освітньому просторі, де особлива увага приділяється створенню просторів довіри, роль психолога трансформується з вузькоспеціалізованої підтримки у комплексну психологічну супровідну діяльність. Саме тому діяльність психолога регулюється рядом правових, етичних та безпекових норм.

Організація охорони праці психолога в дошкільному навчальному закладі базується на Законах України «Про охорону праці», «Про освіту», «Про дошкільну освіту», а також на нормативних актах МОН України, що регулюють діяльність психологічної служби.

Правовим орієнтиром для роботи практичного психолога в системі освіти України є «Положення про психологічну службу у системі освіти України». Згідно з цим документом, психологічна служба є складовою частиною державної системи охорони фізичного і психічного здоров'я дітей.

Основна мета діяльності психолога в ЗДО полягає в забезпеченні психологічного супроводу освітнього процесу, збереженні та зміцненні психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу та створенні умов для соціально-емоційного розвитку дошкільників. Для реалізації даних завдань психолог здійснює такі види роботи, як:

- психологічна діагностика, що полягає у вивченні індивідуальних особливостей розвитку дітей, рівня готовності до школи, виявлення причин поведінкових труднощів;

- корекційно-розвиткова робота здійснюється через реалізацію програм, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери та навичок соціальної взаємодії;

- психологічне консультування – робота з педагогами та батьками щодо особливостей вікового розвитку, вирішення конфліктних ситуацій та підтримки дитини.

- психологічна просвіта, яка в ЗДО, переважно спрямована на батьків та дітей і здійснюється у формі поширення знань про вікову психологію, методи виховання та створення емпатичного середовища.

- психологічна профілактика задля запобігання емоційному вигоранню вихователів та попередження дезадаптації в дитячому колективі.

Робота психолога в ЗДО є багатогранною і охоплює кілька взаємопов'язаних векторів, які реалізуються відповідно до запиту адміністрації, педагогів та батьків. Таким чином психолог працює в трикутнику «діти- батьки- педагоги»

Робота з дітьми - це серце психологічної служби. Основна мета - психологічний супровід розвитку дитини, враховуючи її індивідуальні особливості. Дана робота полягає у визначенні рівня готовності до школи, особливостей емоційно-вольової сфери, рівня тривожності або адаптації до умов ЗДО; проведенні ігрових занять, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення) та емоційну корекцію та допомозі дітям у процесі звикання до нового середовища та розлуки з батьками.

Робота з батьками. Співпраця з родиною - запорука успіху. Психолог виступає партнером для батьків, надаючи їм інструменти для кращого розуміння своєї дитини через індивідуальні зустрічі з питань вікових криз, виховання, дитячих страхів чи конфліктів; проведення лекцій, воркшопів, розробки пам'яток, де батьки дізнаються про психологічні потреби дитини в різні періоди розвитку.

Робота з педагогічним колективом. Психолог допомагає вихователям розуміти поведінку дітей та сприяє гармонізації стосунків усередині колективу. З цією метою організуються тренінги для персоналу, спрямовані на збереження

професійного здоров'я та надається допомога у вирішенні педагогічних конфліктів чи оптимізації комунікації між педагогом та дитиною.

Дошкільний вік - це період найінтенсивнішого розвитку особистості, коли закладається «фундамент» емоційного інтелекту, соціальних навичок та ставлення до світу. У цьому процесі роль практичного психолога в закладі дошкільної освіти (ЗДО) є ключовою. Це не просто спеціаліст, що проводить діагностику, а фахівець, який створює безпечне, розвивальне середовище для дитини, підтримує батьків та допомагає педагогам. Також практичний психолог стає ключовим модератором «інклюзивного простору довіри». Це передбачає не лише роботу з дітьми з особливими освітніми потребами, а й формування культури емпатії та прийняття в усій спільноті закладу. Цей підхід реалізується через впровадження елементів соціально-емоційного навчання, зокрема використання методик, спрямованих на розпізнавання власних емоцій та емоцій інших. Крім того важливим є створення безпечного середовища, тобто формування культури спілкування, де кожна дитина відчуває себе почутою та зрозумілою. Не залишається поза увагою і підтримка педагогічного колективу, адже психолог виступає фасилітатором, що допомагає вихователям долати стрес та розвивати професійну емпатію, що безпосередньо впливає на якість взаємодії з дітьми. Також простір довіри залежить і від співпраці з родинами. З цією метою організуються просвітницькі заходи, що навчають батьків методам ненасильницького спілкування та активного слухання.

Діяльність психолога у сфері дошкільної освіти регулюється не лише професійними стандартами, а й суворим Етичним кодексом. Він гарантує, що допомога буде ефективною, безпечною та гуманною. Найважливіший принцип у роботі з дитиною – «Не нашкодуй» (*Primum non nocere*). Кожна дія, слово чи діагностичний метод мають бути спрямовані на благо розвитку дитини.

Основні принципи кодексу:

1. Конфіденційність. Психолог гарантує нерозголошення інформації, отриманої під час роботи з дитиною чи сім'єю. Виключенням є лише ситуації, що загрожують життю або здоров'ю дитини (про що батьки мають бути попереджені заздалегідь).

2. Професійна компетентність. Психолог використовує лише науково обґрунтовані методики та постійно підвищує рівень своєї кваліфікації. Фахівець не береться за випадки, які виходять за межі його компетенції, та за потреби скеровує до вузьких спеціалістів (логопедів, дитячих психіатрів).

3. Повага до індивідуальності. Психолог приймає дитину такою, якою вона є, без оціночних суджень, дискримінації за статтю, віком, соціальним статусом родини чи особливостями розвитку.

4. Відповідальність перед клієнтом. Вся діяльність будується навколо інтересів дитини. Психолог завжди намагається знайти підхід, який мінімізує стрес для дитини та максимально розкриває її потенціал.

5. Об'єктивність. Психолог уникає суб'єктивних інтерпретацій, спираючись на факти, спостереження та результати верифікованих тестів.

Практичний психолог у ЗДО - це міст між світом дитини, запитамі батьків та вимогами освітньої системи. Етичний кодекс виступає тим компасом, який дозволяє фахівцю зберігати професійну чистоту, будувати довірливі стосунки та забезпечувати найголовніше - психологічне благополуччя дитини, що є базою для її майбутнього успішного дорослого життя.

Безпека в кабінеті психолога передбачає не лише створення «безпечного психологічного простору», а й фізичну захищеність, що є критично важливим при роботі з дітьми. Саме фізична безпека кабінету є фундаментом для створення безпечного психологічного середовища, де дитина може відкрито обговорювати свої страхи. Кабінет психолога має бути організований з урахуванням вікових особливостей дітей та специфіки діагностичної роботи. Для цього важливе освітлення, безпека простору та зонування кабінету.

Освітлення та мікроклімат. Робоча зона повинна мати достатнє природне та штучне освітлення (рівномірне, без відблисків, що можуть подразнювати дитину). Температурний режим (18–20°C) та вологість повітря повинні відповідати санітарним нормам, оскільки дискомфортне середовище може посилювати тривожність дитини.

Безпека простору. Усі меблі мають бути без гострих кутів, виготовлені з екологічно чистих матеріалів. Це важливо для мінімізації фонових стресорів, що можуть провокувати або загострювати страхи у вразливих дітей.

Зонування. Для ефективної роботи кабінет доцільно розділити на кілька функціональних зон. Наявність чіткого зонування (робоча зона, зона гри, зона релаксації) дозволяє дитині відчувати передбачуваність простору, що знижує рівень загальної тривожності. Наприклад, зона активної взаємодії та гри, яка призначена для роботи з емоціями чи розвитку дрібної моторики. Для її наповнення потрібен килим (який легко чиститься), сенсорні коробки, пісочниця, набори для творчості, іграшки для рольових ігор.

Зона «Безпечного місця» (релаксаційна зона) призначена для психологічного розвантаження, усамітнення, відновлення емоційної рівноваги.

Ця зона облаштовується м'якими кріслами-мішками, подушками, наметами, світловими приладами (наприклад, проєктор зоряного неба або «сухий дощ»).

У контексті роботи з емоційним станом ця зона може інтегрувати елементи еко-терапії (наприклад, рослини, природні матеріали), створюючи атмосферу, подібну до «цілющого лісу».

Зона консультування-де здійснюється робота з батьками та педагогами. У цій зоні мають бути зручні стільці, невеликий столик, матеріали для просвітницької роботи (пам'ятки, буклети), професійна література.

Крім того важливо звертати увагу і на технічні аспекти безпеки та ергономіки у кабінеті. Меблі та обладнання мають бути стійкими, без гострих кутів, варто віддавати перевагу моделям з округленими краями. Матеріали повинні бути екологічні, легко миючі матеріали, що мають сертифікати якості. Стелажі та шафи повинні бути надійно закріплені до стін, щоб уникнути перекидання під час активних ігор. Щодо електробезпеки, то усі розетки повинні бути обладнані захисними кришками («заглушками»), а електричні дроти повинні бути сховані у коробки або розташовані поза зоною досяжності дітей.

Освітлення кабінету теж має важливу роль в роботі, тому варто віддавати перевагу м'якому, розсіяному світлу та уникати різких люмінесцентних ламп, які

можуть викликати тривожність. Кольорова гама: варто використовувати пастельні, нейтральні тони (бежевий, м'який зелений, блакитний). Яскраві кольори краще використовувати як акценти, а не як основний фон.

У закладі дошкільної освіти питання здоров'я є пріоритетним, тому гігієна робочого місця є важливою і включає графік дезінфекції, де матеріали (особливо м'які іграшки, пісок, фарби) мають проходити регулярну санітарну обробку та вентиляцію - необхідно забезпечувати регулярне провітрювання кабінету перед початком занять та в перервах між ними.

Організація кабінету психолога - це динамічний процес. Він має «дихати» разом із вихованцями, трансформуючись залежно від потреб дітей та завдань професійної діяльності психолога.

Психологічна безпека під час діагностики страхів нерозривно пов'язана з етикою та безпекою дитини. Принцип «Не нашкодь» - при діагностиці страхів важливо уникати методів, що можуть викликати ретравматизацію. Робочий процес має передбачати попередню підготовку дитини (встановлення довірливого контакту).

Емоційне розвантаження, адже психолог зобов'язаний дотримуватися регламенту роботи, щоб уникнути професійного вигорання (синдрому емоційного виснаження), що може негативно вплинути на якість надання допомоги дітям

Конфіденційність, бо зберігання результатів діагностики здійснюється з дотриманням вимог до захисту персональних даних, що є частиною забезпечення психологічної безпеки сім'ї.

Отже, головний критерій успішності організації роботи з дітьми - це відчуття дитиною, що вона знаходиться в просторі, де її приймають, де їй безпечно та де вона може бути собою.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Феномен страху виступає одночасно як єдине і багатозначне явище, що має свій особистий механізм початку дії і силу впливу на індивіда. Його вплив на людину може бути різним, залежно від індивідуальних особливостей, віку, життєвого досвіду та інших факторів.

На основі аналізу теоретичної літератури та отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Страхи у дітей дошкільного віку є невід'ємною частиною їхнього психічного розвитку, зумовленою багатою уявою, високою емоційною вразливістю та обмеженою здатністю до раціонального оцінювання реальності.

Психологічна корекція страхів у дошкільнят базується на створенні безпечного емоційного середовища та застосуванні методів, адаптованих до вікових особливостей, зокрема ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік. Її зміст включає індивідуалізацію підходів, залучення сім'ї, групову підтримку та врахування соціокультурного контексту, що сприяє зниженню тривожності та розвитку навичок саморегуляції. Такий підхід дозволяє дітям безпечно виражати свої емоції та формувати почуття контролю над ситуацією. Важливим є також навчання батьків і вихователів технікам зниження власної тривожності, що позитивно впливає на психоемоційний стан дитини.

Дослідження показало, що у всіх старших дошкільників виявлено один або декілька страхів. Найбільш поширеними виявились страхи смерті (як власної, так і батьків), болю, війни, пожежі, уколів, покарання та крові.

Також дослідження виявило три рівні дитячої тривожності: низький, середній та високий.

До групи з низьким рівнем тривожності (40% дітей) належать емоційно стійкі діти, які не мають проблем у спілкуванні з однолітками (5 дівчаток, 7 хлопчиків). Їхні показники ІТ нижче 20%.

Діти з середнім рівнем тривожності (50% дітей) вміють регулювати свої емоції та не схильні до конфліктів (8 дівчаток, 7 хлопчиків). Їхні показники ІТ знаходяться в межах 20-70%.

Групу з високим рівнем тривожності становить 10% дітей. Їхні показники ІТ вище 70%. Ці діти можуть відчувати страх, невпевненість та мати труднощі з адаптацією до нових умов. Емпіричне дослідження виявило високий рівень тривожності у 10 % дітей на початковому етапі, із середньою кількістю страхів 7,3 на дитину. Найпоширенішими виявилися страхи смерті батьків (100%), власної смерті, страх смерті (93,2%), страх болю (85,8%), страх війни (82,5%), страх пожежі (75,9%); страх уколів (72,6%); страх бути наодинці (66,9%), страх покарання (69,3%); страх крові (66%), що відображає вплив як вікових особливостей, так і зовнішніх стресових факторів, які щодня оточують дітей.

Гендерні відмінності у проявах страхів не виявилися суттєвими: дівчатка частіше демонстрували тривогу щодо соціальних загроз (покарання) та фізичних ризиків (втрата батьків, небезпека), що може бути пов'язано з їхньою емоційною чутливістю та соціалізаційними особливостями. Хлопчики, навпаки, частіше відчували страх у небезпечних ситуаціях (війна) та пов'язаних із просторовими обмеженнями, що відображає їхню потребу у фізичній активності та контролі. Ці дані підкреслили необхідність урахування гендерних і контекстуальних особливостей під час розробки корекційної програми, а також важливість ранньої діагностики для своєчасного виявлення та зниження тривожності у дошкільнят в умовах воєнного стресу.

Для забезпечення психоемоційного благополуччя дітей дошкільного віку в умовах воєнного стресу рекомендується впроваджувати розроблену корекційну програму в дошкільних закладах, із регулярним моніторингом стану дітей через діагностичні методики та спостереження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *KhNUAIR :Репозитарій ХНУВС*: Головна.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6a2c526-2833-4a54-b10e-985fe04d3f4a/content> (дата звернення: 14.01.2026).
2. Біла І.М. Дитяча творча конструкторологія як терапевтичний засіб. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Методичний посібник. Заг. ред. З.Г. Кісарчука. Київ. 2015. С. 171-185
3. Богуш А. М., Гавриш Н. В., Саприкіна О. В. Теорія і методика розвитку мовлення дітей раннього віку: підручник для студентів вищих навчальних закладів факультетів дошкільної освіти. Вид 2-е. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 408 с.
4. Бондарчук О.Ю. Специфіка становлення сором'язливості у дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2017. № 6(51). С. 46–53.
URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/Doctor_filosofii/Diser/Bondarchyk_dis.pdf(дата звернення: 05.01.2026).
5. Бутузова А. І. Психологічні особливості страхів дошкільнят з недоліками мовленнєвого розвитку : магістерська робота. Кривий Ріг, 2022. 95 с.
URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6800/1/Бутузова%20А.І.%203ППМ-17.pdf> (дата звернення: 13.12.2025).
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч.посіб./О.В.Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.. Київ, Просвіта, 2001. 416 с. URL: <https://studfile.net/preview/7142785/> (дата звернення: 11.01.2026).
7. Вправи для зняття напруги та подолання страху. *ІРЦ Іллінівської ОТГ*.
URL: <https://illinivka.irc.org.ua/vpravi-dlya-znyattya-naprugi-ta-podolannya-strahu-14-00-58-30-03-2022/> (дата звернення: 18.12.2025).
8. Даценко Т. О. Спільне опрацювання як новий вид «взаємодії» зі страхами у старшому дошкільному віці. *Педагогічний процес: теорія і практика*, № 3-4 (48-

- 49), 2015.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/10336/1/T_Datsenko_PP.pdf (дата звернення: 10.12.2025).
9. Даценко, Т. О. (2016) Автореферат - Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку PhD thesis, Київський університет імені Бориса Грінченка. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/17075> (дата звернення: 07.01.2025).
10. Дитячі психологічні травми, страхи. Як їх запобігти. *Завуч.* 2002. №17–18. С. 62–63
11. Заняття психолога з малятами / упоряд. Т. Гончаренко. Київ: Вид. дім «Шкіл. Світ». 2005. 128 с.
12. Зонова О.І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології. *Збірник наукових праць Інституту 37 психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* Київ. 2007. Т.7. вип. 10. С. 122 - 130.
13. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. *Початкова школа.* 2002. № 3. С. 4-7.
14. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання.* 2003. № 9. С.14 - 15.
15. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Гребінь Л.О. Психодинамічна образна терапія у роботі з дитячою психотравмою. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Методичний посібник. Заг. ред. З.Г. Кісарчука. Київ. 2015. С. 59-97
16. Когнітивна теорія особистості Дж. Келлі. 2022. URL: https://stud.com.ua/168360/pedagogika/kognitivna_teoriya_osobistosti (дата звернення: 17.12.2025).
17. Кременська Є. А. Дитячі страхи та шляхи їх подолання : Курсова робота. Тернопіль. 2017. 44 с.
URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/31105/1/Кременська%2084.pdf> (дата звернення: 10.12.2025).

18. Методика «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової). *Психологія. Психологічний освітній сайт*. URL: <https://www.annadomina.com/metodika-na-viyavlennya-dityachix-straxiv-o-i-zaxarova-i-m-panfilova/> (дата звернення: 02.01.2025).

19. Міщенко М. П. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку / М. П. Міщенко, І. В. Хавіна. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. / ред. О. Г. Романовський. – Харків : НТУ "ХПІ", 2017. Вип. 46 (50). С. 18-31.

20. Нижник Г. М. Профілактика психічного здоров'я та емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку : корекційно – розвивальна програма. Івано-Франківськ, 2011. 49 с. URL: https://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/media/files/Profilaktyka_zdorovja.doc (дата звернення: 15.01.2026).

21. Ольховецький С.М. Вплив страху на ставлення до матері, батька, сім'ї у підлітковому та юнацькому віці. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д.* Київ. 2003. Т.5, ч.3. С. 238 – 242.

22. Островська К.О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в соціальному просторі. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої.* Кам'янець-Подільський. Аксіома. 2018. Випуск 40. С.295-306.

23. «Піраміда любові» (заняття для дітей середньої групи). *Генезум - Центр Прогресивної Освіти*. URL: https://genezum.org/library/piramida-lyubovi-zanyattya-dlya-ditey-serednoi-grupy#google_vignette (дата звернення: 17.01.2026).

24. Прасол Д. В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога : метод. посіб. 3-тє вид. Миколаїв. Арнекс. 2009. 235 с.

25. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Яніна Омельченко, Зоя Кісарчук, 2-ге видання, без змін. Київ, Шк. Світ. 2011. 112с.

26. Семеняга А. Вікові особливості переживання страху : Кваліфікаційна робота бакалавра. Херсон. 2020. 49 с.

URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11205/18%20%20Семеняга_СПФ_2020_робота.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 13.12.2025).

27. Соколова Г. Б. Теоретичні підходи до вивчення проблеми страхів у дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 317-323.

28. Страху у дітей дошкільного віку – поради психолога ДНЗ. *Педрада (Портал освітян України)*. URL: <https://oplatforma.com.ua/article/1667-dolamo-dityach-strahi-doshklnikv> (дата звернення: 17.01.2026).

29. Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен). *Психологія. Психологічний освітній сайт*. URL: <https://www.annadomina.com/test-trivozhnist-r-templ-m-dorki-v-amen/> (дата звернення: 04.01.2026).

30. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 20 с.

31. Фокшек Д. Т. Особливості страхів дітей старшого дошкільного віку в умовах вимушеної міграції : Кваліфікаційна робота бакалавра. Запоріжжя, 2023. 41 с.

URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/12382/1/Фокшек%20Д.Т.pdf> (дата звернення: 19.12.2025).

32. Фрейд З. Психоаналіз дитячих страхів. Абетка. 288 с.

33. Хардіна Н. Емоційно - експресивні вправи. *Дошкільне виховання*. 2004. № 10. С. 17.

34. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. – Харків. Веста, 2007. С.141

35. Що таке дитячі страхи? Їх передумови та причини. Як долати страхи та фобії дошкільнят. *Благомед*. URL: <https://blagomed.com.ua/shho-take-dityachi-strahi-yih-peredumovi-ta/> (дата звернення: 05.01.2026).

36. Buss, K. A., Davis, E., & Kiel, E. J. (2013). *Dysregulated fear predicts social wariness and social anxiety symptoms during preschool*. *Developmental Psychology*, 49(3), 533–542. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3675171/>
37. da Rocha, M., Sabagh, M., & Oliveira, C. (2021). *Fears in preschoolers: Translation, reliability, and validity of a fear scale*. *Frontiers in Psychology*, 12, 9972891. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9972891/>
38. Halmatov, S. (2021). *Features of short-term fear corrections in preschool children*. *International Journal of Early Childhood Education*, 27(4), 45–52. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1297563.pdf>
39. Kelesidou, S., Kyriazi, G., & Papadopoulou, E. (2024). *Gender-stereotypical attribution of fear and fearlessness in preschool children*. *British Journal of Developmental Psychology*, 42(2), 135–149. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjdp.12539>
40. Konkabayeva, A. E., & Nurtazina, A. S. (2016). *Research of fears of preschool age children*. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(18), 12529–12541. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1117783.pdf>
41. McCready, M. (2023). *How children make sense of fear of the dark: A study of 4- to 5-year-olds*. University of New Mexico, Department of Psychology. URL: https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1403&context=psy_etds
42. Trimarchi, L., Campione, A., & Conti, E. (2025). *Associations between the origins of fear and clinical characteristics in preschool-aged children with specific phobias*. *Journal of Child and Family Studies*, 34(1), 88–102. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-025-03040-z>
43. Veraksa, A. N., Bukhalenkova, D. A., & Kuchina, O. (2016). *Preschoolers' fears: Connection with cognitive and social development*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 233, 342–348. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042816313520>

44. Whalen, D. J., & Luby, J. L. (2017). *Depression and anxiety in preschoolers: A review of the empirical literature*. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(3), 437–458. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5458530/>
45. Zeanah, C. H., & Lieberman, A. F. (2023). *Preschoolers and fear: Clinical perspectives on anxiety, attachment, and development*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 481–506. <https://www.annualreviews.org/journal/clinpsy>
- Mian, N. D., et al. (2011). *Patterns of anxiety symptoms in toddlers and preschoolers*. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4310674/>
46. Doyle, F. L. (2021). *Targeting risk factors for inhibited preschool children*. Journal article. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796721001819>
47. Phelps, R. A., et al. (2016). *Toddlers' dysregulated fear predicts delta–beta coupling*. Article. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929315300141>
48. Leppma, M. (date unknown). *Advancements in Addressing Children's Fears: A Review and Recommendations*. TPC Journal. URL: <https://tpcjournal.nbcc.org/advancements-in-addressing-childrens-fears-a-review-and-recommendations/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика виявлення страхів у дітей “Страхи в хатинках” (автори методики О. І. Захаров, М. Панфілова)

Бесіду з досліджуваним фахівець проводить неквапливо і докладно, перераховуючи страхи по порядку і чекаючи тільки відповіді «так» – «ні» або «боюся» - «не боюся». Особливості проведення тестування.

Уникаючи мимовільного навіювання страхів частим повторенням питання про боязні страхів. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу «не боюся темряви», або «боюся», а не «ні» або «так». Психолог при проведенні тесту знаходиться поруч з дитиною.

Необхідно періодично підбадьорювати випробуваного і хвалити за те, що він говорить все як є, правду. Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ - викинути. Дана дія необхідно для того, щоб заспокоїти актуалізовані дитячі страхи.

Інтерпретація тесту «дитячих страхів»

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

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

Страх

Ти боїшся:

- 1) коли залишаєшся наодинці;
- 2) нападу;

- 3) захворіти, заразитися;
- 4) померти;
- 5) того, що помруть твої батьки;
- 6) когось із дітей;
- 7) когось із людей;
- 8) мами чи тата;
- 9) того, що вони тебе покарають;

10) Баби Яги, Коція Безсмертного, Бармалія, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, чорної руки , Пікової Дами-вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

- 11) перед тим, як заснути;
- 12) страшних снів (яких саме);
- 13) темряви;
- 14) вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
- 15) машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
- 16) бурі, урагану, повені, землетруси (страхи стихії);
- 17) коли дуже високо (страх висоти);
- 18) коли дуже глибоко (страх глибини);
- 19) у тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
- 20) води;
- 21) вогню;
- 22) пожежі;
- 23) війни;
- 24) великих вулиць, площ;
- 25) лікарів (крім стоматологів);
- 26) крові (коли тече кров);
- 27) ін'єкцій;
- 28) болі (коли боляче);

29) несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);

30) зробити що-небудь не так, неправильно (погано - у дошкільнят);

31) запізнитися в садок

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

- медичні страхи-біль, ін'єкції, лікарі, хвороби;
- страхи, пов'язані із заповіданням фізичної шкоди - транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
- страх смерті (своєї);
- боязнь тварин;
- страхи казкових персонажів;
- страх темряви і кошмарних снів;
- соціально-опосередковані страхи-людей, дітей, покарань, запізнень, самотність;
- просторові страхи-висоти, глибини, замкнутих просторів;

Вікові особливості появи страхів

Молодший дошкільний вік

Боязнь казкових персонажів, уколів, болю, крові, висоти, несподіваних звуків, самотності, темряви, замкнутого простору.

Старший дошкільний вік

Страх смерті, смерті батьків, страх тварин, казкових персонажів, глибини, страшних снів, вогню, пожежі, нападу, страх війни.

Молодший шкільний вік

Страх запізнення в школу, осуду, зробити що-небудь не так, страх нещастя (магічні уявлення).

Підлітковий вік

Страх смерті батьків, страх війни.

Додаток Б**Тест тривожності (автори Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі).**

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову 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: веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

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

3. Об'єкт агресії.

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

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

Тест

