

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Каріна Сергіївна БАБКОВСЬКА

На правах рукопису

ДИПЛОМНА РОБОТА

КОРЕКЦІЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
Директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. д.е.н., проф.
« _____ » _____ 2026 року

Науковий керівник
професор кафедри
фундаментальних дисциплін,
БОГОМОЛОВА М.Ю. д.п.н.

Виконано студенткою групи
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0здс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Поняття «страх» у психолого-педагогічних дослідженнях, причини дитячих страхів.....	7
1.2. Арт-терапія як метод психокорекції.....	16
РОЗДІЛ 2. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ.....	33
2.1. Психокорекція страхів дітей старшого дошкільного віку за допомогою арт-терапії.....	33
2.2. Основні методи арт-терапії у роботі з дітьми.....	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	60
3.1. Дослідження страхів у старших дошкільників.....	60
3.2. Програма корекції страхів у дітей дошкільного віку методами арт-терапії.....	73
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дошкільний вік є найбільш сензитивним для формування емоційних форм спілкування дитини. Освітні, світоглядні, моральні та культурні пріоритети, що закладаються в дошкільний період, визначають і емоційний розвиток. Існує також чинник емоційних порушень у поведінці дітей дошкільного віку, зумовлений сучасними реаліями соціально-інформаційного середовища. Формалізоване спілкування з батьками, нівелювання дитячої субкультури, обмеження ігрових форм освоєння дійсності та надлишок неадекватної для сприйняття дітьми старшого дошкільного віку інформації є джерелами формування та закріплення у дітей негативних емоційних станів – страхів, тривоги, неспокою тощо.

У свою чергу, актуалізація страхів супроводжується порушеннями адекватного психічного розвитку, що негативно впливає на розвиток особистості дитини.

Ефективним засобом гармонізації емоційної сфери дітей є арт-терапія; вона стосується психологічного впливу мистецтва через творчу діяльність. Арт-терапія допомагає позбавити дитину від надмірного емоційного напруження, нейтралізує страхи, зменшує тривожність, дає змогу пережити позитивні емоції.

Актуальною залишається проблема розробки програм із застосуванням психологічних методів корекції дитячих страхів. Необхідно розробити та апробувати корекційно-розвиваючу програму роботи з дитячими страхами, включно з методами арт-терапії, які сприятимуть посиленню та інтенсифікації розвитку, повноцінному переживанню дитиною вікового етапу, що сприятиме зменшенню кількості страхів за рахунок підвищення емоційних ресурсів.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у використанні арт-терапії в рамках освітнього процесу дошкільного навчального закладу з метою корекції страхів старших дошкільників. Проблема дослідження

визначається низкою протиріч, що виникли на сьогоднішній день у теорії та практиці дошкільної освіти між затребуваністю арт-терапії в психокорекційній роботі та відсутністю практичних досліджень щодо використання арт-терапії як засобу психокорекції страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, обрана нами тема **«Корекція дитячих страхів методами арт-терапії»** є цілком своєчасною, проте недостатньо вивченою.

Об'єкт дослідження: страхи у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: засоби арт-терапії для корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Мета дослідження: визначити ефективність психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії.

Мета магістерського дослідження зумовила постановку таких завдань:

1. Визначити теоретичні підходи до питання прояву страху у дітей старшого дошкільного віку.
2. Виявити наявність страху у дітей старшого дошкільного віку, вивчити природу страхів у дітей та причини їх виникнення.
3. Розробити та апробувати комплекс заходів для корекції страхів.
4. Запропонувати рекомендації щодо корекції страхів у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що у роботі вперше:

- *уточнено* сутність і структуру дитячих страхів у контексті їх психологічної корекції засобами арт-терапії, а також особливості прояву страхів у дітей різного віку;
- *виявлено та обґрунтовано* ефективність застосування методів арт-терапії (малюнкової терапії, казкотерапії, ігрових технік) як засобу зниження рівня тривожності та подолання дитячих страхів, визначено психолого-педагогічні умови їх результативного використання;

- *подальшого розвитку* набули наукові уявлення про механізми впливу арт-терапевтичних методик на емоційну сферу дитини, а також практичні підходи до організації корекційної роботи з дітьми, які мають страхи.

В основу дослідження покладено **гіпотезу** про ефективність застосування арт-терапії в навчальному процесі. Припускаємо, що у дітей старшого дошкільного віку спостерігатиметься зниження рівня страху.

Методологічна база дослідження: теоретичні: теоретичний, методологічний та критичний аналіз психолого-педагогічної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація; експериментальний: спостереження; тестування; опитування; аналіз продуктів діяльності дітей; методи якісного та кількісного аналізу експериментальних даних: інтерпретація результатів.

Методи обробки експериментальних даних: графічне відображення даних у вигляді таблиць, гістограм на основі даних, отриманих під час дослідження.

Для виявлення дитячих страхів у нашому дослідженні ми використовували:

1. Тест на тривожність (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі).
2. Методику виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» автори методики: А. Захаров та М. Панфілова;
3. Проективний малюнковий тест «Намалюй свій страх» А. Захарова.
4. Проективний тест «Казка» (Казка «Страх») Луїзи Дусс.

Стисла характеристика вибірки досліджуваних. Дослідження проводилося з 2 грудня 2025 року по 1 березня 2026 року в дитячому садку № 50 «Веселка» м. Херсона в старшій групі. У дослідженні взяли участь 20 дітей (9 дівчаток і 11 хлопчиків) віком 6-7 років.

Теоретична та практична значущість результатів дослідження. Теоретичне та практичне значення. Вивчено психолого-педагогічну

літературу з проблеми психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії. Результати дослідження збагачують і доповнюють наукові знання в рамках дослідження проблеми.

Апробація результатів дослідження. Отримані в ході дослідження результати можуть бути використані для розробки програм психологічної корекції дітей дошкільного віку в рамках консультативно-тренувальних практик.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (74 найменування).

У роботі представлено – 9 діаграм, 8 таблиць та 1 рисунок. Повний обсяг роботи – 101 сторінка, основний текст викладено на 90 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Поняття «страх» у психолого-педагогічних дослідженнях, причини дитячих страхів

На сучасному етапі проблематика дитячих страхів перебуває у центрі уваги багатьох науковців, оскільки наявність страхів у дошкільному віці може негативно впливати на формування та розвиток особистості дитини. Представники різних наукових напрямів неодноразово намагалися дати визначення поняттю «страх».

Так, З. Фрейд трактував страх як афективний стан, що поєднує певні переживання з відповідною іннервацією розрядки напруження та їх подальшим усвідомленням. Р. Овчарова визначала страх як емоційне відображення у свідомості людини конкретної загрози її життю або благополуччю. Ю. Неймер, А. Петровський та М. Ярошевський розглядали страх як емоційний стан, який виникає в умовах загрози біологічному чи соціальному існуванню людини та спрямовується на реальне або уявне джерело небезпеки [25, с. 64].

На думку А. Захарова, страх є базовою емоцією, розвиток якої відбувається під впливом потенційно небезпечного подразника; дослідник вважав страх природним супутником людського розвитку. Учений запропонував класифікацію страхів за їх походженням (природні, соціальні, ситуативні, особистісні), за ступенем реальності (реальні та уявні), а також за інтенсивністю прояву (гострі та хронічні). Г. Крейг підкреслював, що страх у помірному прояві може виконувати позитивну функцію, оскільки сприяє процесу навчання.

К. Ізард, А. Захаров, М. Чистякова, П. Дако та Л. Виготський розглядали страх як одну з найпотужніших емоцій людини. Емоція страху має захисний характер і ґрунтується на інстинкті самозбереження [25, с. 65]. І. Павлов трактував страх як прояв природного рефлексу, тобто як пасивно-оборонну реакцію організму.

На позитивних функціях страху акцентували увагу В. Орлов, Є. Рогов та І. Степанова. Зокрема, В. Орлов підкреслював охоронно-регулюючу функцію страху, а Є. Рогов заперечував його виключно негативний вплив, вказуючи на здатність страху впорядковувати діяльність та поведінку людини. І. Степанова наголошувала, що страх допомагає людині пізнавати навколишню дійсність, формує вибірково-критичне ставлення до середовища та виконує важливу соціалізуючу роль у процесі становлення особистості.

Філософсько-психологічний аспект проблеми страху (А. Кемпінський, Р. Мей, К. Спілбергер, М. Хайдегер, К. Ясперс) розглядався в межах екзистенціальної концепції. Представники психофізіологічного напрямку – І. Сеченов, І. Павлов, В. Джеймс та Г. Ланге – досліджували механізми виникнення страху та його взаємозв'язок із психічною і психофізіологічною діяльністю людини.

У межах психолого-педагогічного підходу страх вивчається через аналіз впливу негативних емоційних станів на перебіг психічних процесів під час навчальної діяльності. Ці питання досліджували Л. Божович, В. Вілюнас, А. Захаров, В. Мухіна, А. Прихожан, А. Реан та інші науковці [8, с. 37].

Чимало дослідників відносять страх до емоційних явищ. Так, Е. Клаперд і П. Якобсон трактували страх як почуття, П. Вілсон і Д. Ріттер – як емоцію або афект, Дж. Ньюттен – як мотивацію, Л. Корпенко та В. Петренко – як емоційний стан, а А. Прихожанін – як афективно-особистісне утворення.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виокремити декілька підходів до трактування поняття «страх»:

-страх як цілісне утворення, що виконує структуроутворюючу функцію життєдіяльності особистості (В. Бехтерев, П. Каптерев, Н. Єжкова);

-страх як форма оцінювання ситуації, спосіб ставлення до навколишнього світу та поведінковий акт, що впливає на формування особистісних якостей (А. Белоусов, В. Зеньковський, К. Ушинський);

-страх як чинник, від якого залежить ефективність навчального процесу (Н. Новіков, П. Каптерєв, В. Левін);

-страх як один із засобів виховання особистості (Н. Пирогов, І. Бецкой, Н. Новіков, К. Ушинський та ін.) [8, с. 38].

О. Захаров поділяв страхи на природні, які є характерними для певного вікового періоду та мають короткочасний характер без суттєвого впливу на поведінку й міжособистісні взаємини, і патологічні, що характеризуються тривалим та неконтрольованим перебігом, негативно позначаються на поведінці та взаєминах особистості й створюють умови для загострення вікових страхів [15, с.12]. Окрім цього, ситуативні впливи спричиняють виникнення реальних і гострих страхів, тоді як хронічні страхи зумовлюються індивідуально-особистісними особливостями. Походження страху пов'язане з реальною або передбачуваною дією потенційно небезпечних чинників. Залежно від характеру загрози, сили переживань та специфіки емоційної реакції страх може проявлятися у формі побоювання, переляку чи жаху. У ситуаціях невизначеної небезпеки виникає стан тривоги.

Вагомий внесок у дослідження проблеми тривоги та її співвідношення зі страхом зробив Ф. Березін, який увів поняття «тривожний феномен» [6, с. 111]. Такий підхід дає змогу розмежувати конкретний страх як реакцію на об'єктивну та чітко усвідомлену небезпеку й ірраціональний страх, що формується на тлі посилення тривоги та проявляється через конкретизацію невизначеної загрози. При цьому об'єкти, з якими пов'язується такий страх, не завжди є справжньою причиною тривожного переживання або реальною загрозою. У зв'язку з цим тривога і страх розглядаються як різні рівні прояву тривожного феномену, причому тривога передуює виникненню ірраціонального страху [6, с. 54].

Ф. Березін запропонував підхід до трактування тривоги через поняття «тривожний феномен», відповідно до якого тривога та страх є взаємопов'язаними емоційними станами, але відрізняються рівнем визначеності небезпеки та психологічним змістом.

Основні положення концепції Ф. Березіна:

тривога – це емоційний стан невизначеного занепокоєння та очікування можливої небезпеки, коли людина не здатна чітко усвідомити джерело загрози;

страх – це емоційна реакція на конкретну та усвідомлену небезпеку або загрозу.

Науковець вважав, що тривога та страх не існують окремо один від одного, а становлять єдиний тривожний феномен, до структури якого входять:

Внутрішнє напруження.

Відчуття невизначеної небезпеки.

Стан тривоги.

Страх.

Передчуття неминучої катастрофи.

Тривожно-боязке збудження.

Отже, страх можна розглядати як конкретизовану форму тривоги. Якщо тривога пов'язана з невизначеною та нечіткою небезпекою, то страх уже має конкретний об'єкт або ситуацію, що сприймається людиною як загроза [6, с. 113].

Підхід Ф. Березіна має важливе значення для розвитку психології та психіатрії, оскільки дає змогу:

більш точно визначати емоційні стани людини;

відокремлювати природні прояви тривоги від патологічних форм;

підбирати ефективні методи психологічної підтримки та психотерапевтичної допомоги.

У дошкільному віці емоційна сфера дитини зазнає суттєвих змін, що пов'язано з поступовою диференціацією індивідуальних особливостей особистості. Вікова динаміка емоційного розвитку характеризується появою нових емоційних утворень, які послідовно формуються на різних етапах онтогенезу: ситуативною варіативністю емоційних реакцій, а також розширенням спектра емоційних модальностей.

У дошкільному дитинстві тривожність найчастіше виникає через фрустрацію потреби дитини у безпеці, підтримці та захищеності з боку найближчого соціального оточення. Це свідчить про незадоволення базової потреби, яка є провідною саме в цьому віці. Найбільш типовими переживаннями дошкільників виступають страхи, тому найбільшу загрозу для дитини становлять емоційно насичені й конкретні образи, які нерідко мають фантастичний та ірраціональний характер (страх темряви, казкових персонажів, вигаданих істот тощо) [23, с. 10].

Закріплення та подальше посилення страхів відбувається за принципом «замкненого психологічного кола», що сприяє накопиченню негативного емоційного досвіду. Надалі це формує негативні прогностичні оцінки та значною мірою визначає характер актуальних переживань, підтримуючи й посилюючи їх [47, с. 286].

Страхи характеризуються вираженою віковою специфікою, яка проявляється у джерелах виникнення, змісті, формах прояву, а також механізмах компенсації та психологічного захисту. Для кожного вікового етапу існують певні об'єкти та сфери дійсності, які викликають у більшості дітей підвищене відчуття страху навіть за відсутності реальної небезпеки. Подібні прояви пов'язані з найбільш значущими соціогенними потребами дитини [21, с.23].

Відповідно до соціального підходу, що орієнтується на вплив чинників середовища, основними причинами виникнення страхів у дітей є неправильне сімейне виховання та несприятливі взаємини з батьками. Особливо негативний вплив має ситуація, коли мати емоційно відторгає

дитину, оскільки це сприяє формуванню страху бути покинутою через неможливість задовольнити потребу в любові та емоційній прихильності. Причинами появи страхів можуть бути також неадекватні стилі виховання: гіперпротекція, гіпопротекція, надмірна кількість обмежень і санкцій тощо. Нерідко батьки прагнуть сформувати «правильну» поведінку дитини шляхом жорсткого контролю, встановлення чітких норм і правил, порушення яких супроводжується покаранням. За таких умов поведінка дитини дедалі більше визначається страхом порушити вимоги, встановлені дорослими [33, с. 37]. Крім того, виникнення страхів може бути пов'язане із затримкою підкріплення, що породжує у дитини стан невизначеності [42, с. 155].

Причиною формування страхів також можуть виступати зміни соціального середовища, зміна звичного оточення, умов життя та повсякденного ритму. Джерелом страхів інколи стає й особистісна тривожність матері, яка формує симбіотичні взаємини з дитиною та постійно прагне захистити її від можливих труднощів і навіть уявних небезпек. Унаслідок цього дитина починає відчувати страх у разі відсутності матері. Одним із джерел страхів у дітей також є невідповідність між реальним становищем дитини серед однолітків і тим статусом, якого вона прагне досягти. Тому порушення соціального статусу часто супроводжується виникненням побоювань і тривожних переживань.

Для старших дошкільників характерним є поширення соціальних страхів, які проявляються як переживання загрози власному благополуччю у системі взаємин з оточенням. Провідним страхом у цьому віці виступає страх невідповідності вимогам мікро- та макросоціального середовища.

Переживання, що проявляються у формі специфічних страхів, характеризуються нечітким очікуванням небезпеки або неприємностей. Діти дошкільного віку часто бояться темряви, казкових героїв, вигаданих страшних істот. Ситуативні страхи можуть виникати через розлуку з

батьками, зміну звичного середовища проживання або інших життєвих умов [49, с. 56].

На думку Г. Еберлейна, наявність страхів у дітей дошкільного віку свідчить про недостатню здатність контролювати власні емоційні переживання. А. Захаров визначив низку чинників, які сприяють виникненню дитячих страхів:

- прояв батьками підвищеної тривожності у взаєминах із дитиною, надмірне оберігання від небезпек та ізоляція від соціальних контактів;
- передчасна раціоналізація емоційних переживань дитини, що пов'язана з надмірною принциповістю або емоційним неприйняттям з боку батьків;
- конфлікти між батьками;
- надмірна кількість заборон або, навпаки, повна вседозволеність, а також наявність нереалізованих погроз;
- відсутність рольової ідентифікації з батьком;
- психічні травми, які підвищують чутливість дитини до різних страхів;
- психологічне зараження страхами у процесі взаємодії з батьками та однолітками [16, с. 27].

За твердженням М. Кузьміної, серед основних причин виникнення страхів і тривожності у дітей у сімейному середовищі можна виокремити такі:

традиціоналізм сімейних взаємин, коли спілкування між батьками та дитиною ґрунтується переважно на принципах «треба» і «обов'язок», що проявляється у прямих погрозах та повчаннях;

- недостатній рівень довіри батьків до дитини;

- емоційна відчуженість батьків – часті ситуації, коли дорослі залишають дітей без спільного відпочинку, унаслідок чого дитина відчуває себе небажаною та покинутою, що сприяє виникненню страху самотності;
- нестабільність виховних вимог – неузгодженість дій батьків і педагогів, а також емоційна нестійкість дорослих викликають у дитини розгубленість і тривожність;
- ситуації суперництва та конкуренції, які часто провокують занепокоєння через прагнення дитини будь-яким способом досягти високих результатів;
- ситуації підвищеної відповідальності, за яких тривога виникає через страх не виправдати очікування дорослих і бути відкинутою;
- занурення дитини у світ фантазій як своєрідний психологічний захист, де компенсуються незадоволені потреби та вирішуються внутрішні конфлікти [36, с. 87].

Для дітей молодшого дошкільного віку найбільш характерними є страх розлуки з батьками, страх темряви, самотності, а також страхи, пов'язані з медичними процедурами. Наявність страхів може негативно позначатися на розвитку емоційної сфери дитини. Старший дошкільний вік вважається особливо чутливим до впливу несприятливих психологічних чинників, тому страхи, що виникають у цей період, здатні набувати патологічних форм.

Т. Сімпсон визначав старший дошкільний вік як «колиску неврозів». А. Устинова вважала, що головним джерелом дитячих страхів є дорослі, які оточують дитину. Серед причин виникнення страхів дослідники також виокремлюють активний розвиток дитячої уяви. На думку К. Хорні, закріплення страхів і тривожності безпосередньо пов'язане з депривацією

провідних вікових потреб, які набувають гіпертрофованого характеру [47, с. 286].

У сучасній психології страхи поділяють на нав'язливі, маревні та завищені. До нав'язливих дитячих страхів належать страх висоти, відкритого чи замкненого простору та інші переживання, які виникають у зв'язку з конкретними ситуаціями. Маревні страхи є безпідставними та можуть свідчити про психічні порушення у дитини. Завищені страхи спочатку можуть бути пов'язані з певною реальною ситуацією, але згодом стають надмірно значущими. Найбільш поширеним страхом у старших дошкільників є страх смерті, який часто проявляється опосередковано через інші страхи. До них належать страх темряви, казкових персонажів, нападу, води, вогню, болю та різких звуків [2, с. 58].

На думку П. Петрова, виникнення страхів у дітей може бути зумовлене різними чинниками: недостатністю ігрової взаємодії з однолітками, гіперсоціалізованою опікою матері, вихованням у неповній сім'ї, схильністю старших дошкільників ототожнювати себе з батьком своєї статі, наявністю страхів у самих батьків, а також ситуацією, коли дитина є єдиною у сім'ї та перебуває у надто тісному контакті з дорослими [36, с. 122].

П. Петров підкреслював, що формування страхів у дітей зумовлюється взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників. До основних причин виникнення дитячих страхів він відносив:

Негативний життєвий досвід.

Пережитий переляк, фізичний біль, психотравмувальні ситуації, конфлікти або покарання можуть закріплювати у дитини відчуття небезпеки.

Особливості сімейного виховання.

Надмірна опіка, суворе ставлення, велика кількість заборон, сімейні конфлікти та тривожність батьків сприяють розвитку страхів у дитини.

Навіювання страхів дорослими.

Погрози та залякування на кшталт «прийде бабай» або «віддам чужому дядькові» можуть формувати стійкі страхи.

Активна дитяча уява.

У дошкільному віці фантазія дитини надзвичайно розвинена, тому вона часто боїться вигаданих істот, темряви або самотності.

Вікові особливості розвитку.

Для кожного вікового етапу характерні певні страхи:

- у ранньому віці – страх гучних звуків та незнайомих людей;
- у дошкільному віці – страх темряви та казкових персонажів;
- у молодшому шкільному віці – страх покарання, невдач і смерті.

Підвищена емоційна чутливість.

Більш вразливі та тривожні діти мають більшу схильність до появи страхів.

П. Петров наголошував, що більшість дитячих страхів є природними для психічного розвитку дитини, однак за несприятливих умов вони можуть закріплюватися та переходити у стійкі тривожні стани.

К. Джасперс пов'язував страх із наявністю конкретного об'єкта чи суб'єкта, тоді як тривога, на його думку, виникає без чіткого зв'язку з певним стимулом і має характер «вільно плаваючої тривоги» [47, с. 286]. Таким чином, тривога, яка проявляється у формі необ'єктивованого страху, здатна трансформуватися в екзистенційні страхи, що, своєю чергою, стають основою для формування об'єктивних страхів – адекватних (адаптивних, функціональних) та неадекватних (дезадаптивних, дисфункціональних). Неадекватні страхи мають уявний характер, а навіяні страхи не пов'язані з реальною небезпекою. Джерелом навіюваних страхів можуть бути як значущі дорослі, так і однолітки. Уявні страхи часто супроводжуються певними ритуалами нейтралізації, що залучають дитину до активної боротьби зі страхом. На відміну від них, навіяні страхи не мають механізмів нейтралізації, тому дитина відчувається беззахисною перед

неконтрольованим переживанням страху. На думку А. Захарова, страх зараження формується шляхом навіювання і виступає джерелом підвищеної чутливості до екзистенційного страху смерті, який є емоційною реакцією дитини на нав'язану загрозу [36, с. 10].

У старшому дошкільному віці у дітей поступово формується здатність до співпереживання, передбачення та планування власних дій, що ускладнює психологічну структуру страхів. Саме в цей період на основі усвідомлення своєї ролі у суспільстві починають формуватися соціальні страхи. Виникнення страхів також може бути пов'язане з порушенням взаємин дитини із соціальним оточенням, вихованням у конфліктних сім'ях, асоціальною поведінкою батьків, емоційним неприйняттям дитини, надмірною вимогливістю дорослих, а також постійними погрозами та залякуваннями з боку батьків.

1.2. Арт-терапія як метод психокорекції

На першому занятті дітям пропонують шість карток із зображенням дитячого обличчя, на яких передано різні емоційні стани: радість, гнів, сум, здивування, уважність і задумливість. Автори методики назвали ці картки «картами настрою». Після прослуховування музичного твору діти мають обрати одну із запропонованих карток. Якщо емоційний зміст усіх вибраних карток відповідає настрою музичного твору, назви емоцій не озвучуються. Протягом наступних занять діти, навпаки, навчаються словесно описувати власні почуття, викликані контрастними музичними композиціями, та співвідносити їх із відповідними «картами настрою». Оскільки мімічні прояви на картках можуть тлумачитися неоднозначно, після прослуховування одного й того самого твору діти іноді демонструють одразу дві різні картки. Для опису музичних образів, емоцій та характеру звучання музики дошкільники використовують пари протилежних

визначень (веселий – сумний, швидкий – повільний, світлий – похмурий тощо) [3, с. 87].

На думку В. Мясіщева, бібліотерапія є поєднанням книгознавства, психології, психотерапії та психокорекції. Цей метод передбачає корекційний вплив на дитину за допомогою спеціально підібраної літератури з метою покращення її психічного стану. Методика бібліотерапії включає декілька етапів: підбір бібліотерапевтичних рекомендацій, визначення можливостей різних літературних жанрів, складання списку літератури, окреслення пріоритетних напрямів і жанрів, а також ведення читацького щоденника.

Цей метод застосовується у роботі з дітьми, які мають емоційні та особистісні труднощі. Групова форма бібліотерапії передбачає проведення занять із декількома дітьми, під час яких організовуються читання та бесіди для виявлення ставлення до прочитаного. Ототожнюючи власні переживання з переживаннями літературних персонажів, дошкільники вчаться контролювати емоційні реакції та аналізувати свої почуття. Дитина, виражаючи особисті емоції, отримує можливість порівнювати їх із переживаннями інших людей і поступово навчається позбавлятися негативних емоційних станів. У дитячій уяві розгортаються діалоги, моделі поведінки та переживання, альтернативні до тих, які демонструють літературні герої. У результаті дитина набуває нового емоційного досвіду, засвоює нові форми поведінки та способи переживання життєвих ситуацій. Читання історій, схожих на власний життєвий досвід дитини, допомагає їй прогнозувати можливі наслідки подібних ситуацій і формувати адекватні емоційні реакції.

Танцювальна терапія застосовується у роботі з дітьми, які мають емоційні порушення та труднощі у спілкуванні. Під час занять дитина починає краще усвідомлювати власне тіло, формує позитивний образ себе та досліджує власні почуття у процесі групової взаємодії. Танцювальні рухи, фізичний контакт і взаємодія з іншими сприяють розвитку глибоких

емоційних переживань [3, с. 89].

Існують різноманітні методики танцювально-рухової терапії: кінестетична емпатія, перебільшення рухів, перетворення руху на засіб спілкування. Основною метою танцювальної терапії є розвиток спонтанності, свободи та виразності рухів, які відображають індивідуальні особливості дитини. Важливо підкреслити, що емоційні зміни здатні впливати на самопочуття та настрій, що, своєю чергою, позначається на характері танцювальних рухів. Крім того, танцювальна терапія спрямована на:

- оптимізацію емоційного стану дітей дошкільного віку;
- удосконалення рухового репертуару шляхом усунення недоліків та формування відповідних рухових навичок;
- формування позитивного образу власного тіла, що пов'язаний із позитивною самооцінкою;
- навчання соціально прийнятній поведінці через встановлення взаємозв'язку між рухами та взаємодією з оточенням;
- створення умов для творчої взаємодії;
- вивільнення пригнічених емоцій через танцювальну експресію та опрацювання внутрішніх конфліктів, які є джерелом психологічного напруження;
- підвищення рухової й емоційної активності та розвиток розкутості [4, с. 178].

До спеціальних вправ танцювальної терапії належать вільні погойдування, рухи, що потребують самоконтролю та координації тіла, чергування розслаблення і напруження, пов'язаного з дихальними циклами, а також пересування приміщенням у визначеній послідовності.

Виділяють декілька способів використання дитиною художнього матеріалу: маніпулювання з метою дослідження властивостей матеріалу,

деструктивні дії, стереотипне повторення малюнків, створення графічних піктограм, а також формування адекватних образів, через які дитина реалізує потребу в самовираженні.

Написання оповідань застосовується як засіб активізації та вербалізації почуттів через творче самовираження. Цей метод допомагає дитині позбутися негативних переживань.

Р. Штірцінгер описав метод «спільної розповіді» між дитиною та дорослим: спочатку дитина самостійно розповідає історію, після чого дорослий продовжує її, пропонуючи більш конструктивні способи вирішення конфліктів і суперечностей. Такий метод сприяє усвідомленню дитиною власного «Я», розумінню почуттів гніву й агресії та їх безпечному вираженню [38, с. 256].

Казкотерапія є методом арт-терапії, що базується на використанні казок для розвитку емоційної сфери та творчих здібностей дитини. Казкові тексти здатні викликати у дітей сильний емоційний відгук. До основних корекційних функцій казки належать: психологічна підготовка дитини до емоційно напружених ситуацій; символічне реагування на фізіологічний та емоційний стрес; сприйняття власної активності у символічній формі [32, с. 137].

Під час роботи з казкою використовують різні прийоми: застосування казки як метафори, малювання за її мотивами, обговорення вчинків персонажів, інсценування окремих епізодів, використання казки як моральної притчі, а також виконання творчих завдань за сюжетом твору [18, с. 19]. Казки не лише розширюють світогляд дитини та збагачують її знання про навколишню дійсність, але й вводять її у своєрідний світ почуттів, глибоких емоційних переживань та особистісних відкриттів [45, с. 48].

Емоційне сприймання казки є складним і динамічним внутрішнім процесом, у якому беруть участь усі пізнавальні функції дитини. Казка не лише розширює знання та уявлення дошкільників про навколишній світ, а й вводить їх у сферу глибоких переживань та емоційних відкриттів.

Співпереживання персонажам казки охоплює широкий спектр почуттів: співчуття, осуд, здивування, гнів тощо. Для кожної людини емоції утворюють індивідуальний комплекс, який відрізняється за рівнем значущості, тривалості, інтенсивності та стійкості. Внутрішнє співпереживання героям, прагнення допомогти їм сприяють формуванню у дитини не тільки нових знань і уявлень, а й нового ставлення до людей, предметів та явищ навколишньої дійсності [39, с. 24].

Під час слухання казки діти активно взаємодіють із її героями, що сприяє збагаченню їхнього емоційного досвіду та формуванню образно-емоційного узагальнення художнього змісту, оскільки ставлення до персонажів завжди має яскраве емоційне забарвлення [35, с. 43].

Казки викликають у дітей хвилювання та співпереживання, що є важливою умовою формування моральних оцінок. У зв'язку з цим у дитини поступово розвиваються й закріплюються правильні емоційні оцінки та моральні почуття [24, с. 10]. Через казкові сюжети дитина отримує можливість пережити перші глибокі душевні відкриття. У процесі емоційного сприймання літературного твору дошкільник подумки проходить шлях разом із героями, налаштовується на співчуття та співпереживання, чому значною мірою сприяє композиційна побудова казок і художніх творів.

Особливу привабливість казок для дітей становить протиставлення добра і зла, фантастичні образи з глибоким моральним змістом, емоційно насичена мова, динамічність подій, причинно-наслідкові зв'язки та результати вчинків персонажів. Дошкільникам часто складно залишатися лише пасивними слухачами, адже захопливий сюжет спонукає їх активно реагувати на події: вони сміються, плачуть, сердяться, переживають розчарування, що свідчить про емоційну рухливість дітей. Унаслідок цього у них формується нове ставлення до навколишнього світу [12, с. 32].

Казка допомагає дитині у доступній і зрозумілій формі усвідомити складні людські почуття: любов, ненависть, співчуття, гнів. Відомо, що в

дошкільному віці емоції є нестійкими та характеризуються швидкою зміною одного емоційного стану іншим. Саме тому казка має значний потенціал для гармонізації та стабілізації емоційної сфери дитини. У процесі сприйняття казки здійснюється вплив на формування моральних ідеалів, уявлень та моральних якостей особистості, які складають внутрішній світ дитини. Казка є дидактичною за своїм змістом, проте емоційною за формою, тому повчальний зміст не усвідомлюється дитиною безпосередньо, а сприймається через емоції. Вплив казки посилюється завдяки жвавості дитячого сприйняття, вразливості та «наївному реалізму», що надовго зберігається в емоційній пам'яті [17, с. 66].

Під час читання казок між дитиною та казковим героєм виникає емоційне єднання. Разом із персонажем дитина шукає вихід із різних складних ситуацій і поповнює власний емоційний досвід новими переживаннями. Казки поділяються на художні, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні та медитативні. Вони сприяють накопиченню емоційного досвіду дошкільника та допомагають знижувати психоемоційне напруження.

Інсценізація казок за допомогою іграшок або настільного театру сприяє їх глибшому розумінню. Через художні образи встановлюються емоційні взаємини між дорослим (вихователем) і дітьми, а також активно розвивається емоційна сфера дошкільників. Виразне читання, бесіди про персонажів та їхні переживання, розглядання ілюстрацій художників, інсценування казкових сюжетів – усе це сприяє формуванню емоційної чуйності дітей.

Лялькотерапія є методом, що ґрунтується на ідентифікації дитини з улюбленим персонажем мультфільму або казки. Лялька виступає своєрідним проміжним об'єктом взаємодії між дитиною та дорослим. У процесі розвитку сюжету гри емоційне напруження дитини поступово посилюється, а досягнувши найвищої точки, переходить у бурхливі емоційно-поведінкові реакції, що сприяє зняттю нервово-психічного

напруження.

Лялькотерапія широко представлена як у вітчизняній, так і в зарубіжній практиці. Її досліджували Ф. Зімбардо, І. Вигодська, А. Захаров, А. Співаковська та інші науковці. Процес лялькотерапії включає такі етапи: виготовлення ляльок та їх використання для вираження значущих емоційних станів. У роботі застосовуються різні види ляльок: маріонетки, пальчикові, тіньові, мотузкові, площинні, ляльки-рукавички та костюмовані ляльки [44, с. 24].

Психогімнастика є методом оптимізації перцептивної сфери особистості, який базується на використанні етюдів та ігор із руховою експресією. Як невербальний метод групової роботи психогімнастика спрямована на корекцію емоційно-особистісної сфери дитини шляхом передачі емоційних станів і переживань через рухи, міміку та пантоміміку.

Основними завданнями психогімнастики є:

- зниження емоційного напруження та подолання страхів;
- скорочення емоційної дистанції між учасниками;
- розвиток умінь виражати власні почуття та емоційні стани.

Заняття з психогімнастики включають мімічні та пантомімічні етюди для вираження емоційних станів і соціально напружених переживань, ігри для демонстрації індивідуальних емоцій, а також психом'язові тренування, спрямовані на зняття напруження та створення позитивного настрою. М. Чистякова особливу увагу приділяла позитивним емоціям. Тому всі вправи й ігри, що передбачають прояв емоцій, обов'язково мають завершуватися переживанням радості. Наприкінці кожного заняття проводиться навчання дітей навичкам саморегуляції та заспокоєння [48, с. 322].

Терапія малюванням, будучи різновидом арт-терапії, використовується для подолання у дошкільників труднощів емоційного розвитку, депресії, низького емоційного тону, імпульсивності емоційних реакцій, переживань емоційного відторгнення, труднощів у

міжособистісних стосунках, підвищеної тривожності, страхів, дисгармонійної самооцінки тощо. Цей метод арт-терапії широко використовується для корекції емоційних розладів у дітей, подолання комунікативних розладів, бар'єрів, надмірній сором'язливості при використанні продуктивної уяви дитини і активного сприйняття.

Ізотерапія – це метод арттерапії, у якому для психологічної допомоги та розвитку використовуються засоби образотворчого мистецтва: малювання, живопис, ліплення, аплікація, колаж, робота з кольором і формою.

Термін походить від грецького слова *isos* — «зображення». Основна ідея ізотерапії полягає в тому, що через творчість людина може безпечно виражати свої емоції, переживання, внутрішні конфлікти та потреби.

У процесі малювання чи створення образів людина переносить внутрішні переживання у зовнішню форму. Це допомагає:

- усвідомити емоції;
- знизити психологічну напругу;
- знайти нові способи реагування;
- покращити емоційний стан.

Особливо важливо те, що в ізотерапії не оцінюється художній талант.

Головне — сам процес творчого самовираження.

Основні цілі ізотерапії

1. Емоційне розвантаження.

Малювання допомагає знизити тривожність, страх, агресію, внутрішнє напруження.

2. Самовираження.

Людина може висловити те, що важко передати словами.

3. Самопізнання.

Через образи проявляються приховані переживання, конфлікти, потреби.

4. Корекція поведінки та емоційного стану

Ізотерапія допомагає при: тривожності; страхах; агресивності; замкненості; низькій самооцінці; психотравмах.

5. Розвиток особистості

Формуються творчість, уява, упевненість у собі, здатність до саморегуляції [48, с. 325].

Основні функції ізотерапії:

1. Діагностична функція.

Малюнок відображає внутрішній стан людини. Через кольори, форми, композицію психолог може зрозуміти:

- емоційний стан;
- рівень тривоги;
- особливості стосунків;
- внутрішні конфлікти.

Наприклад, у дитячих малюнках часто проявляються страхи або переживання, які дитина не може описати словами.

2. Лікувально-корекційна функція

Творчий процес сприяє:

- зменшенню емоційної напруги;
- стабілізації психічного стану;
- подоланню страхів і травм;
- формуванню позитивного образу «Я».

3. Розвивальна функція.

Ізотерапія розвиває: уяву; мислення; дрібну моторику; емоційний інтелект; творчі здібності.

4. Комунікативна функція.

Спільна творча діяльність допомагає:

- налагоджувати контакт;
- розвивати навички спілкування;
- вчитися співпраці.

Основні методи та техніки ізотерапії:

Малювання – найпоширеніший метод. Використовуються: фарби; олівці; фломастери; пастель.

Теми можуть бути вільними або заданими: «Мій страх»; «Моя сім'я»; «Я сьогодні»; «Моє безпечне місце».

Пальчикове малювання.

Допомагає: зняти напругу; розвивати сенсорні відчуття; вільніше виражати емоції.

Особливо ефективно для дітей раннього віку.

Ліплення.

Використовується пластилін, глина, тісто.

Дає змогу: «матеріалізувати» переживання; знизити агресію; стабілізувати емоції [49, с. 327].

Колаж – створення композиції з вирізок, фотографій, тканини.

Допомагає: працювати з образами майбутнього; усвідомлювати потреби й цілі; активізувати творчість.

Мандалотерапія.

Створення або розфарбовування мандал сприяє: релаксації; концентрації уваги; внутрішній гармонізації.

Види ізотерапії:

Індивідуальна. Психолог працює з однією людиною.

Застосовується при:

- травмах;
- страхах;
- особистісних труднощах.

Групова. Творча взаємодія в групі допомагає:

- соціалізації;
- розвитку комунікації;
- отриманню підтримки.

Сімейна. Члени родини створюють спільні роботи, що допомагає:

- покращити взаємини;
- виявити сімейні конфлікти;
- зміцнити емоційний контакт.

Для дітей ізотерапія особливо важлива, тому що:

- дитині легше малювати, ніж говорити про переживання;
- творчість є природним способом самовираження;
- малювання знижує страх і тривожність.

Часто використовується при: адаптації до школи; страхах; гіперактивності; аутизмі; наслідках стресу чи війни [49, с. 329].

Принципи ізотерапії:

1. Безоцінне ставлення до творчості.
2. Безпечна атмосфера.
3. Свобода самовираження.
4. Пріоритет процесу над результатом.
5. Добровільність участі.

Переваги ізотерапії:

- доступність;
- природність;
- безпечність;
- ефективність для дітей і дорослих;

- можливість невербального вираження почуттів.

Ізотерапія є ефективним засобом:

- психологічної підтримки;
- корекції емоційних труднощів;
- розвитку особистості;
- психотерапевтичної допомоги.

Вона широко застосовується у: психології; психотерапії; педагогіці; реабілітації; інклюзивній освіті.

Ізотерапія – передбачає терапію з використанням візуальної творчості. Серед основних технік ізотерапії виокремлюють: медитативне малювання, що передбачає створення кругових композицій; техніку спрямованої візуалізації; марання, яке проявляється у спонтанному створенні абстрактних зображень; штрихування у вигляді хаотичного нанесення ліній; малювання на склі; пальчикове малювання; створення зображень за допомогою сипучих матеріалів та різноманітних виробів.

У процесі використання цих технік виникає емоційний відгук, полегшується спілкування, встановлюється невербальний контакт через створений творчий продукт, а також розвиваються навички саморегуляції. Загалом дитина починає краще усвідомлювати власні почуття, емоційні стани та переживання, що створює підґрунтя для подальшого контролю й регуляції емоційних реакцій.

Малювання є способом образного відображення навколишньої дійсності та її моделювання у процесі творчої діяльності. Під час малювання у дитини розвиваються мислення та сенсомоторна координація. Крім того, малювання виступає специфічним засобом вираження емоцій, методом подолання страхів і психоемоційного напруження. Основною метою малювання є усвідомлення проблем, які важко вербалізувати, а також переключення уваги дитини на позитивні емоції. Через графічні образи стає можливим інтерпретувати різні емоційні труднощі дошкільників. Почуття та переживання, які дитина не здатна усвідомити або висловити словами,

можуть бути опрацьовані за допомогою проєктивного малювання [52, с. 78].

Відповідно до класифікації С. Кратохвіла, проєктивний малюнок представлений такими техніками, як вільний, комунікативний, спільний і додатковий малюнок. У дитячому віці метод малюнкової терапії є особливо ефективним. Під час таких занять створюється атмосфера психологічної безпеки, дитина отримує емоційну підтримку, а її почуття та переживання вербалізуються у процесі створення малюнка.

На заняттях із малюнкової терапії дитина має можливість відкрито виражати власні думки та почуття, давати вихід негативним емоціям і переживанням, а також змінювати ставлення до психотравмувальних образів. Малюнкова терапія спрямована на емоційну підтримку дітей та досягнення позитивних змін у їхньому емоційно-психологічному стані, що допомагає пережити психотравмувальні ситуації та відновити емоційну рівновагу [3, с. 87]. Саме через процес малювання здійснюється корекція та профілактика негативних емоційних станів. Аналіз динаміки змін малюнків дозволяє виявляти емоційні проблеми дитини, які потребують подальшої корекційної роботи.

Пісочна терапія є невербальним методом психокорекції, що базується на творчому самовираженні та сприяє вивільненню внутрішнього напруження на несвідомо-символічному рівні. Цей арт-терапевтичний метод поєднує невербальне створення композиції з подальшим словесним описом її змісту через емоційну експресію [34, с. 37].

Ігротерапія є арт-терапевтичним методом корекції емоційних порушень у дітей. Її основою виступає гра як природний спосіб взаємодії дитини із зовнішнім світом. У процесі гри діти отримують відчуття контролю над ситуацією, можливість самореалізації, а також виражають власні емоції через змодельовані життєві ситуації.

Основними завданнями ігротерапії є:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування почуття власної гідності;

- оптимізація взаємин із навколишніми;
- корекція «Я-концепції».

Таким чином, усі розглянуті арт-терапевтичні методи психокорекції сприяють гармонійному розвитку особистості дитини через формування здатності до самовираження та самопізнання, а також забезпечують корекцію психоемоційного стану шляхом взаємодії з мистецтвом.

РОЗДІЛ 2. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

2.1. Психокорекція страхів дітей старшого дошкільного віку за допомогою арт-терапії

Проблема дитячих страхів є однією з найактуальніших у сучасній дитячій психології та педагогіці. Старший дошкільний вік є особливим періодом психічного розвитку дитини, коли активно формується емоційна сфера, уява, самосвідомість та соціальні навички. Саме в цей період у дітей часто виникають різноманітні страхи, які можуть мати як тимчасовий, віковий характер, так і переростати у стійкі емоційні порушення.

Страх є природною реакцією людини на небезпеку. У помірному прояві він виконує захисну функцію, допомагаючи уникати загрозливих ситуацій. Проте надмірні або тривалі страхи негативно впливають на психічний розвиток дитини, її поведінку, спілкування та адаптацію до соціального середовища. У дошкільному віці дитина ще не вміє повною мірою усвідомлювати та словесно пояснювати власні переживання, тому особливого значення набувають методи, які дозволяють виразити емоції через творчість і ГРУ [40, с. 24].

Одним із найбільш ефективних засобів подолання дитячих страхів є арт-терапія — напрям психологічної допомоги, що використовує мистецтво та творчу діяльність як засіб емоційного самовираження та психокорекції.

Страхи у дітей старшого дошкільного віку є поширеним психологічним явищем, пов'язаним із віковими особливостями розвитку, формуванням уяви, емоційної сфери та соціального досвіду. У цьому віці дитина особливо чутлива до нових вражень, міжособистісних взаємин, казкових образів і ситуацій невизначеності. Якщо страхи стають надмірними або стійкими, вони можуть негативно впливати на емоційний стан, поведінку та соціалізацію дитини. Одним із ефективних методів психокорекції дитячих страхів є арт-терапія.

Дитячі страхи – це емоційні переживання, пов’язані з реальною або уявною загрозою. У старшому дошкільному віці (5–6 років) найчастіше зустрічаються страхи темряви, самотності, смерті, медичних процедур, казкових персонажів, покарання чи втрати близьких. Причинами виникнення страхів можуть бути:

- особливості сімейного виховання;
- підвищена тривожність батьків;
- психотравмувальні ситуації;
- надмірне інформаційне навантаження;
- багата уява та емоційна вразливість дитини.

Несвоєчасне подолання страхів може призвести до невротичних проявів, порушень сну, замкненості, агресивності або труднощів у спілкуванні.

Арт-терапія – це напрям психокорекційної роботи, який використовує мистецтво та творчу діяльність як засіб вираження емоцій, переживань і внутрішніх конфліктів. Для дошкільників арт-терапія є природною формою самовираження, оскільки діти часто не можуть вербалізувати власні емоції [40, с. 25].

Основними перевагами арт-терапії є:

- безпечне вираження почуттів;
- зниження рівня тривожності;
- розвиток емоційної саморегуляції;
- підвищення самооцінки;
- формування відчуття психологічної безпеки.

У роботі з дошкільниками застосовують різні види арт-терапевтичних методик:

- малюнкова терапія : дитині пропонують намалювати свій страх. Через зображення страх стає більш конкретним і менш загрозливим. Після цього можливе “перетворення” страшного образу на смішний або добрий. Наприклад, дитина може домалювати монстру кумедний капелюх чи яскраві кольори;
- казкотерапія : казка допомагає дитині ідентифікувати себе з героєм, який долає труднощі та страхи. Через сюжет формується позитивний досвід подолання небезпеки та віра у власні сили;
- ліплення : робота з пластиліном або глиною сприяє емоційному розвантаженню. Дитина може створити образ страху, а потім змінити його або зруйнувати, символічно позбавляючись негативних переживань;
- пісочна терапія: створення сюжетів у пісочниці дозволяє дитині моделювати безпечний світ, програвати тривожні ситуації та знаходити способи їх подолання;
- музикотерапія : спокійна музика допомагає знизити емоційне напруження, стабілізувати психічний стан і створити атмосферу безпеки.

Психокорекція страхів засобами арт-терапії повинна ґрунтуватися на таких принципах:

- добровільність участі дитини;
- безоцінне ставлення до результатів творчості;
- підтримка та емоційне прийняття;
- врахування індивідуальних особливостей дитини;
- систематичність занять.

Важливу роль у корекційній роботі відіграє співпраця психолога, вихователя та батьків. Позитивна атмосфера в родині та підтримка дорослих значно підвищують ефективність психокорекції [41, с. 77].

Арт-терапія є ефективним і доступним методом психокорекції страхів дітей старшого дошкільного віку. Завдяки творчій діяльності дитина

отримує можливість безпечно виразити свої емоції, знизити рівень тривожності та сформувати позитивний досвід подолання страхів. Використання арт-терапевтичних методик сприяє гармонійному емоційному розвитку дошкільника та зміцненню його психологічного благополуччя.

Страх – це негативний емоційний стан, який виникає у відповідь на реальну або уявну небезпеку. Для дітей страхи є закономірною частиною психічного розвитку. Вони допомагають дитині пізнавати межі безпеки, вчитися обережності та адаптуватися до навколишнього світу.

У психології розрізняють: ситуативні страхи; вікові страхи; нав'язані страхи; невротичні страхи.

Вікові страхи є нормальними для певного етапу розвитку дитини. У старшому дошкільному віці вони особливо пов'язані з розвитком фантазії та емоційної чутливості.

Старший дошкільний вік охоплює період приблизно від 5 до 6–7 років. У цей час дитина:

- активно пізнає навколишній світ;
- починає усвідомлювати поняття життя і смерті;
- розвиває уяву;
- емоційно реагує на нову інформацію;
- прагне самостійності.

Саме через активний розвиток уяви страхи дошкільників часто мають фантазійний характер.

Найпоширенішими страхами дітей цього віку є: страх темряви; страх самотності; страх смерті; страх тварин; страх медичних процедур; страх покарання; страх казкових персонажів; страх стихійних явищ; страх втрати батьків.

Деякі страхи можуть виникати після перегляду страшних мультфільмів, конфліктів у сім'ї або психотравмувальних ситуацій.

Розглянемо основні причини виникнення дитячих страхів:

- біологічні причини: особливості нервової системи; підвищена чутливість; темперамент дитини;
- соціально-психологічні причини : надмірна тривожність батьків; суворе виховання; гіперопіка; конфлікти в сім'ї; дефіцит уваги та підтримки;
- інформаційні причини: перегляд агресивного контенту; страшні казки; залякування дитини дорослими;
- психотравмувальні ситуації: перебування у лікарні; смерть близьких; сварки між батьками; насильство або сильний переляк.

Якщо страхи стають постійними та інтенсивними, вони можуть спричиняти:

- порушення сну;
- енурез;
- тривожність;
- замкнутість;
- агресивність;
- невпевненість у собі;
- труднощі у спілкуванні;
- зниження пізнавальної активності;
- психосоматичні реакції.

Дитина може уникати певних ситуацій, ставати надто залежною від дорослих або втрачати інтерес до гри та навчання.

Батьки відіграють провідну роль у формуванні емоційного стану дитини та подоланні її страхів. Саме сім'я є першим соціальним середовищем, у якому дитина навчається реагувати на труднощі, небезпеку та емоційні переживання. Від стилю виховання, емоційної атмосфери в родині та поведінки дорослих значною мірою залежить, наскільки успішно дитина зможе впоратися зі своїми страхами.

У старшому дошкільному віці дитина особливо потребує підтримки, захисту та емоційної близькості з батьками. Якщо дорослі правильно

реагують на переживання дитини, страхи поступово слабшають і зникають. Натомість ігнорування, висміювання або надмірне акцентування на страхах можуть посилити тривожність і закріпити негативні переживання.

Емоційна атмосфера в сім'ї безпосередньо впливає на психічний розвиток дитини. Спокійні, доброзичливі та уважні батьки створюють у дитини відчуття безпеки, яке є основою емоційної стабільності.

Дитина легше долає страхи, коли:

- відчуває любов і підтримку;
- довіряє батькам;
- може відкрито говорити про свої переживання;
- знає, що її не засудять і не висміють.

Якщо ж у сім'ї часто виникають конфлікти, покарання, крики або емоційна холодність, рівень дитячої тривожності значно підвищується.

Найважливішим завданням батьків є прийняття почуттів дитини. Дорослі повинні показати, що страх — це нормальна емоція, яку можна пережити й подолати.

Дуже важливо:

- уважно вислухати дитину;
- не перебивати;
- не применшувати її переживання;
- підтримати словами та поведінкою.

Наприклад, замість фраз: «Не вигадуй дурниць»; «Тут немає чого боятися»; «Ти вже великий», краще сказати: «Я розумію, що тобі страшно»; «Я поруч із тобою»; «Ми разом впораємося».

Такі слова формують у дитини відчуття психологічної безпеки.

Для дошкільника надзвичайно важливо мати стабільний режим, передбачуваність та емоційну надійність дорослих.

Почуття безпеки у дітей старшого дошкільного віку формують:

- теплі сімейні стосунки;
- стабільний режим дня;

- спільне проведення часу;
- фізичний контакт (обійми, дотики);
- спокійне спілкування.

Особливо важливо підтримувати дитину перед сном, адже саме в цей час часто активізуються страхи темряви, самотності чи фантастичних істот [7, с. 674].

Батьки не повинні:

- соромити дитину;
- карати за прояв страху;
- змушувати силоміць долати страх;
- залякувати;
- висміювати переживання.

Негативні реакції можуть призвести до:

- посилення тривожності;
- втрати довіри;
- замкненості;
- розвитку невротичних проявів.

Наприклад, якщо дитина боїться темряви, не можна навмисно залишати її саму в темній кімнаті «для виховання сміливості». Це лише посилює внутрішнє напруження.

Діти наслідують поведінку дорослих. Якщо батьки самі демонструють надмірну тривожність, постійно говорять про небезпеки або лякаються дрібниць, дитина переймає таку модель поведінки.

Наприклад:

- надмірні заборони;
- постійні попередження;
- тривожні розмови;
- панічні реакції дорослих формують у дитини відчуття небезпечності світу.

Тому батькам важливо:

- контролювати власні емоції;
- демонструвати спокій;
- показувати конструктивні способи подолання труднощів.

Спільна творчість і гра допомагають дитині знижувати тривожність.

Корисними є: малювання; ліплення; читання казок; рольові ігри; пісочні ігри; створення «захисних» образів [7, с. 676].

Під час таких занять дитина:

- емоційно розвантажується;
- відчуває підтримку;
- вчиться говорити про свої почуття;
- поступово опановує страх.

Батьки можуть активно підтримувати арт-терапевтичні методи вдома.

Малювання страхів.

Дорослий пропонує дитині намалювати те, що її лякає, а потім разом змінити образ:

- зробити його смішним;
- прикрасити;
- перетворити на доброго героя.

Казкотерапія.

Батьки можуть складати терапевтичні казки, у яких герой долає труднощі та знаходить підтримку.

Ліплення.

Створення фігурки страху та її трансформація допомагають дитині символічно «перемогти» тривогу.

Ігрові методи.

Рольові ігри дозволяють програвати складні ситуації в безпечних умовах.

До найпоширеніших помилок належать:

- ігнорування страхів;
- висміювання переживань;

- порівняння з іншими дітьми;
- надмірна опіка;
- залякування;
- покарання за страх;
- перевантаження негативною інформацією.

Наприклад, фрази: «Якщо не слухатимешся – тебе забере чудовисько»; «Тільки маленькі бояться», можуть суттєво травмувати дитину [7, с. 677].

У випадках сильних або тривалих страхів важливо звернутися до дитячого психолога. Ефективність психокорекції значно підвищується, коли батьки:

- дотримуються рекомендацій спеціаліста;
- підтримують дитину вдома;
- створюють спокійну атмосферу;
- беруть участь у корекційних вправах.

Спільна робота психолога та родини допомагає швидше досягти позитивних результатів.

Для профілактики та подолання страхів рекомендується:

- підтримувати довірливі стосунки;
- частіше обіймати дитину;
- говорити про почуття;
- читати добрі казки;
- обмежувати перегляд страшного контенту;
- розвивати творчість;
- підтримувати самостійність дитини;
- хвалити за прояви сміливості;
- створювати стабільний режим дня.

Отже, батьки є найважливішими помічниками дитини у подоланні страхів. Саме від їхньої поведінки, емоційної підтримки та ставлення до переживань дитини залежить успішність подолання тривожності. Турбота, любов, прийняття та спільна творча діяльність допомагають дошкільнику

відчути безпеку, навчитися керувати власними емоціями та поступово долати страхи.

Страхи у старшому дошкільному віці є закономірним явищем психічного розвитку дитини, однак їх надмірний прояв може негативно впливати на емоційний стан та соціальну адаптацію дошкільника. Саме тому важливим завданням психологів, педагогів і батьків є своєчасне виявлення та корекція дитячих страхів.

Арт-терапія виступає ефективним методом психокорекції, оскільки дозволяє дитині через творчість безпечно виражати власні емоції, переживати внутрішні конфлікти та знаходити способи подолання тривоги. Використання малювання, казкотерапії, ліплення, пісочної терапії, музики та гри сприяє зниженню страхів, розвитку емоційної стійкості та гармонізації психічного розвитку дитини.

Таким чином, арт-терапія є важливим засобом підтримки психологічного благополуччя дітей старшого дошкільного віку та створює умови для формування впевненої, емоційно стабільної особистості.

Під психологічною корекцією розуміють особливий вид психолого-педагогічної діяльності, спрямований на виправлення особливостей психічного розвитку, які не відповідають умовній «оптимальній» моделі розвитку, віковій нормі чи орієнтиру, що розглядається як ідеальний варіант розвитку дитини на певному етапі онтогенезу з урахуванням критеріїв, прийнятих у психології розвитку. Психологічна корекція передбачає «виправлення» та оптимізацію процесу психічного й особистісного розвитку людини шляхом використання природних механізмів психічного та особистісного становлення [7, с. 700].

Основними методами та засобами подолання страхів і тривожності у дітей старшого дошкільного віку є ігрова діяльність, психогімнастика, прийоми виразних рухів, етюди, тренінгові вправи, психом'язові тренування, використання міміки та пантоміміки, художня література, казки та ігри-драматизації.

Застосування зазначених напрямів роботи сприяє розвитку у дітей уміння довільно концентрувати увагу на пережитих відчуттях страху, диференціювати різні емоційні стани, а також спрямовувати увагу на виразні рухи та м'язові відчуття, що супроводжують емоційні переживання.

Завдяки музичній діяльності у дітей збагачуються слухові уявлення, формується здатність усвідомлювати та розпізнавати емоції, передані композитором у музичних творах.

Казкотерапія виступає ефективним засобом покращення взаємодії дітей із навколишнім середовищем; через казкові сюжети можна виявити емоційні переживання дитини, які часто залишаються неусвідомленими. Цей метод сприяє відновленню емоційної рівноваги дошкільників. Казкові історії допомагають дітям переживати позитивні емоції завдяки ототожненню себе з героями. Інсценізація казкових сюжетів і музичний супровід сприяють розвитку вміння виражати власні почуття та емоції [43, с. 42].

Використання глини, музики, малювання та піску допомагає дітям позбавлятися негативних емоційних переживань. Під час арт-терапевтичних занять створюються сприятливі умови для формування позитивного емоційного фону, зниження рівня емоційного напруження, тривожності та страхів.

Музикотерапія завдяки своїм особливим властивостям здатна впливати на емоційний стан дітей, викликати глибокі душевні переживання, хвилювати та приносити радість. Саме тому музика є одним із провідних засобів розвитку емоційної чуйності дітей дошкільного віку. У музикотерапії широко застосовуються ритмічні та мелодійні імпровізації, які поєднують емоційне напруження та розслаблення, сприяють вираженню позитивних емоцій і допомагають долати страхи.

Для корекції дитячих страхів важливу роль відіграє терапевтична функція рольової гри. Терапевтичні можливості гри досліджували представники психоаналітичного підходу А. Фрейд і М. Кляйн, які

аналізували ігрову діяльність дітей. Інтерпретація дитячих ігор здійснювалася на основі традиційних психоаналітичних поглядів. Так, А. Фрейд використовувала гру як засіб побудови конструктивної взаємодії між дитиною та психотерапевтом, тоді як М. Кляйн розглядала гру насамперед як спосіб самовираження дитини й відповідно трактувала її ігрову діяльність [28, с. 29].

У подальшому сформувався напрям недирективної ігрової психотерапії, який базувався на психологічних концепціях К. Роджерса, В. Екслейна та Г. Ландрета. У процесі директивної ігрової терапії, яка реалізується у формі спонтанної гри за умови створення безпечного психотерапевтичного середовища, активізуються особистісні ресурси дитини. Терапія звільнення передбачала створення історії, зміст якої був пов'язаний із головною проблемою дитини.

А. Захаров застосовував ігрову терапію як результативний метод усунення страхів і побоювань, що виникли внаслідок попереднього психотравмувального досвіду. Дітям пропонувався готовий сценарій гри та приблизний розподіл ролей, що забезпечувало різноманітність способів розв'язання проблемних ситуацій. У результаті дитина починала чіткіше усвідомлювати власні внутрішні конфлікти та суперечності, які сприяли формуванню тривожності [15, с. 13].

Дослідником було розроблено метод ігрової психотерапії, який довів свою ефективність при роботі з дитячими страхами. У цьому випадку послідовність прийому дитини включала розмову, потім спонтанну гру і спрямовану гру і закінчувалася навіюванням.

Ігрова психотерапія виконує лікувальну функцію; ігри дають можливість дитині пережити травматичні життєві обставини в умовній (ослабленій) формі, відповідно виникає емоційний відгук – катарсис [20, с. 45].

Ігрова психотерапія — це метод психологічної допомоги, у якому гра використовується як основний спосіб вираження переживань, емоцій і

внутрішніх конфліктів дитини. Її лікувальна функція полягає у психологічному та емоційному відновленні дитини через безпечну ігрову взаємодію.

Основні прояви лікувальної функції ігрової психотерапії:

1. Зниження емоційного напруження
Під час гри дитина може символічно «програти» страхи, тривоги, агресію чи травматичні події, що допомагає зменшити внутрішню напругу.
2. Опрацювання психотравмуючого досвіду
Через сюжетно-рольову гру дитина виражає те, що їй важко передати словами. Це сприяє переживанню й поступовому подоланню травматичних ситуацій.
3. Розвиток саморегуляції
Гра допомагає навчитися контролювати емоції, поведінку, імпульси та знаходити прийнятні способи реагування.
4. Формування почуття безпеки
У терапевтичному просторі дитина отримує досвід прийняття, підтримки та емоційного контакту з терапевтом.
5. Корекція поведінкових труднощів
Ігрова психотерапія допомагає при страхах, тривожності, агресивності, замкненості, труднощах адаптації, психосоматичних проявах.
6. Розвиток комунікативних і соціальних навичок
Через взаємодію у грі дитина вчиться співпраці, вираженню почуттів і побудові стосунків.
7. Підвищення самооцінки та впевненості
Успішне виконання ігрових ролей і підтримка терапевта допомагають дитині відчувати власну значущість і компетентність.

Теоретично лікувальна функція ігрової психотерапії пояснюється тим, що гра є природною формою діяльності дитини та її «мовою», через яку відбувається емоційне зцілення і розвиток особистості.

Успіх у грі зумовлює кращу адаптацію в реальному житті за рахунок

емоційної насиченості гри, критичного переосмислення дитиною власних невдач і страхів у грі.

Займаючись ігровою діяльністю, дитина долає поріг страху та сором'язливості та вчиться балансувати власну поведінку з вимогами інших. Наслідування улюблених героїв і персонажів у грі допомагає подолати страх і тривогу. Оволодіння навичками колективної гри позбавляє дітей від зайвого хвилювання, а емоційна насиченість ігор збагачує емоційний світ дитини. Таким чином, ігри є природною формою нейтралізації дитячих страхів, що дозволяє в опосередкованій формі відтворювати життєві ситуації, що викликають страх.

2.2. Основні методи арт-терапії у роботі з дітьми

Основними завданнями, які реалізуються у процесі подолання страхів дітей за допомогою сюжетно-рольових ігор, є:

- усвідомлення дитиною власних страхів та емоцій у безпечному ігровому середовищі;
- зміна ставлення до психотравмувальних подій і послаблення їх негативного емоційного впливу;
- подолання скутості та страху перед новими й несподіваними ситуаціями;
- конструктивне опрацювання тривожних переживань через засвоєння позитивних моделей поведінки;
- формування нових способів емоційного реагування;
- десенсибілізація страхів та досягнення емоційної децентрації для усунення комунікативних бар'єрів.
- Переваги застосування арт-терапії у корекції дитячих страхів полягають у тому, що:

- арт-терапія є ефективним засобом невербальної комунікації;
- образотворча діяльність виступає своєрідним «посередником» між дитиною та психологом;
- малювання дає дитині можливість виразити власні страхи;
- арт-терапія сприяє вільному самовираженню та самопізнанню й має «інсайт-орієнтований» характер;
- цей метод допомагає долати страхи та формувати активну життєву позицію;
- арт-терапевтичні методики є результативними при емоційних порушеннях, тривожності та страхах;
- арт-терапія реалізується через спільний творчий процес, що полегшує міжособистісне спілкування [36, с. 87].

М. Дорохов наголошував на ефективності корекції невротичних розладів у дітей за допомогою ігрової ізотерапії, під час якої психотерапевт допомагає дитині переосмислити зміст сюжетів. А. Захаров зазначав, що аналіз дитячих малюнків сприяє виявленню страхів і фобій у дітей [26, с. 547].

У роботі з дитячими страхами арт-терапія використовує такі методи, як наведення та індукція, які сприяють створенню відчуття психологічного комфорту та допомагають виявити болісні переживання й образи уяви. У такому випадку поряд із емоційним опрацюванням виникає стан розслаблення, що проявляється у зниженні м'язового напруження.

Ігрова психокорекція, навпаки, представлена активною мобілізуючою грою, спрямованою на забезпечення рухової активності, у якій зовнішнє напруження поєднується з поступовим наростанням внутрішньої емоційної напруги, що переходить у реакцію. Арт-терапія орієнтована на досягнення глибшого самоусвідомлення дитини через символічну зміну ставлення до психотравмувальної ситуації. Вона сприяє розвитку самоконтролю та

саморегуляції завдяки концентрації уваги дитини на образі страху. У результаті неусвідомлений страх трансформується в усвідомлений, що допомагає дитині зрозуміти його та навчитися ним керувати [36, с. 43].

На думку Л. Золотарьової, арт-терапія допомагає дитині позбутися внутрішнього напруження та подолати внутрішні конфлікти.

Лялькотерапія як один із методів арт-терапії ґрунтується на ототожненні дитини з улюбленим казковим або мультиплікаційним персонажем. У процесі лялькотерапії дитина переносить власний життєвий досвід у створену ігрову ситуацію. Коли страх матеріалізується у вигляді ляльки, дитина поступово починає контролювати ситуацію, а сам страх втрачає свою загрозливість і перестає викликати сильне емоційне напруження [49, с. 44].

Окрім художніх методів, таких як малювання, ліплення та музика, для психологічної корекції страхів також використовуються драматерапія, музикотерапія, танцювальна терапія та інші арт-терапевтичні напрями.

Для подолання дитячих страхів застосовується метод «казкотерапевтичної психокорекції», розроблений Т. Зінкевич-Євстигнєєвою [17, с. 66]. Через казкові сюжети діти вчаться справлятися з психотравмувальними ситуаціями шляхом набуття нового емоційного досвіду. Пластична рухова терапія дає змогу регулювати внутрішній стан дитини, підтримувати психологічну рівновагу та знижувати психосоматичне напруження. Танцювальні вправи сприяють усуненню психом'язової скутості, допомагають виявити причини емоційного напруження та знайти шляхи його подолання [46, с. 48].

За словами Л. Золотарьової, корекційна робота, спрямована на подолання дитячих страхів за допомогою арт-терапії, дозволяє дитині звільнитися від надмірного емоційного напруження та внутрішніх конфліктів. О. Качуріна вважає, що дитяче «Я» спонтанно проявляється у процесі створення художніх образів, оскільки під час арт-терапії дитина не концентрується на кінцевому результаті творчості, а тому в роботі

відображаються її несвідомі страхи. Вербальний опис страхів часто викликає у дітей труднощі, тому невербальні засоби арт-терапії нерідко стають єдиним можливим способом вираження сильних емоційних переживань [30, с. 22].

Серед арт-терапевтичних методів, які найчастіше використовуються у роботі з дітьми, найбільш поширеними є казкотерапія, лялькотерапія та ігротерапія. Психотерапевтичні можливості гри були відомі ще з часів А. Фрейд і М. Кляйн, які досліджували ігрову діяльність дитини. Представники психоаналітичного підходу розглядали гру як один із основних способів дитячого самовираження.

У межах недирективної терапії (В. Екслейн, Г. Ландрет) було виявлено особистісні ресурси дитини за умови створення безпечного психотерапевтичного середовища. Д. Леві запропонував директивну ігрову терапію, яка ґрунтувалася на створенні сюжетів, що допомагають визначити основну проблему дитини. А. Захаров підкреслював, що метод ігрової терапії є надзвичайно ефективним у подоланні страхів, які виникли внаслідок негативного попереднього досвіду [28, с. 29].

Рольова гра в діяльності старших дошкільників, які переживають різноманітні страхи, виступає ефективним арт-терапевтичним засобом, що дає змогу моделювати та відтворювати як позитивні, так і негативні образи з метою подолання страхів.

А. Захаров розробив методику ігрової психотерапії, яка виявилася ефективною у роботі з дитячими страхами. Дана методика представлена комплексною системою впливу на дитину, що включає також елементи сімейної терапії [60, с. 41].

Отже, арт-терапія є психотерапевтичним методом корекції дитячих страхів, який базується на використанні творчої діяльності та різноманітних художніх технік. До основних видів арт-терапії належать драматерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, лялькотерапія, бібліотерапія, психогімнастика та інші напрями.

Узагальнюючи розглянуті концепції та підходи, страх можна визначити як базову емоційну реакцію, що виникає внаслідок об'єктивації тривоги під впливом реальної, уявної або навіяної небезпеки, яка становить загрозу соціальному чи біологічному існуванню людини.

Арт-терапія являє собою сукупність психокорекційних методів, що визначаються належністю до певного виду мистецтва та ґрунтуються на використанні образотворчих і пластичних засобів вираження.

Арт-терапія сприяє стабілізації емоційного стану дитини, зниженню рівня тривожності та є ефективним психотерапевтичним методом подолання дитячих страхів. Залежно від характеру творчої діяльності та її результату виокремлюють такі види арт-терапії, як малюнкова терапія, ізотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, хореотерапія, драматерапія, пісочно-ігрова терапія, психогімнастика тощо.

Контрсугестивні вправи в арт-терапевтичній корекції страхів дітей молодшого шкільного віку включають такі основні етапи:

Підготовчий настрій.

«Розминка» (пальчикові вправи, дихальні вправи, графічні завдання, вправи під музичний супровід).

Актуалізація емоцій і відчуттів (арт-терапевтичні вправи з використанням піску).

Індивідуальна творча робота (малювання, конструювання, виготовлення виробів).

Театралізація та обговорення.

Командна взаємодія.

Підсумковий етап (рефлексія).

На етапі «Підготовчий настрій» застосовувалися такі вправи:

1). «Подивись на себе в дзеркало»

Психолог знайомить дітей із лялькою та спілкується з ними від її імені. Лялька «підходить» до дзеркала, милується собою та говорить про те,

що вона дівчинка в красивій сукні з довгою косою, описує свою зовнішність, зачіску, колір волосся й очей. Після цього вихователь від імені ляльки пропонує дітям також подивитися на себе у дзеркало та розповісти про власну зовнішність.

За потреби дітям ставлять запитання:

хто ти – хлопчик чи дівчинка?

якого кольору в тебе очі, волосся?

у що ти одягнений(а)?

2). Ігри з кольорами

Використовувалися вправи: «Лінійна естафета», «Автографи», а також різні кольорові ігри.

Дітям пропонувалося передати певні емоції за допомогою кольору та ліній. Основною умовою було створення абстрактних малюнків без конкретних зображень, піктограм або шаблонної символіки (сердечок, квітів, стрілок тощо).

Кожна дитина виконувала завдання самостійно. На зображення однієї емоції відводилося приблизно 2–3 хвилини. На цьому етапі результати не обговорювалися.

Етап «Розминка» (пальчикові вправи, дихальна гімнастика, графічні завдання, вправи під музичний супровід).

Вправи другого етапу були спрямовані на формування навичок самоконтролю та саморегуляції психічних станів, активізацію мислення й емоційної сфери, що Б. Поршнев визначав як «генеральну лінію контрнавіювання».

1). Вправа для розвитку сенсомоторики

Намалювати в зошиті морський пейзаж одночасно двома руками за поданим зразком.

2). Вправа «Сова»

а) Правою рукою необхідно обхопити ліве плече, повернути голову вліво та подивитися через плече. Плечі напружено піднімаються вгору.

Потім виконується глибокий вдих, затримка дихання і видих. Після цього потрібно повернути голову через праве плече, знову напружити плечі та повторити дихальні вправи.

б) Далі руки опускаються, голова нахиляється до грудей. Виконуються вдих і видих.

в) Потім вправа повторюється у дзеркальному варіанті: лівою рукою потрібно обхопити праве плече.

3). Етюд «Дощ» (вираження радості та задоволення)

Дітям пропонується «підставити» свої обличчя теплому золотому дощу. Голова закидається назад, очі заплющуються, рот трохи відкритий. Вітер стихає, стає тепло. М'язи обличчя розслабляються, руки та плечі опускаються. Діти уявляють, як приємно стояти під теплим дощем. Потім з'являється сонце, яке починає зігрівати всіх навколо.

Але раптом насувається маленька хмаринка.

4). Етюд «Хмара» (прояв егоїзму як соціального почуття)

Хмаринка закриває сонце та не дозволяє дітям зігрітися. Дітям пропонують попросити її відійти вбік, щоб усім вистачило сонячного тепла.

«Хмаринко, посунься трохи, нехай і нас сонечко зігріє!»

Проте хмаринка поводить себе егоїстично, ще більше закриває сонце та говорить:

«Це моє сонечко, я хочу, щоб воно світило тільки мені, і я нікуди не піду».

Діти мають показати мімікою, наскільки егоїстично поводить себе хмаринка: опустити очі вниз, трохи підняти брови, опустити куточки губ.

Після цього обговорюється:

чому хмаринка так вчинила?

яка вона?

чи правильно вона поводить себе?

що б зробили діти на її місці?

Потім дітям пропонують «прогнати» хмару, дмухаючи на неї, ніби

вітер.

«Відлітай, хмаро, геть!»

Після цього хмаринка зникає, сонце знову світить усім дітям, стає тепло й радісно.

5). Пошук образу рухами під музику.

(Лунає спокійна, мелодійна музика без слів.

Заплющте очі та спробуйте уявити ліс.

Уявіть себе деревом. Знайдіть для нього місце поміж інших дерев.

Оберіть у просторі таке місце, де вашому «дереву» буде комфортно розгойдувати гілки, тягнутися вгору та навіть рухатися у своєрідному танці.

Передайте свої відчуття через рухи й пластику. Самотнє дерево відкрите всім вітрам: улітку його виснажує палюче сонце, а взимку скуповує мороз. Навіть тваринам непросто сховатися під самотнім деревом. Зовсім інше відчуття виникає тоді, коли поряд є надійні друзі.

Спробуймо разом створити образ великого, сильного та могутнього дерева. Станьте поруч, утворивши коло. Уявіть міцний і стійкий стовбур. Гілки дерева простягаються догори та переплітаються між собою. У такій густій кроні тепло й затишно птахам і білочкам. А саме дерево не боїться ані бурі, ані грози, ані самотності.

б). Дихальна вправа «Співачка»:

а) Виконайте глибокий вдих, повільно піднімаючи руки через сторони догори.

б) Ненадовго затримайте дихання.

в) Повільно видихніть, промовляючи сильний звук А-А-А, одночасно опускаючи руки вниз.

г) Знову зробіть вдих, піднімаючи руки через сторони до рівня плечей.

г) Затримайте дихання.

е) Повільно видихайте зі звуком О-О-О, обіймаючи себе за плечі та нахиляючи голову до грудей.

ж) Повільно та глибоко вдихніть, піднімаючи руки до рівня грудей.

з) Затримайте дихання.

і) Повільно видихніть зі звуком У-У-У, опускаючи руки вниз і нахиляючи голову до грудей.

Актуалізація відчуттів та емоцій (використання вправ і арт-терапевтичних технік із піском).

Третій етап — «актуалізація відчуттів та емоцій» — був спрямований на активізацію емоційних переживань у процесі виконання арт-терапевтичних вправ із використанням піску та без нього. У ході занять дитина подумки віддалялася від травматичної ситуації, створюючи уявлення про себе в новому, сміливому й захищеному образі. На цьому етапі застосовувалися такі контрсугестивні методи: діалог та бесіда з образом для уточнення його психологічного змісту; уявні дії з образом, що сприяють вирішенню проблемної ситуації; споглядання, під час якого увага акцентувалася на певних негативних характеристиках образу.

1). Відчуття страху знайоме кожній людині. Заплющте очі та пригадайте ситуацію, у якій вам було страшно. Спробуйте відчути свої емоції та дайте цьому стану назву.

Після цього відкрийте очі та поділіться своїми переживаннями.

2). Прослуховування музичного твору «Хвороба ляльки».

Із нашою лялькою трапилося лихо — вона захворіла. Подивіться, яка вона сумна: на очах сльози, ніс не дихає, болить горло, а ноги ледве рухаються.

Проте лялька зовсім не хоче лікуватися, адже дуже боїться лікарів, таблеток, уколів та всього, що з цим пов'язано. Мама намагалася переконати її звернутися до лікаря, однак лялька категорично відмовлялася. Вона лежала у ліжку, не хотіла ні їсти, ні пити, ні гратися з іншими іграшками. Мама дуже хвилювалася, але переконати доньку так і не змогла.

3). Етюд «Гроза» (вираження почуття страху) (музичний супровід, наприклад М. Раухвергер «Грім»).

Сонце поступово сховалося за хмарами. Почав лунати грім, спалахнула блискавка. Стало дуже страшно! Піднявся сильний вітер. Опустіть голову, втягніть її в плечі, прикрийте голову руками-пелюстками, можна навіть присісти. Квіти ніби захищають себе власними пелюстками від грози. Долоні повернуті догори. Від страху ми здригнулися: брови піднялися, очі широко відкрилися, рот трохи прочинився.

Та гроза вже минула — грім стих, блискавка більше не сяє, лише накрапає легкий дощ. А тепер спробуймо намалювати свій страх.

1). — Ти, сміливий лицарю, долаєш усі труднощі на своєму шляху! Розгладьте пісок руками так, щоб його поверхня стала рівною.

2). Вправи на рівній піщаній поверхні — «Автографи».

Завдання: залиште на цій території власний знак. Тепер ви нічого не боїтеся та маєте захистити цю «землю».

Придумайте історію про те, як на вашу територію напали вороги, а ви обороняли її разом зі своїм військом.

4). Гра зі свічкою: «Освітимо піщану землю».

Занурення рук у пісок. Що відчуває пісок? Чи здається він теплим?

Я познайомлю вас зі своєю родиною — заплющте очі. Опустіть обидві долоні у пісочницю та відчуйте силу — це мій тато, Володар Піску. А моя мама — Морська Пані.

5). Вправи на гладкій піщаній поверхні — малюнки та відбитки.

Завдання: за допомогою палички намалюйте людей, із якими ви живете.

6). «Здогадайся, про кого я розповідаю...»

Психолог описує зовнішність однієї з дітей, а учасники, дивлячись у дзеркало, мають визначити, про кого саме йдеться.

7). Чи траплялося комусь із вас запізнюватися до дитячого садка?

Що ви тоді відчували?

Чи сварили вас вихователі?

А можливо, батьки?

Як ви думаєте, чому дорослі можуть вас сварити?

Що робити, якщо ви все ж запізнилися, але боїтеся заходити до групи та зустрічатися поглядом із вихователем?

Завжди можна пояснити причину запізнення та попросити вибачення.

8). Як потрібно поводитися на жвавій вулиці, де багато автомобілів?

Чи буває вам страшно переходити дорогу?

Це природно, адже машини рухаються дуже швидко, і людина боїться, щоб її не зачепили.

Як слід поводитися на пішохідному переході?

Не можна перебігати дорогу в недозволеному місці. Переходити слід лише по переходу, дочекавшись зеленого сигналу світлофора, і тільки після цього рухатися вперед.

9). Чи часто ви залишаєтеся вдома самі?

Чи виникає у вас страх у такі моменти?

Чому саме?

Надовго ви залишалися самі?

Як ви намагалися впоратися зі своїм страхом?

Що саме вас лякало?

Чи були ці речі справді небезпечними?

Подумайте, як можна подолати страх, коли залишаєшся вдома наодинці.

Що ви вже вмієте робити самостійно? Чим можете себе зайняти, перебуваючи вдома самі?

Індивідуальна робота (малювання, ручна праця).

На четвертому етапі художнє зображення допомагало дитині не лише висловлювати власні емоції, а й усвідомлювати їх, що сприяло пошуку адекватних способів переживання афективних станів через трансформацію фантазій у художні образи. Страх, який набував конкретного вигляду у малюнку, втрачав свою емоційну напругу та переставав бути настільки лякаючим. На цій стадії застосовувалися такі контрсугестивні техніки:

передача відповідальності, вираження почуттів, контрольований процес вивільнення пригнічених емоцій (контрольований катарсис), інсайт та вільне фантазування.

1). «Матеріалізація страху».

— Зобразіть свій страх на аркуші паперу. Демонструвати малюнок іншим не обов'язково.

Після завершення роботи зробіть із малюнком те, що захочеться: його можна зім'яти, порвати, спалити чи знищити будь-яким іншим способом.

2). Малювання вугіллям.

За допомогою художнього вугілля намалюйте на папері маску страху. На темному — чорному або коричневому — фоні можна використовувати білу крейду чи виділяти контури за допомогою ластика.

Зайвий папір, який виконує роль фону, необхідно відірвати руками. Використовувати ножиці не дозволяється. (Така вправа сприяє розвитку дрібної моторики та тактильної чутливості рук.)

3). «Малюємо дерева».

Розташуйте свою роботу на підлозі в центрі кола так, щоб кожен міг добре роздивитися всі деталі. Розкажіть про власний малюнок. Де б хотіло рости ваше дерево: на галявині чи серед інших дерев? Чи має воно друзів або ворогів? Чи відчуває дерево страх? Можливо, йому щось загрожує? Про що може «мріяти» це дерево? Який настрій у вашої ялинки? Це дерево радше щасливе чи сумне? Якби на малюнку була людина замість дерева, ким би вона була? Чому інші можуть любити це дерево? Який подарунок міг би його порадувати? Як можна допомогти дереву або врятувати його, якщо воно захворіє?

Після цього необхідно відділити зображення дерева від фону — обережно відірвати зовнішню частину аркуша по контуру дерева. Робота виконується лише пальцями.

1). Намалюйте предмет, який допоможе вам стати безстрашними.

Можна придумати для нього назву та коротко описати його властивості.

2). Індивідуальна робота.

На аркуші паперу намалюйте себе або будь-яку іншу людину. Після завершення першого малюнка запропонуйте дитині намалювати людину протилежної статі.

3). Що відчуває дитина, коли її сварять батьки? За що дорослі найчастіше критикують дітей?

На малюнку потрібно відобразити ситуацію, у якій дорослий карає дитину; наприклад, можна намалювати, як батько сварить доньку чи сина за непослух.

Театралізація, дискусія.

П'ятий етап передбачав використання драматизації та моделювання ситуацій із суспільного життя. Основними прийомами цього етапу були: простеження подальшої долі образу; пошук позитивних рис у негативному образі; формування нового позитивного ставлення до власного образу; мисленнєве співставлення негативного та позитивного в образі (взаємодія протилежностей).

«Спонтанний театр».

Наша лялька вперто не хотіла йти до лікарів і приймати ліки. Через це в неї підвищилася температура.

Чи правильно вчинила лялька?

Чому ви так думаєте?

Спробуймо переконати її звернутися до лікаря.

Кожен по черзі розповідає, чому важливо слухатися маму, вчасно лікуватися, відвідувати лікарів і не боятися їх.

Командна робота.

На шостому етапі колективна діяльність передбачала спільну творчу взаємодію. Використовувалися вправи, спрямовані на розвиток уяви та творчого мислення (наприклад, діти разом вигадували різноманітні способи боротьби зі страхами — «таблетки хоробрості» тощо). Також застосовувалися методи самоконтролю та саморегуляції.

1). «Створення портрета найдобрішої мами».

Метою вправи було виявлення особливостей міжособистісних взаємин дітей та розвиток навичок співпраці.

Діти об'єднувалися у групи та створювали портрет у техніці аплікації, використовуючи заготовлені елементи: очі, брови, губи, контур обличчя. Волосся діти домальовували або розфарбовували самостійно. Кожен учасник описував риси найдобрішої мами або записував їх на окремому аркуші.

2). На великому аркуші ватману діти створювали «Острів безстрашності» — місце, де ніхто нічого не боїться. Кожен учасник малював предмет, який, на його думку, допомагає подолати страх.

Після завершення роботи діти по черзі розповідали про свої малюнки та пояснювали, як саме той чи інший предмет допомагає впоратися зі страхом.

Висновок (рефлексія).

Рефлексія, що проводилася на сьомому етапі, передбачала словесне вираження думок, емоцій та переживань. Основними прийомами цього етапу були: встановлення нових взаємин між різними частинами особистості, прийняття раніше відкинутих сторін власного «Я» через створений образ та формування нового ставлення до нього.

Під час колективної рефлексії кожному учаснику пропонувалося висловити власні враження, зокрема обговорити такі питання:

1). Як ти почувався під час індивідуальної роботи, роботи в групі та що відчуваєш зараз? Як працювала ваша група? Хто придумав назву та

сюжет? Як можна допомогти собі чи іншим, якщо раптом стало страшно? Який колір асоціюється у тебе зі страхом? Якого кольору твої почуття зараз?

2). Діти могли обмінюватися добрими побажаннями та символічними подарунками, наприклад словами: «Подаруй мені, будь ласка, своє дерево на згадку» або «Я хочу подарувати тобі свій малюнок».

Нехай такі подарунки стануть своєрідними талісманами щастя.

Під час процесу малювання відбувається своєрідне «оживлення» страху, але водночас дитина починає усвідомлювати умовність і контрольованість цього образу.

Ототожнення малюнка зі страхом допомагає дитині опанувати ситуацію, відчувати власну силу, перевагу над страхом і право самостійно вирішувати, що робити зі своїм образом страху (дарувати його, рвати, знищувати тощо).

Використання арт-терапевтичних вправ позитивно впливає на емоційну сферу дитини: змінює поведінкові реакції, сприяє корекції окремих негативних рис особистості та стимулює розвиток мислення. Позитивний емоційний стан, своєю чергою, активізує креативність, творчий потенціал і загалом забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини.

З метою зниження рівня дитячих страхів нами проводилися корекційні заняття із застосуванням методів арт-терапії.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

3.1. Дослідження страхів у старших дошкільників

Для виявлення дитячих страхів у межах нашого дослідження було застосовано такі психодіагностичні методики:

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

Методика діагностики дитячих страхів «Страхи в будиночках», авторами якої є А. Захаров та М. Панфілова.

Проективна малюнкова методика «Намалюй свій страх» А. Захарова.

Проективний тест «Казка» (казка «Страх») Луїзи Дусс.

Для опрацювання результатів експериментального дослідження використовувалися методи графічного представлення інформації: побудова таблиць, гістограм та узагальнення отриманих у процесі дослідження даних. Експериментальне дослідження здійснювалося у період з 2 грудня 2025 року до 1 березня 2026 року на базі закладу дошкільної освіти № 50 «Веселка» м. Херсона, у старшій групі дітей дошкільного віку. Участь у дослідженні взяли 20 дітей, серед яких 9 дівчаток та 11 хлопчиків віком 6–7 років.

Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі) є проективною методикою, спрямованою на вивчення рівня тривожності дитини у типових життєвих ситуаціях, у яких найбільш яскраво проявляються особистісні особливості. Підвищений рівень тривожності нерідко супроводжується вираженим прагненням уникати невдач, що, у свою чергу, перешкоджає формуванню мотивації досягнення успіху.

Варто зазначити, що тривожні переживання дитини можуть по-різному проявлятися залежно від конкретної ситуації. Значущість певних обставин визначається насамперед тим негативним емоційним досвідом,

який дитина отримала раніше. Саме негативні емоційні переживання часто стають підґрунтям для формування тривожності як стійкої особистісної характеристики та впливають на поведінкові реакції дитини.

Психодіагностика тривожності дає змогу визначити внутрішнє ставлення дитини до різних соціальних ситуацій, а також виявити специфіку її взаємодії з навколишніми людьми, зокрема з членами сім'ї та однолітками у закладі дошкільної освіти. Проведення тестування здійснюється індивідуально з дітьми віком від 3 до 7 років. Інструкція до методики та критерії оцінювання подані у Додатку А.

У таблиці 3.1 подано результати одного з протоколів, складених за підсумками опитування дітей. Наведено інтерв'ю з Едиком М., 6 років, дата народження – 11.10.2020.

Таблиця 3.1.

Протокол співбесіди Едик М.

Малюнок	Висловлювання дитини	Вибір	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми	Він більше не хоче гратися	+	
2. Дитина і матір з немовлям	Грається разом з мамою	+	
3. Об'єкт агресії	Від злості хоче вдарити його стільцем		+
4. Одягання	Для того, щоб піти гуляти, треба одягнутися	+	
5. Гра зі старшими дітьми	Чудово грати з дітьми, котрі є старшими	+	
6. Укладання спати на самоті	Він завжди спить з іграшками		+
7. Умивання	Так чудово вмиватися	+	
8. Догана	Мама хочет насварити його		+
9. Ігнорування	Мама зайнята, тому що в неї є молодший брат	+	
10. Агресивний напад	Хтось забирає іграшку		+
11. Збирання іграшок	Мама змушує його, а він не хоче		+
12. Ізоляція	Вони не хочуть з ним гратися		+
13. Дитина з батьками	Мама з татом граються з ним		+
14. Їжа наодинці	П'є молоко і я люблю пити молоко		+

На тестових зображеннях (Додаток А) представлені типові життєві ситуації, які мають різне емоційне забарвлення та викликають у дітей певні переживання й реакції.

Відповідно до отриманих результатів дослідження, у Едика М. було виявлено високий рівень тривожності.

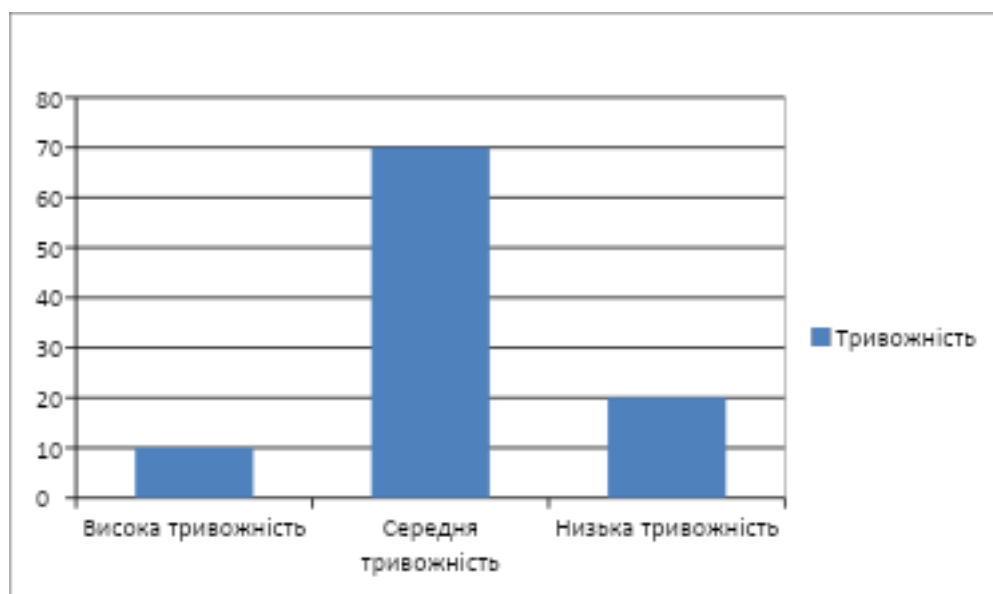
Проведене дослідження за методикою «Тест на тривожність» (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі) дало змогу отримати такі результати: у 14 дітей було зафіксовано середній рівень тривожності, що становить 70% від загальної кількості досліджуваних; низький рівень тривожності виявлено у 4 дітей, що складає 20%; високий рівень тривожності діагностовано у 2 дітей, що становить 10% обстежуваних.

Таблиця 3.2.

Результати дослідження за методикою «Тест на тривожність» (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі)

Рівень тривожності	%	Кількість досліджуваних
Висока тривожність	10	2
Середня тривожність	70	14
Низька тривожність	20	4

Графічно результати представлені на рис. 3.1.



Малюнок 3.1. Розподіл рівнів тривожності за методикою «Тест

тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі)»

Дослідження за методикою виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» (автори А. Захаров та М. Панфілова). Дана методика застосовується з метою визначення й уточнення домінуючих видів страхів у дітей. Під час проведення дослідження дитині пропонують відповісти на запитання та розподілити названі страхи між двома будиночками: у чорний будиночок необхідно помістити ті страхи, яких дитина боїться, а в червоний — ті, що не викликають у неї страху.

Дорослий попередньо малює контури двох будиночків — чорного та червоного — на одному або двох аркушах паперу. Після цього дитині пропонують «розселити» страхи зі спеціально підготовленого переліку по відповідних будиночках. Дорослий зачитує страхи по черзі, а всі страхи, які дитина визначає як страшні для себе та «поселяє» до чорного будинку, фіксуються дослідником.

Для дітей старшого дошкільного віку можуть використовуватися уточнювальні запитання на зразок: «Скажи, ти боїшся цього чи ні?». Розмова повинна проходити у спокійному темпі, уважно й без поспіху, з поступовим перерахуванням страхів та очікуванням відповіді дитини: «так» — «ні» або «боюся» — «не боюся». Не рекомендується занадто часто повторювати запитання про страхи, оскільки це може спричинити їх навіювання або посилення тривожних переживань. Якщо дитина автоматично заперечує наявність усіх страхів, їй пропонують давати розгорнуті відповіді, наприклад: «Я не боюся темряви», а не лише короткі «так» чи «ні» [66, с. 39].

Дорослий, який проводить дослідження, повинен сидіти поруч із дитиною, а не навпроти неї, періодично підтримуючи та хвалячи її за щирі відповіді. Бажано, щоб страхи перераховувалися дослідником по пам'яті, лише інколи із зверненням до списку, а не шляхом постійного зачитування тексту.

Мета методики полягає у діагностиці страхів у дітей дошкільного віку.

Методика «Страхи в будиночках» може проводитися як індивідуально з однією дитиною, так і в груповій формі. Після завершення завдання дітям пропонується «замкнути» чорний будиночок на замок, намальований ними самостійно, а ключ — загубити або викинути. Такий прийом сприяє частковому зниженню емоційного напруження та заспокоєнню актуалізованих страхів. Після цього кількість страхів, розміщених у чорному будинку, підраховується та порівнюється з віковими нормативними показниками.

Інструкція до методики: «У червоний та чорний будиночки потрібно розмістити 29 страхів. Подумайте, у якому будиночку будуть жити страшні страхи, а у якому — нестрашні. Я буду називати страхи, а ви записуйте їх номери всередині відповідного будиночка» (дошкільнята при цьому показують потрібний будиночок).

Результати дослідження за методикою «Страхи в будинках» А. Захарова та М. Панфілової зведені в табл. 3.3, 3.4.

Таблиця 3.3.

Дослідження за методикою «Страхи в будиночках» хлопчиків

№ питання	О л е г Ф .	Э д и к М .	Г о ш а О .	Ді ма Б.	В а д и м Ш .	Д м и т р и й Ю .	Р о м а н Л .	М и х а й л о М .	Ив ан В.	К и р и л о Р.	%
1. Коли залишаєшся один удома			х				х				20
2. Напад бандитів											
3. Захворіти, заразитися									х		10
4. Померти											
5. Того, що помруть твої батьки				х					х		20
6. Боязнь певних людей		х			х	х		х	х	х	40
7. Боязнь мати чи тата			х				х				20
8. Того, що вони тебе насварять	х	х	х		х	х	х	х	х		80

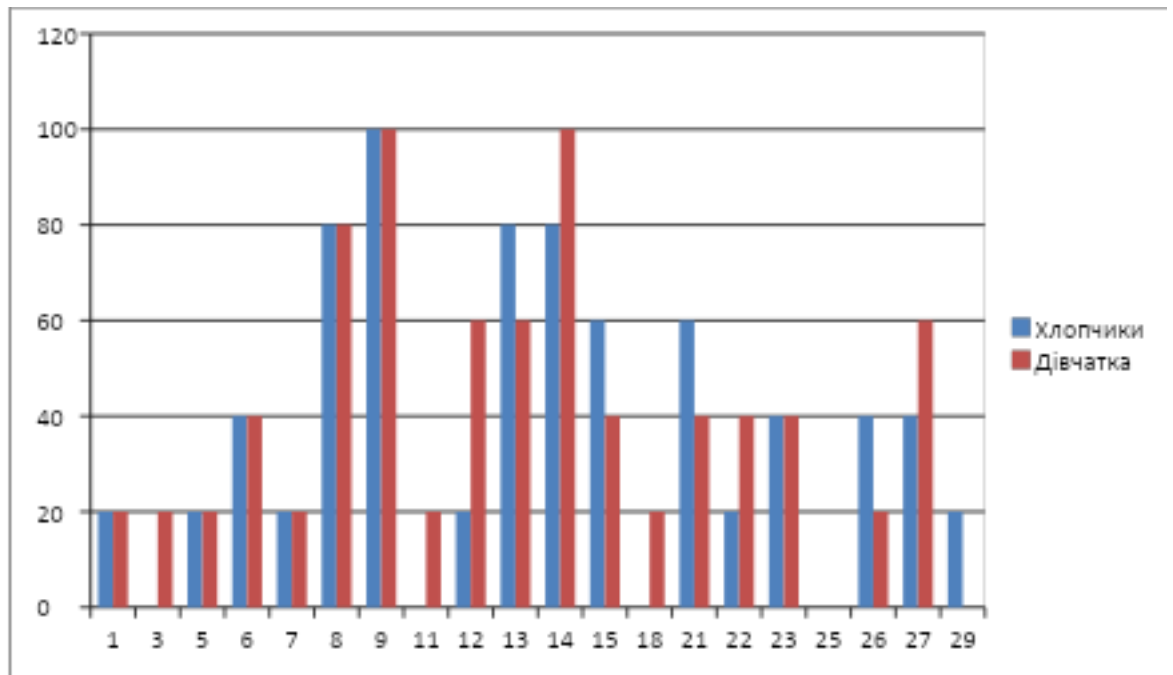
9.Казкових персонажів: Баби Яги, Чахлика Невмирущого, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	100
10.Запізнитися до дитячого садку											
11.Перед тим, як заснути							x				10
12.Темряви		x				x		x		x	20
13.Кошмарів	x	x	x	x		x		x		x	80
14.Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин)	x	x		x	x	x	x	x	x	x	80
15.Машин, потягів, літаків (страхи транспорту)	x			x	x		x		x	x	60
16.Бурі, буревію, грози, наводнення (страхи стихії)											
17.Коли дуже високо (страх висоти)											
18.Коли дуже глибоко (страх глибини)							x				10
19.В маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору)											
20.Води											
21.Вогню	x		x			x				x	40
22.Пожежі				x		x		x			20
23.Війни	x				x	x				x	40
24.Великих вулиць, площ											
25.Лікарів											
26.Крові		x		x			x		x		40
27.Уколів			x	x				x		x	40
28.Болю											
29.Неочікуваних різких звуків зненацька, коли щось різко впаде, грюкне					x						10
Кількість страхів	7	7	7	8	7	9	9	8	7	8	

Таблиця 3.4.

Дослідження за методикою «Страхи в будиночках» дівчаток

№ питання											
	О л ь г а І .	С в і т л а н а	С в є т а В .	Ір ин а З.	О л ь г а З .	М а ш а Т .	Ла ри са Д.	А н е л і на Д	Лю дм ила Л.	А н на О .	%

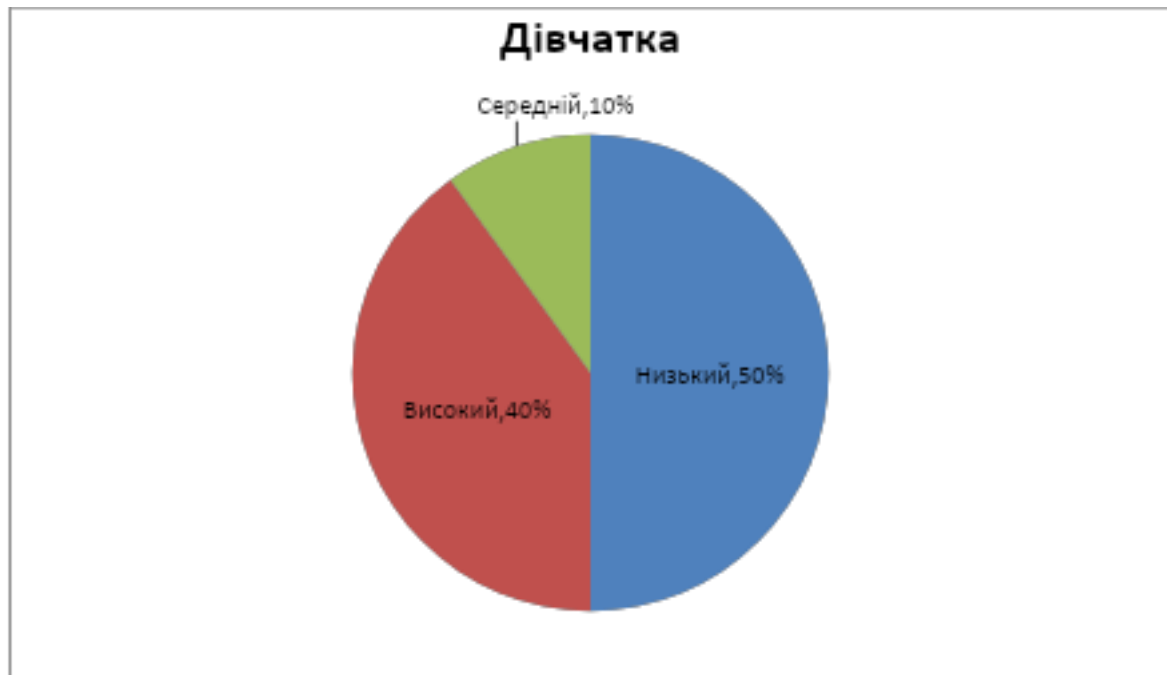
		Р						.			
1. Коли залишаєшся один удома			х				х				20
2. Напад бандитів											
3.Захворіти, заразитися				х					х		20
4. Померти											
5.Того, що помруть твої батьки				х					х		20
6.Боязнь певних людей		х			х	х				х	40
7.Боязнь мати чи тата			х				х				20
8. Того, що вони тебе насварять	х	х	х		х	х	х	х	х		80
9.Казкових персонажів: Баби Яги, Чахлика Невмирущого, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	100
10.Запізнитися до дитячого садку											
11.Перед тим, як заснути				х			х				20
12.Темряви		х				х		х		х	40
13.Кошмарів	х	х	х	х		х		х	х	х	80
14.Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин)	х	х		х	х	х	х	х	х	х	100
15.Машин, потягів, літаків (страхи транспорту)				х	х				х	х	40
16.Бурі, буревію, грози, наводнення (страхи стихії)											
17.Коли дуже високо (страх висоти)											
18.Коли дуже глибоко (страх глибини)							х				20
19.В маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору)											
20.Води											
21.Вогню	х					х		х		х	60
22.Пожежі			х	х		х	х				40
23.Війни	х				х	х				х	40
24.Великих вулиць, площ											
25.Лікарів											
26.Крові				х					х		20
27.Уколів		х	х	х				х	х	х	60
28.Болю	х	х	х	х	х		х	х	х		80
29.Неочікуваних різких звуків зненацька, коли щось різко впаде, грюкне	х	х	х		х						40
Кількість страхів	8	9	9	9	8	9	9	8	9	9	



Малюнок 3.2. Результати дослідження за методикою «Страхи в будинках»

Виявлено, що серед дітей більше дівчаток із неповних сімей, оскільки на кількість страхів істотно впливає склад сім'ї. У дівчаток посилення страхів, швидше за все, залежить від самого факту спілкування з неспокійною, нічим не підтриманою мамою.

Також дуже часто саме перегляд телевізора стає причиною виникнення дитячих страхів. Найбільш сприйнятливі до страху єдині діти у родині, оскільки вони є епіцентром батьківських турбот і тривог. За допомогою методики «Страхи в будинках» отримано наступні результати:



Мал 3.3. Показники рівня дитячих страхів за методикою «Страхи в будинках» дівчатка

Отримані результати дають підстави стверджувати, що кількість страхів у дітей досліджуваної групи загалом відповідає віковим нормативам: у хлопчиків було виявлено в середньому 7 страхів, а у дівчаток — 9 страхів.

На основі проведеного дослідження можна визначити основні групи страхів, характерних для дітей середнього дошкільного віку:

Страхи, пов'язані з казковими персонажами.

Страх болю (переважно у дівчаток).

Страх тварин.

Страх покарання.

Страх темряви та страшних сновидінь.

Зазначені страхи належать до групи «уявних» або «міфологічних» страхів, оскільки пов'язані як із фантастичними персонажами, так і з тваринами, яким діти надають нереальних, перебільшених властивостей. З одного боку, дітей лякають реальні об'єкти, які у дитячій уяві набувають фантастичних рис, а з іншого — вигадані істоти, що існують лише у

фантазії.

Страхітливі образи, про які розповідала Аня О., можуть свідчити про переживання, пов'язані з покаранням з боку батьків. Зокрема, говорячи про Бабу-Ягу, дівчинка зазначила: «Мама перетворилася на Бабу-Ягу», що може вказувати на недостатність емоційної підтримки, тепла та співчуття з боку матері.

Для Едика М. темрява асоціюється зі страхом перед уявними злочинцями, монстрами, а також із тривогою щодо можливого фізичного ушкодження або смерті.

Марія Т. по-своєму висловила потребу в захисті з боку батька від вигаданої небезпеки, сказавши: «Тато потрібен для того, щоб убивати негідників».

Олег Ф. та Вадим Ш. розповідали про вовка та ведмедя, які, за їх словами, приходять і забирають або їдять дітей. Едик М., Вадим Ш., Марія Т. та Ганна О. говорили про чоловіка, який нібито кладе дітей у мішок і забирає із собою.

Едик М., Гоша О., Лариса Д. та Ангеліна Д. також називали різноманітних фантастичних істот, серед яких — чаклуни, гобіти, Баба-Яга, зелений гобіт, динозаври та інші вигадані персонажі.

За результатами методики «Страхи в будиночках» А. Захарова та М. Панфілової було встановлено такі особливості прояву страхів у дітей:

- страх самотності спостерігався однаково часто як у дівчаток, так і у хлопчиків — у 20% випадків;
- страх смерті батьків виявлено у 20% дівчаток, тоді як серед хлопчиків цей страх не зафіксовано;
- страх захворіти або заразитися був характерний для 20% дівчаток і не спостерігався у хлопчиків;
- страх уколів виявлено у 60% дівчаток та у 40% хлопчиків;
- страх вогню відзначався у 60% дівчаток та у 40% хлопчиків;
- страх війни був притаманний однаковій кількості дівчаток і

хлопчиків — по 40%;

-страх темряви спостерігався у 60% дівчаток та у 20% хлопчиків;

-страх страшних снів виявлено у 60% дівчаток і у 80% хлопчиків;

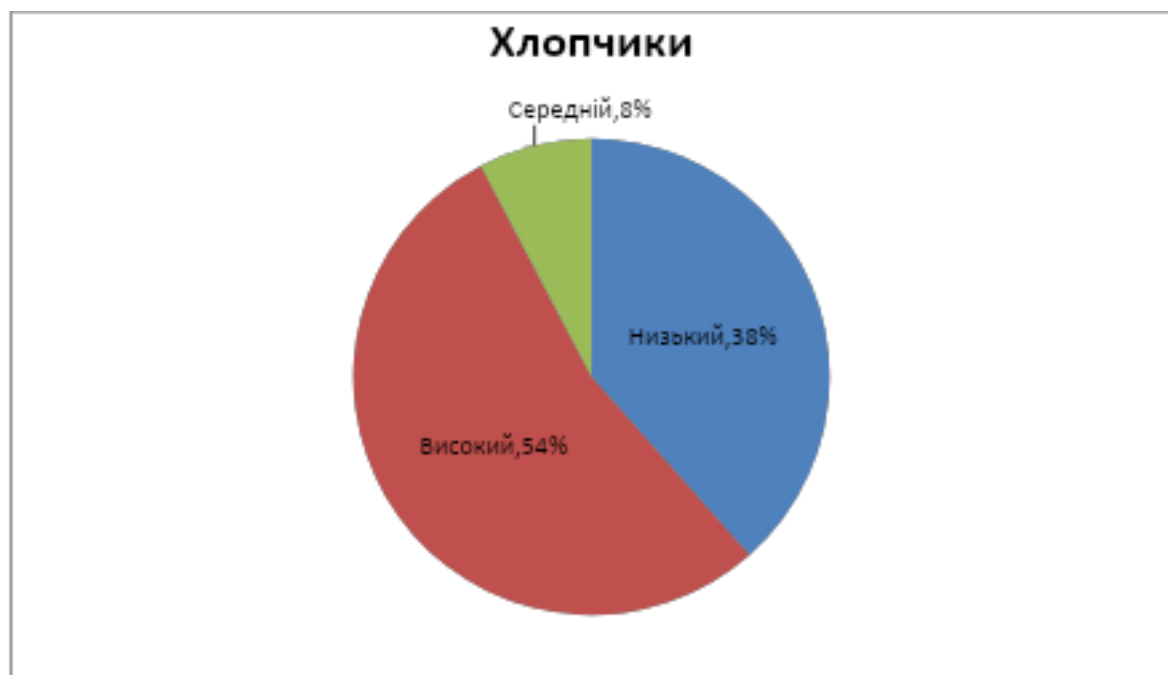
-страх глибини зафіксовано у 20% дівчаток, тоді як у хлопчиків він не виявлений;

-страх транспорту (автомобілів, поїздів, літаків) був характерний для 40% дівчаток та 60% хлопчиків;

-страх перед казковими персонажами (Баба-Яга, Чахлик Невмирущий, Бармалей, Змій Горинич, чудовиська) виявлено у 100% як дівчаток, так і хлопчиків;

-страх покарання спостерігався у 80% дівчаток і 80% хлопчиків;

-страх перед певними людьми був характерний для 40% дівчаток та 40% хлопчиків.



Мал. 3.4. Показники рівня дитячих страхів за методикою «Страхи в будинках» хлопчики

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що страхи були виявлені у всіх обстежених дітей (20 осіб). Високий рівень прояву страхів зафіксовано у 8 дітей, що становить 40% від загальної кількості

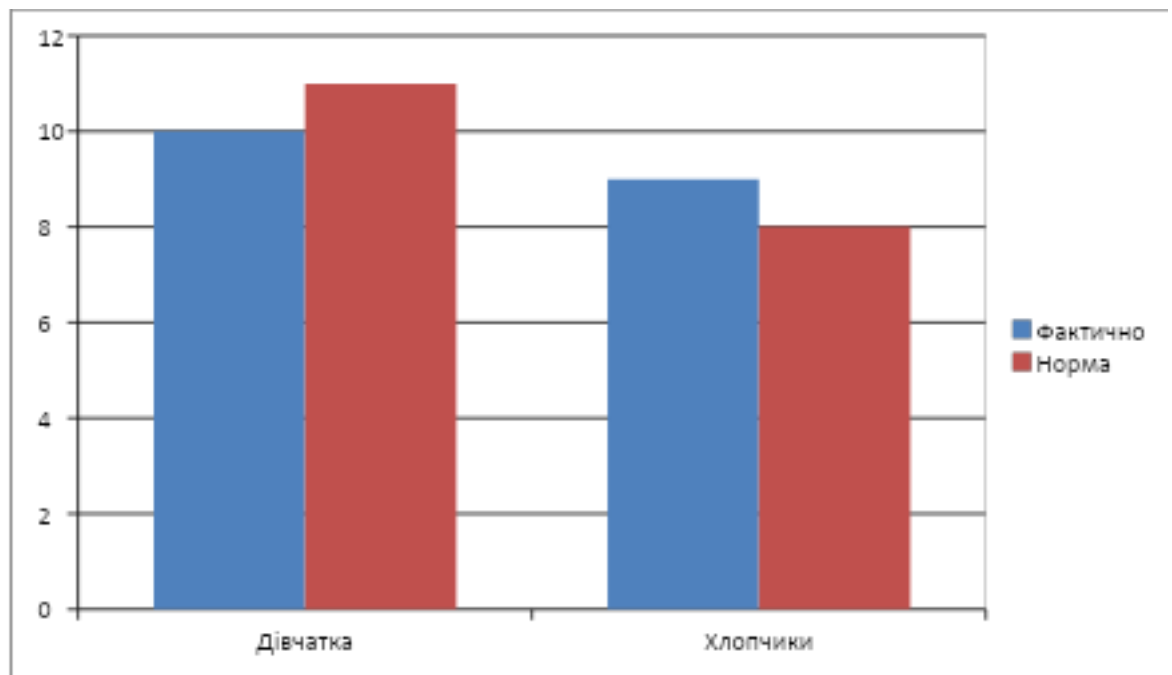
досліджуваних. Водночас середній та низький рівні страхів спостерігалися у однакової кількості дітей молодшого шкільного віку — по 5 осіб, що складає по 20%.

Для подальшого аналізу та визначення відповідності отриманих результатів середнім нормативним показникам було обчислено середню кількість страхів окремо у хлопців та дівчат.

Таблиця 3.5

Загальні показники кількості страхів у дітей

	Фактичні	Норма
Дівчатка	10,3	11
Хлопчики	9,7	8



Мал. 3.5. Розподіл показників кількості страхів у хлопчиків та дівчаток

Аналіз результатів, наведених у таблиці 3.5, свідчить про те, що середні показники у групі хлопчиків перевищують нормативні значення. Це дає підстави припускати, що рівень емоційного розвитку хлопців є недостатньо сформованим та потребує додаткової уваги.

Проективний малюнковий тест «Намалюй свій страх» А. Захарова.

У межах даної методики дітям пропонувалося зобразити власний страх на малюнку та дати йому назву.

Після виконання завдання кожна дитина по черзі розповідала про свій малюнок, що супроводжувалося обговоренням та дискусією. Далі учасникам пропонували декілька способів подолання страху: знищити намальований образ страху; перетворити його на смішний персонаж шляхом домальовування; прикрасити малюнок так, щоб він став приємним і добрим; або ж самостійно придумати власний спосіб позбавлення від страху.

Для дітей природним є прагнення до малювання, оскільки саме через образотворчу діяльність вони виражають власні переживання, думки та емоції. Малюнок, подібно до гри, виступає не лише способом відображення навколишнього світу у свідомості дитини, а й засобом моделювання реальності та вираження особистого ставлення до неї. Саме тому аналіз дитячих малюнків дозволяє глибше зрозуміти інтереси дітей, їхні приховані емоційні переживання та внутрішні страхи, що є важливим для подальшої корекційної роботи.

У результаті аналізу діагностичного матеріалу, який складався з 20 малюнків, було встановлено, що у більшості дітей домінує страх тварин (80%). У 16% дітей виявлено страх замкненого простору, зокрема ліфта, а в однієї дитини (5%) зафіксовано соціально опосередкований страх — страх перед злочинцем.

Під час бесід із дітьми було визначено основні причини виникнення страхів. Серед них: наявність страхів у батьків, особливо у матерів; підвищена тривожність дорослих щодо дитини; надмірне прагнення захистити її від можливих небезпек та обмеження спілкування з однолітками; завищені вимоги з боку батьків; надмірна опіка; значна кількість заборон; неузгодженість поглядів батьків на виховання; погрози та покарання за неправильну поведінку; конфліктні взаємини у сім'ї. Окрім цього, важливим чинником є психологічне «зараження» страхами у процесі

спілкування з однолітками.

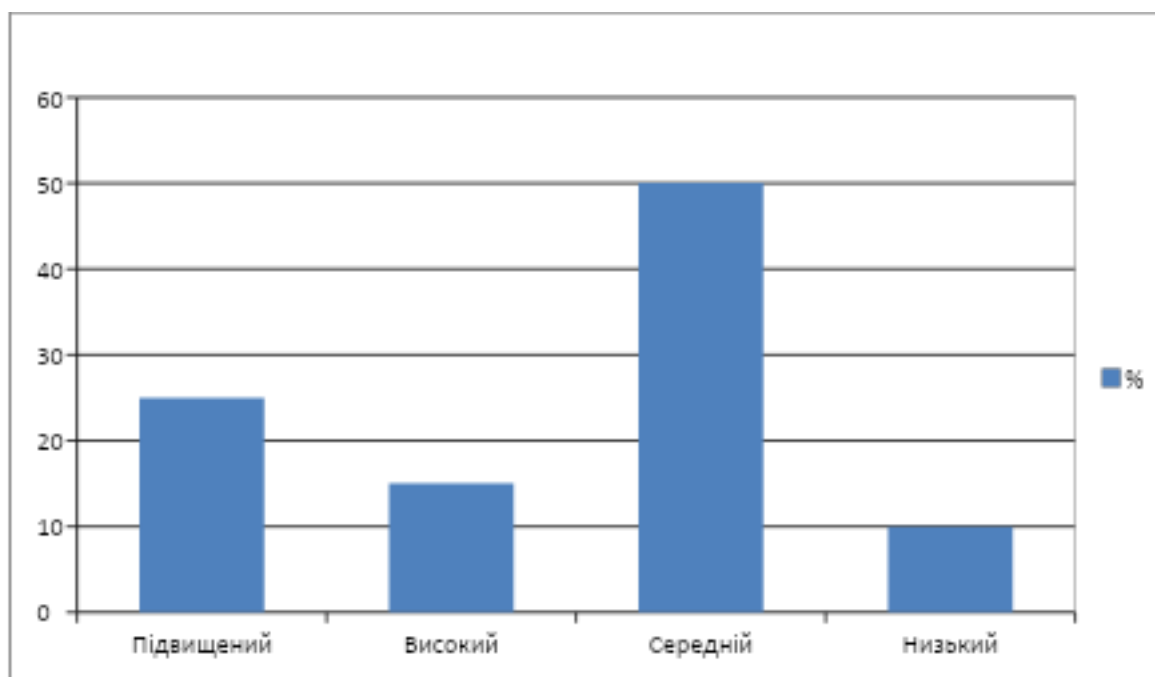
Результати проведеного дослідження свідчать про достатньо високий рівень тривожності та страхів у дітей досліджуваної групи. Отримані дані вказують на необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на подолання страхів у дітей.

Проективний тест «Казка» (казка «Страх») Луїзи Дусс.

Під час аналізу результатів тестування було враховано як позитивні, так і негативні показники, які слугували орієнтиром у процесі безпосереднього спостереження за особистісним розвитком дитини.

Методика включає десять казок різного спрямування. Усі отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді діаграми (мал. 3.6), у якій відображено особливості невербальної поведінки дітей та їх інтерпретацію.

Результати проективного тесту «Казка» Луїзи Дусс дозволили виявити емоційно-особистісні особливості дітей та наявні проблеми. Зокрема, підвищений рівень агресивності був виявлений у 25% дітей, високий рівень агресивності — у 15%, середній рівень — у 50%, а низький рівень агресивності спостерігався у 10% дітей.



Малюнок 3.6. Розподіл показників рівня агресивності за методикою

«Казка» Л. Дусс

У старшому дошкільному віці особливо важливою для дитини стає потреба у взаємодії з однолітками та належності до дитячого колективу. Саме міжособистісні стосунки дітей, їхня спрямованість і характер значною мірою впливають на формування, розвиток і корекцію емоційної сфери дошкільника. Емоційні прояви, у свою чергу, визначають особливості взаємодії дітей між собою та регулюють процес їхнього спілкування.

Поряд із простими переживаннями задоволення чи незадоволення, які пов'язані із реалізацією безпосередніх бажань, у дітей старшого дошкільного віку виникають складніші почуття. Вони обумовлені тим, наскільки успішно дитина виконує свої обов'язки та яке значення її дії мають для інших людей. Саме тому несприятливе становище серед однолітків переживається дитиною особливо болісно й нерідко стає причиною сильних афективних реакцій.

Нереалізована потреба у спілкуванні з ровесниками може спричиняти підвищення рівня тривожності, агресивності, формування невпевненості у собі, а також закріплення негативних емоційних станів у дітей дошкільного віку.

Отже, за результатами проведеного дослідження було здійснено аналіз страхів у дітей старшого дошкільного віку. Виявлено певні відмінності у змісті та проявах страхів у хлопчиків і дівчаток віком 6–7 років. Отримані результати підтверджують існування різних типів і видів страхів, які проявляються у дітей з неоднаковою частотою.

Проведене дослідження також засвідчило наявність взаємозв'язку між особливостями батьківсько-дитячих взаємин, типом емоційної взаємодії у сім'ї та виникненням страхів у дітей.

3.2. Програма корекції страхів у дітей дошкільного віку методами арт-терапії

У межах дослідження нами була розроблена програма арт-терапевтичної роботи.

Метою індивідуальної арт-терапевтичної програми є комплексна психокорекційна та психопрофілактична допомога дітям старшого дошкільного віку, які мають різні прояви страхів.

Основними завданнями програми є:

Зниження або повне усунення наявних у дітей поведінкових та емоційних порушень, що проявляються у формі страхів, тривожно-фобічних станів, невротичних проявів, агресивної поведінки, імпульсивності та психосоматичних симптомів;

Формування та розвиток позитивного ставлення до себе і адекватної самооцінки;

Створення умов для реалізації творчих здібностей дитини;

Розвиток навичок психічної саморегуляції та вміння екологічно виражати власні емоції, що сприятиме більш успішній соціальній адаптації дитини у шкільному середовищі та суспільстві загалом.

Запропонована програма не має суворих вікових обмежень, однак орієнтована насамперед на дітей старшого дошкільного віку, які мають порушення емоційної та особистісної сфери, зокрема підвищену тривожність, фобії, агресивність, депресивні прояви або занижену самооцінку.

Тривалість занять визначається з урахуванням особливостей індивідуальної творчої діяльності дитини, тому не має чітко встановлених часових меж. У середньому одне заняття триває від 1 до 2 годин. Проведення занять передбачено один раз на тиждень.

Крім індивідуальної форми роботи, програма може реалізовуватися і в груповому форматі (від 3 до 10 учасників), що потребує певних змін у процесі організації взаємодії між дітьми. У такому випадку передбачається спільне обговорення та прийняття правил групової роботи, колективне

обговорення результатів діяльності й проведення групової рефлексії.

Очікуваними результатами реалізації програми є:

-зменшення або усунення негативних емоційних переживань дитини (страхів, фобій тощо), пов'язаних із внутрішньоособистісними конфліктами;

-формування адекватної самооцінки;

-підвищення рівня задоволеності собою та взаєминами з оточенням;

-розвиток свободи творчого самовираження;

-формування здатності аналізувати власний досвід, приймати його та конструктивно на нього реагувати;

-активізація внутрішніх ресурсів дитини;

-розвиток прагнення до самопізнання та самовираження;

-формування розвинутого почуття внутрішнього контролю.

Основні складові запропонованої програми представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Основні етапи програми корекційної роботи

Назва етапу	Зміст
Орієнтовний етап	На групових заняттях йде встановлення емоційно-позитивного контакту з кожною дитиною, знайомство учасників групи та встановлення взаємовідносин, орієнтування в обстановці кімнати, а також знайомство з правилами та нормами поведінки під час занять.
Етап об'єктивування конфліктних ситуацій і емоційних переживань	У цьому етапі ставляться такі: об'єктивування негативних тенденцій особистісного розвитку у образотворчої діяльності, спілкуванні з однолітками; діагностика труднощів особистісного розвитку дитини та особливостей її поведінки у конфліктних ситуаціях за допомогою художньо-продуктивної діяльності; емоційне відреагування дитиною негативних почуттів та переживань.
Індивідуальний етап	Основні завдання цього етапу такі: формування адекватних способів поведінки у конфліктних ситуаціях;

	розвиток здатності до усвідомлення себе та своїх можливостей, подолання невпевненості у собі; формування здатності до довільного регулювання емоцій; формування передумов для подолання тривожності та страхів.
Узагальнюючо-закріплюючий етап	Завдання цього етапу: узагальнення сформованих попередньому етапі адекватних способів поведінки дитини, способів подолання тривожності та страхів.

На Мал. 3.7. авторка пропонує наступну структуру групової арт-терапевтичної роботи.

У Таблиці 3.7. наведено приблизне тематичне планування.

Таблиця 3.7.

Тематичне планування

№ з/п	Тема заняття	Тривалість заняття	Строки реалізації
1	Заняття 1. Увідне.	1-2 години	1 тиждень
2	Заняття 2. «Каракулі».	1-2 години	2 тиждень
3	Заняття 3. «Малюємо почуття».	1-2 години	3 тиждень
4	Заняття 4. «Ліпимо свій страх».	1-2 години	4 тиждень
5	Заняття 5. «Історії в картинках».	1-2 години	5 тиждень
6	Заняття 6. «Монотипія».	1-2 години	6 тиждень
7	Заняття 7. Віддаюнок на подарунок	1-2 години	7 тиждень
8	Заняття 8. Малювання на руках	1-2 години	8 тиждень
9	Заняття 9. Герб моєї сім'ї	1-2 години	9 тиждень
7	Заняття 10. Заключне заняття.	1-2 години	10 тиждень

Для створення підготовчого емоційного настрою можуть використовуватися різноманітні ігри, рухливі та танцювальні вправи, а також нескладні художні прийоми. Наприклад, доцільним є використання навчального мультфільму «Дудлс», у якому діти разом із героями вчать малювати олівцем. У сюжеті мультфільму Пончо підготував для Фломіка сюрприз до дня народження, а під час того, як Фломік намагається відгадати зображення, діти разом із героями навчаються малювати святковий торт. Такі вправи сприяють налаштуванню дітей на творчу діяльність та допомагають зосередитися на власних емоціях, переживаннях і внутрішніх відчуттях.

Другий етап роботи — «розминка» — передбачає використання елементів пальчикової гімнастики, виконання вправ у зошитах, малювання під музичний супровід, а також дихальні вправи. Приклад пальчикової гімнастики «Пташки» подано на рисунку 3.7.

На думку авторів методики, пальчикові ігри мають виражений емоційний та захопливий характер, оскільки відображають явища навколишнього світу: предмети, тварин, людей, їхню діяльність та природні процеси. Під час виконання таких вправ діти повторюють рухи дорослого, що сприяє активізації дрібної моторики рук. Це позитивно впливає на розвиток координації рухів, спритності, здатності контролювати власні дії та концентрувати увагу на певному виді діяльності. Окрім цього, пальчикові ігри допомагають дитині краще відчувати власне тіло, налагоджувати контакт із собою та отримувати позитивні емоції.



Мал. 3.7. Приклад пальчикової гімнастики «Пташки».

У Таблиці 3.8. наведено інший варіант пальчикової гімнастики

Таблиця 3.8.

Пальчикова гімнастика

Вислів	Дія
Якщо пальчики сумують – дуже хочуть доброти	Пальці щільно прижимаємо до долоні
Якщо пальчики заплачуть – їх напевно хтось образив.	Трясемо кистями
Наші пальці пожалієм – добротою їх зігрієм.	«Миємо» руки, дихаємо на них

До себе долоньки притиснем – ласкаво їх погладимо	По черзі, 1 зверху, 1 знизу гладимо долоню іншою долонею
Нехай обіймуться долоньки та пограються трішки.	Схрестити пальці, долоні притиснути пальці лбох рук і швидко легко стукати
Кожен пальчик треба взяти і міцніше обійняти	Кожен пальчик зажимаємо в кулачок

Другий етап роботи може поєднувати елементи музичної та танцювальної терапії із засобами образотворчого мистецтва. До змісту цього етапу доцільно включати вправи, спрямовані на розвиток просторового орієнтування, координації рухів і графічних умінь. Наприклад, дітям пропонується одночасно двома руками відтворити за зразком певне зображення: «Морський пейзаж», «Геометричні фігури» або «Будинок із димарем».

На другому етапі можливе чергування різних видів вправ: під час одного заняття використовуються завдання на розвиток орієнтування у просторі, під час іншого — вправи у зошитах, на наступному — дихальні техніки, а на четвертому занятті — музично-ритмічні вправи.

Вправи, що виконуються в індивідуальних зошитах, спрямовані на емоційне розкріпачення дитини та створення позитивного настрою для художньо-творчої діяльності. Прикладами таких завдань можуть бути малювання за опорними точками, а також графічні вправи: «Обведи по лініях», «Дощик», «Стежки», «З'єднай точки», «Штрихування» тощо.

Третій етап — «актуалізація відчуттів та емоцій» — передбачає використання лікувальної гімнастики з піском. На початку роботи дітям пропонується уявити ситуацію, яка викликає страх або тривогу, після чого вони описують власні переживання. Далі діти передають свої емоції на підносі з піском за допомогою різноманітних відбитків, ліній та символічних зображень.

Гра з піском виступає своєрідною формою самотерапії дитини за підтримки психолога. У пісочниці дитина відчуває себе господарем власного простору, що допомагає їй внутрішньо зміцнюватися, адже вона

може змінювати створені образи, сюжети, взаємини між персонажами та власний емоційний стан. У процесі ігор із піском часто розгортаються сюжети боротьби добра і зла, однак дитина завжди приходить до усвідомлення перемоги добра. Такий досвід є надзвичайно важливим для її подальшого емоційного розвитку.

Пісочна терапія сприяє формуванню у дітей внутрішнього відчуття свободи, впевненості та прийняття себе, оскільки дитина переконується, що її не засуджують, а сприймають такою, якою вона є. Спочатку це відбувається у символічному просторі пісочниці, а згодом переноситься і в реальне життя.

Основною метою пісочної терапії є не зміна особистості дитини чи формування в неї певних поведінкових навичок, а створення умов, у яких вона може залишатися собою та вільно виражати власні переживання.

Гра з піском має низку переваг, серед яких:

- розвиток сприйняття, мислення, пам'яті, уваги, мовлення, навичок самоконтролю та саморегуляції, творчого мислення, уяви й фантазії;
- формування уявлень про навколишній світ;
- розвиток дрібної моторики рук та окоміру;
- зниження емоційного напруження, заспокоєння та релаксація;
- формування почуття успіху й упевненості у власних можливостях;
- допомога у пізнанні внутрішнього та зовнішнього світу.

До основних форм і варіантів використання пісочної терапії належать:

-ігрові методи. Для дітей молодшого віку застосовується дидактична ігрова діяльність із використанням пісочниці. Дослідники зазначають, що пісок здатний поглинати негативну енергію, заспокоювати та створювати відчуття гармонії, саме тому ігри в пісочниці є особливо корисними для дітей;

-використання з діагностичною метою (в індивідуальній та груповій формах роботи);

-застосування як методу психокорекційного впливу, зокрема у випадках емоційно-поведінкових порушень невротичного характеру. В інших ситуаціях пісочна терапія використовується як допоміжний засіб для розвитку сенсомоторики дитини та зниження емоційної напруги;

-застосування як психопрофілактичного та розвивального засобу. Психопрофілактична робота спрямована на попередження виникнення проблемних ситуацій. Завдяки здатності «заземлювати» негативну психічну енергію пісок виступає ефективним профілактичним засобом. Розвивальний аспект реалізується через постановку казок, міфів та різноманітних сюжетів у пісочниці, де дорослі можуть передавати дитині власний життєвий досвід;

-використання у психологічному консультуванні дітей, підлітків та дорослих як одного із засобів надання первинної психологічної допомоги.

Надзвичайно важливим є четвертий етап заняття, який передбачає індивідуальну творчу діяльність дитини, спрямовану на дослідження власних емоцій, переживань та особистісного досвіду. У символічній формі дитина виражає власне ставлення до себе та навколишнього світу, намагається усвідомити, проаналізувати й частково контролювати свої емоційні стани.

На етапі індивідуальної роботи дітям пропонується намалювати свій страх у вигляді маски за допомогою вугілля. Було представлено дитячі творчі роботи на тему «Маска страху». Також на цьому етапі може застосовуватися техніка малювання пластиліном. Робота з пластичними матеріалами сприяє розвитку дрібної моторики рук, точності рухів, уяви, абстрактного мислення, уваги та художніх навичок дітей.

Діти створювали зображення дерева, їжачка, рибки. Разом із вихователями вони вигадували історії від першої особи про те, що саме хотіли б розповісти «дерево», «їжачок» чи «рибка». Встановлено, що чим сильніше виражений страх у дитини, тим більше маніпуляцій вона здійснює зі своїм малюнком: одні діти повністю зафарбовують зображення, інші намагаються його зім'яти, порвати або викинути.

Етап індивідуальної творчої роботи передбачає сублімацію та спрямування агресивних імпульсів через символічні форми діяльності. Такі процеси відбуваються переважно несвідомо та визначають вибір тематики малюнка і способу емоційного вираження переживань. Сублімація вважається одним із найбільш адаптивних механізмів психологічного захисту, оскільки дозволяє трансформувати внутрішні переживання у соціально прийнятні форми діяльності. Однією з таких форм є творчість, у процесі якої дитина переносить свої фантазії та переживання у художні образи.

Малювання допомагає дитині не лише виразити емоції, а й усвідомити їх. Страх, який набуває конкретного образу в малюнку, поступово втрачає свою емоційну напруженість та лякаючий зміст.

На п'ятому етапі доцільно використовувати елементи драматизації. Дітям пропонують за допомогою ляльок інсценізувати різні ситуації, програвати сценки, вербалізувати переживання та спілкування персонажів. У процесі роботи звертається увага на особливості дитячих зображень: добрих персонажів діти зазвичай малюють із виразними очима, губами, волоссям, тоді як образи негативних героїв створюються за допомогою різких, ламаних ліній і гострих кутів. Часто агресивність у малюнках передається через зображення зубів, порожніх очних западин або загостреного носа.

Програвання власного страху допомагає дитині емоційно відреагувати напруження, послабити його та перенести тривожні переживання на ляльковий образ. У процесі гри дитина поступово закріплює уявлення про те, що здатна контролювати власний страх. Після розігрування вигаданої історії про страх ляльки, які символізують страхи, знищуються.

Як приклад було використано арт-терапевтичне заняття «Добра Баба Яга». Рівень відкритості дітей залежав від ступеня довіри у групі, ставлення до психолога та індивідуальних особливостей кожної дитини. Якщо дитина не бажала брати участь у певній формі роботи, примушувати її не рекомендувалося. У таких випадках їй пропонували написати або усно скласти розповідь про власний малюнок та придумати для нього назву. Початок історії зі слів «Жив-був такий чоловік, як я...» допомагав дитині краще передати свій внутрішній стан через словесне самовираження.

Під час обговорення діти розповідали про зображене на малюнках, тим самим вербалізуючи свої страхи.

Вадик: «...страшний вовк виє, швидкий потяг мчить, Чахлик Невмирущий»;

Сергій: «...їде потяг, а я потрапляю під колеса; відрубані голови, вампіри»;

Лариса: «...швидко їде потяг, а я стою далеко від нього, боюся загубитися в лісі»;

Ліза: «...хлопчик стрибає з вікна».

Покращенню емоційного стану та частковому звільненню від внутрішніх переживань сприяє бесіда, яка є складовою п'ятого етапу заняття. Кожна дитина демонструє власну роботу, ділиться враженнями, описує думки та емоції, які виникли під час творчої діяльності.

Після завершення обговорення визначаються страхи, щодо яких було досягнуто позитивного результату. Малюнки із «колишніми» страхами діти можуть розірвати або знищити.

Лариса: «...Я вже не боюся ходити до лісу. Там багато гарних дерев і квітів»;

Вадик: «...Я не боюся Чахликів, вони існують тільки у казках».

Ті малюнки, на яких страхи залишилися актуальними, повертаються дітям із пропозицією: «Намалюй тепер так, щоб було видно, що ти вже не боїшся». Наприклад, страх перед казковими персонажами можна зобразити таким чином, щоб не дитина тікала від Баби Яги, а навпаки — Баба Яга тікала від дитини. Таким чином дитина починає зображати себе в активній позиції, здатною протистояти власному страху.

Для звільнення від негативних переживань у малих групах учасники придумують сюжет та інсценізують короткі комічні вистави. Емоційне переключення, що відбувається під час таких інсценувань, сприяє виникненню катарсису. У процесі гри дитина тимчасово забуває про свої страхи та переживає ситуацію успіху і перемоги. Наслідування улюблених героїв, наприклад Робін Гуда, також допомагає долати страхи.

Зміна психоемоційного стану відбувається завдяки тому, що життєві ситуації у процесі драматизації переживаються в умовній, символічній і тому менш травматичній формі. Цей етап особливо важливий для «публічного» проживання страху. Наприклад, під час заняття «Малювання масок» дітям пропонують придумати назву та сюжет історії, у якій створені маски виступають головними персонажами, а потім розмістити їх на великому аркуші ватману та спільно завершити композицію.

Безпосередньо перед порівнянням нових малюнків із попередніми дітям пропонується така інструкція: «Якщо ти вже не боїшся страху, який намалював, скажи, що більше не боїшся. Якщо страх залишився, скажи: “Я все ще боюся”».

Частина дітей у своїх нових малюнках уже починає зображати себе в активній позиції, що свідчить про поступове подолання страхів.

Вадик: «...Я біжу за вовком із палицею, а він мене боїться і тікає»;

Ліза: «...хлопчик вдало приземлився, тому що був із парашутом»;

Сергій: «...Я їду у вагоні й зовсім не боюся».

Найбільш значущим є те, що дитина самотійно починає зображати власні страхи, поступово долаючи внутрішній психологічний бар'єр невизначеності та тривоги перед ними. Створюючи та розповідаючи «страшні» історії з позитивним завершенням, діти звільняються від накопиченої психічної енергії, яка пов'язана з агресією та руйнівними переживаннями.

У результаті проведених занять учасники отримують важливий досвід усвідомлення та контролю власних емоційних станів.

Шостий етап групового арт-терапевтичного заняття передбачає виконання колективної творчої роботи. Наприклад, дітям можна запропонувати створення спільної композиції із використанням шматочків кольорового паперу. Також ефективними є вправи, спрямовані на розвиток уяви та творчої активності, зокрема завдання придумати і намалювати тварину, яка нічого і нікого не боїться.

Одним із варіантів такої вправи є створення спільного групового малюнка. Дітям задається певна тема, наприклад «Ліки від страху», після чого один аркуш паперу передається по колу. Кожен учасник по черзі додає власний елемент до композиції або доповнює зображення, створене попередніми учасниками.

Заключний, сьомий етап заняття спрямований на підбиття підсумків роботи, проведення рефлексивного аналізу та вербалізацію думок, переживань і почуттів, що виникли у процесі індивідуальної та групової творчої діяльності. Кожна дитина має можливість висловитися, пояснити зміст своєї роботи, доповнити її або прокоментувати те, що не вдалося

передати у малюнку. У такий спосіб реалізується важлива потреба дитини бути почутою, зрозумілою та прийнятою групою.

Під час завершення заняття особливу увагу слід приділяти підкресленню успіхів кожної дитини та всієї групи загалом.

Подолання різних видів страхів і надмірної тривожності у дітей здійснюється за допомогою арт-терапевтичного методу експресивного малювання, який передбачає зображення дитиною ситуації боротьби зі страхом або предметом, що його уособлює, із подальшою перемогою над ним.

Експресивне малювання є безпечним способом емоційного розвантаження та зняття внутрішнього напруження. Через візуальні образи дитині значно легше виразити власні несвідомі переживання та внутрішні конфлікти, ніж передати їх словами. Така форма роботи особливо важлива для дітей, які недостатньо добре володіють мовленням або мають труднощі у вербалізації емоцій.

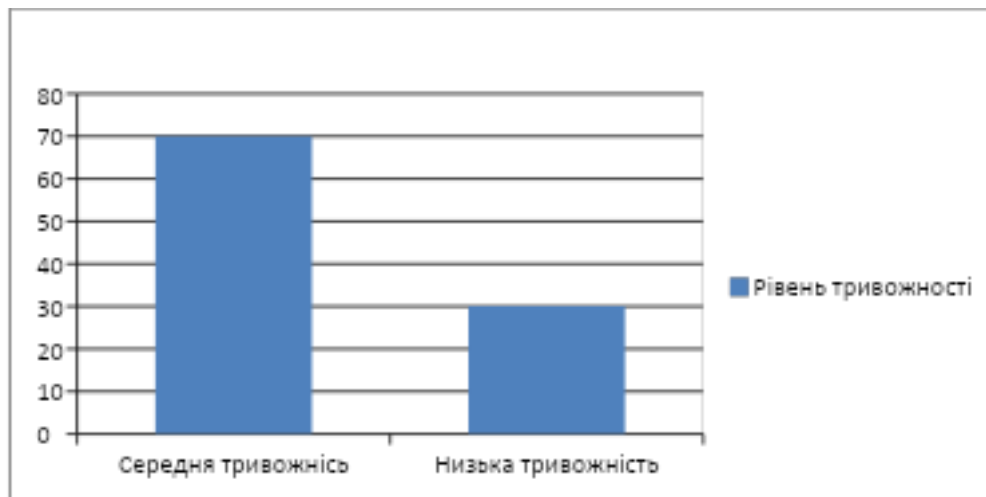
За допомогою малюнка можна виявити думки й почуття, які дитина звикла приховувати або пригнічувати. Невербальна форма самовираження дозволяє обійти своєрідну «цензуру свідомості», тому малювання є цінним інструментом для дослідження несвідомих процесів.

Арт-терапевтичні вправи виступають засобом вільного самовираження та самопізнання дитини. Їх характер є «інсайт-орієнтованим», оскільки вони створюють атмосферу довіри, безпеки та уважного ставлення до внутрішнього світу дитини.

Використання арт-терапевтичних методів є особливо ефективним у роботі з емоційними порушеннями, зокрема страхами та тривожністю, а також при труднощах комунікації. У випадках замкнутості, сором'язливості або недостатнього інтересу до взаємодії з однолітками арт-терапія допомагає об'єднати дітей у групу, зберігаючи при цьому індивідуальний характер їхньої творчої діяльності. Спільний творчий процес і його результати сприяють полегшенню спілкування між дітьми.

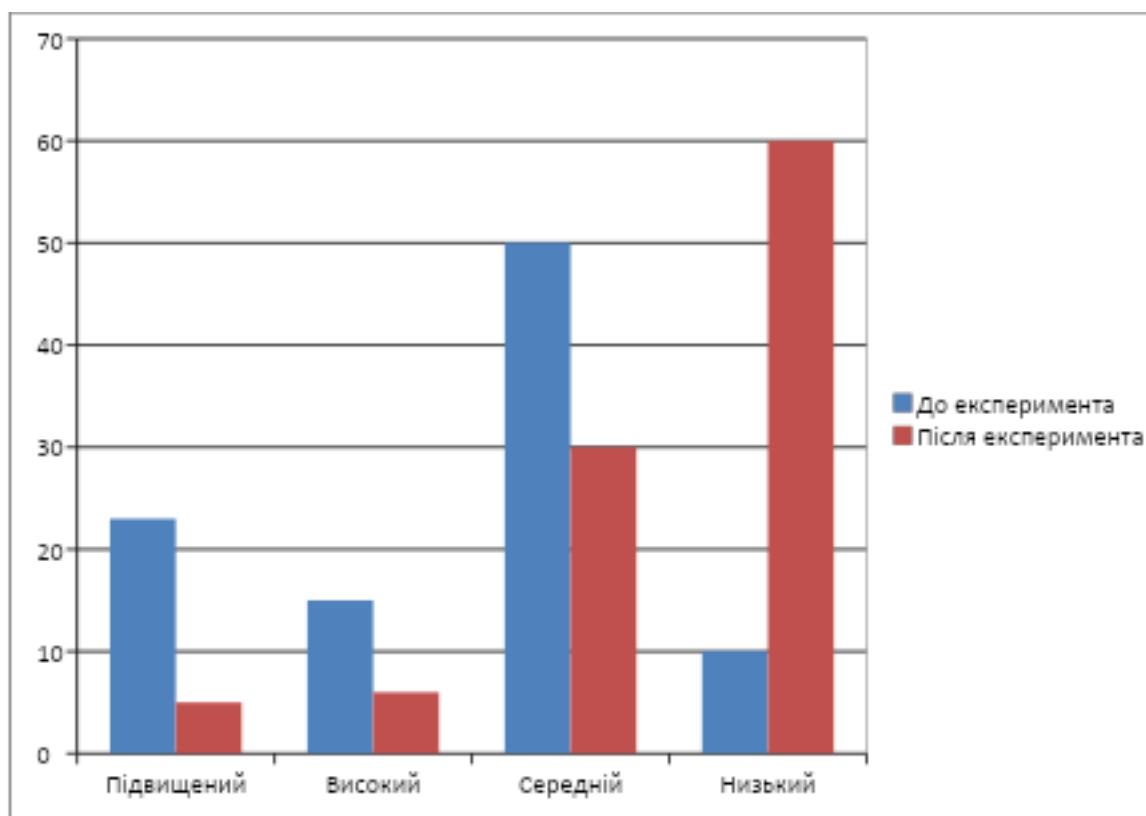
Після реалізації описаної соціально-реабілітаційної програми, спрямованої на підвищення рівня соціальної адаптації дітей дошкільного віку, було проведено повторне дослідження рівня страхів і тривожності.

За результатами повторної діагностики за методикою «Тест на тривожність» (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі) було встановлено, що у 14 дітей спостерігається середній рівень тривожності, що становить 70% від загальної кількості досліджуваних, а у 6 дітей — низький рівень тривожності, що складає 30%. Високий рівень тривожності після проведення корекційної роботи не був виявлений. Отримані результати графічно представлені на малюнку 3.8.



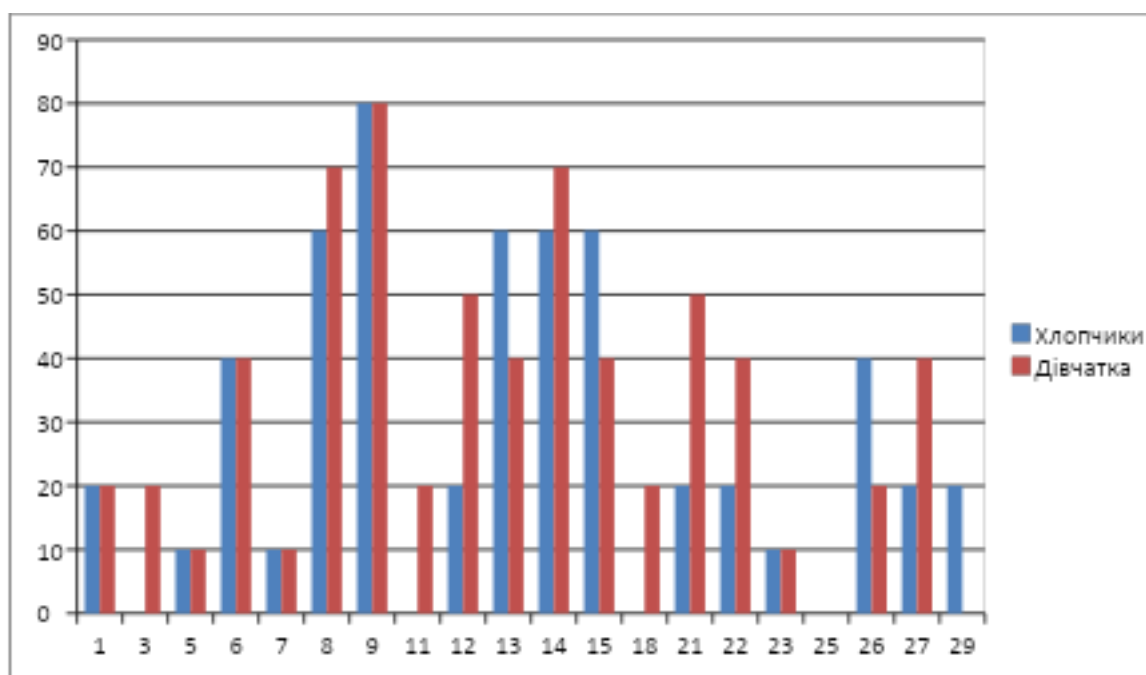
Малюнок 3.8. Результати дослідження за методикою «Тест тривожності» (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі)»

Результати повторного виміру параметрів представлені на малюнку 3.9.



Мал. 3.9. Розподіл показників рівнів агресивності за методикою «Казка» Луїзи Дусс до та після експеримента

Після впровадження корекційної програми результати обстеження за методикою «Страхи в будинках» А. Захарова і М. Панфілової дозволили знизити раніше виявлені дитячі страхи. Результати дослідження наведено на мал. 3.10.



Мал. 3.10. Результати дослідження за методикою «Страхи в будинках»

Дані, представлені на малюнку 3.10, свідчать про те, що як у хлопчиків, так і у дівчаток після проведення корекційної роботи спостерігалось зниження рівня таких страхів, як страх смерті батьків, покарання, казкових персонажів, темряви, страшних сновидінь, тварин, пожежі, війни та уколів.

Під час аналізу діагностичного матеріалу проєктивного малюнкового тесту «Намалюй свій страх» А. Захарова, що включав 20 дитячих малюнків, після проведення корекційної програми було отримано такі результати: рівень страху перед тваринами зменшився з 80% до 60%, страх замкненого простору (зокрема ліфта) знизився з 16% до 10%, а соціально опосередкований страх перед злочинцем повністю зник.

Отже, результати впровадження програми психологічної корекції страхів засобами арт-терапії у дітей старшого дошкільного віку свідчать про суттєве зниження рівня страхів у досліджуваних дітей, а також про послаблення інтенсивності емоційних переживань, пов'язаних із ними.

Використання арт-терапевтичних вправ у процесі корекційної роботи забезпечує низку позитивних результатів: сприяє ефективному емоційному реагуванню, полегшує процес комунікації у замкнутих та сором'язливих дітей, допомагає дитині глибше усвідомити власні почуття, переживання та емоційні стани, а також підвищує рівень самоцінності та впевненості у собі.

ВИСНОВКИ

Аналіз психолого-педагогічної літератури та результати проведеного експериментального дослідження, спрямованого на діагностику страхів у дітей старшого дошкільного віку, дають змогу сформулювати такі висновки.

У сучасних умовах проблема діагностики та корекції дитячих страхів набуває особливої актуальності через їх значне поширення серед дітей. Саме тому виникає необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми подолання страхів у дитячому віці.

У дітей віком до десяти років страхи та емоційні порушення піддаються корекції й за умови своєчасної допомоги можуть бути усунені без негативних наслідків. Тому надзвичайно важливим є своєчасне звернення до фахівця та організація відповідної психологічної допомоги для подолання фобій і тривожних переживань у дитини. У зв'язку з цим одним із найактуальніших завдань сучасної психології та педагогіки є пошук ефективних методів виявлення та подолання психоемоційного неблагополуччя дітей.

Емоція як психічний процес являє собою діяльність, пов'язану з оцінюванням інформації, що надходить до мозку із зовнішнього та внутрішнього середовища. Емоції складно контролювати вольовими зусиллями, а також важко викликати штучно за власним бажанням. Страх — це емоційний стан, який виникає у ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини. А. Захаров виділяє такі основні типи страхів:

- специфічні страхи;
- символічні страхи;
- стійкі страхи;
- навіяні дитячі страхи.

Потреба дітей у яскравих образах є природною та надзвичайно сильною. Саме тому їй необхідно не лише задовольняти, а й

використовувати з метою розвитку уваги, спостережливості, а також профілактики та корекції тривожності й страхів. Часто діти здатні відчувати й усвідомлювати більше, ніж можуть висловити словами, тому вони інтуїтивно обирають малювання як спосіб самовираження. Такий вид невербальної комунікації дає можливість дітям відреагувати на власні емоційні проблеми. Саме тому арт-терапевтичні вправи, на нашу думку, є одним із найбільш ефективних засобів подолання страхів у роботі з дітьми дошкільного віку.

Арт-терапія є методом психологічної допомоги, який базується на розкритті творчого потенціалу особистості, вивільненні її внутрішніх ресурсів та пошуку оптимальних способів розв'язання психологічних проблем. Основою арт-терапії виступає художньо-творча діяльність, яка використовується як лікувальний, гармонізуючий і відволікаючий засіб. Цей метод акцентує увагу на внутрішніх можливостях людини, її силі та здатності до самовираження на різних етапах розвитку, а також сприяє природному прояву емоцій, переживань і настроїв.

На сьогодні існує велика кількість різновидів арт-терапії: фототерапія, пісочна терапія, казкотерапія, ізотерапія, лялькотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, ігротерапія, танцювальна терапія та інші. Усі вони активно застосовуються у психологічній практиці. У роботі з дітьми дошкільного віку, які мають прояви тривожності, найбільш поширеними є казкотерапія, ізотерапія, танцювальна терапія, ігротерапія та лялькотерапія.

Основні принципи арт-терапевтичної взаємодії з дітьми у процесі корекції тривожності відповідають положенням гуманістичного підходу у вихованні:

- підтримка почуття гідності дитини та формування позитивної самооцінки;
- обговорення конкретної ситуації, вчинку та його наслідків, а не особистісних якостей дитини;

- оцінювання змін у розвитку дитини шляхом порівняння її результатів із власними попередніми досягненнями, а не з успіхами інших дітей;

- відмова від негативних оцінних суджень та негативного прогнозування;

- недопущення нав'язування дитині способів діяльності чи поведінки, які суперечать її бажанням;

- прийняття та підтримка будь-яких результатів творчої діяльності дитини незалежно від їх змісту, форми чи якості виконання.

Для виявлення дитячих страхів у межах нашого дослідження використовувалися такі методики:

- Тест на тривожність (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі).

- Методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» (О. Захарова, М. Панфілова).

- Проективний малюнковий тест «Намалюй свій страх» А. Захарова.

- Проективний тест «Казка» («Казка “Страх”») Луїзи Дусс.

Експериментальне дослідження проводилося в період з 2 грудня 2025 року до 1 березня 2026 року на базі закладу дошкільної освіти № 50 «Веселка» м. Херсона у старшій групі. У дослідженні брали участь 20 дітей віком 6–7 років, серед яких 9 дівчаток та 11 хлопчиків.

За результатами діагностики з метою зниження рівня страхів у дітей нами була розроблена програма корекції страхів засобами арт-терапії, що включала чотири основні етапи роботи:

Орієнтаційний етап.

Етап об'єктивації конфліктних ситуацій та емоційних переживань.

Індивідуальний етап.

Узагальнювально-закріплювальний етап.

Після реалізації корекційної програми було проведено повторне обстеження дітей. Результати засвідчили позитивні зміни: у дівчаток зменшилися страхи залишатися вдома наодинці, захворіти, заразитися, загубитися, страхи казкових персонажів, страшних снів, транспорту, води

та страх зробити щось неправильно. У хлопчиків знизився рівень страху захворіти, заразитися, втратити батьків, загубитися. Також зменшилися страхи казкових героїв, поганих снів, тварин, транспорту, лікарів, уколів і болю.

У цілому результати емпіричного дослідження свідчать про позитивну динаміку у процесі корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, у ході дослідження було реалізовано поставлені завдання, досягнуто мети роботи та підтверджено висунуту гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян Л. С. Особливості подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку / Л. С. Акопян // Освіта і саморозвиток, 2010. - № 17. - с. 218.
2. Алексеева Є. Є. Страху у дітей дошкільного віку / Є. Є. Алексеева // Дошкільна педагогіка. - 2006. - № 2. - С. 58-61.
3. Андреева А.А. Арт-терапія в роботі з емоційною сферою молодших школярів / А.А. Андреева // Педагогічна майстерність : матеріали VI міжнар. наук.конф. (Київ, червень 2015). – К.: Буки-Веди, 2015. – С. 87-89.
4. Ареф'єва Т. А., Галкіна Н. І. Подолання страхів у дітей / Т. А. Ареф'єва, Н. І. Галкіна. - К.: Психотерапія, 2009. - 272 с.
5. Афанасьєва Т. В. Розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку в процесі театралізованої діяльності / Т. В. Афанасьєва // Педагог дошкільного віку. - 2016. - № 2. - С. 65.
6. Березін Ф.Б. Психічна адаптація і тривожність / Ф.Б. Березін. - К., 2006. - 278 с.
7. Вараксіна А.В. Аналіз програм корекції страхів у молодших школярів за допомогою арт-терапії / А.В. Вараксіна // Молодий вчений. - 2015. - № 21. - С. 700-703.
8. Ветрова О. Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх» / О. Є. Ветрова // Педагогічна освіта і наука. - 2012. - № 8. - С. 37-41.
9. Вологодіна Н. Г. Дитячі страхи вдень і вночі / Н. Г. Вологодіна. - К.: Фенікс, 2006. - 106 с.
10. Виготський Л. С. Гра та її роль у психічному розвитку дитини» // Психологія розвитку: Хрестоматія.- К.: Думка, 2011.- 632 с.
11. Голева Г. Ю. Вивчення психолого-педагогічної корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку / Г.Ю. Голева // Концепт. - 2015. - №2 (лютий).- С. 12-14.

12. Давидова О. І. Етнопедагогіка народної казки : навчальний посібник / О. І. Давидова, Л. Г. Богославець. - Львів, 2011. - 174 с.
13. Давидов В.В. Психічний розвиток у молодшому шкільному віці // Вікова та педагогічна психологія. - К: Просвітництво. – 2013. – С. 34-50.
14. Дубинська Є. Методи арт-терапії в роботі з дошкільниками / Є. Дубинська // Дошкільне виховання. - 2015. - № 5. - С. 27.
15. Дубровіна І.В. Про індивідуальні особливості школярів. - К: Наука. – 2015. – С. 12-89.
16. Єрмолаєва М.В. Особливості та засоби розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку: Навчальний посібник / М.В. Єрмолаєва, І.Г. Єрофєєва. -К.: Вид-во «МОДЕК», 2008. - 336 с.
17. Захаров А.І. Денні та нічні страхи у дітей. / А. І. Захаров -К.: Райс, 2005. - 320 с.
18. Захаров А. І., Панфілова М. Неврози дитинства / А. І. Захаров. - К.: Респекс, 1995. - 398 с.
19. Ісаєва Н. Казка як засіб оптимізації психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку / Н. Ісаєва // Дошкільне виховання. - 2012 - № 7. - С. 19-24.
20. Калацька Н. Н. Дитячі страхи і методи їх корекції у дітей шкільного віку. / Н. Н. Калацька, В. Ф. Шигабієва // Вісник, 2010. - № 2. - С. 44-47.
21. Капшук О. Н. Ігротерапія та казкотерапія: розвиваємо в грі / О. Н. Капшук. - К: Фенікс, 2009. - 221 с.
22. Кирьянова О. Н. Причини високого рівня тривожності у дітей дошкільного віку / О. Н. Кирьянова // Психологія в Україні і за кордоном: матеріали міжнар. наук.конф. (Київ, жовтень 2011 р.). – Реноме, 2011. – С. 23-25.
23. Кисельова М.В. Арт-терапія в роботі з дітьми: посібник для дитячих психологів, педагогів, лікарів і спеціалістів, які працюють з дітьми. - К.: Ріка, 2009. - 160 с.

24. Ковріжкіна А. О. Види та причини дитячих страхів / А. О. Ковріжкіна // Педагог дошкільного віку. - 2011. - № 1. - С. 9-12.
25. Колеснікова В. Казку можна починати! / В. Колеснікова // Дошкільне виховання. - 2009. - № 8. - С. 64-68.
26. Коненко Є. А., Михайлова Н. Н., Артемова С. І. Особливості змісту страхів у дітей дошкільного віку / Є. А. Коненко та ін. // Молодий вчений. - 2015. - № 15. - С. 547-549.
27. Карнюхіна Є.І. Ізотерапія в корекційній роботі з дітьми / Є.І. Карнюхіна // Педагог дошкільн. - 2014. - № 2. - С. 45.
28. Корсакова Н. А. Музикотерапія в музичному самопочутті дитини дошкільного віку / Н. А. Корсакова // Педагог дошкільного віку. - 2016. - № 2. - С. 29.
29. Кочетова Ю. А. Психологічна корекція дитячих страхів. / Ю. А. Кочетова // Психологічна наука і освіта, 2012. - № 1. - С. 1-14.
30. Кузнецова Є. Художня діяльність – це творчість / Є. Кузнецова // Дошкільне виховання. - 2015. - № 4. - С. 22.
31. Куташов В. А., Лаптева І. В. Аналіз ефективності використання методів арт-терапії в психологічній корекції страхів у дітей 5-9 років / В. А. Куташов, І. В. Лаптева // Молодий вчений. - 2016. - № 1. - С. 653-655.
32. Левітов Н. Д. Психічний стан тривоги, занепокоєння / Н. Д. Левітов // Тривога і тривога: підручник / Упоряд. В. М. Астапов. - К, 2008. - 453 с.
33. Лощиніна Я. І., Алексєєнко В. В. Казкотерапія: морально-емоційний розвиток дошкільника («Гра в казку: виховання та становлення особистості дитини 2-7 років») / Я. І., Алексєєнко В. В. Казкотерапія: морально-емоційний розвиток дошкільника. І. Лощиніна. - К.: Ріпол-Класік, 2008. - 218 с.
34. Любльова Є. Ю. Сімейна соціалізація та тривожність у дітей з синдромом дефіциту уваги і гіперактивності / Е.Ю. Любльова // Педагог дошк. - 2011. - № 2. - С. 37.

35. Нікітіна Т. О., Афанасьєва М. А. Пісок як універсальний засіб розвитку дітей дошкільного віку / Т. О. Нікітіна, М. А. Афанасьєва // Педагог дошкільного віку. - 2013. - № 9. - С. 43.
36. Ніколаєва І. Використання методів казкотерапії в навчально-виховному процесі // Матеріали II Міжнародного казкотерапевтичного фестивалю «Психологія казки та психологія казки» / І. Ніколаєва. - К., 2010. - 198 с.
37. Орлов А. Б., Орлова Л. В., Орлова Н. А. Психологічні механізми виникнення та корекції прищеплених дитячих страхів / А. Б. Орлов та ін. // Питання психології. - 2011. - № 3. - С. 7.
38. Орлова Л.В. Арт-терапія в корекції дитячих страхів / Л.В. Орлова. - К., 2012. - 456 с.
39. Осипова А. А. Загальна психокорекція / Осипова А. А. - К.: ТЦ Сфера, 2008. - 512 с.
40. Поштарьова Т. Використання народної казки в навчально-виховному процесі / Т. Поштарьова // Дошкільне виховання. - 2009. - № 5. - С. 24-28.
41. Прихожан А. М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік / А. М. Прихожан. - К.: Онікс, 2009. - 192 с.
42. Саржанова А. С., Єгенісова А. К. Дитячі страхи та шляхи їх подолання. / А. С. Саржанова, А. К. Єгенісова // Сучасні високотехнологічні технології, 2013. - № 7. - С. 155-157.
43. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен / К. Р. Сидоров // Вісник Науки. - 2013. - № 3-2. - С. 42-52.
44. Стішенок І. Використання казок в індивідуальному консультуванні / І. Стішенок // Шкільний психолог. - 2011. - вересень. - С.24-26.
45. Татаринцева А. Ю. Дитячі страхи: лялькотерапія в допомогу дітям / А.Ю. Татаринцева, М.Ю. Григорчук. - К., 2007. -165 с.

46. Ткач Л. Інтеграція змістових аспектів казки у змісті художньо-творчої діяльності / Л. Ткач // Дошкільне виховання. - 2014. - № 3. - С. 48.
47. Фокіна А. Н. Психолого-педагогічна корекція страхів у дітей дошкільного віку / А. Н. Фокіна // Науково-методичний електронний журнал «Концепція». - 2015. - Т. 10. - С. 286-290.
48. Хорні К. Тривога / К. Хорні // Тривога і тривога: підручник / Упоряд. В. М. Астапов. - К., 2008. - 453 с.
49. Чистякова М.І. Психогімнастика / За ред. М. І. Буянова. -К.: Владос, 2015. - 160 с.
50. Штерц О. М., Корнєва І. А. Дослідження та корекція дитячих страхів у дошкільному віці / О. М. Штерц, І. А. Корнєва // Збірники конференцій НЦ «Соціосфера». - 2014. - № 8. - С. 44-45.
51. Лебєдєва Л. Д., Ніконорова Ю. В., Тараканова Н. А. Енциклопедія знаків і інтерпретацій в проєктивному малюванні та арт-терапії. - К.: Мова, 2006. - 336 с.
52. Лебєдєва Л.Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять. - К.: Мова, 2013. - 256 с.
53. Штейнгардт Л. Юган піщана психотерапія. - К.: Думка, 2001. - 320 с.
54. Абрамкіна С.Н. Психолого-педагогічна корекція страхів у дітей дошкільного віку // Науково-методичний електронний журнал Концепція. 2015. Т. 10. С. 276-280.
55. Бросова Т.В. Пісочна терапія – один із методів арт-терапії // Проблеми сучасної науки та освіти. 2015. - № 3(33). - С. 89-92.
56. Васильєва Н. В. Розвиваюче заняття з арт-терапією «Пейзаж мого настрою» // К.: Проблеми освіти і науки: теоретико-методологічні аспекти збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. 2015. С. 19-21.

57. Ковалевська А.А. Практика психологічної корекції страхів молодших школярів // Гуманітарні науки (Ялта) 2012. - № 1(33). - С. 185-190.
58. Ковальчук Л.І. Індивідуальний підхід у вихованні дитини: Посібник для вихователя дит.садка.-2-е вид., Дод. – К.: Просвітництво, 2015. – 112 с.
59. Кулагіна І.Ю., Колюцький В.М. Вікова психологія. - К: Творчий центр «Сфера». – 2001. – 462 с.
60. Люблінська А.А. Вчителю психології молодшого школяра: Посібник для вчителя. – К.: Просвітництво. – 2017. – С.40-89.
61. Молодший школяр. Запорожець О.В. Вибрані психологічні праці. - К.: Наука. - 2016. - С. 34-41.
62. Молодший школяр: Психодіагностика та корекція розвитку / М.В. Гамезо, В.С.Герасімова, Л.М. Орлова. - К: Лелека. – 2018. – С. 5-15.
63. Платонова А.В. Арт-терапія в роботі психолога // Вісник Ради молодих вчених і спеціалістів. 2014. - № 1. - С. 71-73.
64. Рибалко Є.Ф. Вікова та диференціальна психологія: Навч. посібник. - Л.: ЛДУ. – 2020. – 339 с.
65. Сидоренко Є. В. Методи математичної обробки в психології - К.: ТОВ "Мова". – 2001. – С.52.
66. Синицький І.В. Теорія та практика арт-терапії в США (підсумки практичного семінару «Методи арт-терапії» // Вісник Асоціації психіатрів України. 2012. - № 2). – С. 39.
67. Чиркова Т. Облік індивідуально - психологічних особливостей дітей.//Дошкільне виховання.-2016.-№5.С.38-42.
68. Шилова П.С. Арт-терапія як засіб корекції емоційного неблагополуччя молодших школярів // Матеріали міської психологічної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Редколегія: А.А.Волочков, Д.С.Корнієнко, Ф.В. Деріш (відп. ред.). 2014. С. 23-25.

69. Федорова Є.В., Горохова Є.Н. Експериментальне дослідження з корекції дитячих страхів за допомогою методу казкотерапії у дітей дошкільного віку (5 років) // К.: Педагогіка і психологія як ресурс розвитку сучасного суспільства: проблеми мережевої взаємодії в інклюзивній освіті. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. відп. вид. Байкова Л.А., Фоміна Н.А., А.Н. Сухов. 2015. С. 409-412.
70. Atkinson, J.M. An introduction to motivation / J.M. Atkinson. – N.Y. : van Nostrand, 1964. 344 p.
71. Bandura, A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency / A.Bandura // American psychologist, 1982, –Vol. 37, – No. 2, P. 122-147.
72. Lewin K. Time perspective and morale / In K. Lewin (Ed.), Resolving social conflicts and field theory in social science. – Washington, D.C: American Psychological Association, 1942. P. 80–93.
73. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. Health Psychology: Theory, Research and Practice / D. Marks – L., 2000. P. 7–28.
74. Piaget J. The growth of logical thinking from childhood to adolescence. – New York: Basic Books, 1958.

ДОДАТОК А

Тест на тривожність Р. Таммля, М. Доркі, В. Амена. Техніка «Вибери потрібну людину».

Проективна діагностика дітей:

Інструкція. Під час вивчення малюнки пред'являються дитині в суворій послідовності один за одним. Показавши дитині малюнок, тестувальник дає інструкцію до кожного з них з поясненням наступного змісту (див. в обробці до тесту)

	
Мал.1. Гра з молодшими дітьми : «Як ти вважаєш, яке в дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) грається з малюками»	
	
Мал.2. Дитина і матір з немовлям «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) грається зі своєю мамою і малюком».	



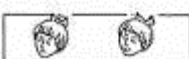
Мал.3. Об'єкт агресії : « Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?



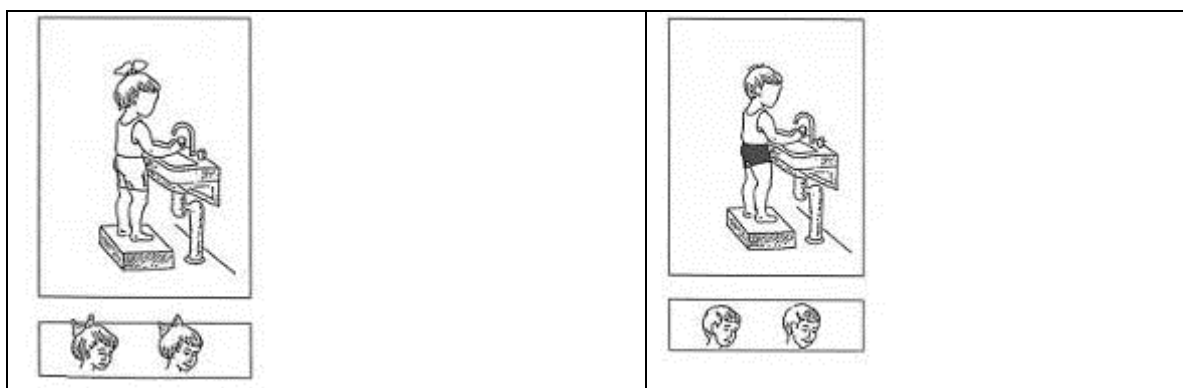
Мал.4. Одягання: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) одягається».



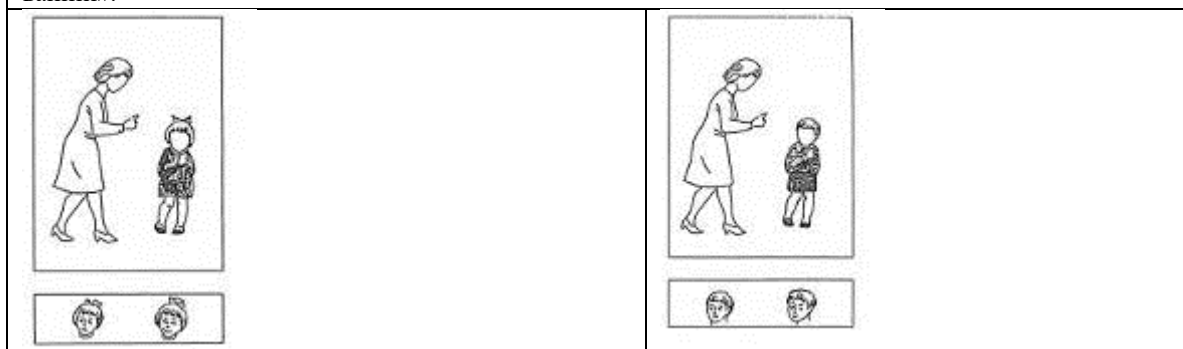
Мал.5. Гра зі старшими дітьми: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грається зі старшими дітьми».



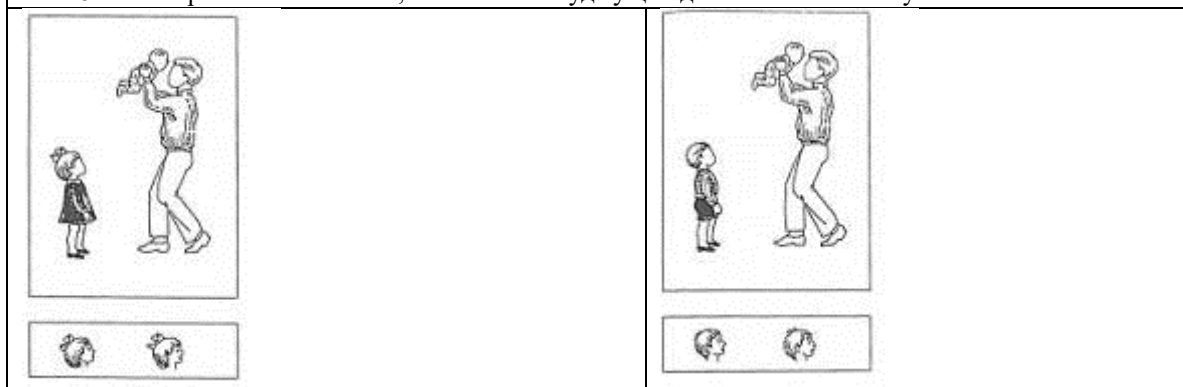
Мал. 6. Вкладання спати на самоті : «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) йде спати».



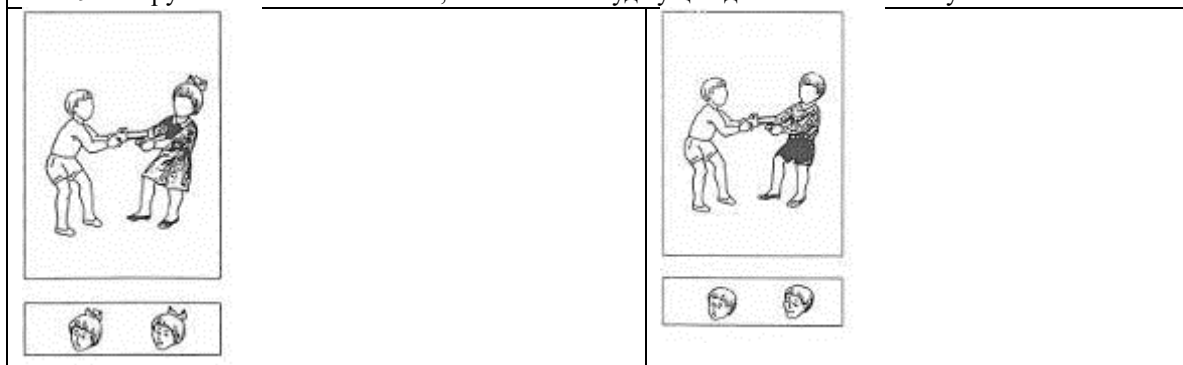
Мал.7. Вмивання: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) у ванній».



Мал.8. Виговор: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»



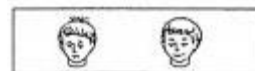
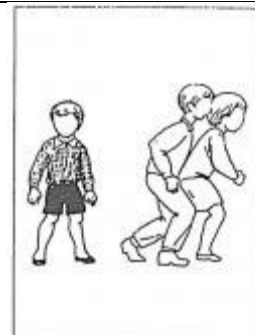
Мал.9. Ігнорування: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»



Мал.10. Агресивний напад: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»



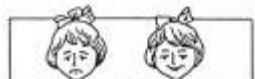
Мал.11. Збір іграшок: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) збирає іграшки»



Мал.12. Ізоляція: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»



Мал.13. Дитина з батьками: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».



Мал.14. Їжа наодинці: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона)

їсть».

Додаткових питань дитині не задають.

Вибір дитиною відповідної особи та усні висловлювання дитини можуть бути зафіксовані в спеціальному протоколі (бланки повинні бути підготовлені заздалегідь).

Залежно від рівня індексу тривожності діти поділяються на 3 групи:

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

Якісний аналіз. Дитина аналізується індивідуально. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційних переживань дитини в цій (і подібних) ситуаціях.