# **ЗМІСТ**

ВСТУП

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ Й ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

.1 Страх, як психологічна проблема

.2 Проблема страхів у дітей дошкільного віку в психолого-педагогічній літературі

.3 Теоретичні основи психологічної корекції страхів в роботах українських та зарубіжних вчених

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

.1 Методичні аспекти експериментального дослідження страхів у дошкільному віці

.2 Результати психолого-педагогічної діагностики страхів у дошкільників21

.3 Змістовні й організаційні аспекти психокорекційної програми з подолання страхів у старших дошкільників

.4 Результати впровадження авторської корекційної програми

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

# **ВСТУП**

Проблема страхів у дітей дошкільного віку набуває особливої актуальності як в науковому, так і в практичному плані. На сучасному етапі розбудови Української держави у зв’язку з економічною та соціально-політичною нестабільністю відзначається тенденція зростання кількості дітей зі страхами, з якими тісно пов’язані хвилювання та почуття невпевненості в собі, що в свою чергу, негативно впливає на самооцінку. Тому дитина може неадекватно оцінювати свої можливості та переживати невдачі в житті. Для ефективного подолання дитячих страхів в першу чергу необхідно чітко визначити, чого саме боїться дитина, як сильно, з чим пов’язане виникнення страхів.

Проблема страху є однією із найактуальніших психолого-педагогічних проблем існування сучасної людини та суспільства. Емоція страху посідає вагоме місце в емоційному житті дошкільника. Найменші зміни в прояві будь-якого страху одразу ж позначаються на різноманітній страховій симптоматиці дитини. Страхи дитини дошкільного віку різноманітні та потребують психолого-педагогічної корекції, що і зумовлює актуальність і соціальну значущість проблеми дослідження.

Різні аспекти проблеми страхів вивчалися вітчизняними та зарубіжними психологами та психіатрами (Л.С.Виготський, О.В.Запорожець, Г.С. Костюк, В.М.Бехтєрєв, В.В.Леві, Г. Еберлейн, К. Ізард, В.Купер, З.Фрейд, Б.Пере, С.Холл, К.Хорні). Дослідження страхів у віковому аспекті представлені в роботах О.І.Захарова, Б.Філліпса, Ю.Н.Максимової, А.М.Прихожана, Н.З.Карпенко, М.О.Панфілова, О. М.Скляренко та ін.

Проблемі розробці та впровадження програм, методик з корекції страхів дітей дошкільного віку також розглядають А.В.Мікляєва, П.В.Румянцева, З.В.Некрасова, Т.Л.Шишова, Т. Г.Яничева та ін.

**Метою дослідження** є теоретичне та практичне вивчення проблеми страхів у дітей старшого дошкільного віку.

**Завданнями дослідження є:**

1. Розкрити поняття страху та охарактеризувати особливості його дослідження в психолого-педагогічній літературі.

. Провести та подати результати психолого-педагогічної діагностики страхів у дошкільників.

. Розкрити змістовні й організаційні аспекти психокорекційної програми з подолання страхів у старших дошкільників та проаналізувати результати впровадження авторської корекційної програми.

**Об’єктом дослідження** є страхи дітей.

**Предметом дослідження** - організація психолого-педагогічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури, спостереження, бесіда, тестування, збір та аналіз даних.

# **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ Й ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

## **1.1 Страх, як психологічна проблема**

Страх - це емоційна реакція, що мобілізує організм на втечу від об'єкта загрози. Страхи виникають у дитини лише тоді, коли у неї формуються неврологічні та психологічні здібності для розрізнювання об'єктів - тобто вміння виділити в оточуючому середовищі фактори, пов'язані з катастрофічною ситуацією.

О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська вважають, що страхи не є успадкованими від тварин реакціями. Природженою здатністю є лише катастрофічна реакція - реакція на будь-який інтенсивний, раптовий, несподіваний або незнайомий стимул, із яким організм не може впоратися. Ситуація, у якій організм не знає, як адекватно відреагувати, містить у собі загрозу для його існування [3, С. 205].

На думку С. М. Ольховецького страх, як і будь-яка емоція, дає змогу людині орієнтуватись у предметному та соціальному світі, регулює діяльність, поведінку, охороняє від небезпеки, неприємностей, тобто є необхідною складовою самозбереження особистості. Відсутність страхів, притаманних певному віковому періоду, є ознакою неблагополучного розвитку дитини, її нездатності розрізняти об'єкти, що становлять загрозу в навколишньому світі. Це може спричинятися відставанням її інтелектуального розвитку або серйозним рівнем психологічної дезадаптації, коли сильна психотравма призвела до тимчасового регресу орієнтаційних здібностей особистості [13].

К. Хорні, розвиваючи ідеї А. Адлера, в якості базового явищ виділяє «основну тривогу», яка властива людині і розвивається на базі «основного зла», тобто тих помилкових форм відношень, котрі практикують батьки по відношенню дітей, фруструючи їх потребу у безпеці. В гуманістичній психології проблема страху також пов’язується з фрустрацією потреби у безпеці [17, С. 25].

Існують різноманітні підходи відносно визначення феномена страху та аналізу його джерела. Так, страх розглядається як вроджена особливість людини, котра виконує функцію пристосування (Ч. Дарвін); одна з базисних емоцій, котра може призводити до різних внутрішніх переживань і зовнішніх виявлень (К.Ізард ); індивідуальний феномен, котрий відображає особистісні особливості людини та має своїм джерелом невирішені ситуації (Ф.Риман). В більшості сучасних трактувань феномена, страх визначають як негативну емоцію, нестійкий стан, почуття, негативне емоційне переживання [8].

На відміну від попереднього напрямку, представники когнітивного підходу стверджують, що уявлення про страх як наявність загрози та неможливість її уникнути виникає в наслідок інтелектуальних (когнітивних процесів). Вони поглибили розуміння взаємовідносин між емоціями та когнітивними процесами додавши при цьому опис емоційно-специфічних когнітивних процесів - умовивід, який викликає специфічну емоцію. Окрім цього, їх дослідження відіграли позитивну роль у розробці методів подолання страху на основі принципу научіння. Проте, слід зазначити, що у теорії присутнє деяке обмеження, де страх розглядається з позицій усвідомленості.

Представники психоаналітичного підходу припускають, що причини та механізми феномену страху криються у травмуючому минулому індивідуумів. У межах цього підходу, незважаючи на обмеженість у методах дослідження показано, що феноменологічні данні у проблемі страху знаходяться не на поверхні, а у підсвідомій сфері [8].

Представниками синтезуючого підходу була зроблена спроба уявити емоцію страху як синтезуючий образ, який забезпечує можливість цілісного відображення дійсності. Представники цього підходу констатують, що синтез почуттєвого і раціонального в психічному образі, їх відносна дія, обумовлена розходженням функцій півкуль мозку, наявність двох сигнальних систем, надає можливість людині розуміти і відчувати більше, ніж можна побачити в конкретній ситуації.

К.Е. Ізард вважає, що страх - це настільки специфічна емоція, що заслуговує виокремлення її в окрему категорію. Страх складається з певних і цілком специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки і специфічного переживання, що виникає з очікуванням чи погрозою небезпеки [10].

В психології та педагогіці існують різні класифікації страхів. Їх розділяють на групи, виходячи з того, чого боїться людина, - це так звана класифікація за фабулою страху. Наприклад, відомий психіатр Б. Карвасарський розрізняв вісім основних фабул страху: боязнь простору, соціофобії, нозофобії (страх захворіти будь-яким захворюванням), танатофобія, різні сексуальні страхи, страхи нанести шкоди собі чи близьким, «контрастні» фобії і нарешті фобофобії (страхи боятися чого-небудь) [11].

Інші психіатри, наприклад Б. Дж. Сєдок и Г. І. Каплан, пропонують ділити страхи на конструктивні - природні захисні механізми, котрі допомагають краще пристосуватися до екстремальних ситуацій, та патологічні страхи. Можна розрізняти страхи за критеріями тривалості, частоти, інтенсивності переживань; за образним змістом (реалістичні і фантастичні); за ступенем усвідомлення. Можна ділити страхи на дитячі та дорослі, первині та вторинні, й ще за іншими ознаками, та кожна така класифікація буде мати свої переваги і недоліки [23].

До біологічних передумов виникнення страху можна віднести деякі типологічні властивості вищої нервової діяльності. Перш за все, це емоційна чуттєвість і тісно пов’язана з нею вразливість, яка подібно до емоційної пам’яті, призводить до яскравого, образного запам’ятовування тих чи інших подій життя.

Підвищена чутливість таких людей проявляється у їх емоційній вразливості, коли вони «все близько приймають до серця».

Існують соціокультурні та психологічні передумови виникнення страху. На ранніх стадіях людського розвитку страх мав практично тільки інстинктивний характер. Але з розвитком психіки людини та ускладненням форм її життя, страх набув соціально опосередкованого характеру і почав відображати все більш психологічно тонку гаму моральних почуттів і переживань.

У вікових періодах у дітей у психічному розвитку існує ряд загальних страхів: у дошкільному віці - страх втрати матері, страх тварин, темряви; в шість - вісім років - страх смерті. Це є доказом загальних закономірностей психічного розвитку, коли психічні структури під впливом соціальних факторів стають основою для прояву одних і тих самих страхів. Наскільки проявиться той чи інший страх і чи проявиться він взагалі, залежить від індивідуальних особливостей психічного розвитку і конкретних соціальних умов, в яких відбувається формування особистості дитини [14].

Серед таких соціальних умов можна виділити основні, що найбільш впливають на виникнення страхів у житті та розвитку дитини - це сім’я і школа. Спочатку необхідно відмітити вплив неповної сім’ї. Значне збільшення кількості страхів в таких сім’ях відбувається перш за все у хлопчиків в старшому дошкільному віці. Відсутність батька в сім’ї порушує формування поведінки, відповідної статі і психологічного захисту від зовнішніх загроз. Де в чому це відображається і на дівчатках, оскільки їм також потрібні навички захисту себе від небезпеки, що найбільш розвинуто в філогенезі у представників чоловічої статі.

Хлопчики та дівчатка більш тривожні, якщо вважають головною в сім`ї матір, а не батька. Працююча та домінуюча в сім’ї мати часто нервово-психічно перевантажена, що створює додаткову напругу в її стосунках з дітьми, викликає в них відповідні реакції хвилювання. Особливу вразливість відносно страхів діти відчувають при наявності конфліктів між батьками [21, c. 196].

Отже, проведений аналіз та узагальнення різних підходів, напрямів та теорій щодо вивчення сутності страху особистості дав можливість зробити висновок, що цей феномен змінював свій контекст дослідження залежно від того, в якому ракурсі він розглядався. Багатоплановість страху, вивчення цього явища і як емоцію, і як стан, і як процес, обумовлює виникнення різних підходів до його вивчення. Дослідження літератури останніх років дозволяє зробити висновок про велике значення особливостей переживання страху для життєдіяльності особистості.

## **1.2 Проблема страхів у дітей дошкільного віку в психолого-педагогічній літературі**

В історії становлення розуміння феномену страху та його сучасних трактувань зустрічаються спроби визначення страху як почуття, емоції, афекту, пристрасті, фрустрації. Але разом с тим узагальненої теорії страху ще не створено.

У розумінні феномену страху дослідники зустрічаються з різноманітними визначеннями цього складного емоційно стану. Багатогранність та семантична невизначеність поняття страху в психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різних значеннях. Наприклад, С.П. Бочарова, О.В. Землянська, С.С. Занюк, О.І.Захаров вважають страх емоцією, почуттям.

Тобто, оскільки у структурі особистості емоції належать до психічних процесів, то існує підстава страх відносити до цієї особистісної підструктури. Проте, більшість авторів визначають страх як психічний стан. Зокрема С.Ю.Головін визначає його як афективний психічний стан очікування небезпеки, при якому реальна небезпека загрожує від зовнішнього об’єкта, а невротична - від вимог потягу. Кожне визначення ґрунтується на значній експериментальній базі, яка зумовила певну систему вивчення страху у сучасній психології. Вона включає в себе наукові підходи, напрямки, теорії, концепції, що визначають сутність поняття, виокремлюють різні види, фізіологічні зміни в організмі, внаслідок дії цієї емоції, причини виникнення, рівні прояву за інтенсивністю переживання та функції, які вона виконує.

В історії психології можна виділити дві полярних точки зору на механізм виникнення страху. Одна з них представлена у біхевіоризмі, друга - в психоаналізі та гуманістичній психології. З точки зору біхевіоризму, страх є слідством одноразового чи багаторазового травматичного досвіту суб’єкта (чи, в соціобіхевіоризмі, спостерігаючого чужий травматичний досвід) у взаємодії з певними об’єктами. Інший підхід демонструє представники психоаналізу. В класичному психоаналізі першою причиною виникнення страхів вважається первина травма, яка пов’язана з відсутністю матері чи розлукою з матір’ю. Для А.Адлера джерелом страху служить переживання власної меншовартості, яке пов’язане з очікуванням загрози з боку зовнішнього світу; воно перед усім формується у сім’ї протягом перших п’яти років життя.

Серед причин виникнення страху у дітей, з одного боку, виділяють біологічні, пов’язані з інстинктом самозбереження. Такі страхи дитини як страх самотності, темряви, тварин, болі, на думку О. Захарова, мають наслідувальний характер, особливо якщо вони властиві матері. Виділяють також соціально культурні і психологічні: урбанізація життя; кількісний склад сім’ї; наявність єдиної дитини в сім’ї; вік батьків; недостатня рухова та ігрова активність; ранній вихід матері на роботу з декретної відпустки; особистісні особливості матері; конфлікти в сім’ї. Дослідник дає таке визначення страху: “Страх - це умовно рефлекторне, емоційно загострене відображення людиною конкретної загрози для життя, самопочуття та власного благополуччя” [7, c. 15].

О. І.Захаров виділив ще декілька причин виникнення страху у дітей:

тривожність у відношеннях з дитиною. Надмірне запобігання її від небезпеки та ізоляція від спілкування з однолітками;

велика кількість заборон з боку батьків тієї ж статі чи повна свобода дитини, дарована батьками іншої статі;

психічні травми типу переляку, які загострюють вікову чутливість дітей к тим чи іншим страхам;

психологічне зараження страхами в процесі безпосереднього спілкування з однолітками та дорослими [7, c. 158].

Д.Карнегі класифікує страх як: ситуативно та особистісно обумовлений; гострий та хронічний; інстинктивний та соціально опосередкований; реальний (при наявності конкретної загрози) та уявний (на рівні уявлень). Хвилювання та тривожність визначають як стани, що відповідають страху та почуттю тривоги. За ступенем прояву він поділяє страх на жах, переляк, власне страх, тривогу, побоювання, занепокоєння та хвилювання.

Життя дошкільника розширює сприйняття оточуючого світу, збільшує досвіт, який дитина набуває поза домівкою, розширяє сферу її спілкування. Все це відбивається на емоційному розвитку дошкільника. Найбільше значними для цього віку є емоції страху, цікавості і радості. Провідний страх цього віку - страх «бути не тим», страх не відповідати загальноприйнятим нормам поводження, вимогам близького оточення. Конкретними формами цього страху є страхи зробити не те, неправильно, не так, як слід.

Причиною страху можуть бути конфлікти та психотравматичні переживання, які порушують відчуття впевненості і часто негативно впливають на здатність оцінювати ситуації. У більшості випадків страх смерті, наприклад, носить перманентний, непомітний зовні характер і проявляється в окремих випадках, в особливих, драматично загострених життєвих ситуаціях, наприклад при захворюванні, розлуці з близькими, конфліктах.

Довготривала самотність викликає зміни в психічній діяльності. Відомий російський психіатр П. Б. Ганнушкін відзначав, що реактивні психічні стани можуть розвиватися у дітей, які по тим чи іншим причинам опинилися в умовах соціальної ізоляції [4, c. 13].

В. І. Лебєдєв дійшов висновку, що в основі невротизації в умовах групової ізоляції лежать не тільки характерні особливості опонентів по спілкуванню, але й саме перебування в цих умовах. Іншими словами, довготривала групова ізоляція при певних умовах може виявлятися як психогенний фактор екстремальних умов [6]. Д. Г. Скотт з’ясував, що відчуття гніву і страху можуть створити конфліктну ситуацію, вони можуть виникнути в будь-якому конфлікті і в подальшому бути для нього життєвим середовищем.

Одним зі страхів дошкільників є страх розлучення батьків. Якщо розлучення неминуче, необхідно дати можливість дитині продовжувати спілкування з обома батьками. Під впливом психотравмуючої ситуації частіше всього страждає емоційна сфера. Хлопці гостріше, ніж дівчата, сприймають відсутність у сім`ї батька; без батька вони часто бувають проблемні і знервовані.

А. І. Захаров виділяє такі види страхів: страх самотності, скупчення людей (футбол, похорон і т. ін.), перехід через міст, пустий простір, закритий простір, страх при спогляданні безпечних тварин - жуків, павуків, мишей; розрив звичайної системи взаємин, втрата значущих цінностей, неможливість досягнення поставлених цілей, втрата близької людини, розумові кризи, порушення старого стереотипу і складності у встановленні нового [7, c. 25].

С. Г. Файнберг виділяє наступні страхи: страх темряви; лишитись у кімнаті з зачиненими дверима, перейти відкриту галявину, якої-небудь речі домашнього вжитку, нічні страхи.

Р. А. Рассел акцентує увагу на таких страхах як: страх падіння; страх голосних звуків. Ю. М. Орлов звертає увагу на домінуючий: страх смерті. І. С. Кон з’ясував, що є страх перед життям, страх перед інтелектуальними проблемами. Д.Карнегі підкреслює страх ненависті, крах надії, страх перед хворобою, страх перед майбутнім, страх блискавки, що після смерті попадеш в пекло, що дівчата будуть сміятися. О. Кондаш описав страх перед випробовуванням, страх інстинкту уникнення небезпеки, страх перед навчанням, природжений страх, страх перед іспитом, страх очікування добрих результатів, страх можливої невдачі, страх перед вихователем, страх, як риса особистості. В.І. Лебєдєв довів, що існує страх соціальної ізоляції, страх групової ізоляції, страх перед обмеженням інформації, монотонність, страх зміни сприймання просторової структури, порушення ритму сну і активності. І.В. Дубровіна виділяє страх перед реальністю, страх перед розлученням батьків, страх втратити кохання, страх, який уберігає людину.

Отже, результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що однією з найпоширеніших детермінант виникнення страхів у дітей є вплив тієї реальної ситуації, в яку потрапляє дитина, отримуючи життєвий досвід.

## **1.3 Теоретичні основи психологічної корекції страхів в роботах українських та зарубіжних вчених**

психологічний корекція дошкільний педагогічний

Психічне здоров'я, емоційне благополуччя - показники нормального дитинства. Тим, хто виховує дітей, треба пам'ятати: діти надзвичайно емоційні, вразливі, це необхідно враховувати й формувати віру дитини у свої сили і можливості, оптимістичний погляд на те, що відбувається. Вчені широко досліджували проблеми корекційної роботи з дитячими страхами.

А. С. Співаковська, вважає - головне, що потрібно зробити батькам у таких випадках, - це усунути основні причини підвищення загальної тривожності дитини. Для цього потрібно уважно придивитися до дитини, до самих себе, до всієї ситуації в сім'ї загалом. Необхідно критично переглянути свої вимоги до дитини, звернувши увагу на те, чи не дуже батьківські запити перевищують реальні можливості дитини, чи не дуже часто вона опиняється в ситуації «Тотального неуспіху». Батькам треба пам'ятати, що ніщо так не окриляє дитину, як успіх, радість від добре виконаної, навіть найменшої справи, і ніщо так не в змозі заглушити в дитині відчуття самоповаги, підсилити відчуття тривожності як невдачі, що часто повторюються. Тоді стане ясно, яким шляхом повинні направляти своє виховання батьки, діти яких переживають страхи. Батьки повинні всіма силами підвищити відчуття упевненості дитини в собі, дати їй переживання успіху, показати, яка вона сильна, як може, доклавши зусилля, справитися з будь-якими труднощами. Дуже корисно переглянути вживані методи заохочення і покарання, оцінити, чи не дуже багато покарань, застосовується до дитини. Якщо це так, то слід підсилити заохочення, направити їх на підвищення самоповаги, на підкріплення самооцінки дитини, на виховання упевненості і посилення відчуття безпеки [20].

На думку А. С. Співаковської, саме тоді, коли дитині важко, коли вона охоплена обтяжливим переживанням, батьки можуть з найбільшою повнотою проявити свою любов, свою батьківську ніжність. Допомогти дитині справитися із страхами - це означає пережити сумісну радість від знайденої перемоги над самим собою. Це буде загальною перемогою, тому що змінитися потрібно не тільки дитині, але і її батькам. Не варто жаліти зусиль для досягнення такої перемоги, адже нагородою буде власна дитина - звільнена від страху, а значить, приготована для отримання нового життєвого досвіду, відкрита для радості, для щастя.

А. Фромм, Т. Гордон відзначали, що для того, щоб допомогти дитині подолати страх, батькам необхідно зрозуміти, що криється за страхом дитини. Корисно зробити будь-яке зусилля, щоб поліпшити відносини з дітьми. А для цього батьки повинні стримати свої вимоги до дітей, рідше карати їх і менше звертати увагу на ворожість, яку вони час від часу проявляють до них. Батьки повинні дати дітям зрозуміти, що гнів, який вони іноді відчувають до батьків, а батьки до них, - це абсолютно природне і нормальне явище і воно не може вплинути на дружні відчуття. Це, точка зору дорослої людини, а дитині необхідно довести свою любов тільки рівним і незмінним відношенням до неї.

Зняття страху, коли він виникає, значно залежить від того, наскільки вдається заспокоїти дитину, повернути їй душевну рівновагу: як батьки розуміють її і як ставляться до її страхів. Необхідно створити таку обстановку в сім'ї, щоб діти зрозуміли: вони без проблем можуть сказати батькам про все, що їх налякало. І діти зроблять це тільки в тому випадку, якщо не боятимуться батьків і відчують, що вони не засуджують їх, а розуміють [16, c. 14].

Дорослі повинні з повагою поставитися до страху дитини, навіть якщо він абсолютно необґрунтований, або ж поводитися так, немов вони давно знають і аніскільки не дивуються з її переляку; крім того, батькам треба взяти собі за правило вживати поняття страх без всяких побоювань і не вважати його словом, на яке накладена заборона. Який би спосіб боротьби з дитячим страхом батьки не обрали, важливо не залишати скарги дитини без уваги.

Серед видів психокорекційної роботи виділяють арттерапію. Арттерапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя більш щасливим. К.Уелсбі продемонструвала можливості використання арттерапії як ефективного засобу допомоги дітям із неблагополучних сімей.

Л. Д. Лебєдєва виділяє такі показання для проведення арттерапевтичної роботи в системі освіти як з дітьми, так і з членами педагогічного колективу: негативна Я-концепція, дисгармонійна самооцінка, низький ступінь самоприйняття, труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, тривожність, страхи, агресивність, переживання емоційного відчуження, почуття самотності, стресові стани, депресія, неадекватна поведінка, порушення стосунків із близькими людьми, конфлікти в міжособистісних стосунках, невдоволення сімейною ситуацією, ворожість до навколишнього світу [10].

Не зважаючи на велику різноманітність дослідницьких робіт з даної проблеми, особливості попередження і корекції страхів дітей в умовах дошкільної установи досліджувалася не достатньо.

Протягом останніх десятиріч значну увагу приділяють взаємозв'язку між психічним розвитком дитини та соціальними умовами, в яких вона перебуває. Негативні впливи середовища призводять до порушення соціогенезу та виникненню страхів в дошкільному віці (Л.С. Виготський, А.Н. Жмириков, О.Н. Зотова, Р.Б. Каримова). Ігрова терапія є комплексним і доступним засобом, що викликає позитивні емоції та активізує пізнавальні процеси у дошкільників. Виявлено, що ігрова терапія специфічно впливає на емоційні стани і поведінку дошкільника, допомагає боротися зі страхами.

Отже, аналіз сучасних досліджень в галузі дошкільного дитинства свідчить про інтенсивні пошуки вчених і практиків щодо оновлення змісту освіти і виховання дітей, реалізації особистісно-орієнтованих виховних технологій, організаційно-педагогічних умов функціонування освітніх закладів різних типів і профілів, психолого-педагогічних умов оптимального розвитку дітей у сім’ї, дошкільних закладах. У всіх дослідженнях пріоритетними є особистість дитини, обґрунтування умов її розвитку. Найважливішою умовою оптимального розвитку дитини є успішність її адаптації до різноманітних соціальних умов, зокрема подолання існуючих страхів.

Страх - це невід’ємний емоційний прояв психічного життя особистості, який з’являється і закріплюється в дитячому віці.

Основними передумовами виникнення страхів є біологічні, соціальні та психологічні. Страх як найперше з’являється у тих дітей, яким притаманна висока тривожність. Крім того страх може носити характер навіювання, тобто страхи батьків передаються дітям.

Функції страху як механізму утримання особистості від певної активності розрізняються за трьома напрямками: уникання певних ситуацій (страх ситуацій); утеча від тривожних переживань (страх тривоги) та запобігання прояву тих аспектів своєї особистості, які витісняються (страх себе).

Залежно від того, яка саме реальність блокується особистістю за допомогою страху, необхідно вибирати стратегію й тактику психологічної допомоги у подоланні неконструктивних самообмежень.

Отже, на основі аналізу літературних джерел виділяються основні причини виникнення страхів у дітей дошкільного віку, що дає можливість розуміти природу страху і побудувати ефективну психокорекційну роботу по уникненню та подоланню страхів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

## **2.1 Методичні аспекти експериментального дослідження страхів у дошкільному віці**

Для вивчення страхів дошкільників нами було використано такі методики: методика виявлення страхів, розроблена О.І.Захаровим; Методика виявлення страхів у дітей «Страхи в хатинках» О.І.Захарова та М.О.Панфілової та проективна методика «Неіснуюча тварина».

**Методика виявлення страхів, розроблена О.І Захаровим,** дозволяє встановити наявність страхів у дошкільників, характер цих страхів, порівняти визначену кількість страхів з віковими нормами, визначеними автором методики. Дослідження включає проведення бесіди. Називаються страхи та очікується відповідь «так» чи «ні» або «боюсь» чи «не боюсь» [9].

Повторювати запитання боїться чи не боїться дитина слід тільки час від часу. Дорослий, який запитує, сидить поряд, підтримує відвертість дитини.

Страхи, виявлені за допомогою методики, об’єднають в групи по видах, які були сформульовані автором:

) медичні страхи;

) страхи, пов’язані з фізичним пошкодженням;

) страхи смерті своєї та батьків;

) страхи тварин;

) страхи казкових персонажів;

) страхи перед сном;

) соціальні страхи;

) просторові страхи.

**Методика виявлення страхів у дітей «Страхи в хатинках» (О.І.Захарова, М. О. Панфілової)** проводиться з дітьми дошкільного віку. Ця методика подібна попередній, але проводиться вона іншим чином. Дорослий малює дві хатинки: чорну та червону. Потім пропонує помістити до них страхи зі списку, які називаються по черзі. Записувати треба ті страхи, які дитина відправила до чорної хатинки, тобто визначила їх як страшні.

Аналіз отриманих даних включає підрахунок страхів у чорній хатинці та порівняння відповідей з віковими нормами. Інструкція для дитини: «В чорній хатинці живуть страшні страхи, в червоній - не страшні. Допоможи мені помістити страхи зі списку по хатинках» [19, c. 11].

**Методика «Неіснуюча тварина»**

Проективний тест «Неіснуюча тварина» - є одним з найпоказовіших графічних проективних методів. Надаючи досліджуваному безмежні можливості самовираження, він забезпечує повну реалізацію механізмів проекції. Для проведення тесту потрібний стандартний аркуш білого паперу формату А4. У інструкції випробовуваному пропонується намалювати неіснуючу тварину і назвати її неіснуючим іменем. Потім отримані результати інтерпретуються, і складається психологічний портрет досліджуваного. Система опису включає ознаки малюнка, які умовно можна розділити на три групи.

Перша група стосується змістовного аспекту інтерпретації і складається з трьох підгруп: перша характеризує окремі деталі зображення, їх кількість, величину; друга - фігуру тварини в цілому: його величину, кількість деталей, позу тварини, третя - загальне емоційне враження від тварини: ступінь агресивності, захисту, тривожності, пасивної.

Друга група - це ознаки, що відносяться до семантико-просторового аспекту інтерпретації: розташування малюнка на аркуші, поворот голови і тулуба тварини.

Третя група пов'язана з графологічними особливостями малюнка: специфікою контуру, характером ліній, натиску, з'єднання деталей та ін.

Метод дослідження особистості за допомогою проективного тесту «Неіснуюча тварина» побудований на теорії психомоторного зв'язку.

Для реєстрації наявності страху використовується дослідження моторики (зокрема, моторики малюючої домінантної правої руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка) За І. М. Сєченовим, будь-яке уявлення, яке виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом (буквально - «Будь-яка думка закінчується рухом»). Якщо реальний рух, інтенція з якоїсь причини не здійснюється, то в відповідних групах м'язів накопичується певне напруження енергії, необхідне для здійснення зворотного руху. Так, наприклад, образи і думки-уявлення, які викликають страх, стимулюють напругу в групах ножної мускулатури і в м'язах рук, що виявилося б за необхідне у разі відповіді на страх втечею чи захистом за допомогою рук - вдарити, заслонитися. Тенденція руху має напрям у просторі: віддалення, наближення, нахил, випрямлення, підйом, падіння [10].

При виконанні малюнка аркуш (або полотно картини) представляє собою модель простору й, крім стану м'язів, фіксує ставлення до простору. Простір, у свою чергу, пов'язаний з емоційним забарвленням переживання і часовим періодом: дійсним, минулим, майбутнім. Пов'язано воно також дієвістю чи ідеально-мислинєвим планом роботи психіки. Простір, розташований позаду і зліва від суб'єкта, пов'язаний з минулим періодом і бездіяльністю (відсутністю активного зв'язку між думкою-уявленням, плануванням і його здійсненням). Права сторона, простір спереду і вгорі пов'язані з майбутнім періодом і дійовістю. На аркуші (моделі простору) ліва сторона і низ пов'язані з негативно забарвленими і депресивними емоціями, з непевністю і пасивністю. Права сторона (відповідна домінантною правої руці) - з позитивно забарвленими емоціями, енергією, активністю, конкретністю дії. Окрім спільних закономірностей психомоторного зв'язку та відношення до простору при тлумаченні матеріалу тесту використовуються теоретичні норми оперування з символами і символічними геометричними елементами і постатями.

**2.2Результатипсихолого-педагогічноїдіагностикистрахівудошкільників**

Профілактика і попередження виникнення страхів у дітей старшого дошкільного віку стає не тільки соціально значущими, але і психологічно необхідними. Проблема підвищення ефективності ранньої профілактики повинна розв'язуватися в наступних основних напрямах:

виявлення несприятливих чинників і десоціалізіуючих дій з боку найближчого оточення, які обумовлюють виникнення страхів і своєчасна нейтралізація цих несприятливих дій;

сучасна діагностика відхилень в поведінці і здійснення диференційованого підходу у виборі виховно-профілактичних засобів психолого-педагогічної корекції страхів дитини.

проведення системного аналізу індивідних, особових, соціально-психологічних і психолого-педагогічних чинників, обумовлюючих виникнення страхів, з урахуванням яких повинна будуватися і здійснюватися виховно-профілактична робота з попередження цих страхів.

Нами було проведене дослідження з діагностування наявності страхів у дітей. В дослідженні приймали участь 10 дітей дошкільного навчального закладу № 601 м. Києва. Всі опитувані були віком 5-6 років. Дослідження проводилося за вище названими методиками.

**Таблиця 2.1. Результати діагностики страхів дітей за методиками О. І. Захарова та М. О. Панфілової**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види страхів | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. темряви | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. вигаданих істот | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 3. крові | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 лікарні | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5.лікарів | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. уколів | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 7. самотності | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 8. залишатися самому вдома | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 9. снів | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 10. дитсадка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. болю | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 13. висоти | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 14. різких рухів | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 15. рівноваги | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16. вихователя | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17. незнайомих людей | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18. транспорту | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 19. засипати одному | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 21.смерті | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Усього страхів у кожного з дітей | 5 | 5 | 7 | 6 | 9 | 5 | 9 | 4 | 4 | 5 |

**Таблиця 2.2. Кількісні показники проявів страхів у дітей за методиками О.І.Захарова та М. О. Панфілової**

|  |  |
| --- | --- |
| Види страхів |  |
| 1. темряви |  9 |
| 2. вигаданих істот | 6 |
| 3. крові | 0 |
| 4 лікарні | 1 |
| 5.лікарів | 1 |
| 6. уколів | 4 |
| 7. самотності | 3 |
| 8. залишатися самому вдома | 5 |
| 9. снів | 3 |
| 10. дитсадка | 0 |
| 12. болю | 4 |
| 13. висоти | 2 |
| 14. різких рухів | 3 |
| 15. рівноваги | 0 |
| 16. вихователя | 2 |
| 17. незнайомих людей | 0 |
| 18. транспорту | 4 |
| 19. засипати одному | 4 |
| 21. смерті | 5 |

Завдяки таблиці 2.2 можемо співвіднести кількість відповідей кожної дитини дошкільного віку до запропонованих видів страху. Як видно з таблиці, у більшості дітей поширений страх темряви (9 опитаних дітей); також дуже часто зустрічається страх залишатися одному вдома, страх уколів; найбільше число видів страхів в однієї дитини виявлено - 9; найчастіше серед охоплених дослідженням дітей число страхів становить один або два види; основним проявом страхів у дітей є сльози, також розмови про страхи, відмова йти до темної кімнати; однією з появи страхів у дітей є залякування, перенесене почуття болю, перегляд телепередач зі страхаючим змістом.

Аналіз отриманих нами даних показав, що одним з провідних страхів у дітей дошкільного віку є страх смерті своєї та батьків. 5 дошкільнят відмічали, що бояться померти самі і того, що можуть померти їхні батьки.

Наступним найбільш поширеним страхом серед дошкільників, які брали участь у нашому дослідженні, є страх перед вигаданими істотами - 6 відповідей.

Серед дошкільнят поширені також страхи перед спричиненням фізичного ушкодження: неочікувані звуки, напад, вогонь, транспорт (4 відповіді) та ін.

Провівши дослідження за допомогою графічного проективного методу «Неіснуюча тварина» було отримано наступні результати (див. табл. 2.3)

**Таблиця 2.3 Результати діагностики страхів дітей за методикою «Неіснуюча тварина»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень страху | Кількісний показник проявів страху дітей | Відсотковий показник проявів страху дітей |
| Високий | 3 | 30 % |
| Середній | 5 | 50 % |
| Низький | 2 | 20 % |

Завдяки обговоренню з дітьми зображень на малюнках з’ясувалося, що

дитина боїться лавини, яка зносить все у воду,

дитина - темряви в кімнаті

дитина - стихійного лиха

дитина - вулкана, смерчу,

дитина - тварин, зокрема тигру,

дитина - грози,

дитина - темряви,

дитина - темряви в кімнаті,

дитина - темряви на вулиці,

дитина - тварин, зокрема собаки.

В результаті діагностування страхів дітей старшого дошкільного віку, які брали участь у дослідженні бачимо, що середній рівень страху спостерігається у 5 дітей - 50 %. Високий рівень наявності страхів спостерігається у 3 дітей, або 30 %. Низький рівень наявний лише у двох з опитуваних, що становить 20 % від загальної кількості досліджуваних.

## **.3 Змістовні й організаційні аспекти психокорекційної програми з подолання страхів у старших дошкільників**

Складність і своєрідність розвитку страхів у дитини вимагають ретельного методологічного підходу до його аналізу та психокорекційних впливів. Розробка принципів як основних, відправних ідей є надзвичайно важливим в теорії та практиці психологічної корекції. Виходячи з цього, програма корекції страхів, на думку М.В.Шевченко, повинна базуватися на таких наукових принципах:

- принцип комплексності психологічної корекції;

 принцип особистісного підходу;

 принцип діяльнісного підходу;

 ієрархічний принцип психологічної корекції;

 каузальний принцип психологічної корекції;

 принцип єдності діагностики і корекції розвитку;

 принцип комплексності методів психолого-педагогічного впливу [1, c. 44].

Виходячи з цього, були обрані основні методи та техніки, які використовуватимуться у програмі:

Арттерапія (мета використання: актуалізація та аутокорекція страхів, підвищення впевненості, розвиток дрібної моторики, зниження тривожності).

Музикотерапія (заспокійлива і відновлююча музика сприяє зменшенню емоційної напруженості, переключає увагу). Музикотерапія - це вид арттерапії, де музика використовується в лікувальних або корекційних цілях. Вирішує завдання нормалізації психоемоційного стану, забезпечує психокорекційний вплив у трьох напрямках: комунікативному (установка контакту психолога, психотерапевта з пацієнтом); реактивному (досягнення катарсису, очищення від нашарованих хворобливих негативних станів у процесі музичного сприйняття); регулятивному (зняття нервово-психічної напруги, релаксація). Нормалізація психоемоційного стану за допомогою сприйняття музики забезпечується шляхом виходу людини з негативних переживань, наповнення її позитивними емоціями, реконструювання її емоційного стану, когнітивної сфери.

Ігротерапія (використовується для зниження напруженості, м’язових зажимів, тривожності, підвищення впевненості в собі, зниження страхів). Гра сприймається як послаблення напруги та відновлення сил тому, що, звільняючись від практичних вимог, вона виступає як вільний вияв вже наявних у дитини функцій. Користь, яку приносить гра, полягає в тому, що у грі діяльність визначається такими внутрішніми і зовнішніми спонуканнями, які ведуть до тренування здібностей в комплексі. Групова ігрова терапія дозволяє дітям набути досвіду, який допоможе їм ефективно функціонувати, досліджувати власну поведінку, виробити толерантність до стресу і тривоги, а також знайти задоволення в спільному житті і діяльності з іншими людьми [11, c. 96].

Релаксація (мета: підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвого нервового напруження) - вправи, які проводяться на будь-якому етапі заняття та включають заспокоєння дихання, роботу з образами, фізичну релаксацію м’язів.

**Заняття 1**

Мета: забезпечення позитивного емоційного фону в колективі дітей; зняття напруження.

**Гра«Сова»**

Мета: розвиток уваги, зняття емоційного напруження.

Діти бігають і граються під музику. Коли лунає слово: «ніч» - сова вирушає на полювання, а діти мають завмерти й не рухатися. Хто поворухнеться - стає совою.

Релаксація

Мета:навчання дітей прийомів саморозслаблення.

Біля річки стоїть тиша,

Ніхто воду не колише,

Навкруги не шумлять комиші,

Діти засинають ш-ши, ш-ши.

**Заняття 2**

Мета: створення позитивної атмосфери в колективі дітей, зняття напруження.

**Вправа «Жабки»**

Мета:створення позитивного емоційного настрою в групі.

Психолог спочатку сам говорить слова й показує жести, а потім всі діти разом повторюють:

Схожі ми на скрекотушок,

Тягнем губи аж до вушок,

Потягнемо, перестанемо

Релаксація

Мета:навчання дітей прийомів саморозслаблення. Руки на колінах, Кулачки стулили. Пальці до долоні тиснуться щосили. Потримали трохи, Раз - і відпустили.

Війки опускаються, Повіки закриваються... Сном чарівним засинаємо у сні відпочиваємо... Гріє сонечко в цей час. Ручки й ніжки теплі в нас... Добре нам відпочивати. Але час уже вставати, Потягнімося, усміхнімося!

До нових зустрічей!

**Заняття 3**

Мета: психокорекція імпульсивності; формування готовності зрозуміти й враховувати інтереси та потреби інших дітей та дорослих; створення сприятливої атмосфери в групі.

Доброго здоров'я, любі діти. Скучили за іграми і казками? Пограємося?

**Вправа «Поглянь у дзеркало»**

Мета:корекція дитячої вередливості, розвиток невербальної знакової системи. Психолог пропонує дітям нахмуритися, надути губки, скривитися тощо, а тоді подивитися на своє личко у дзеркало. Чи красиве воно?

Релаксація

Мета:навчання малят прийомів само-розслаблення.

Закрийте очі, уявіть, що від тепла вашого подиху у ваших долоньках з'явилася маленька, тепла і лагідна іскорка доброти... Ви хочете поділитися нею з своїми друзями. І ось сталося чудо: чим більше ви ділитися іскоркою доброти з друзями - тим більшою вона стає. Іскорка доброти зігріває вас, інших діток у групі, вихователів. Вона вже не вміщається у долоні. Дмухніть на неї - нехай іскорка вашої доброти зігріє всіх людей у нашому місті. А тепер розплющіть очі й посміхніться.

До нових зустрічей!

**Заняття 4**

Мета:вироблення навичок зниження негативних емоцій, страху, корекція агресивності, створення сприятливої атмосфери в групі, розвиток уваги.

Привіт! Як справи? Хто хоче погратися?

**Вправа «Будь уважний!»**

Мета**:** розвиток уваги, створення комфортної атмосфери.

Завдання: діти стоять у колі, коли психолог вимовляє слово «зайчики» - діти стрибають, «пташки» - розмахують руками, «коники» - вдаряють «копитом» об підлогу, «раки» - два кроки назад, «риби» - «плавають».

Мета:вироблення навичок зниження негативних емоцій; навчання дітей альтернативних варіантів поведінки в ситуації агресивності.

Психолог.Я по секрету скажу вам чарівне слово, це заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарувань. Щоб заклинання подіяло треба ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти. Коли ж ви захочете поговорити з кимось, то зупиніться, подивіться іншій дитині прямо в очі й сердито-пресердито вимовте чарівне слово: «Тух-тібі-дух». Потім продовжуйте рухатися по кімнаті. Час від часу зупиняйтеся перед кимось і знову повторіть: «Тух-тібі-дух».

Примітка.У грі закладений комічний парадокс. Вимовляти: «Тух-тібі-дух» і не засміятися досить складно.

Релаксація

**Мета:** навчання дітей прийомів саморозслаблення.

Малята сидять на килимку, одна дитина виконує роль Феї Сну, до кого вона доторкається чарівною паличкою - той засинає. Так поступово повинні заснути всі діти. Коли Фея плескає в долоні - вони просинаються. Потім інша дитина виконує роль Феї.

До нових зустрічей!

Обрані методи дозволили не навантажувати дитину та реалізувати поставлені цілі та завдання. Форму корекції було обрано групову. Для дітей зі страхами груповий метод виявляється особливо корисним. Діти зі страхами підтримують свої тривоги, відмовляючись від діяльності, яка здається їм небезпечною. В індивідуальній терапії така дитина продовжує уникати зустрічатися зі своєю тривогою, ухиляючись від лякаючи, ситуацій та об’єктів. У груповій терапії інші діти включені в такі види активності, які змушують дитину зі страхами зробити щось з ними. В групі дитині складніше уникати своїх проблем. Це дає можливість терапевту взаємодіяти з фобічними реакціями по мірі їх прояву.

## **2.4 Результати впровадження авторської корекційної програми**

Проведення занять корекційної програми дало можливість порівняти показники щодо наявності у дошкільнят різних видів страху

**Таблиця 2.4. Результати діагностики страхів дітей за методиками О. І. Захарова та М. О. Панфілової**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види страхів | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. темряви | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2. вигаданих істот | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3. крові | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 лікарні | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. лікарів | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. уколів | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 7. самотності | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 8. залишатися самому вдома | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 9. снів | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 10. дитсадка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. болю | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13. висоти | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14. різких рухів | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15. рівноваги | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16. вихователя | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17. незнайомих людей | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18. транспорту | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19. засипати одному | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 21. смерті | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Усього страхів у кожного з дітей | 3 | 4 | 3 | 4 | 7 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |

Завдяки проведеному повторному дослідженню (контрольний експеримент) можемо порівняти показники кількості страхів у дошкільнят до і після проведення корекційних заходів (див. табл. 2.5).

**Таблиця 2.5. Порівняльні показники кількості страхів у дошкільнят до і після проведення корекційних заходів за методиками О. І. Захарова та М.О.Панфілової**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види страхів |  |  |
| 1. темряви | 9 | 5 |
| 2. вигаданих істот | 6 | 4 |
| 3. крові | 0 | 0 |
| 4. лікарні | 2 | 1 |
| 5. лікарів | 2 | 1 |
| 6. уколів | 4 | 4 |
| 7. самотності | 3 | 1 |
| 8. залишатися самому вдома | 5 | 3 |
| 9. снів | 3 | 2 |
| 10. дитсадка | 0 | 0 |
| 12. болю | 4 | 3 |
| 13. висоти | 2 | 0 |
| 14. різких рухів | 3 | 1 |
| 15. рівноваги | 0 | 0 |
| 16. вихователя | 2 | 1 |
| 17. незнайомих людей | 0 | 0 |
| 18. транспорту | 4 | 4 |
| 19. засипати одному | 4 | 2 |
| 21. смерті | 5 | 4 |
| Усього страхів у кожного з дітей |  |  |

Показники прояву страхів у дітей змінилися після проведення психокорекційних занять. Боятися темряви почало на чотири дитини менше; вигаданих істот - на дві дитини. Таких страхів як страх лікарні, лікарів, снів, вихователя, смерті окремо стало боятися на одну дитину менше. Самотності, висоти, різких рухів, засипання одному - на дві дитини.

**Таблиця 2.6. Результати діагностики страхів дітей за методикою « Неіснуюча тварина» (контрольний експеримент)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень страху | Кількісний показник проявів страху дітей | Відсотковий показник проявів страху дітей |
| Високий | 2 | 20 % |
| Середній | 3 | 30 % |
| Низький | 5 | 50 % |

Щодо результатів дослідження страхів за проективним тестом «Неіснуюча тварина», бачимо, що кількісні та відсоткові показники теж змінилися. Високий рівень страху після психологічної корекції спостерігався вже у двох дітей (20 %), середній - у трьох (30 %), а низький у половини опитуваних, тобто п’яти дітей (50%).

Оцінка ефективності корекційної програми, яка заключалася у визначенні кількості страхів дітей після її проведення, показала, що корекційна робота, спрямована на подолання страхів дітей дошкільного віку, має суттєву ефективність. Результати опитування підтвердили позитивні динамічні зміни:

зменшився рівень тривожності;

високі показники рівня страхів стали менш вираженими;

кількість страхів різних форм також зменшилася;

діти стали більш комунікабельними;

у повсякденному житті та у дошкільному навчальному закладі діти стали більш самостійними та менш залежними від дорослих.

Отже, практична значущість даної програми корекції страхів дітей дошкільного віку вбачається у можливості використання в роботі практичних психологів з метою психологічної корекції. Зменшення кількості страхів обумовлює покращення емоційного стану дитини, більш ефективне встановлення та підтримку контакту з членами своєї групи, адаптації до нових умов.

Максимальну кількість страхів діти відчувають в дошкільному віці, після чого спостерігається зниження їх кількості. Фіксація страхів може призвести до виникнення проблем у поведінці та житті дитини, оскільки страх залишає слід і в зовнішньому вигляді, й в організмі людини. Страх може тримати людину в постійній напрузі, породжує невпевненість в собі і не дозволяє особистості реалізуватися в повну силу.

Важливим у дослідженні страхів особистості дітей дошкільного віку є правильний вибір методики. Сучасна практична психологія пропонує багато засобів корекції страхів у дітей. Але проведення корекційних заходів вимагає насамперед докладне вивчення страхів та причин їх виникнення. За допомогою комплексу діагностичних методик можна розкрити наявність страхів у дошкільників, встановити види страхів та рівень їх зовнішнього прояву, встановити глибину та важкість переживання почуття страху, визначити залежність виникнення страхів дошкільників від умов сімейного виховання.

# **ВИСНОВКИ**

Аналіз останніх досягнень психологічної і педагогічної наук засвідчує, що проблема страху є однією із найактуальніших проблем існування сучасної людини та суспільства. Емоція страху посідає вагоме місце в емоційному житті дошкільника.

Період дошкільного віку - час інтенсивного емоційного розвитку дитини. Саме цим пояснюється щільність зв'язків між різними страхами. Найменші зміни в прояві будь-якого страху одразу ж позначаються на різноманітній страховій симптоматиці дитини.

В даному дослідженні розкрито поняття страху та охарактеризовано особливості його дослідження в психолого-педагогічній літературі. Існують різноманітні підходи щодо визначення феномену страху та аналізу його походження. Страх розглядався як вроджена особливість особистості, що виконує функцію пристосування; одна з емоцій, яка викликає різні внутрішні переживання і зовнішні виявлення. В більшості сучасних трактувань страх визначається як негативна емоція, нестійкий стан, почуття, негативне емоційне переживання. В роботі проведено та подано результати психолого-педагогічної діагностики страхів у старших дошкільників. Емпірично досліджено прояви страхів у дітей старшого дошкільного віку, визначено соціально-психологічні основи формування страхів дітей з використанням проективного тесту «Неіснуюча тварина», методики виявлення страхів, розробленої О.І.Захаровим та методики виявлення страхів у дітей «Страхи в хатинках» О.І.Захарова та М.О.Панфілової.

Провівши психокорекційні заняття з метою подолання страхів у дітей було доведено їх ефективність за допомогою порівняння показників прояву страхів у дошкільнят до (констатуючий експеримент) і після (контрольний експеримент) їх проведення.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Арефьева Т. А. Преодоление страхов у детей: [тренінг] / Т.А.Арефьева, Н.А.Галкина. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. - 288 с.

. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. - 159 с.

. Вікова і педагогічна психологія: [навч. посіб.] / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. - К.: Каравелла, 2006. - 344 с.

. Вологодина Н. Г. Детские страхи днём и ночью / Н. Г. Вологодина. - М.: Феникс, 2006. - 106 с.

. Джинотт X. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / X. Дж. Джинотт; Пер. с англ. И. Романовой; науч. ред. Е.Рыбина. - М. : Апрель-Пресс, узд-во Института психотерапии, 2005. - 272с.

. Єгорова А. В.Особливості страхів дітей, що викликані адаптацією до дошкільного закладу [Електронний ресурс] / А. В. Єгорова.

. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. - СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000. - 448 с/

. Зонова О.І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К., 2007. - Т.7, вип. 10 - С. 122 - 130.

. Карпенко Н. П. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей / Н. П.Карпенко // Початкова школа. - 2002. - № 3. - С. 4 - 7.

. Ковалевська А. О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / А. О. Ковалевська // Проблеми сучасної психології. - 2012. - Випуск 15.

. Ковалевська А. О. Причини та види страхів молодших школярів [Електронний ресурс] / А. О. Ковалевська.

. Корненко Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя): [навч. посібник] / Н. В. Корненко. - К.: Коравкла, 2008. - 192 с.

. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів [Електронний ресурс] / С. М. Ольховецький // Проблеми загальної та педагогічної психології. - 2011. - т. XII, ч.2.

. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху [Електронний ресурс] / С. М. Ольховецький // Проблеми сучасної психології. - 2010. - Випуск 9.

. Осадько Л. М. Страх себе. Специфіка психологічної допомоги / Л.М.Осадько // Психолог. - 2004. - № 17. - С. 13 - 19.

. Осадько Л. М. Страх ситуацій: специфіка психологічної допомоги / Л.М.Осадько // Психолог. - 2004. - № 9. - С. 13 - 16.

. Осадько Л. М. Страх як прояв особистісних самообмежень / Л. М. Осадько // Психолог. - 2004. - № 7. - С. 25 - 28.

. Панок В. Г. Методика (страхи) / В. Г. Панок, Л. В. Батищева // Психолог. - 2004. - № 46. - С. 10 - 12.

. Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков / М. А. Панфилова // Школьный психолог. - 1999. - № 8. - С. 10 - 12.

. Пихтіна Н. П. Формування негативних проявів у поведінці дошкільників як психолого-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Н.П.Пихтіна.

. Савчин М. В. Вікова психологія: [навч. посіб.] / М. В.Савчин, Л.П.Василенко. - К.: Академвидав, 2005. - 360 с.

. Слюсарева Е. С. Методы психологической коррекции: [учебно-методическое пособие] / Е. С.Слюсарева, Г. Ю.Козловская. - Ставрополь, 2008. - 240 с.

. Шевченко М. В. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення [Електронний ресурс] / М. В.Шевченко // Проблеми сучасної психології. - 2012. - Випуск 17.