

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«СТРАХИ ДИТИНИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

«A child's fears and their overcoming in family education»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконав(ла): здобувач(ка) денної/заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма _____

(назва)

Бардашевська Елеонора Миколаївна

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник старший викладач Дикіна Л.В.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент к.психол.н., доц.каф.соц. роботи Смокова Л.С.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ . _____ . 2024 р.

Завідувач(ка) кафедри

_____ (підпис)

ПСЯДЛЮ Едуард

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № _____ від _____ . _____ . 2024 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я)

ЗМІСТ**СТОР**

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ	8
1.1. Психологічний розвиток дітей дошкільників.....	5
1.2. Страх як психологічний феномен та його причини.....	15
1.3. Зрубіжні та вітчизняні дослідження страхів дітей дошкільного віку.....	23
1.4. Дитячий страх, його особливості та корекція.....	27
1.5. Страх дитини та їх подолання у сімейному вихованні.....	34
Висновки до розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ СУЧАСНИХ ДОШКІЛЬНЯТ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН	45
2.1. Етапи та методи дослідження.....	45
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	46
2.3. Програма з корекції дитячих страхів для дітей дошкільного віку та її результати.....	60
Висновки до розділу 2.....	71
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вивчення психологічних особливостей страху в дошкільному віці та його специфічних проявів, причин і факторів, що його зумовлюють, набуває все більшого значення в сучасному світі.

У значній кількості науково-дослідних робіт страх розглядається як причина багатьох порушень у психофізіологічній сфері, як складова неврозів, депресій. Факти свідчать про збільшення кількості дітей, які зазнають сильних емоційних переживань. Страх та інші негативні афективні тенденції (тривожність, агресія) часто зумовлюють форми поведінки дітей, що відхиляються, тому цей аспект розвитку значимий у процесі становлення особистості та індивідуальності дитини. [16]

Дошкільне дитинство - це період, коли дитина перебуває у повній залежності від дорослих - батьків, педагогів, тому неналежний догляд, поведінкові, соціальні та емоційні проблеми, що виникають у цьому віці, призводять до тяжких наслідків, які породжують у ньому тривогу і потім формує ворожість до світу. [9]

До кожного періоду психічного розвитку характерні різні групи страхів, взаємозумовлені підвищеної тривожністю і сприяють розвитку емоційного неблагополуччя дитині, причому, одні групи страхів згодом прогресують, інші регресують. Тому велику увагу проблемі страху приділяється роботах вітчизняних психологів і психотерапевтів У.У.Століна, Дж. Ман, Л.С.Виготського, В.С.Мухіної, Л.Ф.Обухова, Ю.В.Щербатих та інші. Проблема страхів в дітей віком старшого дошкільного віку знаходить свій

відбиток у роботах А.І.Захарова «Денні і нічні страхи в дітей віком», «Як допомогти нашим дітям позбутися страху».

Страх, одна з основних людських емоцій, тривалий час вивчався в різних психологічних школах та напрямках (У.Джемс, Н.Ланге, К.Ізард, Ст.Холл, З.Фрейд та ін.). Існує безліч визначень страху, виділено їх види та форми, сформульовані функції та причини їх виникнення. Вивченням страху в психологічній та педагогічній науках займалися як зарубіжні (Д.Боулбі, М.Речмен, Т.Черсворт, С.Томкінс, Г.Рейнгольд та ін), так і вітчизняні вчені. (А.І.Захаров, Є.Г.Макарова, А.С.Співаковська, М.А.Панфілова, Ю.Л.Неймер та ін), і, незважаючи на такі великі дослідження в зарубіжній та вітчизняній літературі, тема цього феномена залишається недостатньо вивченою.

Страх грає важливу роль життя дитини. По - перше, може уберегти від необдуманих і ризикованих вчинків, а по - друге, стійкі страхи перешкоджають розвитку особистості дитини, сковують творчу енергію, сприяють формуванню замкнутості, невпевненості і підвищеної тривожності. [16]

Дитячі страхи тією чи іншою мірою обумовлені віковими особливостями та мають тимчасовий характер. Більшість причин, як зазначають психологи, А.І.Захаров, А.С.Співаковська, Т.П.Гаврилова лежать у сфері сімейних відносин. [28]

У той самий час страх як відбиток відносин дитини з значними дорослими - осмислений значно меншою мірою. Дошкільний вік характеризується найсильнішою залежністю від дорослого, і проходження цього етапу становлення особистості багато в чому визначається тим, як складаються відносини дитини з дорослими. Збільшення числа неврозів у батьків позначається збільшення кількості страхів в дітей віком, породжуючи своєрідний замкнене коло, розірвати який можна лише одночасним наданням ефективною та доступною психологічної допомоги всім його учасникам.

У сучасній науці важливим залишається питання зв'язку особливостей батьківського виховання та виникнення страхів у дітей дошкільного віку.

Тому виявлення ролі сімейного виховання у формуванні страхів дітей дошкільного віку є важливим завданням соціальної та загальної психології. У зв'язку з вищесказаним гостро постає необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми подолання дитячих страхів.

Страхи, емоційні порушення піддаються корекції та без наслідків відбуваються у дітей до десяти років. Тому надзвичайно важливо своєчасно звертатися до фахівця, вихователя та вжити заходів щодо подолання страхів у дитини. У зв'язку з цим, найбільш актуальною для практичної психології та педагогіки, є завдання пошуку найбільш ефективних шляхів виявлення та подолання психічного неблагополуччя дитини.

У межах нашого дослідження особливий інтерес становлять роботи А.І.Захарова, в яких показано вплив особливостей дитячо-батьківських відносин на формування страхів у дітей дошкільного віку, описані основні стилі дитячо-батьківських відносин, що призводять до виникнення неврозів та страхів у дітей, механізми виникнення дитячих страхів та ін. [6].

Сім'я як складова соціальної ситуації розвитку дитини грає величезну роль у її розвитку та становленні протягом усього періоду дитинства. Тип взаємодії та емоційного відношення батьків є основним фактором, що впливає на психічне здоров'я та психоемоційний розвиток дитини.

Таким чином, актуальність дослідження проблеми визначається тим, що дитячі страхи, закріплені в психіці людини в ранньому віці, можуть позначитися негативно на подальшому психологічному та емоційному розвитку. Актуальним залишається питання взаємозв'язку особливостей дитячо-батьківських відносин та механізму виникнення страхів у дитини дошкільного віку. Страхи є причиною виникнення неврозів та різних розладів, і за допомогою психолого-педагогічного дослідження дитячого страху, можливе проведення його корекції. Тому надзвичайно важливо не пропустити момент для своєчасного звернення до фахівця для того, щоб вжити заходів у подоланні та корекції найбільш виражених страхів у дитини.

Об'єкт дослідження: діти дошкільного віку.

Предмет дослідження: страхи дітей у дошкільному віці та їх подолання у сімейному вихованні.

Мета дослідження: вивчення характеристик виразності страхів у старших дошкільнят та їх подолання за різних стратегій батьківського виховання.

Гіпотеза дослідження: вираженість страхів в дітей старшого дошкільного віку визначається різними стратегіями батьківського виховання, а саме: несприятливі стратегії виховання збільшують вираженість страхів, а сприятливі - зменшують.

Задачі дослідження:

1. Розглянути теоретичні основи досліджень страхів дітей дошкільного віку та дослідити методи та види психологічної корекції.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження.
3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Розробити психологічну програму для корекції страхів у дітей.
4. Зробити загальні висновки за результатами дослідження.

Методологічною основою дослідження є теоретичні концепції провідних вітчизняних психологів: В.С. Мухіної, Л.С. Виготського, А.Н. Леонтьєва, про закономірності розвитку дитячої психіки, розуміння дошкільного дитинства як особливого періоду у становленні особистості.

Діагностика та корекція дитячих страхів відображена у дослідженнях А.В.Суворовцевої, А.М.Малахової, І.Є.Куленцової, К.С.Лебедінський, І.В.Дубровіної, А.І.Захарова, М.А.Панфілової, Г.Еберлейн.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези використовувалися такі **методи:**

1. Оглядово-аналітичні та теоретичні;
2. Емпіричне дослідження: констатуючий, перетворюючий, що включає корекційні дії, контрольний експеримент.

Методики дослідження:

1. Методика «Страхи в будиночках» (А.І. Захаров та М.А. Панфілова)

для виявлення та уточнення переважних видів страхів;

2. «Взаємодія батька та дитини» (ВБД І.М. Марковської);
3. «Опитувальник дитячо-батьківської емоційної взаємодії» (ОДБЕВ О.І. Захарової);
4. Проективний тест «Кінетичний малюнок сім'ї» (ВБХ Р.Бернс, С.Кауфман).

База дослідження: Одеський заклад дошкільної освіти "Ясла-садок" №164 міста Одеса. У дослідженні взяли участь 26 дітей старшої групи та 28 дітей підготовчої групи та їхні батьки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати отриманих досліджень можуть бути корисними у корекційній роботі з дітьми дошкільного закладу; форми роботи з батьками, такі як консультації, практикуми, батьківські збори, круглі столи, лекції, диспути, - також будуть актуальними у діяльності дошкільної установи щодо запобігання розвитку страхів у дошкільнят.

Структура кваліфікаційної роботи складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

1.1. Психологічні особливості розвитку дітей дошкільників

У дітей дошкільного віку відбувається подальший інтенсивний розвиток психічної, фізичної та особистісної організації дитини. Розвиваються внутрішні органи, збільшується м'язова маса, вага мозку, посилюється регулююча роль кори великих півкуль. Все це створює необхідні умови для психічного та особистісного розвитку. У дитини розвивається зорова, слухова, шкірно-рухова чутливість. Формується елементарна спостережливість, коли дитина продумано вивчає предмети, виділяючи їх основні ознаки.

Діти-дошкільнята здатні давати первинні естетичні оцінки: красиво - некрасиво, подобається - не подобається. Розвивається фантазерство, переважає конкретне мислення, тобто. мислення у безпосередній дії. До кінця дошкільного віку дитина значною мірою освоює рідну мову. Всі ці дані сприяють переходу дитини на новий рівень розвитку особистості. [15]

Специфікою дошкільного віку є зміна соціальних умов (соціальної ситуації розвитку), у яких живе дитина. Він стає більш самостійним, підвищуються вимоги з боку дорослих, змінюється систем взаємовідносин як з однолітками, так і з дорослими. Починається внутрішній конфлікт між своїми бажаннями, потребами бути як "великий" та недоліком фізичних та психічних можливостей. Виникає кризова ситуація, що має кілька особливостей (за Л.С. Виготським):

- Негативізм (дитина відмовляється підкорятися вимогам дорослих).
- Упертість (дитина наполягає на своїх вимогах і рішеннях).

- Строптивість (дитина протестує проти порядків, що у будинку).
- Свавілья (проявляється у прагненні відокремитися від дорослих).
- Знецінення дорослих (мати може почути від дитини, що вона "дурепа").
- Протест-бунт (дитина часто свариться з батьками).

Дошкільний вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку та вважається початковим етапом формування особистості. У дітей виникають такі особистісні новоутворення, як підпорядкування мотивів, засвоєння моральних норм та формування довільності поведінки. Особливе місце у період дитинства займає старший дошкільний вік. Особливості цього етапу розвитку проявляються у прогресивних змінах у всіх сферах, починаючи від удосконалення психофізіологічних функцій і закінчуючи виникненням складних особистісних новоутворень. [5]

Характер спілкування дитини з дорослими та однолітками, на думку А.В. Запорожець, змінюється та ускладнюється протягом дитинства, набуваючи форми то безпосереднього, емоційного контакту, то спілкування мовного, то спільної діяльності. Розвиток спілкування, ускладнення і збагачення його форм відкривають перед дитиною все нові можливості засвоєння від навколишніх різного роду знань і умінь, що має першорядне значення для всього ходу психічного розвитку. [12]

Оволодіваючи повною мірою промовою, як засобом спілкування, дитина виходить за межі вузькосімейних зв'язків, поступово розширюючи своє коло контактів у соціумі. Розвиток мови йде у кількох напрямках: удосконалюється її практичне вживання у спілкуванні коїться з іншими людьми, водночас мова стає основою перебудови психічних процесів, знаряддям мислення.

Найбільш сильне та важливе джерело переживань дитини - її взаємини з іншими людьми – дорослими та дітьми. Коли ставляться до дитини ласкаво,

визнають її права, виявляють щодо неї увагу, вона відчуває емоційне благополуччя - почуття впевненості, захищеності. Емоційне благополуччя сприяє нормальному розвитку особистості дитини, виробленню в неї позитивних якостей, доброзичливого ставлення до інших людей.

У дошкільному віці дитина, прагнучи реалізації свого «Я», у спілкуванні з іншими людьми широко і природно користується ідентифікацією та відокремленням. [28]

«При нестачі кохання, у дитини розвивається комплекс невпевненості в собі, внаслідок чого вона відчувається покинутим та самотнім. Відчужене ставлення близьких до дитини породжує почуття відчуженості й інших людей, і з цим страх - стан сильної тривоги, занепокоєння, душевного сум'яття.» [27].

У спілкуванні дітей дуже швидко складаються виборчі відносини, в яких з'являються віддані однолітки. Спілкування з однолітками - жорстка школа соціальних відносин, і вимагає від дитини високої емоційної напруги. Діти дошкільного віку активно цікавляться один одним, у них з'являється виражена потреба у спілкуванні з однолітками, і особливе місце у спілкуванні дітей починають займати стосунки хлопчиків та дівчаток. Йдеться можливість заздалегідь словесно виділяти значимі для певної завдання предмети, організувати увагу, враховуючи характер майбутньої діяльності.

Словник дитини-дошкільника швидко збільшується, вона вміє оперувати мовою як за рахунок іменників, а й з допомогою дієслів, займенників, прикметників, числівників і сполучних слів. Однак достатня свідомість мови з'являється у дошкільнят лише у процесі спеціального навчання.

Дитина, у ході свого розвитку активно проникає в навколишній світ людських відносин, засвоюючи спочатку суспільні функції людей, суспільно вироблені норми та правила поведінки. Ця спочатку обов'язкова конкретність, у якій відбувається дитиною оволодіння вищими процесами людського поведінки, неодмінно вимагають, щоб завдання, які ставить перед дитиною,

були змістовні і носили формальний характер. [28]

До кінця дошкільного віку у дитини формуються основи регулювання своїх дій та вчинків. Відповідальність пробуджує почуття причетності до спільної справи, почуття обов'язку, а також у здатності розуміти моральний сенс відповідальності. У різноманітних видах діяльності, в які дитина включається протягом дня: у грі та в повсякденному житті, у відносинах зі знайомими дорослими та однолітками, отримує достатній досвід відповідальної поведінки. [27]

Здійснюючи той чи інший вчинок, дитина здатна проаналізувати власний психічний стан, проєктуючи його на можливі реакції інших людей. Спілкування з і однолітками дає можливість дитині засвоювати зразки соціальних норм поведінки та необхідністю підпорядкувати свою поведінку моральним нормам та вимогам.

Період дошкільного дитинства є періодом інтенсивного сенсорного розвитку. Сприймаючи предмети і діючи з ними, дитина починає все більш точно оцінювати їх колір, форму, величину, вагу, температуру, властивості поверхні та ін. мови - чути найтонші відмінності у вимові подібних звуків. Значно вдосконалюється в дітей віком вміння визначати напрям у просторі, взаємне розташування предметів, послідовність подій і проміжки, що розділяють їх. Уявлення про величину збагачуються, коли дитина зіставляє предмет коїться з іншими предметами. Крім загальних еталонів величини в дітей віком складаються ставлення до окремих її вимірах - довжині, ширині, висоті.

Засвоєння сенсорних стандартів - лише одна з сторін розвитку орієнтування дитини на властивості предметів. Друга сторона, яка нерозривно пов'язана з першою, - це вдосконалення дії сприйняття. У старшого дошкільного віку з'являється прагнення планомірніше і послідовно обстежити і описати предмет. Тільки в 6-7 років діти можуть систематично та планомірно розглядати предмети. Цим дітям не потрібно тримати предмет у руках, вони цілком успішно описують його властивості, користуючись суто

зоровим сприйняттям. [28]

Наприкінці дошкільного віку в дітей віком утворюється орієнтування у просторі, незалежна від своєї позиції, вміння змінювати точки відліку. Орієнтування у часі створює для дитини більші труднощі, ніж орієнтування у просторі. Особливі труднощі пов'язані з засвоєнням уявлень у тому, що таке «вчора», «сьогодні», «завтра» тощо.

Розвиток сприйняття малюнка у дошкільному віці відбувається за трьома напрямками: по-перше, формується ставлення до малюнка як до відображення дійсності; по-друге, розвивається вміння правильно співвідносити малюнок із дійсністю, бачити саме те, що на ньому зображено; нарешті, вдосконалюється інтерпретація малюнка, тобто. розуміння його змісту.

Дитина дошкільного віку відрізняється високою допитливістю освоєння навколишнього світу. Вона ставить собі пізнавальні завдання, шукає пояснення поміченим явищам, вчиться виявляти причинно-наслідкові зв'язки, вчиться експериментувати. Це характеризує основу її формування та вдосконалення розумових дій. Від того, якими розумовими діями володіє дитина, залежить, які зміни вона може засвоїти і як вона їх може використовувати. [28]

До кінця дошкільного віку здатність до довільної уваги починає активно розвиватися. Дослідження З.М. Істоміною, присвячені розвитку пам'яті в дітей віком дошкільного віку доводять, що головна увага пам'яті, що відбувається у період, у тому, що процеси запам'ятовування, пригадування, з мимовільних перетворюються на навмисні довільні, тобто. процеси стають керованими. Надалі довільна увага стає неодмінною умовою організації навчальної діяльності у школі. [27]

Уява дитини складається у грі. Об'єкт гри дитини завжди частково створено роботою уяви. Навіть у тих випадках, коли дитина грає з предметом, як таким, воно все ж таки привносить у своє ставлення до предмета такі риси, які ясно говорять про участь фантазії в психічній «установці» дитини. Але

зазвичай дитина у процесі гри перетворює справжній предмет, отже об'єкт гри цілком ясно представляє поєднання реальних і уявних якостей. Сила дитячої фантазії відома всім: для того, щоб робота уяви могла мати місце, достатньо найменшої точки опори в реальності.

«Образи уяви в дітей віком можуть мати своєрідний характер, оскільки можуть бути близькі до ейдетическим образам. Ейдетичні образи особливо інтенсивно наступають на свідомість дитини, коли немає вільного сприйняття, - уночі, наприклад, при погашеному світлі. Це може спричинити дитячі страхи. У старшому дошкільному віці уява дитини стає керованою. Уява перестає супроводжуватись розглянутими малюнками, казками, що прослуховуються. Вона набуває самостійності, відокремлюватись від практичної діяльності. Уява починає передувати практичну діяльність, поєднуватись з мисленням під час вирішення пізнавальних завдань». [27]

У дошкільному віці дитина осягає цінність імені через утвердження своєї гідності. Завдяки імені та займеннику «Я» дитина навчається виділяти себе як персону. Образ тіла розвивається у зв'язку з фізичним оволодінням тілом, а також у зв'язку з його загальними пізнавальними інтересами, коли він раптом починає цікавитися тілесною організацією інших людей та своєю власною. У дитини цього віку формуються вищі механізми руху у зв'язку з керованістю своєї рухової поведінки. [28]

Домагання на визнання проявляє себе і в тому, що дитина починає пильно стежити за дорослими: яку увагу вона надає йому, а яке - її однолітку чи братику. Виникнувши у процесі спілкування з дорослим, потреба у визнанні надалі переноситься і на відносини з однолітками. Нереалізоване домагання визнання може призвести до небажаних форм поведінки, коли дитина починає навмисне вигадувати неправду. Брехня як навмисне спотворення істини виникає тоді, коли дитина починає розуміти необхідність підкорятись певним правилам, проголошуваним дорослим. У дошкільному віці, при прагненні реалізації домагань на головну роль гри, перемогу у спортивних змаганнях та інших аналогічних ситуаціях в дітей віком може

виникнути заздрість. [27]

Психологічний час особистості - індивідуальне переживання своєї фізичної та духовної зміни протягом часу, представлене у самосвідомості особистим минулим, сьогоднішнім та майбутнім. У дитячому віці дитина лише відкриває для себе існування свого індивідуального минулого, сьогоднішнього та майбутнього.

Моральний розвиток дитини великою мірою залежить від того, наскільки в нього розвинена здатність співвідносити свої дії з етичними еталонами. Зміни у мотивах поведінки протягом дошкільного дитинства полягають у тому, що змінюється їх зміст, з'являються нові види мотивів, а також у тому, що між різними видами мотивів складаються підпорядкування, ієрархія: одні набувають важливіше значення для дитини, ніж інші. Визначальне значення у розвиток дитячої особистості мають відчуття провини і воля. Однак почуття дитини навіть шести-семирічного віку не можна порівнювати із почуттями дорослої людини. Дитина, перш за все, потребує кохання дорослого, і її почуття залежать від кохання.

Один із головних напрямів розвитку почуттів у дошкільному віці – збільшення їхньої «розумності», пов'язане з розумовим розвитком дитини. Дитина починає пізнавати навколишній світ, знайомитися з наслідками своїх вчинків, розумітися на тому, що таке добре і що таке погано.

У рольовій грі діти відбивають навколишнє різноманіття дійсності. Реальність, що відображається в дитячих іграх, стає сюжетом рольової гри. У ігровій діяльності складаються певні форми спілкування дітей. Гра вимагає від дитини таких якостей, як ініціативність, товарицькість, здатність координувати свої дії з діями групи однолітків, щоб встановлювати та підтримувати спілкування.

Гра - не єдина діяльність, яка впливає на психічний розвиток дитини. Дитина малює, ліпить, будує, вирізує. Спільним всім цих видів діяльності є спрямованість створення тієї чи іншої продукту -малюнку, конструкції, аплікації. Але кожен з цих видів діяльності має і свої особливості, вимагає

володіння особливими способами дії та надає свій специфічний вплив на розвиток дитини. [27]

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

1.2. Страх як психологічний феномен та його причини

Перші спроби дослідити проблеми страху та причини його виникнення були здійснені ще у філософії практично у всіх її наукових школах та напрямках.

Страх, як тінь, переслідував людину ще з незапам'ятних часів. Був він і у первісної людини, яка постійно наражалася на небезпеки. Але її страх мав інстинктивну природу, виникав у безпосередній небезпеці для життя, як самої людини, так і її найближчого оточення. Страх - невід'ємна ланка у еволюції людського роду, т.к. він запобігав надто небезпечні життя безрозсудні і імпульсивні дії. [33]

Страх - емоція, що виникає у ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямовану джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Основні дослідження емоції страху та механізмів його виникнення під впливом деструктивних дитячо-батьківських відносин припадають на середину ХХ століття. Ця тема найбільш вивчена у клініці дитячих неврозів. А.І. Захаров розробив класифікацію дитячих страхів, яка відповідала цьому історичному періоду. Він уперше у вітчизняній та світовій практиці розглянув причини виникнення та розвитку денних та нічних страхів. А такі вчені, як Гозман Л.Я. та Альошина Ю.Е. визначили причини появи дитячих страхів. [6]

Ю.Щербатих ділить усі страхи на три групи:

1) природні, безпосередньо пов'язані з загрозою життю людини,

наприклад, гроза, сонячне затемнення, поява комет, виверження вулканів і землетруси, що їх супроводжують, асоціюються у людини зі страхом кінця світу;

2) соціальні страхи – хвороба та небезпека свого соціального статусу. Соціальні страхи можуть впливати із біологічних страхів, але завжди мають специфічний соціальний компонент.

Р.В. Овчарова виділяє такі види страхів :

1) вікові страхи відзначаються у емоційно чутливих дітей як відображення особливостей їх психічного та особистісного розвитку;

2) невротичні страхи характеризуються великою емоційною інтенсивністю і напруженістю, тривалим перебігом і сталістю, несприятливим впливом формування характеру і особистості. [43]

Наведені класифікації є єдиними у своєму роді. Страхи ділять за силою, інтенсивністю, біологічною, психологічною та соціальною значимістю.

Іншим джерелом страху часто стає біль. Пережитий колись біль змушує нас боятися вогню, гострих предметів, висоти, зубних лікарів тощо. Крім перелічених джерел страху, є ще й специфічні дитячі переживання, пов'язані із віком.

Так відомий дитячий психотерапевт В.І.Гарбузов нагадує, що діти сприймають природу як живу. І в казках для дитини тварини, рослини та вигадані персонажі живуть людськими пристрастями, люблять і ненавидять, дякують та карають. Звідси страхи темряви, лісу, вовка, казкових персонажів. І все-таки, на думку В.І.Гарбузова, основні причини страхів в дітей віком - невпевненість у собі, породжує боязкість, тривожність, несамотійність, і навіть витрати розумового виховання, які ведуть незнання, до зниженого рівня орієнтації у навколишньому дитину світі, або навіть до її відсутності. [6]

Дитина найбільше боїться того, що нічого не знає. І такий страх є природним, він спонукає ставити питання «чому?», щоб дізнатися про ще невідоме. До п'яти років виходить з питанням «що буде?» і дізнається про

смерть. У цей час закінчується період упертості, малюк досягає свою безпорадність і складність навколишнього світу, життя. Змінюється характер страхів. Виникають питання: «А я не помру?», «А ти, мамо, не помреш?». Страх смерті є природним. Інстинкт самозбереження – інстинкт виживання. Він проти смерті. З ним народжуються. Страх смерті набуває все більшої глибини, стаючи усвідомленим переживанням. Цей страх – корінь усіх страхів. В.І. Гарбузов простежує чіткий зв'язок дитячих страхів із розвитком в дітей віком орієнтації та пізнання. Він стверджує, що повноцінне розумове виховання, повноцінність відповіді питання дитини, і з цим повноцінна орієнтованість - профілактика дитячих страхів. Іншими словами, чим більше дитина знає, особливо в тому, що не тільки цікавить, а й турбує її, тим менше страхів. Розумно відсталі діти можуть нічого не боятися, але така безстрашність – через недомисл. Дитина з повноцінними розумовими потенціями гостро цікавляться навколишнім.

Однією з причин дитячих страхів дослідники називали недостатню емоційну близькість батька та дитини, конфлікти в сім'ї, домінування одного з дорослих, перестановку чи інверсію традиційних сімейних ролей, ізоляваність сім'ї у сфері зовнішніх контактів та інше. [15]

Сприяють виникненню страху деякі типологічні властивості нервової вищої діяльності - це емоційна чутливість і пов'язана з нею вразливість. Підвищена вразливість таких людей виявляється у їхній емоційній вразливості та вразливості, коли вони «все близько приймають до серця і легко засмучуються», будучи нездатним, до агресивних відповідей. [31]

Страхи - найпоширеніша проблема, що виникає у чутливих дітей, що є найяскравішим виразом тривоги, що втілилися у конкретні образи чи ситуації. На певних етапах свого розвитку діти можуть відчувати страх тих чи інших речей та ситуацій. [6]

Вікові страхи, тобто страхи, притаманні певному віку, певною мірою відображають історичний шлях розвитку самосвідомості людини.

Спочатку дитина боїться залишитися одна, без підтримки близької

особи (7 місяців), побоюється сторонніх, невідомих йому осіб (8 місяців). Далі вона боїться болю, висоти, гігантських (у її уявленні) тварин. Часом вона сповнена жаху перед Бабою Ягою та Коцієм як символами зла та жорстокості. Далі вона боїться темряви, вогню та пожежі, стихії, всього того, що було розвинене у первісних людей, які одухотворюють багато невідомих і небезпечних для них явищ природи. [43]

На кожному з етапів свого розвитку діти відчувають різні страхи, які різні для різного віку :

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

- від 7 до року малюки відчувають переляк при несподіваних певних гучних звуках, присутності незнайомих людей, роздягання, одягання та зміні обстановки, висоти, - все це дає підстави говорити про умовнорефлекторний характер страху;

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

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

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

- у 6-7 років у дитини формується почуття часу та простору, концепція життя, вона розуміє, що життя не нескінченне, що люди народжуються та вмирають і це стосується і її сім'ї. Від індивідуальних особливостей психічного розвитку, і навіть соціальних умов, у яких відбувається формування особистості, залежатиме, наскільки виражений той чи інший

страх і чи він виражений взагалі. [43]

До ускладнення міжособистісних відносин веде процес урбанізації, що триває, що віддаляє людину від природного довкілля. Прямо чи опосередковано, через батьків, це може несприятливо відбиватися на емоційному розвитку дітей, навіть через зайву опіку з боку дорослих відсутня достатня самостійність у створенні вільного часу поза домом.

У дітей, які живуть в окремих квартирах, страхи зустрічаються інтенсивніше, у них більша ймовірність появи страхів темряви, страшних снів, чудовиськ, нападу бандитів та ін., ніж у дітей, які живуть у комунальних квартирах. Ці діти мають більше можливостей вільному спілкуванню з людьми, що оточують його, більше однолітків, включених у спільні ігри та рухову активність, а значить і менше страхів. Недостатність наявності колективних ігор зумовлюють розвитку в дітей тривоги і занепокоєння, істотно збіднюють емоційне життя дитини. У той же час гра була і залишається найприроднішим способом зживання зі страхами, тому що в ній в алегоричній формі відтворюються багато того, що викликає страх в житті дитини.

В результаті, щоб усунути страхи, доводиться застосовувати вже в умовах, які створюються, ті ж самі ігри, в які могли б гратись, але не граються сучасні діти. Не грають вони не тому, що не вміють, а з тієї причини, що з ними самі ж дорослі не хочуть грати, вважаючи гру пустоцями і порожнім проведенням часу. Крім того, багато батьків побоюються ігор, тому що бояться за дітей, адже, граючи, дитина завжди може отримати травму, або злякатися. Внаслідок цього дитина несвідомо вчиться турбуватися з приводу того, що може щось трапитися, а не активно та впевнено долати різні життєві труднощі.

Страх, занепокоєння у дітей можуть викликати нервово-психічні навантаження, що постійно відчуваються матір'ю, внаслідок вимушеної або навмисної заміни сімейних ролей (передусім ролі батька). Так, хлопчики та дівчатка бояться частіше, якщо вважають головною у родині матір, а не

батька. Працююча і домінуюча в сім'ї мати найчастіше неспокійна і дратівлива по відношенню до дітей, чим і викликаються реакції дітей у відповідь. [48]

Занепокоєння у емоційно чутливих дітей перших років життя виникає і внаслідок прагнення деяких матерів якомога раніше вийти на роботу, де зосереджена основна частина їхніх інтересів. [43]

Всім відомо, який сильний психо - емоційний вплив робить на дитину оцінка значного дорослого. Не всі батьки усвідомлюють, які сильні емоції та почуття відчують маленькі діти у ситуаціях батьківського оцінювання. Деколи, не помічаючи, близькі рідні дають різку звинувачувальну оцінку діям маленької дитини. Тоді ці оцінки не забезпечують її психологічну безпеку, емоційне благополуччя, і як наслідок порушується психологічний клімат у дитячо-батьківських відносинах. [47]

У практиці батьків спостерігаються такі види оцінок: деструктивні, що обмежують, підтримують та конструктивні. Деструктивний (руйнівний) вид оцінки це оцінні судження батьків як критичні висловлювання про свою дитину, її особистісні якості, поведінки, дії та їх результати. Такі оцінні висловлювання батьків пораняють самолюбство малюка, завдають йому страждань. [47]

Можливо, що оцінка батьків здійснюється відповідно до невиправдано завищеного рівня батьківських вимог, які ще рано пред'являти дитині, що перевищують її можливості. Невпевненість у собі призводить до розвитку комплексу неповноцінності, і, як наслідок, почуття емоційної покинутості, дратівливість, озлобленість, агресивність, недовіру до оточуючих (найчастіше на все життя).

Дитячі страхи нерідко є наслідком внутрішніх конфліктів. Дорослі часто про це навіть не підозрюють, оскільки діти зовні можуть нічим не видавати занепокоєння. Здається, що їх не хвилюють сварки батьків - ті кричать, лаються, а діти спокійно грають у своєму куточку. Але в більшості випадків відсутність безпосередньої реакції на конфлікт не означає, що

реакції не буде зовсім, вона висловиться просто трохи пізніше і в якійсь іншій формі. Наприклад, дитина раптом почне заїкатися, пісятися ночами або боятися темряви, самотності, привидів та іншого. [14]

Найбільш чутливі до конфліктних відносин батьків діти-дошкільнята. Якщо вони бачать, що батьки сваряться, то кількість їх страхів вища, ніж коли стосунки в сім'ї добрі. Дівчатка більш емоційно вразливі, ніж хлопчики, сприймають сприймають все більш емоційно.

А. І. Захаров відзначає, що найбільша чутливість до страхів, як у хлопчиків, так і у дівчаток проявляється у 6 років. До цього віку в основних рисах завершується дозрівання емоційної сфери, розвивається уява та вміння ставити себе на іншу людину, що розширює сприйняття страхів і робить їхнє переживання глибшим. [14]

У дівчаток не тільки більше страхів, ніж у хлопчиків, а й їхні страхи тісніше пов'язані між собою. Іншими словами, страхи у дівчаток більш міцно пов'язані з структурою особистості, що формується, і насамперед з її емоційною сферою.

Як у дівчаток, і у хлопчиків інтенсивність зв'язків між страхами найбільша 3-5 років. Це вік, коли страхи "чіпляються один за одного" і становлять єдину психологічну структуру занепокоєння. Можна припустити, що страхи у цьому віці найбільш «скріплені» і мотивовані емоціями, оскільки це збігається з інтенсивним розвитком емоційної сфери дитини.

Максимум страхів спостерігається у 6-8 років, при зменшенні інтенсивності зв'язків між страхами, але страх при цьому складніше психологічно мотивований і несе у собі більший пізнавальний заряд. Як відомо, емоційний розвиток в основному закінчується до 5 років, коли емоції вже відрізняються відомою зрілістю та стійкістю. Починаючи з 5 років, на перший план виходить інтелектуальний розвиток, насамперед мислення. Дитина більшою мірою, ніж раніше, починає розуміти, що здатне завдати їй шкоди, чого слід боятися, уникати. Отже, у старшому дошкільному віці, можна вже говорити не тільки про емоційну, а й раціональну основу страхів

як нову психічну структуру особистості, що формується.

На кількість страхів впливає склад сім'ї. У дівчаток та хлопчиків дошкільного віку кількість страхів помітно вища у неповних сім'ях, що підкреслює особливу чутливість цього віку до розриву відносин між батьками. Саме в 5-7 років діти найбільше прагнуть ідентифікувати себе з батьком тієї ж статі, що надає їм впевненості у спілкуванні з однолітками своєї статі.

Найбільш схильні до страху єдині діти в сім'ї, оскільки вони перебувають, як правило, у тіснішому емоційному контакті з батьками і легко переймають їх занепокоєння.

Збільшення дітей у сім'ї, коли є з ким поспілкуватися, погратися, зазвичай сприяє зменшенню страхів, у той час як збільшення числа дорослих може діяти протилежним чином, вони замінюють дитині весь навколишній світ, створюючи штучне середовище, в якому немає місця одноліткам, дитячому сміху, радості, безпосередньому виразу почуттів.

Вік батьків також має важливе значення для виникнення страхів у дітей. Як правило, у молодих, емоційно безпосередніх та життєрадісних батьків діти менш схильні до проявів занепокоєння та тривоги. У "літніх" батьків (після 30 і особливо після 35) діти більш неспокійні, що відображає переважно тривожність матері, яка пізно вийшла заміж і довго не мала дітей.

Причиною виникнення страхів у сучасних дітей можуть служити також нові стандарти освіти, труднощі входження дітей у шкільне життя, соціальна нерівність у школі, що викликає роздратування батьків і стурбованість майбутнім своїх дітей, звідси їхня вимогливість до своєї дитини. Проблема виникнення страхів ускладнюється тим, що багато батьків не знають, як правильно реагувати на ті чи інші прояви емоційного неблагополуччя дитини.
[43]

Незважаючи на підвищену емоційну чутливість, нервові процеси відрізняються відомою інертністю, негнучкістю, що разом із розвиненою довготривалою пам'яттю призводить до тривалого утримування та фіксації у

свідомості об'єкта страху та ускладнює перемикання уваги. До того ж схильні до страхів діти не схильні до зовнішнього, відкритого вираження своїх почуттів і переживань - вони «все тримають у собі», і тільки близькі можуть припустити, що діється в їхній душі. [6]

Отже, вивчивши існуючу літературу з проблем страхів, ми знайшли характерні особливості страху в дошкільному віці. У дошкільному віці страх характеризується динамічністю, і навіть домінуванням певного страху над іншим у період дошкільного віку.

1.3. Зарубіжні та вітчизняні дослідження страхів дітей дошкільного віку

У дошкільному віці широке використання символізації емоційного життя дитини, у його іграх, малюнках відзначають багато авторів. Вона сприяє практичному освоєнню реального соціального простору. Тут можна говорити про представленість знаково-символічної діяльності у вигляді моделювання.

Надалі у дитини з'являється можливість використовувати експериментування у символічній діяльності. У сфері емоційного життя це може позначатися в такий спосіб. У процесі експериментування дитина, оперуючи заступниками (наприклад, образами уяви), здійснює трансформації, не обумовлені логікою предметів, що реально замінюються. [31]

Символізм мислення знаходить своє безпосереднє відображення у дитячому страху. Проблематика дитячого страху має давню історію психологічної науки.

Представник біогенетичного напрямку С. Холл поширював біогенетичний закон і на онтогенез страху. Він стверджував, що дитина переживає в процесі свого розвитку страхи, які зазнали тварини, потім люди

на різних етапах антропогенезу. Він писав, що в дитячих страхах збереглися численні сліди «первісної психоплазми», з якої первісна людина створювала численні чарівні «демонічні» істоти.

Доказом біогенетичного детермінізму, з погляду С. Холла, є численні раціонально незрозумілі дитячі страхи. Боязнь тварин більш ніж інші види страху, схожа на зниклі рефлекси та відлуння психічних станів первісної людини, наявність яких у сучасної дитини не можна пояснити ні фактами її індивідуального життя, ні сучасними умовами його існування. Ці форми страху інтерпретуються автором як інстинктивний страх, тобто без опори в індивідуальному досвіді. Також джерелом страху у дітей є важкий особистий досвід та вплив соціального середовища. Розуміючи страх як непереборну реакцію душі, С. Холл зазначає, що є можливість його приведення у межі здорової реальності.

Виділення у дитячому страху спадкової, інстинктивної основи підтримували багато авторів. Так, Д. Селлі писав, що «...інстинктивний страх, що переважає у фазі раннього дитинства, у віці, що відповідає молодшому шкільному, дедалі більше заміщається страхом «з досвіду», тобто соціальним.» [31]

Докладне вивчення феномена страху дитячому віці проводилося в рамках психоаналізу. З. Фрейд вважав, що страх - це афект, що виникає у суб'єктивній ситуації невдоволення, з яким (невдоволенням) не можна впоратися шляхом розрядки через принцип задоволення. Ця ситуація є травматичним фактором, і страх може бути як її прямим наслідком, так і передбаченням можливого її повторення.

По З. Фрейду у розвитку існують природні вікові ситуації небезпеки, викликають природні невротичні страхи. Немовляті відповідає небезпека психічної беспорядності, ранньому віку відповідає небезпека втрати об'єкта кохання, фалічній фазі - страх кастрації та страх перед Понад-Я - латентним періодом.

У міру проходження вікового періоду ситуація небезпеки, що відповідає

йому, знецінюється у зв'язку із зміцненням "Я". Відповідно можна говорити, що періоду, відповідного віку 6-10 років, з погляду З.Фрейда, властивий природний невротичний страх Понад-Я.

На самому початку розвитку, в дитинстві, напруга тривоги виникає через тривогу, що переживається материнською фігурою, тобто дорослою людиною, від сприяння якої залежить виживання немовляти. Тут слід згадати одне з базових положень Г.С.Саллівена: напруження тривоги, яке переживає материнська фігура, викликає тривогу у немовляти шляхом емпатії. Наприклад, у немовляти виникає страх, коли «плач від голоду» не викликає реакції - годування (задоволення фізикохімічної потреби). Тривога ж виникає, коли годування (чи будь-яка турбота) супроводжується тривогою матері». З цього випливає, що між страхом і тривогою існує низка суттєвих відмінностей. Внаслідок зростаючої диференціації потреб діти набувають певної специфіки страху: з'являються страхи, пов'язані з незадоволенням різних потреб («страх з голоду», «страх з холоду» тощо.). Тривога ж, з причини локалізації її джерела поза дитиною, немає своєї власної специфіки, тобто зв'язку з внутрішнім станом організму. Джерело тривоги від початку знаходиться «зовні» організму. [5]

Отже, можна назвати, що у зарубіжній психології дослідження, пов'язані зі специфікою дитячих страхів, велися переважно у межах психоаналітичних напрямів. Однією з характерних ознак даного підходу є тенденція авторів з'ясувати «психологічну користь» дитячого страху, його природність для психіки, а також провести розмежування між нормальним та патологічним розвитком у сфері дитячого страху.

У вітчизняній психології вивчення страху у дітей велося в рамках концепції неврозів та невротичного розвитку особистості. У разі автори не створювали власні цілісні концепції дитячого страху, а межах своїх завдань вносили ряд істотних зауважень, пов'язаних зі специфікою дитячого страху.

Так, Н.С. Жуковська пише про невроз страху як про групу реактивних (психогенних) станів з провідним синдромом страхів. [31] В.А. Гур'єва

виділяє невроз страху, що розвинувся з гострої афективно-шокової реакції і виник поступово, під впливом травмуючої ситуації. Перший характеризується панічним страхом, а другий - страхами, що мають нав'язливий характер. Т.П.Сімсон відзначає високе значення чинника несподіванки виникнення дитячих страхів. Вона заявляє, що будь-яке явище, якщо воно виникло зненацька, може стати джерелом страху.

Наведені вище та інші автори цього напряму, говорячи про дитячий страх, насамперед описували клінічну картину «неврозу страху», його класифікацію, приділяючи невелику кількість місця його віковим особливостям. Однак у вітчизняній психології існує низка дослідників, які приділяли велику увагу страху у дошкільному віці.

В.І. Гарбузов розробляв концепцію неврозів в дітей віком. Аналізуючи специфіку дитячих страхів, він зазначав, що з усіма страхами дитини стоїть неусвідомлюваний чи усвідомлюваний страх смерті. Про період переходу дошкільника в молодший шкільний вік він говорив, що в цьому віці малюк осягає всю свою безпорадність і складність навколишнього світу, з цього віку він починає замислюватися про смерть. Виникають питання: «А я не помру?»; «А ти, мамо, не помреш?». Страх смерті є природним для людини. Цей страх - корінь усіх страхів. Дитина може боятися Баби Яги, вовка та «чужого дядька», боятися багатьох об'єктів, мати безліч різних страхів, але за ним і стоїть одне - страх смерті.»

А.І. Захаров розглядав страх у дитячому віці як основну рушійну силу невротичного розвитку особистості. Дошкільному віку, на його думку, відповідають інстинктивні страхи, що виступають головним чином у вигляді тріади «темрява – самотність – замкнутий простір». Інстинктивні, переважно емоційні форми страху - це власне страх як загроза для життя, що афективно сприймається, у той час як соціальні форми страху є її інтелектуальною переробкою, свого роду раціоналізацією страху.

У проблемі дитячих страхів важливі три моменти. По-перше, дітей ніколи не слід лякати задля послуху нічим і ніким: ні дядьком, ні вовком, ні

лісом. Лякати чимось - значить лякати смертю! Більшою мірою дорослі вказують дитині на реальні небезпеки, але ніколи на уявні, придумані, лякають задля послуху. Виховання страхом - жорстоке виховання. Наслідки його - тривожна недовірлива особистість, надмірна обережність, пасивність і придушення творчого початку. [14]

По - друге, батьки ніколи не соромлять дитину за страх. Насмішки над боязкістю дитини також жорстокість. Сором і страх взаємопов'язані. Під впливом глузувань із почуття сорому дитина починає приховувати страх, але вона не зникає, а посилюється. І дитина залишається віч-на-віч зі страхом, незважаючи на те, що у неї є батьки. Якщо дорослий не допоможе малюкові позбутися страху, страх пропрацює психіку дитини і він почуватиметься самотнім, беззахисним. Прагнучи позбутися страху, позбавлений допомоги батьків, він вдасться до дій, які закріпляться як шкідливі звички: почне смоктати мову, палець і т.д. Страх у дитини розростається, що загрожує неврозом».

В-третьє, дитину ніколи не залишають одну в незнайомій їй обстановці, у ситуації, коли можлива поява несподіваного, лякаючого. Дитина досліджує невідоме лише поруч із дорослим. [14]

Визначити дитину, що боїться, зазвичай не складає труднощів, якщо врахувати напруженість і занепокоєння в поведінці, уникнення джерела загрози і позитивну відповідь на питання про наявність страху. В останньому випадку може бути не стільки сам страх, скільки побоювання з приводу ймовірності тієї чи іншої події.

Отже, підбиваючи підсумок вивченню феномену страху вітчизняної і зарубіжної психології можна дійти невтішного висновку у тому, що у зарубіжній психології дослідження велися переважно у межах психоаналітичної концепції. Характерними ознаками було те, що автори намагалися виявити «психологічну користь» дитячого страху, велися вивчення нормального та патологічного дитячого страху. Тобто, закордонні психологи стверджували, що наявність страху є нормою та сприяє

подальшому розвитку дитини.

У вітчизняній психології вивчення дитячого страху велося в рамках концепції неврозів і невротичного розвитку особистості. Вітчизняні психологи задавалися завданням вивчення специфіки дитячих страхів, виходячи на закономірності розвитку страху, а також психологічної та психотерапевтичної допомоги при невротичних страхах.

Дитина росте, і страхи ростуть разом із нею. До семи років - це так звані природні страхи, засновані на інстинкті самозбереження.

1.4. Дитячий страх, його особливості та корекція

Молодший дошкільний вік - це вік емоційного наповнення «я» дитини. Почуття вже позначаються словами, чітко виражене прагнення розуміння, довіри, близькості коїться з іншими людьми.

Формується і почуття спільності - поняття «ми», під яким дитина має на увазі спочатку себе та батьків, а потім себе та однолітків. Встановлюється ряд етичних категорій, у тому числі почуття провини та співпереживання. Зростає самостійність - дитина займає себе сама, не вимагає постійної присутності дорослих і прагне спілкування з однолітками. Розвиваються фантазії, а разом із ними і можливість появи уявних страхів. У ці роки найбільш інтенсивно формуються такі емоції, як любов, ніжність, жалість, співчуття і співчуття. Діти переддошкільного віку бояться уві сні Вовка та Баби – Яги. У віці трьох - п'яти років ці персонажі виходять зі сну, населяючи вдень уяву емоційно чутливої та вразливої дитини. До них приєднуються Бармалей, Карабас - Барабас та інші настільки ж безсторонні особистості. [38]

Перелічені персонажі певною мірою відбивають страх покарання чи відчуження батьків від дітей за нестачі настільки суттєвих у цьому віці любові, жалості та співчуття. Тоді антиподом доброї, ласкавої матері, яка не кричить, не загрожує, духовно і фізично красивою, є образ Баби-Яги.

Непереносимість емоційного спотворення образу близької людини, відчуження від нього, потреба в ласці та любові змушують дітей боятися Баби-Яги, і відчувати страх у тому, що близька людина може втілитися в таку неприємну істоту.

Після трьох і особливо чотирьох років у Баби-Яги з'являються партнери: Кощій Безсмертний та Бармалей. Загальне у них - це черствість, зло та підступність. Як і Баба - Яга, Кощій - жадібний, висохлий від заздрощів і злості. Втілюючи собою покарання, обидва казкові персонажі з'являються в уяві дітей, які бояться бути покараними, оскільки Баба-Яга забирає неслухняних дітей для розправи до Кощія. Обидва вони утворюють сімейне подружжя антибатьків, які беруть участь у «вихованні» емоційно вразливих, навіюваних і впертих дітей.

Психологічно захисна функція образів Баби-Яги та Кощія полягає в тому, що дитина поки що не має стійких агресивних почуттів до батьків. Найчастіше ці образи виникають у дітей, які саме емоційно прив'язані до батьків. Водночас ставлення деяких батьків до своєї дитини може бути досить недружнім та агресивним.

Найбільше впливає чинник страхів, куди входять страхи самотності, напади і казкових персонажів, причому в хлопчиків більшою мірою, ніж дівчаток. Таким чином, у молодшому дошкільному віці страх самотності, що базується на дифузному почутті занепокоєння, конкретизується страхом нападу, втіленим в особі страшних казкових персонажів. Розшифровка даного поєднання страхів наступна: дитина, залишившись одна, без підтримки батьків, відчуває почуття небезпеки та інстинктивний страх перед загрозливими для її життя казковими персонажами. Іншими словами, вона не відчувається настільки захищеною, щоб протистояти в уяві негативному впливу казкових персонажів.

У старшому дошкільному віці однією з характеристик є інтенсивний розвиток абстрактного мислення, здатність до узагальнень, класифікацій, усвідомлення категорії часу та простору.

У цьому віці формується досвід міжособистісних відносин, заснований на вмінні дитини приймати та грати ролі, передбачати та планувати дії іншого, розуміти його почуття та наміри. Відносини з людьми стають більш гнучкими, різнобічними і водночас цілеспрямованими. Формуються система цінностей (ціннісні орієнтації), почуття вдома, розуміння значення сім'ї, продовження роду. До п'ятирічного віку хлопчики можуть урочисто заявляти матері про своє бажання одружитися з нею, коли виростуть, а дівчатка - вийти заміж за батька. З п'яти до восьми років діти - одружуються або виходять заміж вже в основному за однолітків, відтворюючи таким чином в ігровій ситуації форму відносин дорослих. [4]

Загалом для дітей старшого дошкільного віку характерні товариськість і потреба у дружбі. Помітно переважає група дитячого садка спілкування з однолітками тієї самої статі, прийняття серед яких має важливе значення для самоствердження і адекватної самооцінки. [4]

У п'ятирічному віці характерні минущі нав'язливі повторення «непристойних» слів, у шестирічному – дітей долають тривоги та сумніви щодо свого майбутнього.

Винятковим авторитетом у старших дошкільнят користується батько тієї самої статі. Йому у всьому наслідують, у тому числі звичкам, манері поведінки та стилю взаємин з батьків іншої статі, яку, як і раніше, люблять.

Провідним страхом старшого дошкільного віку є страх смерті. Його виникнення означає усвідомлення незворотності у просторі та часі вікових змін, що відбуваються. Дитина починає розуміти, що дорослішання на якомусь етапі знаменує смерть, неминучість якої викликає занепокоєння як емоційне неприйняття раціональної необхідності померти. Так чи інакше, дитина вперше відчуває, що смерть - це неминучий факт її біографії.

Як правило, діти самі справляються з подібними переживаннями, але тільки в тому випадку, якщо в сім'ї життєрадісна атмосфера, якщо батьки не говорять нескінченно про хвороби, про те, що хтось помер і з нею (дитиною) теж може щось трапитися.

Якщо дитина і так неспокійна, то тривоги подібного роду тільки посилять віковий страх смерті. Страх смерті - свого роду морально-етична категорія, що вказує на відому зрілість почуттів, їх глибину, і тому найбільш вираджений у емоційно чутливих і вразливих дітей, які мають до того ж здатність і абстрактне, абстрактне мислення.

Страх смерті відносно частіше зустрічається у дівчаток, що пов'язано з більш вираженим у них, у порівнянні з хлопчиками, інстинктом самозбереження. Натомість у хлопчиків простежується відчутніший зв'язок страху смерті себе, а в подальшому, батьків зі страхами чужих, незнайомих осіб, починаючи з восьми - 9 місяців життя. Тобто хлопчик, який боїться інших людей, буде більш схильний до страху смерті, ніж дівчинка, у якої немає такого різкого протиставлення.

За несприятливих життєвих обставин страх смерті сприяє посиленню багатьох пов'язаних із ним страхів. У 5-7 років відбувається усвідомлення дітьми смерті як припинення життя. За бурхливим афективним сплеском слідує «заспокоєння», коли дитина перестає ставити «лякаючі» батьків питання про смерть і фантазувати з цього приводу. Однак, як зауважує автор, «ми не можемо остаточно «поховати» страх смерті, він трансформується у страх смерті батьків». Однак соціальна реальність призводить до того, що в даному віці на перший план виходить страх бути не тим, не відповідати вимогам, що пред'являються дитині. Цей страх, як правило, проявляється в особливо значущих для дитини ситуаціях (відповідь біля дошки, контрольна робота та ін.).

Таким чином, вивчивши існуючу літературу з проблем страхів, ми вийшли на характерні риси страху в дошкільному віці. У дошкільному віці страх характеризується динамічністю, і навіть домінуванням певного страху над іншим у період дошкільного віку.

У вітчизняній літературі виділяють наступну динаміку страхів у дошкільному віці:

- Від трьох до п'яти років: страх самотності, темряви, замкненого

простору, казкових персонажів;

- Від п'яти до семи років: страхи, пов'язані зі стихіями, страх батьківського покарання, тварин, втрати батьків і смерті, хвороби, запізнитися і бути неприйнятним однолітками.

Корекція дитячих страхів.

Виявлення страхів. «Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, яким саме страхам вони схильні. З'ясувати весь спектр страхів можна спеціальним опитуванням за умови емоційного контакту з дитиною, довірчих відносин та відсутності конфлікту. Про страхи слід розпитувати комусь із знайомих дорослих чи фахівців при спільній грі чи дружній розмові. Надалі самим батькам уточнити, чого саме і на скільки боїться дитина. [18]

Подолання страхів. Реакція дорослих на страх має бути спокійно співпереживаючою. Не можна залишатися байдужими, але й надмірне занепокоєння може призвести до посилення страхів. Потрібно обговорити з дитиною його страх, попросити його описати почуття і страх. Чим більше дитина говоритиме про страх, тим краще – це краща терапія, чим більше вона каже, тим менше боїться.

Можна переконати дитину боятися чогось, але не применшувати страх, а поділитися своїм досвідом, якщо вона є, порадьте що-небудь. Можна придумати казку та розробити з дитиною комплекс заходів щодо боротьби зі страхом. Наприклад, дитина, яка боїться, що хтось уночі влізе у його вікно, придумала цілу історію про те, як він переміг непроханого гостя за допомогою іграшкової рушниці, яка для такого випадку завжди була наготові. Однак дитина має намагатися дотримуватись розроблених правил. Якщо страх виражений, то боротися з ним треба дрібно. Наприклад, якщо дитина боїться собак, спершу варто сходити в гості, де є маленьке щеня і погратися з ним, потім, можливо, з'їздити на пташиний ринок і т.д.

Зрозуміло, намагатися підвищити самооцінку дитини, підтримувати успішні йому види діяльності, завжди тактовно оцінити успіхи дитини на

подоланні страхів. Потрібно пам'ятати, що пряме питання небезпечне - воно може спровокувати рецидив. Завжди потрібно готувати дитину до загрозової ситуації, що наближається, забезпечте їй надійний захист, але не робіть її надмірною.

У психотерапії існує безліч методик зняття страхів, але зупинимося на найефективніших і найпростіших.

Малювання страху. Невротична дитина має зобразити свій страх на аркуші паперу. Це завдання виконується вдома протягом двох тижнів. На повторному занятті дитині пропонують подумати і зобразити на звороті цього ж аркуша, як і боїться даного страху. Таким чином, несвідомий страх виводиться на рівень свідомості, і, розмірковуючи над своїм страхом, дитина самовиліковується.

Трапляються випадки, коли діти відмовлялися малювати на звороті листа. При цьому вони кажуть, що страх дуже сильний і вони не знають, що потрібно зробити, щоб його позбутися. У подібних випадках психолог у присутності дитини може взяти аркуш із зображенням страху і спалити його зі словами: «Ось бачиш, від злої чудовиська залишилася маленька жменька попелу, а зараз ми її здуємо і страх випарується». Цей кілька містичний прийом працює на рідкість безвідмовно, його можна використовувати кілька разів до досягнення необхідного ефекту.

Твір оповідання на тему страху

У цьому випадку завдання психолога - наблизити дитину до реальності, щоб вона усвідомила абсурдність свого страху. Здійснюється це через введення в оповідання елементів гумору.

На заняттях у групах дітям пропонують написати казку або придумати страшну історію. Їх можна почати словами: «Жив-був...» чи «Одного разу...». Діти з неврозом страху, як правило, вигадують історії з сумним кінцем. Завдання психолога у тому, щоб програти їх сюжети групи. Але наполягати на цьому не потрібно, дитина сама має запропонувати свою розповідь для постановки. Потім автор розподіляє ролі та починається уявлення.

У групах дітей старшого віку можна використовувати сценки з реального життя. Вони мають бути невеликими і у формі діалогу. Один герой негативний, а інший – позитивний. При цьому діти можуть просто імпровізувати на запропоновану психологом тему: "Вас зупинив поліцейський", "Ви чекаєте на вулиці приятеля, а його довго немає, і ось нарешті він з'являється", "Сварка з другом" і т.д..

Усі описані вище методи рекомендують застосовувати не окремо, а комплексно. Потрібно імпровізувати, підходити до кожної дитини індивідуально. Нехай вона сам вибере, що їй більше до вподоби - малювання, твір оповідання чи інсценування страху. Це прекрасний початок для подальшої відвертої бесіди з дитиною про її внутрішні проблеми та переживання. [25]

1.5. Страх дитини та їх подолання у сімейному вихованні

Доведено, що страхи дошкільнят у тому чи іншому ступені обумовлені віковими особливостями і мають нестійкий характер. Однак існують і ті дитячі страхи, які зберігаються довгий час, складно переживаються дитиною і можуть відкласти негативний відбиток на подальший розвиток. Все це може свідчити про нервову ослабленість дитини, а також про недостатньо конструктивну поведінкову та виховну позицію батьків. [1; 6]

Тому у вирішенні проблеми корекції дитячих страхів та негативних емоційних станів особливий інтерес для психологів становить проблема впливу сімейного виховання на особливості емоційного розвитку дитини. Ю.А. Кочетова стверджує, що нині у зв'язку зі значними змінами у соціально-культурному середовищі, які торкаються сучасної сім'ї, проблема виникнення дитячих страхів стає дедалі актуальнішою. Багато дослідників зазначають, що сім'я грає у розвитку дитини значну роль, опосередковує взаємодію з навколишньою дійсністю. [5]

Представник гуманістичної психології К.Роджерс виділяв батьківське ставлення (увагу, любов) як фундаментальну основу розвитку особистості дитини [8].

Л.І. Божович при розгляді специфіки дитячо-батьківських відносин вказує на те, що саме в сім'ї повинні задовольнятися потреби дитини у прийнятті, коханні, емоційній підтримці, повазі та захисті. [2]

Однак ситуації економічної та соціально-політичної нестабільності породжують почуття досади батьків та стурбованість майбутнім своїх дітей, яка проявляється у надвимогливості до власної дитини чи, навпаки, надмірної байдужості та неухважності до їхніх потреб. Крім того, проблема страхів часто обтяжується ще й тим, що багато батьків не знають, як правильно реагувати на різні види проявів емоційного неблагополуччя дитини.

Сучасні психологи відзначають, що деякі страхи є природними та мають віковий характер. Але досить поширеними є страхи, що викликають у дитини з вини її батьків [3; 7].

У дослідженнях А.І.Захаров довів вплив дитячо-батьківських відносин формування страхів в дітей дошкільного віку, і навіть описав стилі батьківських відносин, які призводять до порушення дитячої емоційної сфери [4].

А.І.Захаров зазначає, що у більшості випадків страхи виникають з вини самих батьків, і наш обов'язок - попередити можливість їх появи і захистити дітей від страхів, викликаних сімейними негараздами, душевною черствістю або, навпаки, надмірною опікою, або ж просто батьківською неухважністю. З віком у дітей змінюються мотиви поведінки, ставлення до навколишнього світу, дорослих, однолітків. І від того, чи зможуть батьки вловити ці зміни, зрозуміти зміни, що відбуваються із сином чи дочкою, і відповідно до цього змінити свої стосунки, залежатиме той позитивний емоційний контакт, який є основою нервово-психічного здоров'я дитини. [4]

Проблема впливу сімейного оточення на особливості емоційного розвитку дитини становить великий інтерес для дослідників у галузі

психології розвитку. В.І. Гарбузов, В.В. Лебединський та інші відзначають, що сім'я грає у розвитку дитини значну роль, опосередковує взаємодію їх з навколишньою дійсністю. Проведені дослідження з зазначеної теми показують, що психологічний аспект сімейного виховання залишається найважливішим і становить основу цього процесу.

Наявність страхів у дитячому віці в жодному разі не можна залишати поза увагою, оскільки це може стати чинником порушення розвитку особистості онтогенезі. (В.І. Гарбузов, В.В. Лебединський та інших.) [2].

Дослідження дитячих страхів, як і вітчизняної, і у зарубіжній науковій літературі обумовлено розумінням важливості те, наскільки сильно емоційні порушення в дітей віком впливають формування особистості дитини, і навіть на нормальне перебіг його психічних процесів (В.К. Вилюнас, В.В. Зіньківський, А.І.Захаров, Е.Ле Шан, П.Поппер, Й. Раншбург, Г. Еберлейн та ін) [3].

Дошкільний вік характеризується найсильнішою залежністю від дорослого, і проходження цього етапу становлення особистості багато в чому визначається тим, як складаються відносини дитини з дорослими. Збільшення числа неврозів у батьків позначається збільшення кількості страхів в дітей віком, породжуючи своєрідний замкнене коло, розірвати який можна лише одночасним наданням ефективної та доступної психологічної допомоги всім його учасникам.

Тому виявлення ролі сімейного виховання у формуванні страхів дітей дошкільного віку є важливим завданням соціальної та загальної психології. У зв'язку з вищесказаним гостро постає необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми подолання дитячих страхів.

Страхи, емоційні порушення піддаються корекції та без наслідків відбуваються у дітей до десяти років. Тому надзвичайно важливо своєчасно звертатися до фахівця, вихователя та вжити заходів щодо подолання страхів у дитини. У зв'язку з цим, найбільш актуальною для практичної психології та педагогіки, є завдання пошуку найбільш ефективних шляхів виявлення та

подолання психічного неблагополуччя дитини.

У вітчизняній психології при розгляді особливостей дитячо-батьківських відносин вихідною ідеєю стає поняття спільної діяльності з дорослим як головної рушійної сили психічного розвитку дитини (А.М. Леонт'єв, Д.Б. Ельконін, А.Л. Венгер та інші) [4].

Сім'я як найближче соціальне оточення задовольняє потребу дитини в емоційній підтримці, прийнятті, повазі та захисті, дитину відіграє величезну роль у її розвитку та становленні протягом усього періоду дитинства. Тип взаємодії та емоційного відношення батьків є основним фактором, що впливає на психічне здоров'я та емоційну сферу загалом.

Актуальним залишається питання взаємозв'язку особливостей дитячо-батьківських відносин та механізму виникнення страхів у дитини дошкільного віку.

Дослідники виділяють стилі поведінки батьків, які поділяються на кілька категорій:

- авторитарний стиль батьківської поведінки заснований на холодному ставленні до дитини та високому рівні контролю. Батьки закриті від дітей; встановлюють жорсткі вимоги та правила, не враховують їхню думку;
- індіферентний стиль батьківської поведінки, що відрізняється низьким контролем за поведінкою дітей та відсутністю теплоти у відносинах.
- ліберальний стиль відрізняється теплими відносинами з дитиною та низьким рівнем контролю.
- деспотичний стиль виховання ґрунтується на безумовному підпорядкуванні, ґрунтується на вказівках, наказах, суворих покараннях.

Якщо батьки самі виховані авторитарному дусі, вони досить суворо поводяться зі своїми дітьми. Доброта та доброзичливість, щирість у відносинах з дітьми мають підтверджуватись на практиці. Наприклад, позитивні моральні якості особистості батьків створюють у ній позитивний морально-психологічний клімат.

Чим суворіші батьки, тим менше вони прагнуть новаторства у своїй

методиці виховання. Консервативність тут проявляється у прагненні національні цінності та норми трансформувати у способи впливу на своїх дітей та жорстко контролювати їх; вони, впливаючи на дітей, вимагають при цьому великого послуху.

Батьки, які обрали авторитарний метод виховання, зазвичай зосереджуються не так на потребах дітей, але в своїх потребах. Такі батьки вимагають безумовного підпорядкування, забороняють обговорення своїх впливів, створюють атмосферу безумовного підпорядкування. Зв'язок між такими батьками та дітьми зазвичай буває одностороннім, від батьків до дітей.

На відміну від авторитарних батьків, вільнодумні батьки не регулюють усі прояви діяльності своїх дітей. Однак і тут є певні обмеження волі. Насправді ці батьки уважні до потреб та бажань своїх дітей. Контроль за ними гнучкий, вибірковий, що не обмежує і не нав'язливий.

Тут не застосовується сила, а якщо застосовується, то причина цього пояснюється. Тут не сперечаються зі своїми дітьми, а намагаються враховувати їхні побажання та прагнення. Для батьків ліберального типу, на відміну інших типів, характерно створення будинку невимушеної обстановки, прояв поступок. У результаті виходить, що діти прагнуть максимально контролювати свою поведінку. Таким чином, ці батьки без особливого примусу можуть впливати на своїх дітей.

Зазначимо також, що такі батьки менш вимогливі щодо домашньої роботи до своїх дітей. Діти, виховані на кшталт вільнодумства, зазвичай бувають досить самостійні, керують собою, створюють обстановку послуху та уваги. У деспотичних батьків діти зазвичай бувають незадоволені та недовірливі.

Індиферентний стиль виховання передбачає надання дітям повної свободи. Байдужість до дітей проявляється у батьків у тому, що за дітьми погано дивляться, більше думають про свої потреби. Безвідповідальні батьки не відповідають за своїх дітей.

На думку деяких дослідників, подібний підхід формує у дітей байдужість до себе та інших, призводить до придбання поганих нахилів, хоча головною метою батьків має бути виховання соціально орієнтованої особистості, яка має почуття власної гідності.

Одним з факторів, що впливають на появу страхів у дітей, як вказують А.І. Захаров, А.М. Парафіян та інші, є батьківські стилі виховання [2].

Так, К. Монпард вважає, що жорстоке виховання призводить до характерологічного розвитку гальмівного типу з полохливістю, боязкістю та одночасним виборчим домінуванням; маятникообразное виховання (сьогодні заборонимо, завтра дозволимо) - до виражених афективних станів у дітей, неврастенії та нав'язливих страхів. [1].

С.Блюменфельд, І.Александренко, Г.Героргіц вважають, що батьківська гіперпротекція чи радикальна зневага призводить також до нестійкості та страхів дітей. [6]

П.А.Лесгафт говорив про те, що недостатнє і жорстоке ставлення до дитини дає злісно-забитий тип дітей, з зануреністю в себе, з нестійкістю поведінки та порушеннями у комунікативній сфері; надмірно заласканий, м'яко-забитий тип із залежною поведінкою, холодністю та байдужістю. [7]

І.М. Балінський вважав, що суворе несправедливе ставлення до дітей у ній є причиною розвитку вони хворобливого душевного стану; надмірно-поблажливе ставлення - причиною, що переходить через край емоційності у дітей; надмірна вимогливість - причиною душевної слабкості дитини, що також є фактором розвитку страхів. [5]

В.М. Мясіщев, Є.К.Яковлева, Р.А. Зачепецький, С.Г. Файєберг говорили про те, що виховання в умовах суворих, але суперечливих вимог та заборон веде до виникнення сприятливого фактора для неврозу, нав'язливих станів та страхів та психастенії; виховання за типом надмірної уваги та задоволення всіх потреб та бажань дитини - до розвитку істеричних рис характеру з егоцентризмом, підвищеною емоційністю та відсутністю самоконтролю; пред'явлення дітей непосильних вимог - як етіологічний чинник неврастенії.

[8]

В.С. Мухіна робить такі висновки: «суперечливе та принижуюче виховання веде до агресивно-захисного типу поведінки дітей з підвищеною збудливістю та нестійкістю; деспотичне виховання - до пасивно захисного типу поведінки з гальмівністю, боязкістю, невпевненістю та залежністю, розвитку страхів у старшому віці; сверхопека, запобігання - до інфантилізованого типу поведінки з яскравими афективними реакціями». [9]

Узагальнюючи сказане, можна назвати такі чинники, що впливають поява страхів у дошкільному віці: недостатня увага й кохання у ній до дитини, грубість і погана поведінка батьків, напруженість у ній, обмеження самостійності дітей, неповне задоволення базових потреб, зайва строгість, безліч обмежень і невдач, відкидання з боку сім'ї, розпуста в сім'ї, неправильне виховання в цілому, тиск на дітей, жорсткість у користуванні, нестійкість у користуванні, коли перемишуються грубість і ласка, зайвий консерватизм і навіть боягузтво батьків, моральний і духовний пресинг, постійні докори та закиди, сварки та скандали в сім'ї, відсутність природного духовного спілкування та розвитку, зайва обережність, знуцання та порочні приклади, низький рівень життя, відсутність уваги до дитини з боку батьків та інших членів сім'ї.

Якщо в сім'ї дитини панує доброзичливість, кохання, це спрацьовує як позитивний фактор, і навпаки, в атмосфері холодного відчуження та постійних конфліктів виростають діти із психічними розладами та особистісними проблемами. Саме в сім'ї насамперед формуються інтереси, потреби та ціннісні орієнтації дитини.

Спостерігаючи за відносинами дорослих, їх емоційними реакціями і відчуваючи на собі всю різноманітність проявів почуттів близьких йому людей, дитина набуває морально-емоційного досвіду. У спокійній обстановці і малюк спокійний, йому властиве почуття захищеності, емоційної врівноваженості.

Більшість психологів вважають, що психологічне здоров'я чи нездоров'я

дитини нерозривно пов'язане з психологічною атмосферою чи кліматом сім'ї та залежить від характеру взаємин у сім'ї. Багато західних дослідників роблять висновок, що у суспільстві сім'я втрачає свої традиційні функції, стаючи інститутом емоційного контакту, своєрідним «психологічним притулком». Вітчизняні психологи також підкреслюють зростання ролі емоційних факторів у функціонуванні сім'ї.

За авторитарного, репресивного стилю виховання з боку батьків діти відчують фрустрацію таких життєво важливих потреб, як потреба у безпеці, любові, спілкуванні, пізнанні через дорослих навколишнього світу. Діти, які випробували у собі подібний стиль виховання, зазвичай, надалі ставляться до довкілля як джерела загрози та небезпеки, звідси нав'язливі страхи.

Найбільш схильні до страху єдині діти в сім'ї як епіцентр батьківських турбот і тривог. Єдина дитина перебуває, як правило, у тіснішому емоційному контакті з батьками і легше переймає їх занепокоєння. Батьки, нерідко охоплені тривогою не встигнути щось зробити для розвитку дитини, прагнуть максимально інтенсифікувати та інтелектуалізувати виховання, побоюючись, що їхнє чадо не буде відповідати непомірно високим у їхньому уявленні соціальним стандартам. В результаті у дітей виникають навіяні, часто необґрунтовані страхи не відповідати будь-чому, бути невизнаним будь-ким. Нерідко вони не можуть впоратися зі своїми переживаннями та страхами та відчують себе нещасними у своєму «щасливому» дитинстві.

Збільшення числа дітей у сім'ї, коли є з ким поспілкуватися, пограти, зазвичай сприяє зменшенню страхів, у той час як збільшення числа дорослих може діяти протилежним чином, якщо вони замінюють дитині весь навколишній світ, створюючи штучне середовище, в якому немає місця одноліткам, дитячому сміху, радості, проказ, безпосередньому виразу почуттів. Неможливість у цих умовах бути собою породжує хронічне почуття емоційної незадоволеності і занепокоєння, особливо в небажанні чи нездатності грати ролі, нав'язувані дорослими. Якщо додати і часті конфлікти

між дорослими з приводу виховання дитини, коли вона мимоволі виявляється яблуком розбрату, то її стан стає ще незавиднішим.

Страхи у дітей не виникають, якщо батьки вчасно справляються зі своїми особистими проблемами та підтримують конструктивні взаємини в сім'ї, люблять дітей та добрі до них, чуйні до їхніх потреб та запитів, прості та безпосередні у спілкуванні, дозволяють дітям висловлювати свої почуття, діють узгоджено у питаннях виховання, враховуючи інтереси дитини.

Таким чином, можна стверджувати, що першоосновою та фундаментом психічного та психологічного здоров'я дитини, запорукою її благополучного майбутнього є насамперед сім'я. А отже і корекційна робота зі страхами дітей дошкільного віку має проводитись за участю батьків. Незалежно від того, чим викликаний і як виявляється страх, дорослі повинні ставитися до дитячих страхів досить серйозно.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи вивчення теоретичного матеріалу з питання дослідження можна зробити висновок, що в різних літературних джерелах зазначаються різні поняття страху. Існує проблема віднесення стану страху до певного класу емоційних явищ: стан, емоція, почуття, афект, інстинкт, стрес чи мотивація. У більшості відомих визначень страху наголошується на його функціональному аспекті, відзначається суб'єктивна неприємність переживання, описуються негативні наслідки. Під станом страху ми розуміємо певний тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки, що полягає у відображенні конкретної ситуації як загрозової.

Дошкільні страхи характеризуються двома особливостями: перша - кожен період дошкільного дитинства характеризується домінуванням певного виду страху. Так, у віці чотирьох років діти відчувають страх по відношенню

до казкових персонажів і темряви. У п'ятирічному віці з'являється страх перед тваринами, у шестирічному віці домінуючим є страх смерті, батьківського покарання, у семирічному віці провідними є страхи, пов'язані з переходом до школи - запізнитися, зробити що-небудь невірно, страх війни та стихійних лих.

Другою особливістю є динамічність. Виникаючи одному віці певний вид страху регенерується на другий вид у наступному періоді дошкільного дитинства. Страх казкових персонажів, характерний для чотирирічного віку, у п'ятирічному починає переходити страх батьківського покарання (образи Баби Яги, Коцю, Бармалея та інших провокуються на батьків, оскільки головне завдання цих персонажів – у покаранні неслухняних дітей). У шестирічному віці приходить усвідомлення смерті, і цей страх переходить у страх війни та стихійного лиха, як припинення життя.

Основними психологічними факторами, що сприяють формуванню у дошкільнят страхів, є стосунки в сім'ї та стосунки з однолітками.

Дослідження психологічних особливостей страхів на різних вікових етапах дитячого віку актуальні, оскільки саме страхи доводять цілу низку психологічних проблем дошкільнят, включаючи порушення розвитку. Вивчення особливостей емоційної сфери та її корекція недосяжні без ясного розуміння ролі сім'ї у формуванні негативного стану дитини.

Сучасні психологи відзначають, що деякі страхи є природними та мають віковий характер. Але досить поширеними є страхи, що виникають у дитини з вини її батьків.

У сучасній науці важливим залишається питання зв'язку особливостей батьківського виховання та виникнення страхів у дітей дошкільного віку.

У дошкільнят страх і тривожність виникає внаслідок фрустрації потреби у надійності, захищеності із боку найближчого оточення і відображає незадоволеність саме цієї потреби, яку можна розглядати у цьому віці як провідну. Страх ще є власне особистісним утворенням, він є функцію несприятливих взаємин із близькими дорослими. У дослідженнях А.І.

Захарова, Є.В. Новікова та інших вчених було показано, що вирішальна роль належить сім'ї. Від взаємовідносин між дорослим та дитиною, створення потрібної психологічної атмосфери вдома залежатиме і здоров'я дитини, та її нервова система. Кохання та повага до дітей - одна з найголовніших умов їх гармонійного розвитку.

Особливості дитячо-батьківських відносин у дослідженнях багатьох психологів та педагогів визначаються, як особливо значущі. Ці відносини - обов'язкова передумова становлення особистості дитини. У процесах спілкування вони навчають комунікативним вмінням та навичкам, формують знання про оточуючих та про власне «Я».

Серед причин, що викликають страхи, виділяють неправильний підхід у процесі виховання. Страх - ефективне (емоційно загострене) відображення у свідомості людини конкретної загрози для її життя та благополуччя.

Страх - емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню людини та спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Потрібно з повагою ставитися до страху дитини, навіть якщо він абсолютно безпідставний, або ж поводитися так, ніби ви давно знаєте і анітрохи не дивуетесь її переляку; крім того, треба взяти собі за правило вживати поняття страх без жодних побоювань і не вважати його словом, на яке накладено заборону.

Факти свідчать про збільшення кількості дітей, які зазнають сильних емоційних переживань. Страх та інші негативні афективні тенденції (тривожність, агресія) часто зумовлюють форми поведінки дітей, що відхиляються, тому цей аспект розвитку значимий у процесі становлення особистості та індивідуальності дитини.

Наявність страхів у дитячому віці в жодному разі не можна залишати поза увагою, оскільки це може стати чинником порушення розвитку особистості онтогенезі.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ СУЧАСНИХ ДОШКІЛЬНЯТ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН

2.1. Етапи та методи дослідження

Проведене емпіричне дослідження було присвячено вивченню впливу дитячо-батьківських відносин виникнення страхів у дітей 5-6 та 6-7 років та проводилося в Одеському закладі дошкільної освіти "Ясла-садок" №164. У дослідженні взяли участь 26 дітей старшої групи та 28 дітей підготовчої групи та їхні батьки. Експериментально перевірялося припущення, згідно з яким страхи сучасних дошкільнят зумовлені змінами у соціокультурному

середовищі та пов'язані з особливостями дитячо-батьківських відносин. Для цього використовувалися методики, що дозволяють визначити тип виховання в сім'ї та характер міжособистісних відносин між дитиною та батьком (методика визначення взаємодії дитини з батьком І.М. Марковської, опитувальник емоційних стосунків у сім'ї О.І. Захарової, рисунковий тест «Кінетичний малюнок сім'ї»), а також інструментарій, що дозволяє виявити наявність страхів в дітей віком дошкільного віку (тест А.І.Захарова «Страхи в будиночках», проєктивний тест «Намалюй свій страх»). Діагностичне обстеження дітей та батьків проводилося індивідуально. Вся робота проводилась разом з психологом дитячого садочку.

Дослідження проводилося у 3 етапи:

1. Підготовчий.
2. Організаційно - дослідницький.
3. Заключно - інтерпретаційний.

На підготовчому етапі визначалася тема дослідження, проводився аналіз спеціальної літератури щодо проблеми поняття страхів; формулювалися ціль, гіпотеза, завдання, проводилася підготовка до дослідження.

Підсумок роботи на даному етапі становив констатуючий експеримент, у якому було відображено особливості страхів у дошкільнят.

На другому етапі (організаційно-дослідному) безпосередньо проводилася експериментальна робота: була розроблена та апробована комплексна програма з корекції страхів дошкільнят.

З метою корекції страхів у дошкільнят мною була складена комплексна програма, що включає 3 блоки:

1. Корекція страхів у дітей дошкільного віку.
2. Психологічне просвітництво батьків.
3. Проведення програма та аналіз результатів.

Необхідність комплексного підходу пов'язана з тим, що робота з симптоматикою, якою б успішною вона не була, не може до кінця вирішити

завдання зживання страхів, що переживаються дитиною, і її ефект є короточасним і нестійким. Тільки успішна корекційна робота з причинами, що викликають страхи, дозволить уникнути відтворення симптоматики неблагополучного розвитку дитини.

На третьому етапі було проінтерпретовано отримані дані, які дозволяли стверджувати про ефективність корекційної програми.

Також під час дослідження використовувала такі методики:

1. Тест А.І.Захарова «Страхи в будиночках»;
2. Проективний тест «Намалюй свій страх»;
3. «Взаємодія батька та дитини» (ВБД І.М. Марковської);
4. «Опитувальник дитячо-батьківської емоційної взаємодії» (ОДБЕВ О.І.Захарової);
5. Проективний тест «Кінетичний малюнок сім'ї» (ВРХ Р.Бернс, С.Кауфман).

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Результати обстеження за допомогою методики «Страхи в будиночках» дозволили розділити дітей старшого дошкільного віку (5-6 та 6-7 років) на дві групи - з нормальним рівнем страхів та перевищуючим вікову норму. Отримані дані дозволили зробити висновок наявності провідних типів страхів.

На рис. 2.1 представлені провідні типи страхів дітей шостого року життя з нормативним рівнем страхів:

- «архаїчні страхи» (темряви, тварин, стихії, вогню, води);
- «соціальні страхи» (напади, війни, уколів, лікарів, страх захворіти та ін.);
- «магічні страхи» (казкових персонажів, страшних снів, психологічної самотності та др.).



1 - архаїчний страх; 2 - просторовий страх; 3 - соціальний страх; 4 - вітальний страх; 5 - шкільний страх; 6 - магічний страх; 7 – відсутній страх.

Рис. 2.1. Розподіл частоти видів видів страхів серед дітей шостого року життя з нормативним рівнем страху.

Для дітей сьомого року життя провідними є магічні страхи (самотності, чужих людей, казкових персонажів та ін), архаїчні страхи, соціальні страхи (рис. 2.2).

Результати дослідження підтвердили, що серед дітей старшого дошкільного віку з нормативним рівнем страхів є вікові страхи, характерні для цього вікового періоду розвитку та не є дезадаптивними. Страх замкнутих просторів виявився неактуальним для сучасних дошкільнят цієї групи, але актуальними залишаються «архаїчні» та «соціальні страхи» (для дітей 5-6 та 6-7 років), а також «магічні страхи» (для дітей 6-7 років). Інша картина спостерігається щодо страхів в дітей віком, рівень страхів яких перевищує вікову норму.



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 – магічний страх; 7 – відсутній страх.

Рис. 2.2. Розподіл частоти видів видів страхів серед дітей сьомого року життя з нормативним рівнем страху.

Для шестирічок характерна наявність «магічних страхів» (страх самотності, страх казкових персонажів), а також, що найважливіше, наявність «шкільних страхів» (покарання, запізнення, страху не відповідати вимогам батьків) та «соціальних страхів» (страх нападів терористів, війни, лікарів та ін.) (рис. 2.3).

Для дітей же сьомого року життя на перший план виходять «шкільні страхи» та «вітальні» (страх смерті, крові, смерті батьків) (рис. 2.4).

Аналіз страхів дітей старшого дошкільного віку у групі з підвищеним рівнем дав можливість оцінити найпоширеніші серед них, які є причиною емоційного неблагополуччя дитини цього віку.



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 – магічний страх.

Рис. 2.3. Розподіл частоти видів страхів у дітей шостого року життя з підвищеним рівнем страху.



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 - магічний страх.

Рис. 2.4. Розподіл частоти видів страхів серед дітей сьомого року життя з підвищеним рівнем страху.

Розподіл числа дітей з різним видом страхів у групах 5-6 років та 6-7 років можна побачити в табл. 2.1.

Варто звернути увагу на наявність «шкільних страхів», які не є віковою

нормою для даного періоду розвитку, проте зустрічаються у більшості дітей, які страждають страхами. У нашому дослідженні «шкільні страхи» актуальні протягом усього дошкільного дитинства, до них належать страх запізнитися на заняття, страх покарання, страх не відповідати вимогам батьків, а старшому дошкільному віці до них додається ще й страх не відповідати вимогам вихователя. Виникнення шкільних та соціальних страхів у дошкільнят пов'язане із змінами у суспільстві, які відбилися на житті дошкільнят. Сучасні стандарти освіти висувають нові вимоги до освіти дитини, батьки прагнуть навчити дитину всьому, що зобов'язує знати школа (не враховуючи, що розвиток проходить «однобоко» і пов'язаний лише з формуванням пізнавальних процесів).

Видозмінилися ігри - здебільшого вони комп'ютерні та на телефоні, а найбільшу увагу сконцентровано на розвитку пізнавальних процесів. Діти не грають у сюжетно-рольові ігри, не розвивається провідна діяльність дошкільного віку, в якій дозрівають усі психічні процеси.

Таблиця 2.1

Розподіл числа дітей з різним видом страхів у групах 5-6 років та 6-7 років, %

Страхи	5-6 років		6-7 років	
	Нормативний рівень страхів	Підвищений рівень страхів	Нормативний рівень страхів	Підвищений рівень страхів
Архаїчні	27	10.7	23.5	11.3
Просторові	3.6	1.2	5.9	0
Соціальні	26	13	17.5	11.4
Вітальні	1.8	7.2	2.9	25.1
Шкільні	1.8	20.3	2.9	31.85
Магічні	16.36	47.6	26.5	20.15
Відсутній страх	22	-	35	-

У засобах масової інформації доступні передачі, сюжети новин, що

носять агресивний характер, що містять сцени насильства, крім того страху додають сигнали тривоги, вибухи, які чують діти. Це все не може не вплинути на розвиток дитини, перш за все, її емоційної сфери. Таким чином, результати дослідження показують соціально-культурну опосередкованість дитячих страхів.

Цікаві дані були отримані при аналізі змісту страхів дівчаток та хлопчиків старшого дошкільного віку, що дозволяє зробити висновок, що провідні страхи у хлопчиків та дівчаток шостого року життя є подібними - це магічні, архаїчні та соціальні страхи, у дівчаток ще досить часто появляються шкільні страхи (табл. 2.2, рис. 2.5).

Таблиця 2.2

Зведені дані розподілу страхів у хлопчиків та дівчаток 5-6 років, %

Страхи	Групи	
	хлопчики	дівчатка
Архаїчні	23	13.2
Просторові	5.8	0
Соціальні	17.3	30.6
Вітальні	3.9	0
Шкільні	7.7	25.1
Магічні	42.3	31.1

Таблиця 2.3

Зведені дані розподілу страху у хлопчиків і дівчаток 6-7 років, %

Страхи	Групи	
	хлопчики	дівчатка
Архаїчні	20.25	10.76
Просторові	1.42	1.96
Соціальні	17.59	12.77
Вітальні	14.45	20.87

Шкільні	17.36	25.86
Магічні	28.92	27.87

Було виявлено відмінності у рівнях страхів між хлопчиками та дівчатками. У хлопчиків 5-6 років просторові страхи (страх замкнутих просторів, висоти, глибини та ін.) та вітальні (страх своєї смерті, смерті батьків та ін) зустрічаються частіше, ніж у дівчаток. Також було виявлено, що шкільні страхи та соціальні трапляються частіше у дівчаток.



Рис. 2.5. Зведені дані розподілу страхів у хлопчиків та дівчаток 5-6 років, %.

Для хлопчиків та дівчаток сьомого року життя подібними є магичні та шкільні страхи (табл. 2.3, рис. 2.6). Існують відмінності у частоті виникнення соціальних страхів, у хлопчиків вони зустрічаються частіше, ніж у дівчаток.



Рис. 2.6. Зведені дані розподілу страху у хлопчиків і дівчаток 6-7 років, %

Отримані результати, що дозволили визначити рівень та наявність провідних страхів, дали можливість перейти до вивчення особливостей зв'язку страхів із дитячо-батьківськими відносинами. Для цього були використані наступні методики:

- «Взаємодія батька та дитини» (ВБД І.М.Марковської);
- «Опитувальник дитячо-батьківської емоційної взаємодії» (ОДБЕВ О.І.Захарової);
- проєктивний тест «Кінетичний малюнок сім'ї» (ВРХ Р.Бернс, С.Кауфман).

Це дозволило визначити тип сімейного виховання, виявити особливості емоційних стосунків батька до дитини, емоційні проблеми у сім'ї очима дитини.

Результати методики "Кінетичний малюнок сім'ї" для дітей 5-6 років.

До високого рівня дитячо-батьківських відносин можна віднести 8 сімей (31%). Як приклад розберемо кілька малюнків дітей 5-6 років. Так Маша С. поміщає себе на малюнку в центр в оточенні тата та мами. Зображує себе та батьків веселими, щасливими, всі лінії чітко промальовує, на малюнку багато кольорів. Все це свідчить про добробут у дитячо-батьківських відносинах.

На малюнку Оленки К. зображено всю родину за вечерею. На обличчях дорослих та дитини - посмішки, лінії чітко промальовані, у позах дорослих та дитини простежується спокій. По малюнку видно, що дівчинці у цій сім'ї комфортно та затишно.

До середнього рівня дитячо-батьківських відносин можна віднести 13 сімей (50%). Як приклад розглянемо малюнок Андрійка С. Дитина намалювала всю сім'ю, всі члени сім'ї посміхаються, крім самого Андрійка (у нього взагалі немає рота). Руки у всіх розставлені вбік. Все говорить про те, що дитині не дуже зручно та комфортно в своїй сім'ї.

До низького рівня дитячо-батьківських відносин ми віднесли 5 сімей (19%). Розглянемо як приклад малюнок Саші Р. Хлопчик зобразив лише себе та тата, вони досить віддалені один від одного, що говорить про почуття відторгнення. Крім цього, тато займає досить агресивну позицію: руки розкинуті убік, пальці довгі, підкреслені. Мама на малюнку відсутня. Аналізуючи цей малюнок, можна зрозуміти, що дитина не задоволена своїм становищем у сім'ї та ставленням до нього батьків.

Після того, як діти намалювали сім'ю, було запропоновано низку питань, відповіді на які дозволили виявити причини, що викликають у дітей страх у системі дитячо-батьківських відносин:

- фізичне покарання;
- відсутність спілкування з батьками;
- неблагополучна обстановка у ній (алкоголізм однієї з батьків);
- спілкування з дитиною на підвищених тонах

Результати тесту представлені рис. 2.7.



Умовні позначення: 1 - Високий рівень дитячо-батьківських відносин (8 дітей); 2 - середній рівень дитячо-батьківських відносин (13 дітей); 3 - низький рівень дитячо-батьківських відносин (5 дітей).

Рис. 2.7. Результати тесту "Кінетичний малюнок сім'ї" серед дітей 5-6 років.

Результати методики "Кінетичний малюнок сім'ї" для дітей 6-7 років.

Результати тесту представлені рис. 2.8.

До високого рівня дитячо-батьківських відносин можна віднести 10 сімей (36%). Як приклад розберемо кілька малюнків дітей 6-7 років. Так Катя М. поміщає себе на малюнку в центр в оточенні мами, бабусі та тата. Всі дорослі і сама Катя на малюнку посміхаються, щасливі, всі лінії чітко промальовані, на малюнку багато яскравих кольорів. Все це свідчить про щасливі дитячо-батьківські відносини.

До середнього рівня дитячо-батьківських відносин можна віднести 14 сімей (50%). Як приклад розглянемо малюнок Діми К. Діма намалював всю сім'ю, всі члени сім'ї веселі, Діма також, ніби посміхається, але його посмішку можна порівняти з маскою (всі посміхаються і я посміхаюсь). Руки у всіх розставлені вбік. Все говорить про те, що дитині не дуже комфортно в своїй сім'ї.

До низького рівня дитячо-батьківських відносин ми віднесли 4 сім'ї (14%). Розглянемо як приклад малюнок Жені Ш. Дівчинка зобразила лише себе та маму, вони сидять за столом, але на різних кінцях, досить віддалено

один від одного, на малюнку мало кольорів, лінії не промальовані, мама і сама дівчинка не посміхаються, що говорить про почуття відторгнення. Крім цього, мама займає досить агресивну позицію: руки розкинуті убік, пальці довгі, підкреслені. Тата на малюнку взагалі немає, як пояснила дівчинка – він завжди на роботі. Аналізуючи даний малюнок, можна зрозуміти, що дитина не щаслива та не задоволена своїм становищем у сім'ї.



Умовні позначення: 1 - Високий рівень дитячо-батьківських відносин (10 дітей); 2 - середній рівень дитячо-батьківських відносин (14 дітей); 3 - низький рівень дитячо-батьківських відносин (4 дитини).

Рис. 2.8. Результати тесту "Кінетичний малюнок сім'ї" серед дітей 6-7 років.

Після того, як діти намалювали сім'ю, їм також було запропоновано низку питань, відповіді на які дозволили виявити причини, що викликають у дітей страх у системі дитячо-батьківських відносин:

- фізичне покарання;
- відсутність спілкування з батьками;
- спілкування з дитиною на підвищених тонах.

Як ми бачимо частина причин виникнення страху у системі дитячо-батьківських відносин у дітей 6-7 років та дітей 5-6 років співпадають.

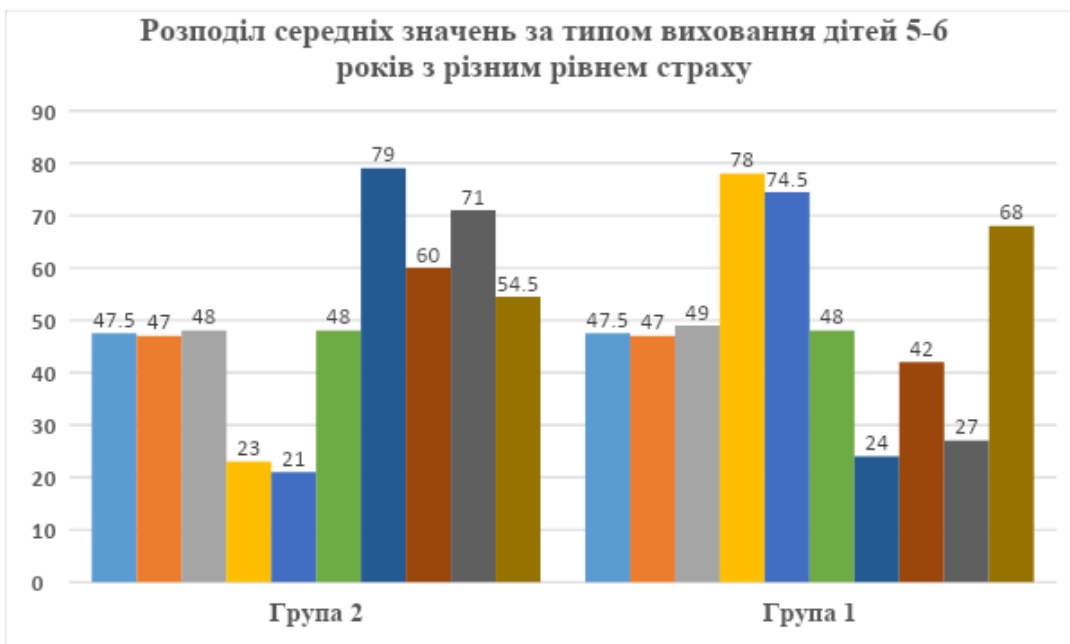
За результатами цього тесту можна судити, що далеко не у всіх сім'ях панує атмосфера позитивних батьківських відносин. Здебільшого вони мають

змінний характер.

Результати отримані за методикою «Взаємодія батька та дитини» (ВБД І.М.Марковської).

Результати, які одержані за допомогою даної методики на дітях 5-6 років, показали, що для дітей з підвищеним рівнем страху характерний тип виховання, що відрізняється низьким рівнем емоційної близькості, низьким рівнем прийняття дитини батьком, високим рівнем тривожності батька за дитину, високим ступенем конфронтації в сім'ї (рис. 2.9). Таким чином, по відношенню до цих дітей батьки здійснюють емоційно-дистанційний тип взаємодії, для якого характерні відкидання дитини, низький рівень прийняття її індивідуальних та особистісних особливостей, а також більшу частину поведінкових проявів дитини.

Нами було проаналізовано емоційне ставлення батьків до дітей 5-6 років із підвищеним рівнем страху з використанням методики ОДБЕВ О.І. Захарової. Для батьків цієї групи характерні недостатня здатність сприймати стан дитини, незрозуміння причин емоційного стану, низький рівень емпатії та безумовного прийняття, низьке прагнення до тілесного контакту, невміння надавати емоційну підтримку дитині (рис. 2.10).



Ряд 1 – невимогливість-вибагливість; Ряд 2 - м'якість-строгість; Ряд 3 - автономність-контроль; Ряд 4 - емоційна дистанція-близькість; Ряд 5 - відкидання-прийняття; Ряд 6 – відсутність співпраці-співпраця; Ряд 7 – тривожність за

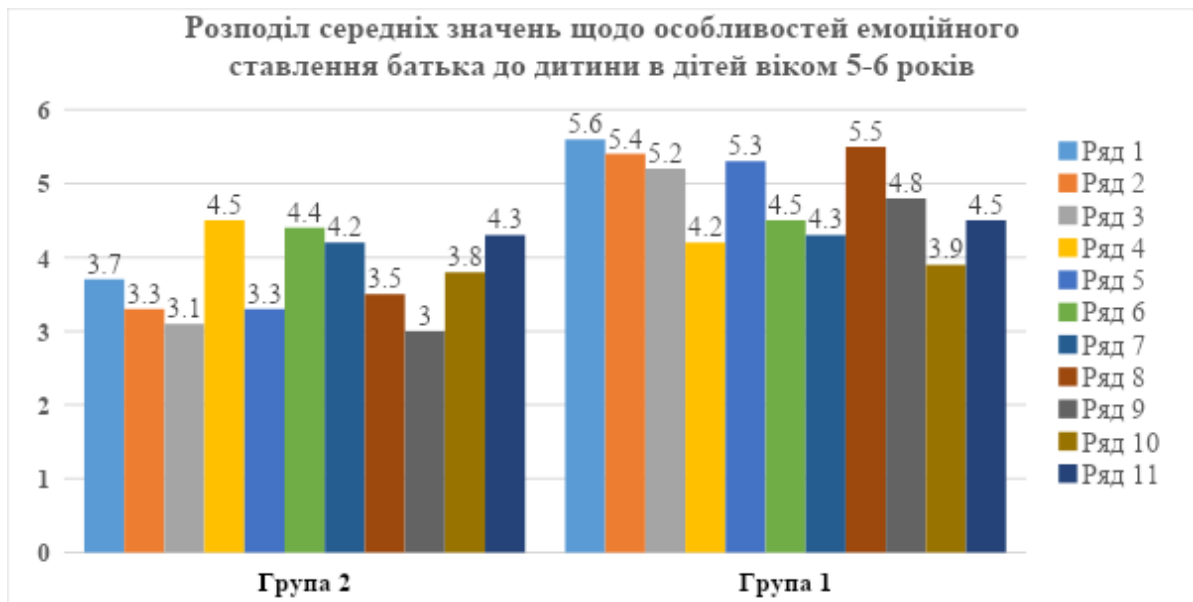
дитину; Ряд 8 - непослідовність-послідовність; Ряд 9 – виховна конфронтація; Ряд10 - задоволеність відносинами з дитиною.

Група 1 – батьки дітей з нормативним рівнем страхів. Група 2 - батьки дітей з підвищеним рівнем страхів.

Рис. 2.9. Розподіл середніх значень за типами виховання у дітей 5-6 років з різним рівнем страхів.

Подальше вивчення особливостей сімейної ситуації у дітей 6-7 років з різним рівнем страху показало, що для тих, хто відрізняється підвищеним рівнем страхів, характерний тип виховання з низьким рівнем емоційної близькості батька та дитини, високою вимогливістю та суворістю батьків до дітей, високим рівнем тривожності за дитину, а також низьким рівнем послідовності виховання (рис. 2.9).

Порівняння типів емоційного ставлення батьків до дітей 6-7 років показало, що у групі з підвищеним страхом спостерігається недостатня здатність дорослих сприймати стан дитини, нерозуміння причин її емоційного стану, низький рівень безумовного прийняття, невміння надавати йому емоційну підтримку, низький рівень орієнтації на її стан (рис. 2.10).



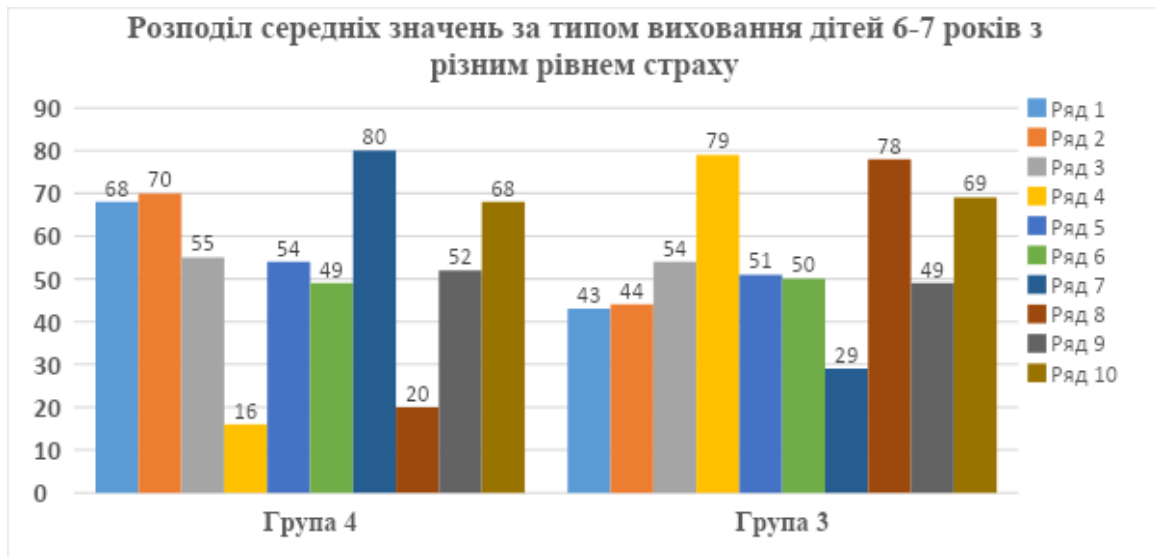
Ряд 1 - здатність приймати стан дитини; Ряд 2 – розуміння причин емоційних станів; Ряд 3 – емпатія; Ряд 4 - почуття батьків у ситуації взаємодії; Ряд 5 - безумовне прийняття; Ряд 6 - ставлення себе як до батька; Ряд 7 – емоційний фон відносин; Ряд 8 – тілесний контакт; Ряд 9 – надання емоційної підтримки; Ряд 10 – орієнтування на стан дитини; Ряд 11 - вміння впливати на стан дитини.

Група 1 – батьки дітей з нормативним рівнем страхів. Група 2 - батьки дітей з

підвищеним рівнем страхів.

Рис. 2.10. Розподіл середніх значень щодо особливостей емоційного ставлення батька до дитини в дітей віком 5-6 років.

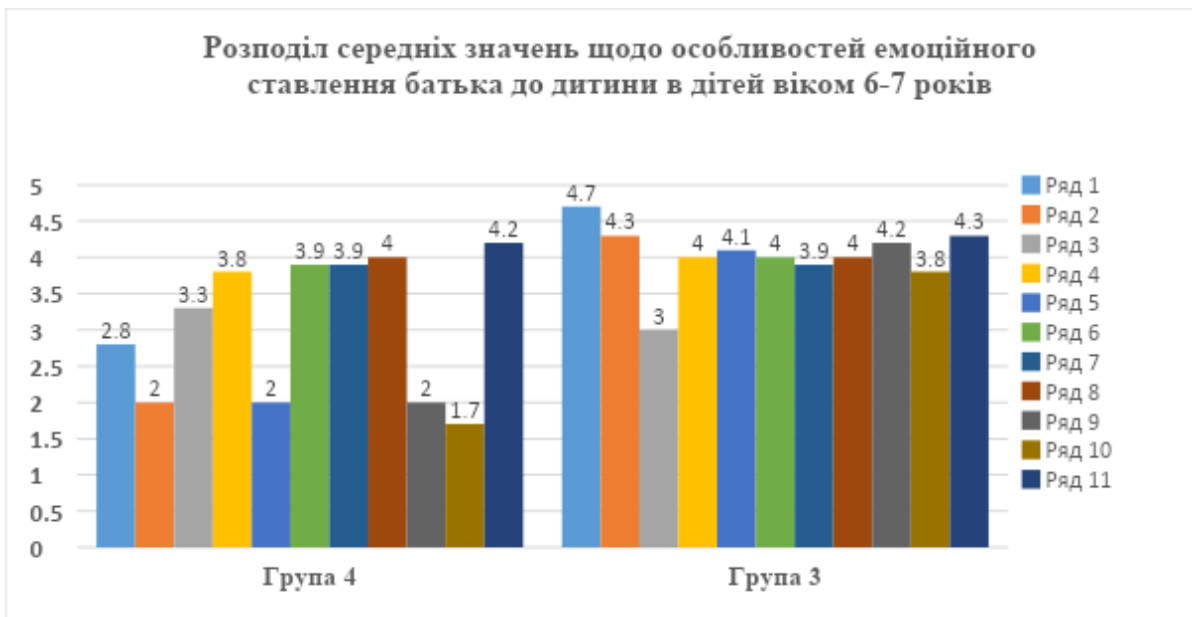
Вивчення різниці у сприйнятті сімейної ситуації показало, що діти сьомого року життя з підвищеним рівнем страхів сприймають сімейну ситуацію як емоційно неблагополучну, тривожну та конфліктну, вони переживають почуття неповноцінності у сім'ї.



Ряд 1 - невибагливість-вибагливість; Ряд 2 - м'якість-строгість; Ряд 3 – автономність-контроль; Ряд 4 - емоційна дистанція-близькість; Ряд 5 - відкидання-прийняття; Ряд 6 – відсутність співпраці-співпраця; Ряд 7 – тривожність за дитину; Ряд 8 – непослідовність-послідовність; Ряд 9 – виховна конфронтація; Ряд 10 – задоволеність відносинами з дитиною.

Група 3 – батьки дітей з нормативним рівнем страхів. Група 4 - батьки дітей з підвищеним рівнем страхів.

Рис. 2.11. Розподіл середніх значень за типами виховання у дітей 6-7 років з підвищеним та нормативним рівнем страху.



Ряд 1 – здатність сприймати стан дитини; Ряд 2 – розуміння причин емоційних станів; Ряд 3 – емпатія; Ряд 4 - почуття батьків у ситуації взаємодії; Ряд 5 - безумовне прийняття; Ряд 6 - ставлення себе як до батька; Ряд 7 – емоційний фон відносин; Ряд 8 – тілесний контакт; Ряд 9 – надання емоційної підтримки; Ряд 10 – орієнтування на стан дитини; Ряд 11 - вміння впливати на стан дитини.

Група 3 – батьки дітей з нормативним рівнем страхів. Група 4 - батьки дітей з підвищеним рівнем страхів.

Рис. 2.12. Розподіл середніх значень щодо особливостей емоційного ставлення батька до дитини у дітей 6-7 років.

Порівняння особливостей взаємодії батька з дітьми 5-6 та 6-7 років показало, що провідну роль у формуванні страхів у перших відіграє низький рівень прийняття та висока виховна конфронтація, у 6-7-річних – високий рівень вимогливості та суворості, непослідовність виховання.

При порівнянні типів емоційного відношення було виявлено, що як специфічний тип для формування підвищеного рівня страхів у дітей 5-6 років є низький рівень емпатії та тілесного контакту, а у дітей 6-7 років - низький рівень орієнтації на стан дитини.

На наш погляд, причинами, що ведуть до зростання страху у дітей, є те, що:

- у батьків не сформовано повне уявлення про виховання дитини;
- дитина не відчуває себе затишно та комфортно в сім'ї (вона не задоволена своїм становищем у сім'ї);

- діти ростуть в умовах дефіциту доброти, ласки, кохання; бояться покарання;
- у сім'ї - несприятлива обстановка; надмірна опіка, або замала опіка зі сторони батьків.

З урахуванням отриманих результатів було розроблено програму психологічної корекції дитячих страхів для дітей дошкільного віку. Програма враховує принцип ампліфікації розвитку, а також особливості віку: соціальну ситуація розвитку, провідну діяльність, новоутворення дошкільного віку.

2.3. Програма з корекції дитячих страхів для дітей дошкільного віку та її результати

Дитячі страхи тією чи іншою мірою обумовлені віковими особливостями та мають тимчасовий характер. Однак страхи, що зберігаються тривалий час, є ознакою емоційного неблагополуччя, негативно впливають на психічне здоров'я та розвиток дитини. Усунення негативних емоційних слідів страху є необхідною умовою психічного здоров'я дітей.

На підставі вивченої літератури було встановлено, що виникнення деструктивних страхів можливе при проектуванні страхів батьків на своїх дітей або при не пережитому досвіді переважаючого страху, який може проявлятися, наприклад, в типі виховання з низьким рівнем емоційної близькості батька та дитини, високій вимогливості та суворості батьків до дітей, високому рівні тривожності за дитину, або низькому рівні послідовності виховання.

Постає питання необхідність комплексного підходи до вирішення проблеми психологічної корекції дитячих страхів та пошуку шляхів подолання психічного неблагополуччя дитини. У зв'язку з цим було розроблено програму корекції дитячих страхів для дітей дошкільного віку. Програма була опробована на дітях 5-7 віку з підвищеним рівнем страху.

Ефективність психологічного впливу програми оцінюється з

урахуванням двох факторів:

- інформація про результати роботи, отримана від дітей та батьків;
- результати повторного діагностичного обстеження дошкільнят.

Найбільш цікавим для оцінки ефективності програми є аналіз вражень самих учасників корекційно-розвивального процесу. Для цього можна навести низку висловлювань дітей, які брали участь у розробленій програмі: «Мені сподобалася закопувати в пісок пластиліновий страх», «Мені дуже сподобалося малювати, ліпити з пластиліну, бо з тими страшилками можна було зробити що завгодно», «Я тепер не боюся залишатися один удома, бути у темряві», «Звірі тепер не такі страшні, як раніше».

Також у міру здійснення програми у поведінці дошкільнят спостерігалися позитивні зміни. Якщо на початку в учасників групи спостерігалися ознаки невпевненості та тривоги, виявлявся страх саморозкриття: діти не виявляли ініціативи брати участь у рольових іграх, закривали один від одного свої малюнки, соромилися промовляти свої почуття. То в міру проходження занять діти ставали більш розкутими та ініціативними. З'явилася довіра до психолога та один до одного. Діти почали самі проявляти активність і виявляли бажання брати участь у розіграванні страшних казок, брали участь у обговоренні казок, опановували вміння впевнено висловлювати свою думку.

Програма з корекції дитячих страхів для дітей дошкільного віку.

Програма з корекції дитячих страхів була розроблена разом з психологом дитячого садочку.

Практична значимість програми:

- 1) основу освітнього процесу складають психокорекційні казки;
- 2) на заняттях активно використовуються нові техніки: казкотерапія, арт-терапія, релаксація;
- 3) Програму можна використовувати як індивідуально, і з групою дітей.

Методологічною основою програми є теоретичні концепції провідних вітчизняних психологів: В.С.Мухіної, Л.С.Виготського, А.Н.Леонтьєва про

закономірності розвитку дитячої психіки, розуміння дошкільного дитинства як особливого періоду у становленні особистості.

Цією проблемою займалися також А.І. Захаров (виявлення та уточнення переважних видів страхів дітей різного віку, Д. Болдуї (розкрив причини дитячих страхів, створив концепцію прихильності як відмінної поведінкової системи, що володіє біологічною функцією захисту), К.Е. Іздард (класифікував емоції на фундаментальні похідні, досліджував емоційно-особистісну сферу, тривожності страхи дітей), Р.В.Овчарова, В.С.Герасимова, М.Кузьміна. Діагностика та корекція дитячих страхів відображена в дослідженнях К.С. Лебединської, А.В.Суворовцевої, І.В.Дубровіної, Рейнгольд та інш.

Для роботи з Програмою ми використовували методичний підхід, заснований на активних та інтерактивних методах соціально-психологічного навчання.

Мета Програми: розвиток емоційно-особистісної сфери, корекція дитячих страхів та зниження тривожності.

Завдання Програми:

- корекція страхів та зниження рівня тривожності;
- повернення дітям почуття впевненості в собі, гнучкості, адаптивності;
- навчання прийомів та методів зняття нервово-психічної напруги;
- відреагування за допомогою емоцій раніше випробуваних дітьми переживань страху;
- розвиток емоційно-вольової сфери;
- розвиток творчого мислення, уяви.

Вид Програми: корекційно-розвиваюча психолого-педагогічна програма для дітей дошкільного віку.

Програма реалізується в індивідуальній формі.

Терміни та етапи реалізації Програми становлять 3 місяці (12 тижнів), 1 раз на тиждень.

Учасниками Програми є діти дошкільного віку 5-7 років із різними

страхами.

Заняття проводяться 1 раз на тиждень.

Тривалість занять: від 30 до 40 хвилин.

Під час проведення занять з Програми у дитини:

- підвищиться почуття впевненості у собі, гнучкості, адаптивності;
- розвинеться емоційно-вольова сфера;
- нейтралізуються страхи та емоційно-негативні переживання;
- знизиться тривожність;
- розвинеться вміння долати різноманітні страхи.

Кожне заняття Програми має свою структуру:

1. Ритуал привітання.
2. Вправа виявлення настрою дитини.
3. Психотерапевтична казка.
4. Малюнок з казки.
5. Вправа на зняття м'язової напруги
6. Вправа виявлення настрою дитини.
7. Релаксація у сенсорній кімнаті.
8. Зворотній зв'язок.
9. Ритуал прощання.

Структура занять Програми показана в *Додатку А*.

Однак, допомога дитині без участі батьків найчастіше не приносить позитивних результатів, 90% всіх страхів дітей породжені сім'єю та стійко підтримуються нею, тому дуже важливо підключати до корекції батьків, наприклад, давати спільні домашні завдання додому.

За прагнення подолати страх дитину обов'язково слід відзначити похвалою, підтримкою, нагородою. Діти дорожать тим, що їхні зусилля помічені, і це впливає на їхню поведінку.

Психічне здоров'я, емоційне благополуччя - симптоми нормального дитинства. Ось чому тим, хто виховує дітей, треба пам'ятати: діти надзвичайно емоційні, вразливі, навіювані, це необхідно враховувати та

формувати віру дитини у свої сили та можливості, оптимістичний погляд на те, що відбувається.

Дослідник А.Співаковська вважала: «Головне, що потрібно зробити батькам у таких випадках, - це усунути основні причини підвищення загальної тривожності дитини. Для цього змусить себе уважно придивитися до дитини, до себе, до всієї ситуації в сім'ї в цілому. Необхідно критично переглянути свої вимоги до дитини, звернувши увагу на те, чи не надто батьківські запити перевищують реальні можливості дитини, чи не надто часто вона опиняється у ситуації «тотального неуспіху» [9]. Батькам треба пам'ятати, що ніщо так не окрилює дитину, як удача, радість від добре виконаної, навіть найменшої справи, і ніщо так не в змозі заглушити в дитині почуття самоповаги, посилити почуття тривожності як невдачі, що часто повторюються. Тоді стане ясно, яким шляхом мають спрямовувати своє виховання батьки, діти яких відчувають страхи.

Батьки повинні всіма силами підвищити почуття впевненості дитини в собі, дати їй переживання успіху, показати, наскільки вона сильна, як вона може, доклавши зусиль, впоратися з будь-якою труднощами. Дуже корисно переглянути методи заохочення і покарання, що застосовуються, оцінити, чи не дуже багато покарань, застосовується до дитини. Якщо це так, слід посилити заохочення, направити їх на підвищення самоповаги, на підкріплення самооцінки дитини, на виховання впевненості та посилення почуття безпеки.

Саме тоді, коли дитині важко, коли вона охоплена тяжким переживанням, батьки можуть з найбільшою повнотою виявити своє кохання, свою батьківську ніжність. Допомогти дитині впоратися зі страхами – це означає пережити спільну радість від перемоги над самим собою. Це буде спільною перемогою батьків та дитини, тому що змінитись потрібно не лише дитині, а й її батькам. Не варто шкодувати праці для досягнення такої перемоги, адже нагородою буде власна дитина - звільнена від страху, а отже, приготована для здобуття нового життєвого досвіду, відкрита для радості, для

щастя. [43]

А. Фромм, Т. Гордон зазначали, що для того, щоб допомогти дитині подолати страх, батькам необхідно зрозуміти, що криється за страхом дитини. Корисно зробити будь-яке зусилля, щоб покращити стосунки з дітьми. А для цього ми повинні стримати свої вимоги до дітей, рідше карати їх і менше звертати увагу на ворожість, яку вони іноді виявляють до нас. Ми повинні дати їм зрозуміти, що гнів, який вони іноді відчують до батьків, а ми до них, - це цілком природне явище, і воно може вплинути на наші дружні почуття. Це, зрозуміло, точка зору дорослої людини, а дитині ми можемо довести свою любов лише рівним та незмінним ставленням до неї. [39]

Зняття страху, коли він виникає, значною мірою залежить від того, наскільки нам вдається заспокоїти дитину, повернути їй душевну рівновагу: наскільки ми розуміємо її і як ставимося до її страхів. Необхідно створити таку обстановку в сім'ї, щоб діти зрозуміли: вони без сорому можуть сказати нам про все, що їх налякало. І вони зроблять це лише в тому випадку, якщо не боятимуться нас і відчують, що ми не засуджуємо їх, а розуміємо.

Дорослі повинні з повагою поставитися до страху дитини, навіть якщо вона абсолютно безпідставна, або ж поводитися так, ніби ви давно знаєте і анітрохи не дивуетесь її переляку; крім того, треба взяти собі за правило вживати поняття страх без жодних побоювань і не вважати його словом, на яке накладено заборону.

Який би спосіб боротьби з дитячим страхом ви не обрали, важливо, щоб ви не залишали скарги дитини поза увагою. Тільки таким чином вам вдасться виховати незакомплексовану, впевнену в собі людину. [39]

З батьками кожної групи дітей 5-6 та 6-7 років з підвищеним рівнем страху також було проведено по 1 заняттю на подолання тривожності та страхів та проведено декілька лекційних бесід.

Заняття для батьків по подоланню тривожності та страхів.

Мета: Навчити батьків методик подолання тривожності та страхів.

Завдання:

1. Надати дорослим можливість актуалізувати свій страх та поговорити про нього.

2. Навчити батьків способам усунення тривожності та страху через малюнок.

1 етап. Страх на обличчі.

«Шановні батьки, сьогодні я принесла вам одну картинку. Як Ви вважаєте, що відчуває ця людина? Спробуйте зараз зобразити на обличчі цю емоцію. Подивіться, що відбувається із Вашими губами, ротом, очима? Уважно подивіться на себе і скажіть, як змінюється положення плечей та шиї?»

2 етап. Зображення себе у стані страху.

Візьміть приготовані художні матеріали та намалюйте на аркуші своє обличчя у стані страху. Уявіть собі, що Ви чогось злякалися. Бажано, щоб весь лист був заповнений, щоб не залишилося нічого білого.

3 етап. Страшний випадок.

Зручно розташуйтеся зі своїм малюнком. Згадайте найстрашніший випадок із життя та спробуйте розповісти про нього. Зверніть увагу на міміку, жести та позу оповідача. Можливо, у Вас знову «оживуть» деякі «страшні» переживання.

4 етап. Малюнок страху.

«А тепер давайте уявимо, як виглядає цей страх, про який Ви щойно розповідали. Щоб краще його побачити, давайте намалюємо його, візьміть фарби і сміливо починайте. Якої він форми? Великий чи маленький? Темний чи світлий? Чи є у нього зуби? Чи є ноги чи руки? А може, в нього лапи? Все те, що Ви уявляєте від думки про страх, зараз і намалюйте».

5 етап. Трансформація страху та його знищення.

Коли малюнок страху буде закінченим, батькам було запропоновано трохи про нього розповісти. Задавалося питання про те, чи хотілося б залишити цей страх або позбутися його, знищити його.

Деяким батькам було запропоновано наступне: «Давайте зараз, перетворимо страх на яскравий вогонь, а попіл, що залишився, розвіємо на

вулиці. Візьміть малюнок і що є сили, зімніть його чи розірвіть на дрібні шматочки. А тепер акуратно складіть в цю піалу. Ми його зараз запалимо, і він горітиме. Поки горить, давайте думати про те, що всі неприємності та поганий настрій згорять разом із цим малюнком. Ось бачите - страх зник, залишився лише попіл. Вирішуйте самі, що з ним зробити. Ним можна щось намалювати, просто маваючи палець у цю темну масу. Його можна змити в унітазі водою. Його можна взяти надвір і розвіяти повітрям...»

Батьки самі обирали, що робити з попелом. Було важливо, щоб після цього ритуалу були чисто-чисто вимиті руки та піала, в якій «лежав страх».

Батькам, у яких залишився малюнок, було запропоновано створити колаж: «А тепер, коли Ви розірвали свій страх на дрібні шматочки, давайте з них створимо картину-колаж. Візьміть папір будь-якого кольору, промажте його клеєм, і прикріплюйте до нього відірвані шматочки. Ви можете їх не просто так прикріплювати, а викладати ними якийсь пейзаж, або чийсь портрет, або якогось героя, або просто якийсь візерунок».

Після того, як батьки завершили роботу над колажем, пропонувалося дати назву своїй роботі. Було запропоновано розповісти про свою роботу кілька слів.

6 етап. Рефлексія

Коли всю попередню роботу було виконано, батьків просили розповісти про свої відчуття.

Також з батьками було проведено 2 лекції-бесіди про особливості розвитку дітей дошкільників 5-6 та 6-7 років; які причини виникнення страхів та які види їх бувають в цьому віці; як спілкуватись з дитиною; як зрозуміти свою дитину та її потреби. В кінці бесіди батькам було дано деякі рекомендації-поради як боротись зі страхом дитини.

Поради батькам.

1. Реакція батька на страх має бути спокійно співпереживаючою. Не можна залишатися байдужими, але й надмірне занепокоєння може призвести до посилення страхів. Спробуйте обговорити з дитиною її страх, попросіть її

описати почуття і страх. Чим більше дитина говоритиме про страх, тим краще – це краща терапія, чим більше вона каже, тим менше боїться.

2. Спробуйте переконати дитину боятися чогось, але не применшуйте страх, а поділіться своїм досвідом, якщо вона є, порадьте що-небудь. Можна придумати казку та розробити з дитиною комплекс заходів щодо боротьби зі страхом. Наприклад, дитина, яка боїться, що хтось уночі влізе у його вікно, придумала цілу історію про те, як він переміг непроханого гостя за допомогою іграшкової рушниці, яка для такого випадку завжди була наготові. Однак дитина повинна намагатися дотримуватись розроблених правил. Якщо страх виражений, то боротися з ним треба дрібно. Наприклад, якщо дитина боїться собак, спершу варто сходити в гості, де є маленьке цуценя і погратися з ним, потім, можливо, з'їздити на пташиний ринок і там погуляти серед тварин і т.д.

3. Намагайтеся підвищити самооцінку дитини, підтримуйте її успішні види діяльності, завжди вмійте тактовно оцінити успіхи дитини на подоланні страхів. Пам'ятайте, що пряме питання небезпечне - воно може спровокувати рецидив. Завжди намагайтеся готувати дитину до загрозової ситуації, що наближається, забезпечте їй надійний захист, але не робіть його надмірним.

Розглянемо зміни, що відбулися після проходження корекційної програми дітьми. Після проведення корекційної програми ми провели повторне тестування дітей на виявлення страхів та одержали наступні результати.



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 – магічний страх; 7 – відсутній страх.

Рис. 2.11. Розподіл частоти видів страхів серед дітей шостого року життя з підвищеним рівнем страху після проходження корекційної програми



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 – магічний страх; 7 – відсутній страх.

Рис. 2.12. Порівняльний розподіл частоти видів страхів серед дітей 5-6 років з підвищеним рівнем страху до та після корекційної програми

Як ми бачимо за результатами повторного тестування дошкільників 5-6 років після проходження ними корекційно-розвиваючої програми та бесід з

батьками про страхи дітей та їх подолання у сімейному вихованні, частота видів страхів серед дітей 5-6 років з підвищеним рівнем страху знизилась. Діти стали більш впевненими у собі, стали більш сміливішими. Також у дітей з'явилися нові вміння передачі свого емоційного стану, нові комунікативні навички та можливості контролю за своєю поведінкою. У дітей помітно зменшилася кількість страхів, таких як самотність, напад бандитів, захворіти чи заразитися, якихось чужих людей, чудовиськ, темряви, тварин.

Під час опитування дітей після корекційних занять, можна було бачити позитивний настрій не лише у відповідях на запитання, а й емоційне забарвлення у поведінці. Діти відчували себе розкуто, часто посміхалися, брали активну участь у розмові.



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 – магічний страх; 7 – відсутній страх.

Рис. 2.13. Розподіл частоти видів страхів серед дітей сьомого року життя з підвищеним рівнем страху.

Подібний результат зі зменшенням частоти видів страхів ми спостерігаємо і серед дітей 6-7 років з підвищеним рівнем страху. Аналізуючи результати дослідження кількості страхів в групі, можна дійти висновку у тому, що корекційна робота в групі показала не тільки зменшення кількості страхів дітей, а й сприяла оволодінню дітьми різними способами

спілкування та взаємодії з однолітками і дорослими. Результати формуючого експерименту показали значущість корекційної роботи зниження кількості страхів в дітей дошкільного віку.



1 - архаїчний страх; 2 – просторовий страх; 3 – соціальний страх; 4 – вітальний страх; 5 – шкільний страх; 6 – магічний страх; 7 – відсутній страх.

Рис. 2.14. Порівняльний розподіл частоти видів видів страхів серед дітей 6-7 років з підвищеним рівнем страху до та після корекційної програми.

Отже, за результатами контрольного тестування, ми дійшли висновку про те, що корекція дитячих страхів за допомогою розробленої корекційно-розвиваючої програми для нівелювання емоційної напруги та занепокоєння, а також корекції реагування на ситуацію страху загалом батьками показала після використання передбачувані результати у вигляді зниження кількості страхів серед дітей дошкільного віку, що демонструють результати повторно пройдених методик.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження було присвячено вивченню впливу дитячо-батьківських відносин на виникнення страхів у дітей 5-6 та 6-7 років та механізму їх подолання у сімейному вихованні.

В розділі 2 представлені основні результати дослідження страхів

сучасних дошкільнят, показано їхню обумовленість змінами у соціокультурному середовищі, а також їх зв'язки з особливостями дитячо-батьківських відносин. Дане дослідження проводилося в Одеському закладі дошкільної освіти "Ясла-садок" №164. У дослідженні взяли участь 26 дітей старшої групи та 28 дітей підготовчої групи та їхні батьки.

Результати дослідження дозволили описати зміст типових страхів сучасних дітей старшого дошкільного віку та їх розходження у дівчаток та хлопчиків. Зроблено висновки про наявність загальних та специфічних типів сімейного виховання, пов'язаних із виникненням страхів у дітей 5-7 років, також виявлено особливості сприйняття сімейної ситуації дітьми з високим та нормативним рівнем страхів. До загальних типів належать: низький рівень емоційної близькості, високий рівень тривожності. До специфічних типів взаємодії у дітей шостого року життя належать низький рівень прийняття та висока конфронтація батьків; сьомого року життя - висока вимогливість, висока строгість та непослідовність виховання. У зв'язку з отриманими результатами дослідження було розроблено програму психологічної корекції дитячих страхів, засновану на гармонізації дитячо-батьківських відносин.

Проблема впливу сімейного оточення та сімейного виховання на особливості емоційного розвитку дитини становить великий інтерес для дослідників у галузі психології розвитку. В даний час у зв'язку зі значними змінами в соціально-культурному середовищі, які торкаються сучасної сім'ї, проблема виникнення дитячих страхів стає все більш актуальною. Багато дослідників відзначають, що сім'я грає у розвитку дитини значну роль, опосередковує взаємодію з навколишньою дійсністю.

Завершуючи обговорення одержаних нами матеріалів, можна констатувати таке: зміст типових страхів сучасних дошкільнят зумовлено новою соціальною ситуацією розвитку: провідними страхами у старших дошкільнят є страх смерті, а також страх нападу і покарання, страх не відповідати вимогам батьків. Також зберігають свою актуальність «магічні страхи» (казкових персонажів, чудовиськ та інших.).

Серед дітей старшого дошкільного віку з підвищеним рівнем страху найчастіше зустрічаються «магічні страхи», «шкільні страхи» та «соціальні страхи».

Виділяються загальні типи сімейного виховання, пов'язані із виникненням страхів у старших дошкільнят:

- низький рівень емоційної близькості;
- високий рівень тривожності у дитячо-батьківських відносинах;
- недостатня здатність батьків сприймати та розуміти причини емоційного стану дитини;
- низький рівень безумовного прийняття;
- невміння надавати емоційну підтримку дитині.

Виявлено специфічні типи сімейної взаємодії, пов'язані з виникненням страхів у дітей дошкільного віку:

- для дітей 5-6 років - висока конфронтація батьків, низький рівень емпатії, низьке прагнення тілесного контакту;
- для дітей 6-7 років - висока вимогливість, висока суворість батька та непослідовність виховання, низький рівень орієнтації на стан дитини;

Діти 5-6 і 6-7 років із підвищеним рівнем страхів по-різному сприймають сімейну ситуацію, на відміну від своїх однолітків із нормальним рівнем страхів. Розроблена нами програма психологічної корекції для дітей зі страхами дала позитивні результати та може бути використана у психолого-педагогічній практиці.

ВИСНОВКИ

Проведене в кваліфікаційній роботі дослідження мало на меті дослідження особливостей страхів у дошкільному віці загалом та механізму їх подолання у сімейному вихованні.

На основі мети, завдань та результатів дослідження можна сформулювати наступні висновки:

У різних літературних джерелах зазначаються різні поняття «страх», «стан страху». Існує проблема віднесення стану страху до певного класу емоційних явищ: стан, емоція, почуття, афект, інстинкт, стрес чи мотивація.

У більшості відомих визначень стану страху наголошується на його функціональному аспекті, відзначається суб'єктивна неприємність переживання, описуються негативні наслідки. Під станом страху ми розуміємо певний часовий рівень цілісного функціонування психіки, що полягає у відображенні конкретної ситуації як загрозової.

Дошкільні страхи переживають, в тій чи іншій мірі, всі діти. Вони характеризуються двома особливостями: перша - кожний період дошкільного дитинства характеризується домінуванням певного виду страху. Так, у віку чотирьох років діти відчують страх по відношенню до казкових персонажів і темряви. У п'ятирічному віці з'являється страх перед тваринами, у шестирічному віці домінуючим є страх смерті, батьківського покарання, у семирічному віці провідними є страхи, пов'язані з переходом до школи - запізнитися, зробити що-небудь невірно, страх війни та стихійних лихий.

Іншою особливістю є динамічність. Виникаючи одному віку певний вид страху регенерується на інший вид у наступному періоді дошкільного дитинства. Страх казкових персонажів, характерний для чотирирічного віку, у п'ятирічного починає переходити страх батьківського покарання (образи Баби

Яги, Коція, Бармалея та інших провокуються на батьків, бо головне завдання цих персонажів - у покаранні неслухняних дітей). У шестирічному віці приходить усвідомлення смерті, і цей страх переходить у страх війни та стихійного лиха, як припинення життя, який є характерним на сьогоднішній день.

Основними психологічними факторами, що сприяють формуванню у дошкільнят страхів, є стосунки в сім'ї, відношення в сім'ї та стосунки з однолітками.

На рівень страху дітей впливає сприйняття ними сімейних відносин:

- в дітей із високим рівнем страху проявляється негативне ставлення до батьків, прагнення захистити себе від надмірної агресивності; вони сприймають сім'ю як роз'єднану, відчувають емоційну холодність, відчуженість і самотність у ній; для цих сімей характерний низький емоційний зв'язок;

- діти із середнім та низьким рівнем страху сприймають сім'ю як спільність, у якій проявляються теплі емоційні відносини, дитина відчуває захищеність у ній.

Благополуччя сімейних відносин залежить від стилю виховання, що домінує в сім'ї: у сім'ях дітей з високим рівнем страху переважають такі стилі відносин, як «відкидання» та «інфантилізація» дитини, невіра в її сили та можливості, у той час як для сімей дітей із середнім рівнем страху найбільш характерними є «визнання», «кооперація», позитивне ставлення до невдач дитини.

- . Батьківські установки та реакції впливають на формування страху в дітей:

- батьки дітей із високим рівнем страху мають суперечливі батьківські установки, на відміну батьків дітей із середнім та низьким рівнем страху, схильних дотримуватися послідовної лінії поведінки у відносинах із дітьми;

- для батьків дітей з високим рівнем страху найбільш характерними є такі установки, як «пригнічення волі дитини», «уникнення спілкування з

дитиною», «застереження дитини від труднощів», «обмеження матері роллю господині вдома»;

- для дітей із середнім та низьким рівнем страху найбільш значущі такі реакції, як «надання дитині можливості висловитися», «суворість батьків».

Батьківське відкидання несе у собі негативний афективний досвід для дитини і може мати негативні наслідки, що виявляються у виникненні страху в ситуаціях, пов'язаних із взаємодією із зовнішнім світом.

Комплексна програма корекції дошкільних страхів, розроблена на основі проведеного дослідження, показала свою ефективність. Отримані висновки роблять певний внесок у практичну діяльність психолога по роботі з дошкільнятами, щодо корекції їх емоційної сфери.

Результати дослідження мають як наукову, так і практичну значимість.

Теоретичне значення має систематизація знання про страх дітей в дошкільному віці. В результаті дослідження були визначені фактори, що найбільше впливають на виникнення та розвиток страхів у дітей дошкільного віку, до яких відносяться стосунки в сім'ї та стосунки з батьками, а також стосунки з однолітками.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих даних щодо особливостей дошкільних страхів дітей з метою більш психологічно грамотного здійснення навчально-виховного процесу батьками; як певні рекомендації щодо особливостей навчання та виховання дітей; використання результатів дослідження психологами, соціальними педагогами для складання найповнішої картини розвитку; використання психологами в дитячих дошкільних закладах у процесі консультування та корекції страхів у дошкільному віці.

Видається доцільним подальша розробка цієї проблеми. Можливе вивчення впливу страхів на розвиток дитини, наприклад, невротизацію. Можливе також вивчення природи виникнення страхів у дошкільному віці, їх місця у загальній ієрархії страхів особистості дошкільника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери дошкільників та молодших школярів. Харків : Ранок, 2010. 176 с.
2. Бобро Л.В. Виховання уміння долати страхи у дітей 5-7 років в умовах дошкільного навчального закладу. Автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.07. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. 22 с.
3. Вологодіна Н.Г. Дитячі страхи вдень і вночі. Київ, 2006. 106 с.
4. Гозман Л.Я., Альошина Ю.Є., Соціально-психологічні дослідження сім'ї: проблеми та перспективи. Психологічний журнал. 2000. № 4. С. 84-92.
5. Громик Н.В., Камінська О.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний журнал. Київ : 2018. №4. С. 86-104.
6. Губанова Н.Ф. Ігрова діяльність у дитячому садку. Програма та методичні рекомендації. Дніпропетровськ, 2010. 128 с.
7. Гуткін Н.І. Психологічна готовність до школи. Харків, 2014. 208 с.
8. Доскін В.А. Зростаємо здоровими: посібник для вихователів, батьків та інструкторів фізкультури / В. А. Доскін, Л. Г. Голубєва. Донецьк, 2013. 109 с.
9. Дошкільна педагогіка. Н.А. Виноградова; за ред. Н.В. Мікльової. Суми, 2012. 255с.
10. Дибіна О.В. Освітнє середовище та організація самостійної діяльності дітей старшого дошкільного віку. Центр педагогічної освіти, 2015. 64 с.
11. Єлжова Н.В. Методична скарбничка для педагогів дошкільного навчального закладу: нац. проект "Освіта". Харків, 2011. 251с.
12. Жигарькова О. Час тривожних дітей. Психологічна газета. 2001. №11. С. 6-7.
13. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової

літератури, 2012. 424 с.

14. Камінська О.В., Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний журнал. 2018. №4. Київ. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. С. 86-104.
15. Кожухова Н.М. Харчування, режим та здоров'я дитини: практичні поради педагога. Шкільна Преса, 2015. 40 с. (Дитина ХХІ століття від народження до школи: Я - людина).
16. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкільна педагогіка. Київ, 2014. 416 с.
17. Комарова Т.С. Трудове виховання у дитячому садку. Програма та методичні рекомендації / Т.С.Комарова, Л.В.Куцакова, Л.Ю.Павлова. Мозаїка-Синтез, 2013. 90 с.
18. Лешкова Т. Коробка зі страхами. Дошкільне виховання. 2004. №10. С. 30-32.
19. Корепанова М.В. Педагогіка дошкільного дитинства Харків, 2016. 93 с.
20. Корнілова В.В. Профілактично-корекційна програма «Подолання страхів у дітей дошкільного віку». Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал. 2014. № 3. С. 46–60.
21. Ніколаєва С. Н. Теорія та методика екологічної освіти дошкільнят. Київ, 2012. 224 с.
22. Ніколаєва С.М. Теорія та методика екологічної освіти дітей. Центр розвитку "Академія", 2012. 336 с.
23. Ніколаєва С.М. Методика екологічного виховання дошкільнят: навчальний посібник середніх педагогічних навчальних закладів. Центр розвитку "Академія", 2015. 220 с.
24. Панченко С.А. Мені страшно ... Я боюся. Шкільний психолог. 2002. № 14. С.8-10.
25. Пов'якель Н. Психологія дитячих страхів / Н. Пов'якель, О. Складенко. Бібліотека «Шкільного світу» Психолог. Бібліотека. 2011. № 1. С. 3–126.
26. Райчук Л. Дитячі страхи. Діагностика та корекція. Бібліотека «Шкільного світу» Психолог. Бібліотека. 2014. № 4. С. 3–120.

27. Райнпрехт Х. Виховання без прикрощів. Дошкільне виховання. 2001. №4. С. 90-92.
28. Савенков А.І. Методика дослідницького навчання дошкільнят. Київ : Навчальна література, 2010. 128 с.
29. Сазонова Н.П. Дошкільна педагогіка. Київ, 2010. 272 с.
30. Серебрякова Т.А. Екологічна освіта у дошкільному віці. Академія, 2010. 208 с.
31. Скік Д.Б. Як проаналізувати свою педагогічну діяльність. Педагогічне агентство, 2014. 102 с.
32. Скоролупова О.А. Тематичне планування виховно-освітнього процесу в ДОП. Частина I, Харків, 2011. 96 с.
33. Скоролупова О.А. Тематичне планування виховно-освітнього процесу в ДОП. Частина II, Харків, 2012. 110 с.
34. Співаковська А.С. Профілактика дитячих неврозів. Суми, 2000.
35. Теорія і практика дошкільного виховання. С.Ф. Русова. Львів, 2003.
36. Трифонова О. С. Виховання звукової культури мовлення дітей середнього дошкільного віку : монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2008.
37. Фалахєєва Т.Д. Теорія та методика розвитку дитячої образотворчої творчості, Київ. 2016.
38. Шапар В. Б. Словник практичного психолога. Харків: Торгсинг, 2005. 734с.
38. Шапіро А.З. Психолого-гуманістичні проблеми позитивно-негативних внутрішньосімейних відносин. Питання психології. 2004. №4. С. 45-47.
39. Шишова Т. Страхі - це серйозно. Як допомогти дитині позбутися страхів Харків, 1997. 94 с.
40. Фестиваль педагогічних ідей. Робота з дошкільнятами: <https://training.academy/uk/offer/festival-pedagogicnix-idei-robota-z-oskilnyatami-1>
41. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : <https://vseosvita.ua/library/fizicne-vihovanna-ditej-doskilnogo-viku-292348.html>.
42. Відкрита освіта : https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/KNIGI_2009_2/

vidkryta_osvita_2009.pdf.

43. Інформаційно-освітній ресурс :
<https://www.slideshare.net/ssusere844ff/ss-69915235>.
44. "Все для дитячого садка" (газета для вихователів і батьків) :
<https://imzo.gov.ua/events/vseukrains-kyu-informatsiyno-prosvitnyts-kyu-forum-stem-and-fem/> Інформаційно-просвітницький портал.
45. Всеосвіта:
<https://vseosvita.ua/library/vse-dla-ditacogo-sadka-gazeta-dla-vihovateliv-i-batkiv-376450.html>.
46. Здоровий спосіб життя: порадник для батьків :
<https://naurok.com.ua/zdoroviy-sposib-zhittya-poradnik-dlya-batkiv-325266.html>
47. Всеукраїнський науково-методичний журнал «Дошкільне виховання» :
<https://jmil.com.ua/dv/2023-8>
48. Журнал «Сім'я» : <https://www.weleda.ua/journal/family>
49. Журнал «Вісник науки та освіти» : <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/index>
50. Електронний журнал «Практичний психолог: Дитячий садок» :
<https://epsiholog.expertus.com.ua>

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття 1. Тема: «Знайомство та первинна діагностика».

Мета:

- Створення довірчої обстановки, встановлення контакту між учасниками, формування позитивної мотивації, розвиток емпатії, комунікативних навичок;
- Вивчення психоемоційного стану;
- діагностика нервово-психічного стану та виявлення внутрішньоособистісних конфліктів;
- Виявлення та уточнення переважних видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т.д.) у дітей;
- Визначення різних порушень процесу виховання, виявлення типу негармонічного патологізуючого виховання та встановлення деяких психологічних причин цих порушень.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір формату А4, стрілочки, ватман, білий картон, кольорові олівці, картки (за Люшером), ручки, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 1).

1. Вправа «Знайомство».

Мета: встановлення контакту, створення позитивного настрою подальшу роботу.

Техніка проведення: дитина представляється на ім'я і розповідає трохи про себе.

Інструкція: привіт, спершу давай познайомимось. Назви, будь ласка, своє ім'я та розкажи трохи про себе, чи є у тебе брати/сестри, чи багато друзів, чим ти любиш займатися тощо.

2. Вправа «Мета настрою».

Ціль: визначити настрій дитини.

Матеріал: лист ватману, олівці, стрілочки (червона, жовта, зелена).

Техніка проведення: перед початком заняття на стіні кріпиться «Мета настрою». Дитина бере певну стрілочку (червону, жовту, зелену) та відзначає свій настрій.

Інструкція: подивися, у мене в руках «Мішень настрою». На ній можна висловити свій настрій. Перед тобою лежать стрілочки різного кольору: червона – поганий настрій, жовта – середній настрій, зелена – гарне перебування. Зараз візьми стрілочку, яка відповідає твоєму сьогоднішньому настрою та відзначити її на «Мішені».

3. Вправа «Ім'я - монограма».

Ціль: зняття нервово-психічної напруги, розвиток творчості.

Матеріал: аркуш паперу А4, кольорові олівці, клей.

Техніка проведення: дитині пропонується написати своє ім'я на аркуші паперу.

Інструкція: зараз ми матимемо творче завдання. Тобі потрібно написати за допомогою кольорових олівців на аркуші паперу, своє ім'я, але не просто, а прикрасити його якимось незвичайним чином (вензелями, малюнками тощо).

4. Первинна діагностика.

4.1. Методика «Чарівна країна почуттів» (Т.Д. Зінкевич-Євстігнєва).

Ціль: дослідження психоемоційного стану.

Матеріал: олівці 8 кольорів, бланки до тесту.

4.2 Колірний тест Люшера.

Мета: діагностика нервово-психічного стану та виявлення внутрішньоособистісних конфліктів.

Матеріал: картки 8 кольорів.

4.3. Методика "Страхи в будиночках" (А.І. Захаров, М.А. Панфілова).

Мета: виявлення та уточнення переважних видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи тощо) у дітей.

Матеріал: зображення чорного та червоного будинків, кольорові олівці.

4.4. Тест "Казка" (автор Луїза Дюсс).

Мета: з'ясувати, чи не виникнуть спонтанно емоційні явища, які зазвичай не проявляються у поведінці дитини, але водночас діють у ній.

4.5. Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (Методика АСВ) (Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В. В.)

Мета: визначення різних порушень процесу виховання, виявлення типу негармонічного патологізуючого виховання та встановлення деяких психологічних причин цих порушень.

Матеріал: бланк для завдання, ручка.

5. Вправа «Мета настрою».

Мета: визначити настрій дитини після закінчення заняття.

Матеріал: лист ватману, олівці, стрілочки (червона, жовта, зелена).

Техніка проведення: дитина бере певну стрілочку (червону, жовту, зелену) та відзначає свій настрій на «Мішені настрою»

Інструкція: відзнач свій настрій на «Мішені настрою». Візьми стрілочку, яка відповідає твоєму сьогоднішньому настрою та познач її на «Мішені настрою».

6. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

7. Вправа «Оплески».

Ціль: зняття напруги, позитивне емоційне закріплення нової конструктивної інформації

Техніка проведення: дитина постає разом із педагогом-психологом. Вони лякають у долоні.

Інструкція: наше заняття підійшло до завершення, і настав час прощатися. Давай встанемо, посміхнемося і поплескаємо у долоні.

Заняття 2. Тема: "У темній кімнаті".

Мета: усунення, чи часткове знецінення страху темряви, підвищення самооцінки, розвиток творчого мислення, уяви, можливості концентруватися.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: аркуш паперу А4, кольорові олівці, стікери, пластилін, зображення градусника, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 2).

1. Вправа "Пальчики".

Ціль: налаштування дитини на подальшу роботу, підвищення емоційності, емпатії.

Техніка проведення: дитині пропонується привітатися з педагогом-психологом пальцями та привітати одне одного словами.

Інструкція: зараз ми з тобою привітаємось один з одним незвичайним чином. Вітатимемо пальчиками, і вимовлятимемо слова «Добрий день».

2. Вправа «Градусник настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: зображення градусника, наклейка.

Техніка проведення: дитину просять відзначити на градуснику стікером свій настрій.

Інструкція: перед тобою знаходиться зображення градусника, познач, будь ласка, на шкалі стікером свій настрій. Чим вище шкала температури, тим краще твій настрій.

3. Казка «Бум-бум-бум» (Михайло Андріанов).

Мета: корекція страху темряви.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку і після цього йде її обговорення.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі чудову казку. Чи сподобалася тобі казка?

Запитання до казки:

- Чого боялися Віка та Альона?
- Це справді було так страшно, як їм здавалося?
- Як вони змогли перебороти свій страх?

4. Вправа «Мій талісман-помічник».

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уяву.

Матеріал: пластилін.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині зліпити із пластиліну талісман. На завершення заняття він за допомогою заклинання перетворює талісман на чарівний.

Інструкція: ти знаєш, що з давніх-давен у людей були талісмани, які захищали їх від страхів. Сьогодні я пропоную зробити свій власний чарівний талісман, який допоможе тобі впоратися із будь-якою ситуацією, захистити від будь-яких неприємностей. Для цього знадобиться вся твоя уява та вмілі руки.

Як добре в тебе вийшло! А щоб твій талісман став чарівним, поклади його перед собою, піднеси до нього долоні, опусти голову і пошепки повторюй за мною заклинання:

Ти тепер мій талісмане!

Ти допомагаєш мені боротися з будь-якими страхами.

Один два три чотири,

Не один я в цьому світі,

Я зі страхом поборюся,

Нічого я не боюсь!

Відмінно тепер цей талісман твій помічник і захисник. Давай разом скажемо: «Я сміливий!».

5. Вправа "Давай разом боятися!".

Мета: розвиток та корекція емоційно-особистісної сфери дитини.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує, а дитина виконує певні дії.

Інструкція: зараз я зачитаю, а ти виконаєш такі дії.

А тепер давай дозволимо собі побоятися вдосталь!

Нехай наші зуби стукають як барабанні палички, а по спині біжать 40 000 мурашок! У страху очі великі, а наші очі нехай стануть ще більшими, кричи від страху голосно «Ма-а-ма-а». Думаю, що раніше ти так не вмів боятися. Страх був зовсім не страх, а так – легке занепокоєння.

1. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягає вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому також можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватись у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

«Порятунок від тривоги»

Розслабся і уяви, що ти сидиш на чудовому зеленому лужку в ясний сонячний день. Небо осяєне веселкою, і частка цього саява належить тобі. Воно яскравіше тисяч сонців.

Його промені м'яко і ласкаво пригрівають твою голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється цілющим світлом, в якому розчиняються твої прикросі і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи та припущення. Усі нездорові частинки залишають твоє тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ти позбавлений тривог, ти очищений, тобі світло і радісно!

6. Вправа «Градусник настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: стікери, зображення градусника.

Техніка проведення: дитину просять відзначити на градуснику стікером свій настрій.

Інструкція: перед тобою знаходиться зображення градусника, познач, будь ласка, на шкалі стікером свій настрій. Чим вище шкала температури, тим краще твій настрій.

7. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

8. Вправа "Пальчики".

Ціль: розвиток позитивного ставлення один до одного, емоційності.

Техніка проведення: педагог-психолог прощається з дитиною пальцями і вони називають один одного на ім'я.

Інструкція: заняття добігло кінця, і ми будемо з тобою прощатися один з одним незвичайним чином. Ми прощатимемося кожним пальчиком, і називатимемо один одного на ім'я.

Заняття 3. Тема: "На сторінках книги".

Мета: усунення, або часткове знецінення страху казкових персонажів, актуалізування темного та світлого початку у персонажі, підвищення самооцінки, зняття м'язової напруги, розвиток самовираження, уява.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, пластилін, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 3).

1. Вправа «Доброго дня».

Мета: розвиток доброзичливого, уважного ставлення одне до одного, емоційності.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині привітати одне одного словами з різною інтонацією, спочатку гучним, а потім тихим голосом.

Інструкція: зараз ми з тобою вітатимемося словами, наприклад: «Доброго дня», «Здрастуйте» тощо, але з різною гучністю. Якщо я говорю тихо, ти також тихо повторюєш за мною, якщо голосно, то так само голосно.

2. Вправа "Мій настрій".

Ціль: визначення настрою дитини.

Техніка проведення: дитину просять подумати, на що схожий її настрій.

Інструкція: подумай, на що зараз схожий твій настрій. Наприклад: «Мій настрій схожий на сонечко, він добрий і світлий». Скажи, будь ласка, якби настрої був погодою, то якою? Якби було природним явищем, то яким? Якби було часом року, то яким? Молодець!

3. Казка «Бобренок» (Гришечкіна Д.).

Мета: корекція страху.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку, після чого вони обговорюють її.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі чудову казку про бобринку, який боявся чудовиськ. Чи сподобалася тобі ця казка?

Запитання до казки:

- Як ти вважаєш, чи правильно робив човник, що ображався на батьків?

- Що бобрята побачили у темряві, коли просвітили всю кімнату ліхтариками?
- Що випробував човник, коли зрозумів, що монстрів немає?

4. Вправа «Одягни страшилку».

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уяви.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці, пластилін.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині намалювати казкового персонажа, якого він боїться, а потім за допомогою пластиліну його одягнути в таке вбрання, яке може носити лише добрий персонаж.

Після того, як дитина закінчить завдання, йому пропонується розповісти про те, яке воно придумало вбрання для страшилки, і як він зможе допомогти їй змінитися.

Інструкція: намалюй казкового персонажа, якого ти боїшся, а потім за допомогою пластиліну одягни його в таке вбрання, яке може носити добрий персонаж. Для цього тобі потрібно вибрати пластилін потрібного кольору, відірвати шматочок і розмазати по контурі страшилки. Як ти добре вгадав, молодцю!

Розкажи про те, яке ти придумало вбрання для страшилки, і як він зможе допомогти їй змінитися, щоб вона стала доброю.

5. Вправа «Цікава Варвара».

Ціль: розслаблення м'язів шиї.

Техніка проведення: педагог-психолог, показує дитині певні дії, що сприяють розслабленню м'язів шиї.

Інструкція: давай з тобою трохи рухаємося. Отже, поверни голову вліво, вправо, щоб побачити якнайдалі. М'язи шиї сильно напружені. Це неприємно. Подивися нагору, закинь голову, навіть дихати важко. Розслабся. Слухай і роби, як я:

Цікава Варвара дивиться вліво, дивиться вправо,

А потім уперед – тут трохи відпочине.

Шия не напружена і розслаблена...

А Варвара дивиться вгору - найвище, найвище!

Повертається назад – розслаблення приємне.

Шия не напружена і розслаблена.

А тепер подивимося вниз – м'язи шиї напружилися!

Повернення назад – розслаблення приємне.

Шия не напружена і розслаблена.

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягає вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому також можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватись у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

«Водоспад»

Закрий очі. Уяви собі, що ти стоїш біля водоспаду. Чудовий день, Синє небо, тепле сонце. Гірське повітря свіже і приємне. Тобі дихається легко та вільно. Але водоспад наш незвичайний, замість води в ньому падає м'яке біле світло. Уяви собі, що ти стоїш під цим водоспадом і відчуй, як це прекрасне біле світло струмує по твоїй голові. Ти відчуваєш, як

він ллється по лобі, потім по обличчю, по шії. Біле світло тече по твоїх плечах. допомагає їм стати м'якими розслабленими. (Пауза). А ніжне світло тече далі по грудях, животі. нехай світло гладить твої ручки, пальчики. Світло тече і по ногах, і ти відчуваєш, як тіло стає м'якшим і ти розслабляєшся. Цей дивовижний водоспад із білого світла обтікає все твоє тіло. Ти відчуваєшся абсолютно спокійно, з кожним зітханням ти все сильніше розслабляєшся. А тепер потягнись і на рахунок «три» розплющ очі. Чарівне світло наповнило тебе свіжими силами та енергією.

7. Вправа "Мій настрій".

Ціль: визначення настрою дитини.

Техніка проведення: педагог-психолог просить дитину подумати, на що схожий її настрій.

Інструкція: подумай, на що схожий твій настрій і охарактеризуй його. Наприклад: «Мій настрій схожий на сонечко, він добрий і світлий». Скажи, будь ласка, якби настрій був погодою, то якою? Якби природним явищем, то яким? Якби було часом року, то яким?

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про проведене заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

9. Вправа «До швидкої зустрічі».

Ціль: розвиток доброзичливого, уважного ставлення один до одного, згуртованості, емоційності.

Техніка проведення: педагог-психолог прощається з дитиною, різними фразами, наприклад: "До швидкої зустрічі", гучним і тихим голосом.

Інструкція: завершується наше заняття. Зараз ми з тобою прощатимемося різними фразами, наприклад: «До швидкої зустрічі», «До побачення» тощо, але з різною гучністю. Якщо я говорю тихо, ти також тихо повторюєш за мною, якщо голосно, то так само голосно.

Заняття 4. Тема: "Захворіти, заразитися".

Мета: зниження психоемоційного напруження, підвищення впевненості у собі, подолання негативних переживань, символічне знищення страху, зняття тілесних затискачів, розвиток уяви.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, м'яч, картки з емоціями, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 4).

1. Вправа «Привітання-побажання».

Мета: розвиток уважного ставлення один до одного, згуртованості, емоційності.

Матеріал: м'яч.

Техніка проведення: педагог-психолог кидає м'яч дитині та каже побажання на сьогоднішній день, потім навпаки. Побажання має бути коротким, бажано одне-два слова.

Інструкція: сьогодні наше заняття розпочнеться з привітання-побажання, тобто ми кидатимемо м'яч один одному і говоритимемо побажання на сьогоднішній день. Побажання має бути коротким, бажано одне-два слова.

2. Вправа «Вибери емоцію».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: картки з емоціями.

Техніка проведення: на столі перед дитиною розкладаються картки з емоціями. Його просять вибрати емоцію, яка притаманна його настрою нині. Потім дитину просять розповісти про обрану нею емоцію та зобразити її.

Інструкція: подивися, будь ласка, на стіл, ти бачиш безліч карток із зображенням різних емоцій. Вибери ту, яка характерна для твого настрою нині. Молодець! Розкажи, що це за емоція, а тепер зобрази цю емоцію.

3. Казка "Чарівні пігулки".

Мета: корекція страху.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку, після чого вони обговорюють її.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі казку про дівчинку Катю і про горобця, який розповів їй про чарівні пігулки. Чи сподобалася тобі ця казка?

Запитання до казки:

- Чи правильно робила Катя, що не пила пігулки?
- Звідки взяли чорні чоловічки?
- Що потрібно робити, щоб не захворіти?

4. Вправа «Намалюй свій страх».

Ціль: зняття страхів.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині намалювати малюнок "Мій страх". Після того як він намалював, необхідно обговорити, чого боїться дитина. Потім дитині пропонується перевернути лист і на звороті листа намалювати те, як можна, на його думку, з нею боротися.

Інструкція: намалюй свій страх. Скажи, чому ти його боїшся? Переверни лист і на звороті листа намалювати спосіб, як з ним боротися. Чудово впорався!

5. Вправа "Палуба".

Ціль: зняття тілесних затискачів.

Техніка проведення: педагог-психолог просить дитину виконати разом із нею руху.

Інструкція: уявіть себе на кораблі. Качає. Щоб не впасти, потрібно розставити ноги ширше та притиснути їх до підлоги. Руки зчепитися за спиною. Качнуло палубу - перенести масу тіла на праву ногу, притиснути її до підлоги (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком стосується підлоги). Випрямитись. Розслабити ногу. Хитнуло в інший бік – притиснути ліву ногу до підлоги. Випрямитись! Вдих видих!

- Стало палубу качати! Ногу до палуби притиснути!

Міцніше ногу притискаємо, а іншу розслабляємо.

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягає вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому також можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватись у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

"На галявині вранці".

Ранок. На небі здалося рум'яне сонечко. Все ожило. М'яка зелена трава випрямилася, і на землю стікають сріблясті крапельки роси. Прокидаються квіти. Ось підняли свої головки ромашки, вони розправили біленькі пелюстки і дивляться жовтими очима на ранкове сонечко. Дзвіночки затрясли своїми блакитними головками, і по всій галявині лунає тихий, ніжний, ледве чутний дзвін. Дослухайся до нього! Стає спокійно та надзвичайно приємно.

Ти лежиш на пухнастій зеленій траві. Ніжне сонечко пестить тебе. Все тіло

розслаблене. Тихо. І лише тихе звучання дзвіночків порушує цю тишу. Дослухайся до цього приємного звуку. Ось з-під листочка подорожника виповзло цікаве сонечко. У повітрі кружляють перші зграйки різнокольорових метеликів та метеликів, перелітаючи з однієї квітки на іншу. Вони такі легкі, що жодна квітка навіть не нахиляється, коли на неї сідає метелик або метелик. А ось метелики кружляють над тобою. Вони махають своїми різнокольоровими крильцями, і ти відчуваєш, як легкий вітерець дме на голову, плечі, животик, ноги, руки. І це приємно. Ти відпочиваєш (пауза). Сонечко заповзло на ногу. Струси її! Метелики і метелики полетіли, сонечко почало припікати. Ти добре відпочив. Повільно відкривай очі.

7. Вправа «Вибери емоцію».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: картки з емоціями.

Техніка проведення: на столі перед дитиною розкладаються картки з емоціями. Педагог-психолог просить вибрати емоцію, що характеризує його настрій нині.

Інструкція: подивися, на столі, лежить безліч карток із зображенням різних емоцій. Вибери ту, яка характерна для твого настрою нині. Розкажи, що це за емоція, а тепер покажи цю емоцію на своєму обличчі. Молодець!

1. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про проведене заняття.

- Що найбільше сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Чи важко було виконувати завдання?

2. Вправа «Прощання-побажання».

Ціль: розвиток доброзичливого, уважного ставлення один до одного, згуртованості, емоційності.

Матеріал: м'яч.

Техніка проведення: педагог-психолог кидає м'яч дитині та каже побажання на прощання, потім навпаки. Побажання має бути коротким, бажано одне-два слова.

Інструкція: наше заняття добігло кінця. Прощатимемося кидаючи м'яч один одному і говоритимемо побажання на сьогоднішній день. Побажання має бути коротким, бажано одне-два слова.

Заняття 5. Тема: "Страх покарання".

Ціль: зниження психоемоційної напруги, подолання негативних переживань, символічне знищення страху, розвиток уяви.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, фарби, пензлі, склянка для води, кольорові картки, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 5).

1. Вправа «Ім'я та хобі».

Мета: встановлення контакту, створення позитивного настрою подальшу роботу.

Техніка проведення: дитина представляється на ім'я та розповідає про своє хобі (захоплення).

Інструкція: привіт, почнемо наше заняття з того, що ти назвеш своє ім'я та розповіси про своє хобі (захоплення) і чому воно тобі подобається.

2. Вправа «Кольоровий настрій».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: кольорові картки.

Техніка проведення: дитині пропонується висловити свій настрій за допомогою певного кольору та розповісти, чому вибрав цей колір.

Інструкція: дивись перед тобою лежать кольорові картки, вибери ту, яка відображає твій настрій, з яким ти прийшов на сьогоднішній день. Поясни, чому ти вибрав цей колір?

3. Казка про дурненьку маму.

Мета: корекція страху покарання.

Техніка проведення: психолог зачитує дитині казку і після цього йде її обговорення.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі казку про Зайчика. Слухай її.

Запитання до казки:

- За що Зайчик образився на маму?
- Чи образився б ти на його місці?
- Чому Зайчик повернувся до мами?
- Що зрозумів Зайчик із цієї історії?

4. Вправа «Клякса».

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уяви.

Матеріал: папір А4, фарби, пензлі, склянка з водою.

Техніка проведення: дитині пропонується взяти на пензлик небагато того кольору, який йому хочеться, плеснути «кляксу» на аркуш і скласти його вдвічі, так щоб «ляпка» надрукувалась на другій половині аркуша. Потім листок потрібно розгорнути і зрозуміти, що в результаті вийшло.

Інструкція: давай трохи помалюємо. Візьми на пензлик трохи фарби того кольору, який тобі хочеться. Тепер зроби «кляксу» на аркуші і склади його вдвічі, так щоб «ляпка» надрукувалась на другій половині аркуша. Давай розгорнемо лист і подивимося, що вийшло. Розгорни лист, а тепер подивимося, що вийшло.

5. Вправа «Обтрушування».

Мета: навчання прийомів розслаблення.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині показати, як обтрушується щеня (наприклад, після купання). Слід звернути його увагу на те, що щеня обтрушується всім тілом - від носа до хвоста (згори до низу і назад).

Інструкція: давай рухаємося. Ти знаєш, як обтрушується щеня після купання? Правильно, він обтрушується всім тілом - від носа до хвоста. Давай так само спробуємо обтрусити зверху до низу і назад. Молодець!

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягає вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому також можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватися у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

"Пляж".

Заплющи очі і уяви, що ти лежиш на теплому піску. Ласкаво світить сонечко і зігріває тебе. Віє легкий вітерець. Ти відпочиваєш, слухаєш шум прибою, спостерігаєш за грою хвиль та танцями чайок над водою. Прислухайся до свого тіла. Відчуй позу, в якій лежиш. Тобі зручно? Якщо ні, тоді спробуй змінити свою позу так, щоб тобі було максимально зручно, розслабся. Уяви себе всього цілком і запам'ятай образ, що виникає. Потім потягнися, зроби глибокий вдих і видих, розплющ очі, повільно сядь і акуратно встань.

8. Вправа «Кольоровий настрій».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: кольорові картки.

Техніка проведення: дитині пропонується висловити свій настрій за допомогою певного кольору та розповісти, чому вибрав цей колір.

Інструкція: вибери із кольорових карток, що лежать перед тобою, ту, яка відображає твій настрій. Поясни, чому ти вибрав цей колір?

1. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Яка найцікавіша вправа?
- З якими труднощами ти зіткнувся?
- Чи ти задоволений сьогоднішньою роботою?

8. Вправа «Дякую».

Ціль: розвиток емпатії.

Техніка проведення: педагог-психолог каже дитині «Дякую мені було приємно з тобою виконувати вправи», дитина у відповідь звертається зі словами подяки до педагога-психолога. На завершення вправи вони голосно кажуть: «Дякую, до побачення!».

Інструкція: наше заняття добігло кінця. Я хочу сказати тобі: «Дякую мені було приємно з тобою виконувати вправи», а ти у відповідь звертаєшся зі словами подяки до мене. Наприкінці разом, хором скажемо: «Дякую, до побачення!».

Заняття 6. Тема: "Спати одному".

Мета: зниження психоемоційного напруження, тривожності, підвищення впевненості у собі, зниження м'язових затискачів.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, зображення барометра, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (додаток до заняття 6).

1. Вправа «Сонечко вітається».

Мета: розвиток доброзичливого, уважного ставлення одне до одного, емоційності.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: дитина малює сонечко і на кожному промінчику пише слова привітання, якими люди вітаються один з одним.

Інструкція: розпочнемо наше заняття з малюнка. Намалюй сонечко, а на його промінчиках напиши слова привітання, якими люди вітаються один з одним.

2. Вправа "Барометр настрою".

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: барометр.

Техніка проведення: педагог-психолог показує справжній барометр та розповідає про його дію. Дитині пропонується показати свій настрій (як барометр показує погоду) лише руками: поганий настрій – долоні стосуються один одного, добрий – руки розведені убік.

Інструкція: Подивися, що це? Правильно, барометр. Це прилад, призначений для виміру атмосферного тиску. Пропоную показати свій настрій (як барометр показує погоду) тільки руками: поганий настрій – долоні торкаються один одного, якщо атмосферний тиск знижується – чекай на грози та зливи або снігопаду (взимку). Хороше – руки розведені убік, якщо тиск підвищується – чекай теплої та ясної погоди влітку та чудових сонячних, нехай і морозних днів – взимку.

3. Казка «Білочка Нуся».

Мета: корекція страху самотності.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку, після чого вони обговорюють її.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі чудову казку про білочку, послухай її. Чи сподобалася тобі ця казка?

Запитання до казки:

- Чого боялася білочка Нуся?
- Що допомогло Нусі перестати боятися? Що ще можна зробити?

4. Вправа "Мій страх".

Мета: знецінення страху.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині намалювати малюнок – чому страшно спати одному. Після завершення обговорити, чого боїться дитина. Потім дитині пропонується зафарбувати, зім'яти, зім'яти, розірвати лист з намальованим страхом, відзначаючи, як можна позбутися страху.

Інструкція: намалюй, чому тобі страшно спати одному. А тепер зафарбуй, сумніви, розірви лист із намальованим страхом. Як можна позбутися страху? Скажи, чому ти його боїся? Тобі стало легше після того, як ти знищив свій страх? Чудово впорався!

5. Вправа «Подарунок під ялинкою».

Ціль: розслаблення м'язів обличчя, особливо навколо очей.

Техніка проведення: педагог-психолог просить дитину заплющити очі й уявити собі картину.

Інструкція: закрив очі та уяви собі, що скоро новорічне свято. Ти цілий рік мріяв про чудовий подарунок. Ось ти підходиш до ялинки, міцно-міцно заплющуєш очі і робиш глибокий вдих. Затаї дихання. Що ж лежить під цією чудовою новорічною ялинкою? Тепер видихни цей чудовий запах і розплющ очі. О, диво! Довгоочікувана іграшка перед тобою! Ти радий? Усміхнися.

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягує вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватися у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

"Маяк"

Уяви маленький скелястий острів... далеко від континенту... На вершині острова... - високий, міцно поставлений маяк. Уяви себе цим маяком. Твої стіни такі товсті та міцні. що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові. не можуть похитнути тебе. Із вікон твого верхнього поверху. ти вдень та вночі. у хорошу та погану погоду. посилаєш потужний пучок світла, що є орієнтиром для суден. Пам'ятай про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість твого променя. ковзного океаном. попереджуючого мореплавців про мілини. є символом безпеки на березі. Тепер постарайся відчути внутрішнє джерело світла у собі. - світла, яке ніколи не гасне.»

7. Вправа "Барометр настрою".

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: барометр.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині показати свій настрій (як барометр показує погоду) лише руками: поганий настрій – долоні стосуються один одного, добрий – руки розведені убік.

Інструкція: Подивися, що це? Правильно, барометр. Це прилад, призначений для виміру атмосферного тиску. Пропоную показати свій настрій (як барометр показує погоду) тільки руками: поганий настрій – долоні торкаються один одного, якщо атмосферний тиск знижується – чекай на грози та зливи або снігопаду (взимку). Хороше – руки розведені убік, якщо тиск підвищується – чекай теплої та ясної погоди влітку та чудових сонячних, нехай і морозних днів – взимку.

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про проведене заняття.

- Що найбільше сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Чи важко було виконувати завдання?

2. Вправа «Сонечко прощається».

Мета: розвиток доброзичливого, уважного ставлення одне до одного, емоційності.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: дитина малює сонечко і на кожному промінчику пише слова прощання. Інструкція: намалюй сонечко, а на його промінчиках напиши слова прощання, якими люди прощаються один з одним.

Заняття 7. Тема: "Відповідати біля дошки".

Ціль: зняття напруженості, тривожності, розвиток вміння виражати свої почуття невербальним методом, формування навичок розслаблення, саморегуляції.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 7).

1. Вправа «Привітання від диких тварин».

Ціль: створити позитивний настрій на день, підняти настрій.

Матеріал: магнітофон.

Техніка проведення: дитині пропонується під музику ходити по аудиторії та вітати педагога-психолога від імені: зайця, ведмедя, сови, вовка тощо.

Інструкція: сьогодні ми з тобою вітатимемося незвичайно, від імені диких тварин, таких як зайця, ведмедя, сови, вовка тощо.

2. Вправа "Мій настрій".

Ціль: визначення настрою дитини.

Техніка проведення: педагог-психолог просить дитину з допомогою порівняння сказати, що схоже його настрій. Починає ведучий, а потім дитина.

Інструкція: скажи, на що схожий твій настрій, з чим його можна порівняти? Наприклад, мій настрій схожий на білу хмаринку в безвітряну та сонячну погоду, а на що схоже твоє?

3. Казка "Шкільна Тривожність".

Мета: корекція страху самотності.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку, після чого вони обговорюють її. Потім дитина разом із ведучим вигадує гарний кінець казки.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі цікаву казку, послухай її. Чи сподобалася тобі ця казка? Важливо підвести дитину до розуміння того, що іноді наші думки заважають нам. Давай придумаємо до цієї казки добрий кінець. Молодець!

Запитання до казки:

- Як ти думаєш, коли Шкільна Тривога здобуває перемогу над учнем?
- Які, на твою думку, прийоми боротьби зі шкільною тривожністю?

4. Вправа «Тривожність».

Ціль: зняття страхів.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: педагог-психолог разом із дитиною малює шкільну тривожність, таку, яку він собі уявляє.

Інструкція: як ти вважаєш, чи маєш шкільну тривожність, коли ти відповідаєш біля дошки, пишеш самостійну чи контрольну роботу? Що ти відчуваєш, коли вона підбирається до тебе на уроці? опиши свої почуття та емоції. Як із нею можна впоратися? Як ти бачиш свою шкільну тривожність, зобрази її.

5. Вправа «Збери яблука».

Ціль: розслаблення м'язів обличчя, особливо навколо очей.

Техніка проведення: дитині пропонується уявити, що вона збирає яблука.

Інструкція: уяви собі, що перед тобою росте велика яблуня із чудовими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але легко дістати їх не вдається. Потягнися якомога вище, підніми навшпиньки і зроби різкий вдих. Тепер можна зірвати яблуко. Нагнись і поклади його в кошик, повільно видихни і розслабся, струси руками, потряс долоні.

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягує вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно про розташуватися в кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

«Пливемо у хмарах»

Ляж і займи зручне положення. Закрий очі. Дихай легко і повільно. Добре. Уяви, що ти перебуваєш на природі в чудовому місці. Сьогодні надзвичайно гарний день. Тобі тепло, і ти відчуваєшся добре. Ти абсолютно спокійний. Ти лежиш і дивишся на хмари — великі білі пухнасті хмари в прекрасному синьому небі. Дихай вільно. Під час вдиху ти починаєш м'яко підніматись над землею. З кожним вдихом повільно і красиво підіймаєшся вгору назустріч великій пухнастій хмарі. Ти підіймаєшся ще вище на саму вершину хмари, і м'яко потопаєш у ньому. Тепер ти пливеш на вершині великої пухнастої хмари. Твої руки і ноги вільно розкинуті убік, і ти пливеш на найбільшій і м'якішій хмарі з тих, що можна зараз бачити в небі. Коли ти захочеш спуститися назад на землю, скажи своїй хмарі, і вона плавно і м'яко попливе вниз, стане опускатися все нижче і нижче, доки не досягне землі. Нарешті ти благополучно розтягнувся на землі, а твоя хмара повернулася додому на небо. Воно усміхається тобі. Ти посміхаєшся йому. Політ на хмарі був такий гарний!

7. Вправа "Мій настрій".

Ціль: визначення настрою дитини.

Техніка проведення: педагог-психолог просить дитину сказати, на що схожий її настрій. Починає ведучий, а потім дитина.

Інструкція: скажи, на що схожий твій настрій, з чим його можна порівняти? Наприклад, мій настрій схожий на білу хмаринку в безвітряну та сонячну погоду, а на що схоже твоє?

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про проведене заняття.

- Що найбільше сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Чи важко було виконувати завдання?

9. Вправа «Прощання від диких тварин».

Ціль: створити позитивний настрій на день, підняти настрій.

Матеріал: магнітофон.

Техніка проведення: дитині пропонується під музику вільно ходити по аудиторії та прощатися з педагогом-психологом від імені: зайця, ведмедя, сови, вовка тощо.

Інструкція: сьогодні ми з тобою прощатимемося від імені диких тварин, таких як зайця, ведмедя, сови, вовка тощо.

Заняття 8. Тема: "Страх тварин".

Мета: усунення, чи часткове знецінення страху тварин, зниження психоемоційного напруги, підвищення самооцінки дитини, розвиток мислення, уяви, концентрації.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, зображення яблук, дерева, клей, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 8).

1. Вправа «У русі».

Ціль: розвиток уважного ставлення, згуртованості, емоційності.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині привітатися будь-яким вітальним рухом.

Інструкція: сьогодні ми матимемо незвичайне привітання. Ми вітатимемося з тобою не вербально, тобто без слів – жестами. Твоє завдання - придумати і показати якийсь вітальний рух.

2. Вправа «Дерево настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: бланк із завданням, яблука з кольорового паперу, зображення дерева, клей

Техніка проведення: дитині пропонується на намальованому дереві помістити яблуко того кольору, якому відповідає його настрій: червоний - поганий, жовтий - середній, зелений - хороший.

Інструкція: перед тобою знаходиться зображення дерева, твоє завдання вибрати яблуко того кольору, яке відповідає твоєму настрою: червоний - поганий, жовтий - середній, зелений - хороший, і приклеїти його на дерево.

3. Казка про те, як хлопчик Федя перестав боятися собак (Мокроусова О.А.).

Мета: корекція страху тварин.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку і після цього йде її обговорення.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі чудову казку. Чи сподобалася тобі казка?

Запитання до казки:

- Що відчув хлопчик, коли побачив собаку?
- Чи правильно Федько зробив, що побіг від собаки, коли вперше побачив її?
- Як поводитися з собаками?
- Боявся ли Федя собаку після того, як нагодував його ковбасою?

4. Вправа "Страшна загадка".

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уваги.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: педагог-психолог читає дитині загадку, відповідь необхідно намалювати.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі загадку, яку треба відгадати та намалювати відповідь. Уважно слухай.

Живе в печері чудовисько
Зберігає в лапах скарб
У чудовиська - довгий хвостиче,
Міцні в нього лапиці,
Криві на лапищах пазурі,
Гострі у нього зубища,
Блискучі його всищи!
Та ти не бійся, мале!
Чудовисько це - мишка!
Печера - мишкина норка,
А скарб – це хлібна кірка.

Ну, що відгадав? Людина, охоплена страхом і налякана, дуже часто перебільшує небезпеку і бачить її там, де її насправді немає.

5. Вправа «Дістань зірку».

Ціль: зняття напруги.

Техніка проведення: дитині під час читання тексту потрібно виконувати певні дії.

Інструкція: уяви собі, що ти стоїш на галявині. Над тобою – темне нічне небо, все посипане зірками. Вони світять так яскраво, що здаються зовсім близько. Поляна залита м'яким, ніжно-блакитним світлом. Люди кажуть, що коли зірка падає, потрібно загадати бажання, і воно обов'язково здійсниться. Ще кажуть, що зірку не можна дістати. Але, можливо, вони просто не пробували? Знайди на небі уявним поглядом найяскравішу зірку. Про яку твою мрію вона нагадує? Добре уяви собі, чого б ти хотів. А тепер розплющ очі, глибоко вдихни, затаї дихання і постарайся дотягнутися до зірки. Це не просто: тягнися щосили, напружи руки, встань на шкарпетки. Так, ще трохи, ти вже майже дістав її. Є! Ура! Видохни та розслабся, твоє щастя в твоїх руках! Поклади свою зірку перед собою в гарний кошик. Порадуйся, дивлячись на неї. Ти зробив щось дуже важливе. Тепер можна трохи відпочити. Закрий очі. Знову подумки подивися на небо. Чи є там ще зірки, що нагадують тобі про інші заповітні мрії? Якщо є, то уважно придивись до вибраного світила. А тепер розплющ очі, вдихни і тягнися до своєї нової мети!

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягує вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватись у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

«Пливемо у хмарах»

Займи зручне становище. Закрий очі. Дихай легко і повільно. Уяви, що ти перебуваєш на природі, у чудовому місці. Теплий, тихий день. Тобі приємно, і ти відчуваєш себе добре. Ти абсолютно спокійний. Ти лежиш і дивишся вгору на хмари – великі, білі, пухнасті хмари у прекрасному синьому небі. Дихай вільно. Під час вдиху ти починаєш м'яко підніматись над землею. З кожним вдихом ти повільно і плавно підіймаєшся назустріч великій пухнастій хмарі. Ти піднімаєшся ще вище на саму верхівку хмари і м'яко потопаєш у ньому. Тепер ти пливеш на вершині великої пухнастої хмари. Твої руки і ноги вільно розкинуті в сторони, тобі ліньки ворухитися. Ти відпочиваєш. Хмара повільно разом з тобою починає опускатися все нижче і нижче, доки не досягне землі. Нарешті, ти благополучно розтягнувся на землі, а твоя хмара повернулася додому на небо. Воно посміхається тобі, ти посміхаєшся йому. У тебе чудовий настрій. Збережіть його на весь день.

7. Вправа «Дерево настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: бланк із завданням, яблука із кольорового паперу, зображення дерева, клей.

Техніка проведення: дитині пропонується на зображенні дерева приклеїти яблуко того кольору, який відповідає його настрою: червоний – погане, жовте – середнє, зелене – гарне, а витівки приклеїти його на дерево.

Інструкція: перед тобою знаходиться зображення дерева, твоє завдання вибрати яблуко того кольору, яке відповідає твоєму настрою: червоний – погане, жовте – середнє, зелене – гарне.

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

9. Вправа «У русі».

Мета: розвиток емоційного тла, уважного ставлення.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині попрощатися якимось рухом.

Інструкція: заняття добігло кінця, і прощання буде таким же незвичайним, як і вітання. Ми прощатимемося без слів лише жестами. Твоє завдання – придумати і показати якийсь прощальний рух. Чудово вигадав!

Заняття 9. Тема: «Розлучення батьків»

Ціль: зниження психоемоційної напруги, розвиток творчого мислення, здатності концентруватися.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, зображення світлофора, пластилін, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 9).

1. Вправа «Проспіваємо вітання».

Мета: розвиток уважного ставлення одне до одного, емоційності.

Техніка проведення: педагог-психолог разом з дитиною по черзі, а потім разом намагаються заспівати «Здрастуй», «Доброго дня» тощо.

Інструкція: зараз ми з тобою по черзі, а потім разом спробуємо проспівати «Доброго дня», «Доброго дня» тощо.

2. Вправа «Світлофор».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: зображення світлофора, кольорові олівці.

Техніка проведення: дитині пропонується розфарбувати світлофор настрої.

Інструкція: подивися, який у нас незвичайний світлофор. Розфарбуй лише один колір, який залежить від твого настрою. Якщо в тебе поганий настрій, то червоний, середній настрій – жовтий, а якщо в тебе гарний та веселий настрій – зелений сигнал світлофора.

3. Казка «Розлучення» (Ганна Смирнова).

Мета: корекція страху.

Техніка проведення: психолог зачитує дитині казку і після цього йде її обговорення.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі казку. Чи сподобалася тобі казка? Про що вона?

Запитання до казки:

- Чи мав рацію Мишко, коли думав, що тато пішов через нього?
- Як ти вважаєш, чи забуде тато Мішутку?
- Чи погоджуєшся ти з Мішуткою, який багато чого зрозумів наприкінці казки?
- Як ти вважаєш, чому люди розлучаються?

4. Вправа «Ліпимо».

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уяви.

Матеріал: пластилін.

Техніка проведення: дитина ліпить із пластиліну, те що вона боїться. Потім свій страх викидає у відро для сміття.

Інструкція: пропоную тобі зліпити з пластиліну, що ти боїшся, а тепер викинь свій страх у відро для сміття, примовляючи: «Я викидаю страх».

5. Вправа «Морозиво».

Мета: зняти психоемоційне напруження дитини.

Техніка проведення: дитина стоїть. Йому пропонується пограти у морозиво.

Інструкція: уяви, що ти морозиво. Тебе щойно дістали з

холодильника. Морозиво тверде, як камінь. Твої ручки напружені, твоє тіло крижане. Але пригріло сонечко, морозиво стало танути. Твоє тіло, ручки, ніжки стали м'якими, розслабленими. Ручки безсило повисли вздовж тіла.

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягає вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому також можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватися у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

«Політ білого птаха»

Я лежу на теплому жовтому піску, наді мною спокійне, чисте, синє небо. У піднебінні плавно летить білий птах. Я лечу в спокійному синьому небі, піді мною спокійне синє море. Вдалині з'явився жовтий піщаний берег, він усе ближче і ближче.

Я підлітаю, опускаюся на теплий жовтий пісок, знову перетворююся на людину і лягаю на спину.

Я лежу на теплому жовтому піску, наді мною спокійне синє небо, я розслаблений, я відпочиваю.

Ступнів моїх ніг торкнулася приємна прохолода, приємна прохолода заповнила м'язи ніг, м'язи легені та бадьорі; приємна прохолода заповнила живіт, м'язи спини, м'язи легені та бадьорі; приємна прохолода заповнила руки та груди, мені легко дихати, приємна прохолода заповнила шию та голову; голова ясна та чиста. Все тіло заповнене приємною прохолодою, голова ясна і чиста, м'язи легкі та бадьорі, три глибокі вдихи, розплющую очі, встаю. Я відпочила)!

7. Вправа «Світлофор».

Мета: виділення настрою дитини.

Матеріал: зображення світлофора, кольорові олівці.

Техніка проведення: дитині пропонується розфарбувати світлофор настрої.

Інструкція: розкрий одним із сигналів світлофора такий колір, яким у тебе зараз твій настрій. Якщо у тебе поганий настрій, то червоний, середній настрій-жовтий, а якщо у тебе гарний і веселий настрій – зелений сигнал світлофора

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

9. Вправа «Проспіваємо прощання».

Мета: розвиток уважного ставлення одне до одного, підвищення емоційного тла.

Техніка проведення: педагог-психолог разом із дитиною по черзі, а потім разом намагаються заспівати «До побачення», «До швидких зустрічей» тощо.

Інструкція: зараз ми з тобою по черзі, а потім разом спробуємо проспівати «До побачення», «До швидких зустрічей» та т.д.

Заняття 10. Тема: «Залишитися одному вдома».

Мета: подолання негативних переживань, символічне знищення страху, зниження психоемоційного напруження, розвиток уяви.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал і обладнання: папір А4, кольорові олівці, повітряна кулька, папір, що самоклеїться, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (додаток до заняття 10).

1. Вправа «Привітання комплімент».

Мета: формування довірчого спілкування, створення доброзичливої обстановки.

Техніка проведення: педагог-психолог та дитина по черзі вітають один одного, обов'язково наголошуючи на індивідуальності партнера. Можна згадати про ту індивідуальну межу, яку сама людина виділила при першому знайомстві.

Інструкція: сьогодні ми по черзі вітатимемо один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальні якості співрозмовника. Так само можна згадати про ту індивідуальну межу, яку ти помітив при першому знайомстві. Наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово», або «Доброго дня, ти сьогодні як завжди енергійний і веселий».

2. Вправа «Куля настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: повітряна кулька, самоклеючий папір.

Техніка проведення: на столі перед дитиною лежать заготовки з паперу, що самоклеїться (очі, рот, ніс, брови). Дитині дається повітряна кулька, і вона клеїть на кулю той настрій, з яким вона прийшла на заняття.

Інструкція: подивися, на столі перед тобою лежать заготовки з паперу, що самоклеїться (очі, рот, ніс, брови). Візьми повітряну кульку і приклей на неї, той настрій, з яким ти прийшов на сьогоднішнє заняття. Як гарно вийшло!

3. Казка «Про чашку-маму та чашку-дочку».

Мета: корекція страху.

Техніка проведення: психолог зачитує дитині казку і після цього йде її обговорення.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі казку. Чи сподобалася тобі казка?

Запитання до казки:

- Чого саме боялася чашка-дочка?
- Які почуття відчувала чашка-дочка, коли залишалася одна?
- Хто і як їй допоміг у подоланні страху?

4. Вправа «Домалюй».

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уяви.

Матеріал: папір А4, кольорові олівці.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині намалювати малюнок "Мій страх". Потім дитині пропонується перетворити страшний малюнок на смішний, домальовувавши йому «позитивні» деталі.

Інструкція: намалюй свій страх. Скажи, чому ти його боїшся? Спробуй перетворити цей малюнок на смішний, для цього тобі лише треба його домалювати.

Яка у тебе гарна фантазія! Добре придумав!

5. Вправа "Каша кипить".

Мета: зняття психоемоційної напруги через дихальні техніки.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині трохи погратись, для цього потрібно виконуючи певні дії.

Інструкція: давай трохи пограємось, для цього потрібно виконувати певні дії. Поставила мама кашу варити та пішла, а каша зварилася та закипіла. Ти знаєш, як каша кипить? Давай покажемо. Одну ручку покладемо на животик, іншу – на груди. Втягни животик - набрали повітря. Говоримо голосно: "ф-ф-ф", - випнули животик. Ось як каша кипить!

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягує вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватись у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

«Прогулянка гаєм»

Вибори зручну позу. Розслабся. Закрий очі.

Уяви собі літо... ти заходиш у гай... глибоко вдихаєш свіже повітря... відчуваєш запах дерев... п'яний запах квітів... Навколо тебе літають гарні метелики... чарівно співають птахи... Тобі подобається перебувати в цьому гаю... Твої думки звільнюються... ти не думаєш ні про що... ти насолоджуєшся природою... Ти гуляєш по гаю... розглядаєш листя дерев... різні квіти... На душі у тебе легко і вільно ... щастя переповнює тебе ... тобі хочеться посміхатися ... і ти посміхаєшся ... природа відчуває твій спокійний і радісний стан душі ... і вона радіє разом з тобою ... дме легкий вітерець, граючи з твоїм волоссям ... сонечко посміхається тобі крізь гілки дерев ... сяє на твоїх щічках ...

Ти чуєш, як неподалік дзюрчить струмок... ти підходиш до струмка і бачиш, як вода блищить на сонці... Ти опускаєш свої руки у воду... відчуваєш прохолоду... Ти хлюпаєшся руками в струмку... гладиш його поверхню... набираєш у руки воду... а потім виливаєш її назад у струмок... Тобі все так само легко і вільно ... ти дихаєш глибоко і рівно ...

Побувавши біля струмка, ти вирушаєш далі гуляти по гаю... Тобі подобається гуляти цим гаєм, ти відчуваєшся в безпеці... Прогулюючись, тобі захотілося зняти своє взуття... поблукати босоніж... ти відчуваєш м'якість зеленої трави під своїми ногами ... Ти дихаєш глибоко і рівно ...

Тобі подобається в гаю ... подобається блакитне небо ... грайливі промінчики сонечка ... спів птахів ... аромат трави і квітів ... дзюрчання води ... все це наповнює тебе добротою і любов'ю ...

З відчуттям щастя, спокою та впевненості у собі, ти повертаєшся з прогулянки.

Глибокий вдих... тепер видихнув.

Можеш розплющити очі.

7. Вправа «Кулька настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: повітряна кулька, самоклеючий папір.

Техніка проведення: на столі перед дитиною лежать заготовки з паперу, що самоклеїться (очі, рот, ніс, брови). Дитині дається повітряна кулька, і вона клеїть на кулю той настрій, з яким вона прийшла на заняття.

Інструкція: подивися, на столі перед тобою лежать заготовки з паперу, що самоклеїться (очі, рот, ніс, брови). Візьми цю повітряну кульку і приклей на неї, той настрій, з яким ти йдеш із сьогоднішнього заняття. Чудово вийшло!

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

9. Вправа "Прощання комплімент".

Ціль: формування довірчого стилю спілкування, створення доброзичливої обстановки.

Техніка проведення, педагог-психолог та дитина по черзі прощаються один з одним обов'язково наголошуючи на індивідуальності партнера.

Інструкція, пам'ятаєш, як ми сьогодні з тобою віталися? Таким же чином, ми і з тобою прощатимемося, обов'язково підкреслюючи індивідуальні якості співрозмовника.

Так само можна згадати про ту індивідуальну межу, яку ти помітив при першому знайомстві. Наприклад. Ти сьогодні добре позаймався, молодець, або Ти сьогодні був дуже уважним і зосередженим, до побачення!».

Заняття 11. Тема: "Втрата близького".

Ціль: зниження емоційної напруги, подолання негативних переживань, символічне знищення страху, розвивати творче мислення, уяви, сприяти концентрації.

Час: 30 – 45 хвилин.

Матеріал та обладнання: папір А4, кольорові олівці, пластилін, магнітофон, смайли настрою, кольоровий папір, музичний центр, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 11).

1. Вправа «Вітання від казкових персонажів».

Ціль: створення доброзичливої обстановки, налаштування на роботу.

Техніка проведення: дитина зображує вітання зі світу казкових героїв.

Інструкція: скажи, будь ласка, яких казкових персонажів ти знаєш?

Молодець! Сьогодні ми будемо з тобою вітатись від імені казкових персонажів. колобка та лисиці, вовка та сімох козенят, Іванушки та Баби-Яги тощо.

2. Вправа «Настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: смайли настрою.

Техніка проведення: дитину просять вибрати зі смайликів, що лежать перед нею, настрій, з яким він прийшов на заняття і розповісти про нього.

Інструкція, подивися, будь ласка, на стіл перед тобою знаходяться різні зображення настрою. Вибери те, що відповідає твого настрою і розкажи про нього.

3. Казка «Жаба Ква-сімка» (Р.М. Ткач).

Мета: корекція страху.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує дитині казку і після цього йде її обговорення.

Інструкція: зараз я прочитаю тобі казку про жабеня на ім'я Ква-сімка.

Питання до казки,

- Про що ця казка?
- Які почуття зазнало жабеня, коли мама померла?
- Як далі житиме жабка без мами?

4. Вправа «Ліпимо страх».

Мета: зниження психоемоційного напруження, розвиток уяви.

Матеріал та обладнання: пластилін, магнітофон.

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині зіліпити із пластиліну свій страх. Потім педагог-психолог разом з дитиною розглядають і обговорюють, що вийшло і на завершення дитина знищує свій страх.

Інструкція: пропоную тобі трохи розім'яти твої пальчики. Зліпи з пластиліну свій страх. Молодець! Розкажи про те, що вийшло. А тепер знищ свій страх, розламавши або зім'явши його.

5. Вправа «Літак».

Мета: навчання прийомів розслаблення.

Техніка проведення: педагог-психолог зачитує, а дитина виконує певні події.

Інструкція: давай трохи політаємо. Але спочатку ти маєш перетворитися на швидкий літак. Підними руки, як крила, напружи їх (бо потрібні сильні крила, щоб літак летів). Стоячи на місці, зобрази літак (сенса вправи в тому, щоб напружувати і розслабляти руки), дзижчі «мотором», рухай «крилами», потім опусти їх розслабленими - літак прилетів, крила втомилися і хочуть відпочити. Сподобалось? Ще політаємо?

6. Сеанс у сенсорній кімнаті.

Мета: усунути стан психом'язової напруги, дати невеликий відпочинок, викликати

позитивні емоції, гарний настрій, що веде до покращення засвоєння матеріалу.

Матеріал: музичний центр.

Техніка проведення: звучить спокійна музика, що розслаблює. Дитина лягає на килимок на спину, руки витягає вздовж тулуба, ноги випрямляє, трохи розсовує. Йому також можна запропонувати розташуватися в кріслі «Трансформері», сухому басейні.

Включено інтерактивне обладнання (настінний килим «Чумацький шлях» та «Зоряна мережа»). Загальне освітлення в кімнаті вимкнено або приглушено. Звучить релаксаційна музика запису шуму моря, співу птахів. Педагог-психолог вимовляє релаксаційний текст.

Інструкція: розташуйся зручно, де захочеш, наприклад, можна лягти на килимок на спину, руки витягнути вздовж тулуба, ноги випрямити, злегка розсунути. Можна зручно розташуватися у кріслі «Трансформера» або сухому басейні. Подумай, де тобі найбільш зручно та розташуйся.

Мої очі закриваються.

Я заспокоююсь.

Я розслаблююсь.

Я почуваюся спокійно та легко.

Моє тіло розслаблюється.

З кожним видихом моє тіло розслаблюється.

Я спокійний. Я розслаблений.

Мені спокійно, легко та приємно.

З кожним видихом мені все спокійніше, легше та приємніше

Я відпочиваю, мені гаразд.

Моє обличчя розслаблюється.

Мій лоб розслаблюється.

Лоб повністю розслаблений.

Мій ніс розслаблюється.

Ніс повністю розслаблений.

Мої щоки розслаблюються.

Щоки повністю розслаблені.

Моє обличчя цілком спокійне.

Моя голова повністю розслаблена.

Розслабляється права рука.

Розслабляється права кисть.

Розслаблюється праве передпліччя.

Розслаблюється праве плече.

Права рука повністю розслаблена.

Розслабляється ліва рука.

Розслабляється ліва кисть.

Розслаблюється ліве передпліччя.

Розслаблюється ліве плече.

Ліва рука повністю розслаблена.

Обидві руки повністю розслаблені.

Приємне тепло наповнює мої руки.

Мої руки налиті приємною вагою.

Я повністю спокійний та розслаблений.

Розслабляється моя права нога.

Розслаблюється права стопа.

Розслаблюється права гомілка, коліно.

Розслаблюється праве стегно.

Права нога повністю розслаблена Розслабляється ліва стопа.

Розслабляється ліва гомілка, коліно.

Розслаблюється ліве стегно.
Ліва нога повністю розслаблена.
Приємне тепло наповнює мої ноги
Мої ноги налиті приємною вагою.
Я повністю спокійний та розслаблений.
Розслаблюються м'язи тазу.
Розслаблюються м'язи спини.
Розслаблюються м'язи живота.
Моє тіло повністю спокійне.
Моє тіло налито приємним теплом та вагою.
Я спокійна людина.
Я впевнений в собі.
Я здатний досягти будь-якої мети.
Я впевнений у своїх силах.
Я здатний вирішити будь-яке завдання у житті.
Я впевнений в собі.
Я сильна людина.
Я спокійна і впевнена в собі людина.
Я можу досягти всього, що хочу.
Я продовжую рухатися до мети, що б не трапилося і в результаті досягаю будь-якої мети.

Я постійно пам'ятаю, що я сильна, спокійна, впевнена в собі людина.

Я відпочив.

Відчуваю, як наливаюсь легкістю.

Я відчуваю приплив сил.

Я наливаюся свіжістю та бадьорістю.

Я сповнений енергії!

Мені хочеться встати та діяти!

Очі – відкриваються. Я встаю!

7. Вправа «Настрою».

Ціль: визначення настрою дитини.

Матеріал: смайли настрою.

Техніка проведення: дитину просять вибрати зі смайликів, що лежать перед нею, настрій, з яким він прийшов на заняття і розповісти про нього.

Інструкція: подивися на стіл, перед тобою знаходяться різні зображення настрою. Вибери те, що відповідає твого настрою і розкажи про нього.

8. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?

9. Вправа «Прощани від казкових персонажів».

Ціль: створити доброзичливу обстановку, розвиток уяви.

Техніка проведення: дитина зображує прощання від імені казкових героїв.

Яких казкових персонажів ти знаєш? Молодець! Сьогодні ми будемо з тобою прощатися від імені казкових персонажів: колобка та лисиці, вовка та сімох козенят, Іванушки та Баби-Яги тощо.

Заняття 12. Тема: «Підсумкова діагностика».

Ціль: створення довірчої обстановки, формування позитивної мотивації, комунікативних навичок;

- Вивчення психоемоційного стану;
- діагностика нервово-психічного стану та виявлення внутрішньоособистісних

конфліктів;

- Виявлення та уточнення переважних видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т. д.) у дітей;

- Визначення різних порушень процесу виховання, виявлення типу негармонічного патологізуючого виховання та встановлення деяких психологічних причин цих порушень.

- підбиття підсумків.

Час: 30 – 40 хвилин.

Матеріал: папір формату А4, кольорові олівці, схематичне зображення дитини, картки (за Люшером), ручки, бланки до тестових завдань, вправ (Додаток до заняття 1 - 12).

1. Вправа «Іноземці».

Ціль: зняття емоційної напруги, створення позитивного настрою на подальшу роботу.

Техніка проведення: педагог-психолог та дитина вітають один одного різними мовами.

Інструкція: коли ми зустрічаємося з людьми, ми вітаємося. Сьогодні я теж хочу з тобою привітатись, але зробимо ми це дещо незвичайно. Вітаємо один одного різними мовами. Які слова-вітання ти знаєш?

2. Вправа «Настрій».

Ціль: визначити свій настрій.

Матеріал: лист А4, кольорові олівці, схематичне зображення дитини.

Техніка проведення: дитині дається картинка, де необхідно намалювати свій настрій.

Інструкція: перед тобою лежить незакінчене зображення чоловічка. Тобі треба намалювати йому настрій, з яким ти прийшов на заняття.

3. Вправа "За що мене люблять".

Ціль: розвиток довірчого ставлення.

Техніка проведення: дитині пропонується сказати, за що її люблять дорослі і за що люблять дорослих.

Інструкція: як ти думаєш, за що тебе люблять дорослі? Добре, а тепер скажи, за що ти любиш дорослих.

4. Діагностика.

4.1 Вправа «Чарівна країна почуттів» (Т.Д.Зінкевич-Євстігнєєва).

Ціль: дослідження психоемоційного стану.

Матеріал: олівці 8 кольорів, бланки до тесту.

4.2 Колірний тест Люшера.

Мета: діагностика нервово-психічного стану та виявлення внутрішньоособистісних конфліктів.

Матеріал: картки 8 кольорів.

4.3 Методика "Страхи в будиночках" (А.І. Захаров, М.А. Панфілова).

Мета: виявлення та уточнення переважних видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи тощо) у дітей.

Матеріал: зображення чорного та червоного будинків, кольорові олівці.

4.4 Тест "Казка" (автор Луїза Дюсс).

Мета: з'ясувати, чи не виникнуть спонтанно емоційні явища, які зазвичай не проявляються у поведінці дитини, але водночас діють у ній.

4.5. Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (Методика АСВ) (Ейдеміллер Е.Г., Юстіцкіс В. В.)

Мета: визначення різних порушень процесу виховання, виявлення типу негармонічного патологізуючого виховання та встановлення деяких психологічних причин цих порушень.

5. Вправа «Настрій».

Ціль: визначити свій настрій.

Матеріал: лист А4, кольорові олівці, зображення дитини.

Техніка проведення: дитині дається картинка, де необхідно намалювати свій настрій.

Інструкція: перед тобою лежить незакінчене зображення дитини. Тобі треба намалювати йому настрій, з яким ти прийшов на заняття.

6. Зворотній зв'язок.

Ціль: дізнатися думку дитини про заняття.

- Що сподобалося на сьогоднішньому занятті?
- Які завдання викликали труднощі?
- Які завдання виконав без проблем?
- Що змінилося в тобі з початку занять?
- Що корисного ти взяв для себе і використовуватимеш?

7. Вправа "Іноземці".

Ціль: зняття емоційної напруги, формування позитивного емоційного фону.

Техніка проведення: педагог-психолог та дитина прощаються один з одним різними мовами.

Інструкція: наше заняття завершується, а значить настав час прощатися. Прощатимемося ми так само незвичайно, як і на початку нашого заняття. Попрощаємося один з одним різними мовами. Які іноземні слова-прощання ти знаєш?

Додаток до занять 1-12

Методика «Чарівна країна почуттів» (Т.Д.Зінкевич-Євстігнєєва)

Ціль: дослідження психоемоційного стану.

Перед дитиною (або дітьми) ведучий розкладає вісім олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий та чорний) та бланк методики

Техніка проведення: перед учасником тренінгу ведучий розкладає вісім олівців, фарб або крейд (За Люшером: червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий та чорний) та бланк методики «Чарівна країна почуттів» (рис. 1). Дитина має розфарбувати силует людини та будиночки почуттів. Робота відбувається під повільну музику.

Інструкція 1: «Далеко-далеко, а може, і близько, є чарівна країна, і живуть у ній Почуття: Радість, Задоволення, Страх, Вина, Образа, Сум, Злість та Інтерес. Живуть вони у маленьких кольорових будиночках. Причому кожне Почуття живе у будиночку певного кольору. Хтось живе у червоному будиночку, хтось у синьому, хтось у чорному, хтось у зеленому... Щодня, щойно встає сонце, жителі чарівної країни займаються своїми справами.

Але одного разу трапилося лихо. На країну налетів страшний буревій. Пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з будинків та ламали гілки дерев. Мешканці встигли сховатись, але будиночки врятувати не вдалося.

І ось ураган закінчився, вітер стих. Мешканці вийшли з укриттів та побачили свої будиночки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Взявши необхідні інструменти, мешканці невдовзі відновили свої будиночки. Але біда - всю фарбу забрав вітер.

У тебе є кольорові олівці. Будь ласка, допоможи мешканцям та розкрий будиночки».

Таким чином, дітям пропонується попрацювати з першою колонкою, де зображено будиночки.

Інструкція 2: «Дякую тобі від імені всіх мешканців. Ти відновив країну. Справжній чарівник! Але річ у тому, що під час урагану жителі були такі налякані, що зовсім забули, у будиночку якого кольору жив кожен із них. Будь ласка, допоможи кожному мешканцю знайти свій будиночок. Зафарбуй або підкресли назву почуття кольором, що відповідає кольору його будиночка».

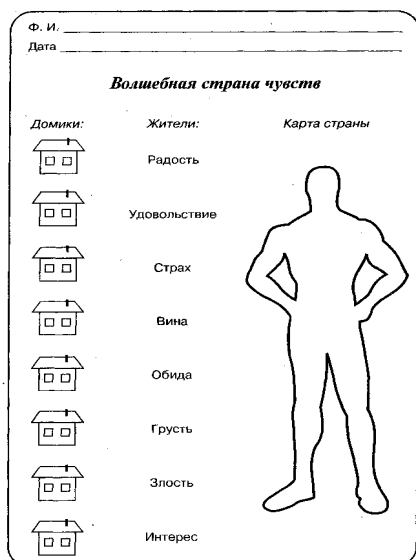


Рис. 1. Чарівна країна почуттів.

Потім ведучий пропонує дітям попрацювати з другою колонкою, в якій перелічені назви почуттів.

В результаті ми дізнаємося, з яким кольором асоціюється у дитини певне почуття.

Інструкція 3: «Дякую! Ти не лише відновив країну, а й допоміг мешканцям знайти свої будиночки. Тепер їм добре, адже дуже важливо знати, де твоя хата. Але як же ми подорожуватимемо цією країною без карти? Адже кожна країна має свою територію та кордони. Територія країни наноситься на карту. Подивися - ось карта країни почуттів (ведучий показує силует людини). Але вона пуста. Після відновлення країни картка ще не виправлена.

Тільки ти, як людина, яка відновила країну, можеш розфарбувати карту. Для цього візьми, будь ласка, свої чарівні олівці. Вони вже допомогли тобі відновити країну, тепер допоможуть розфарбувати карту».

Якщо, розглядаючи карту країни, дитина скаже, що це людина, можна пояснити їй, що на карті обрис різних країн може бути схожим на будь-що. Наприклад, контур Італії схожий на чобіт (при цьому добре мати під рукою атлас і підкріпити свої слова розгляданням карт).

Коли карта буде розфарбована, ведучий дякує хлопцям і каже, що наступного разу вони почнуть ближче знайомитися з цією країною, і дізнаються багато цікавих історій.

Отже, перше заняття закінчено.

На останньому занятті ведучий знову пропонує це завдання і порівнює результати.

Обробка результатів. При обробці результатів важливо звертати увагу на таке.

1. На те, чи всі кольори були задіяні під час розфарбовування будиночків.
2. На адекватність підбору кольору при заселенні почуттів у будиночки. Наприклад, неадекватною може вважатися відповідність «радість» та «задоволення» чорному, коричневому або сірому кольорам. Однак, незважаючи на те, що цей вибір може вважатися неадекватним, він є діагностичним.

3. На розподіл кольорів, що позначають почуття, усередині силуету людини. Причому доцільно символічно розділити силует на 5 зон:

- голова та шия (символізують ментальну діяльність);
- тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність);
- руки до плечей (символізують комунікативні функції);
- кульшова область (символізує область сексуальних, а також творчих переживань);
- ноги (символізують почуття «опори», впевненість, і навіть можливість «заземлення» негативних переживань).

Досліджуючи карту, ми дізнаємося, які почуття живуть у різних частинах тіла. Наприклад, почуття, які «живуть у голові», фарбують думки. Якщо у голові «живе» страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. У руках «живуть» почуття, які відчувають у контактах з оточуючими. У ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися «негативні» почуття) людина має прагнення «заземлити», позбутися їх.

Наступні заняття носять комбінований характер (на занятті поєднуються різні види діяльності та методи). Використовуються елементи пісочної терапії, театралізованих ігор з ляльками (і без них), психодинамічні медитації, релаксаційний практикум, елементи арт та ігротерапії, риторики та ін.

Колірний тест Люшера

Інструкція: подивися уважно на ці 8 карток. Вибери, який колір є найприємнішим для тебе зараз. Постарайся не пов'язувати цей колір з будь-якими речами – одягом, машиною тощо. Вибирай колір, найбільш приємний сам собою. Добре, а тепер вибери найприємніший колір із тих, що залишилися. Вибери найбільш приємний колір з тих, що залишилися - і так, поки не перебереш всі 8 кольорів у порядку зменшення переваги. Наприкінці повинен залишитися найнеприємніший для тебе колір.

Методика "Страхи в будиночках". (А.І. Захаров, М.А. Панфілова)

Мета: виявлення та уточнення переважних видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи тощо) у дітей віком від 3 років.

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

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

Інструкція: у чорному будиночку живуть страшні страхи, а у червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках.

Запитання Ти боїшся:

1. коли залишаєшся один;
2. напади;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. те, що помруть твої батьки;
6. якихось дітей;
7. якихось людей;
8. мами чи тата;
9. те, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Коція Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);
11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусу (страхи стихії);

17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. у тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болі (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити щось негаразд, неправильно (погано - в дошкільнят);
31. запізнитись у садок (школу).

Інтерпретація результатів

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

Всі перераховані тут страхи можна поділити на кілька груп:

- медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
- страхи, пов'язані із заповіданням фізичних збитків - транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
- страх смерті (своєї);
- страх тварин;
- страхи казкових персонажів;
- страх темряви та кошмарних снів;
- соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності;
- Просторові страхи - висоти, глибини, замкнутих просторів.

Наявність великої кількості різноманітних страхів у дитини – це показник преневротичного стану.

Властиві дітям середньої групи (4-5 років), найбільш виражені страхи:

Виражені страхи	Дівчатка %	Хлопчики %
страх самотності	100%	90%
страх смерті батьків	100%	70%
страх померти	100%	30%
страх батьків	60%	90%
страх снів	100%	80%
страх війни	70%	90%
страх темряви	90%	60%
страх перед тваринами	90%	70%
страх чудовиськ	40%	60%
страх висоти	70%	40%
страх глибини	30%	30%
страх замкнутого простору	30%	40%
страх вогню та пожежі	100%	70%

страх перед лікарями	20%	20%
страх крові	50%	30%
страх перед уколами	50%	30%
страх болю	40%	50%
страх різких звуків	30%	30%

Для дітей підготовчої групи (5-7 років) характерні такі страхи:

Виражені страхи	Дівчатка %	Хлопчики %
страх перед нападом	70%	90%
страх померти	100%	50%
страх смерті батьків	100%	60%
страх перед татом і мамою	90%	90%
страх покарання	70%	100%
страх чудовиськ	50%	80%
страх глибини	90%	40%
страх перед стихією	80%	60%
страх висоти	90%	40%
страх пожежі	100%	60%
страх лікарів і болі	80%	50%
страх крові	100%	20%
страх уколів	90%	40%
страх перед	100%	60%
несподіваними звуками	60%	40%
страх темряви	70%	40%
страх побачити страшні	70%	20%
сни	70%	60%
страх замкненого простору	60%	60%
страх війни	20%	20%

Наявність великої кількості різноманітних страхів у дитини – це показник невротичного стану.

Середня кількість страхів у дітей дошкільного віку:

Вік (роки)	Хлопчики	Дівчатка
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7	9	12

З таблиці видно, що до старшого дошкільного віку кількість страхів зростає. Самостійно отримані дані можна порівнювати із середніми значеннями, наведеними у таблиці. Так, якщо у 5-річної дівчинки кількість страхів – 13, а в таблиці – 11, то це означає, що у дитини страхів більше, ніж у однолітків.

Занадто велика кількість страхів (понад 14 у хлопчиків та 16 у дівчаток) може вказувати на розвиток невроту чи тривожності у характері дитини.

Тест "Казка" (автор Луїза Дюсс).

Мета: з'ясувати, чи не виникнуть спонтанно емоційні явища, які зазвичай не проявляються в поведінці дитини, але в той же час діють у ньому.

Техніка проведення: дитині розповідають казки, де фігурує персонаж, з яким дитина ідентифікуватиме себе. Кожна казка закінчується питанням, зверненим до дитини.

Перша казка: «Пташеня».

Ціль: виявити ступінь залежності дитини від одного з батьків або від обох разом.

«У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама і маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка ламається, і гніздечко падає вниз: усі опиняються на землі. Тато летить і сідає на одну гілку, мама сідає на іншу. Що робити пташеняті?»

Правильні відповіді: «Він теж полетить і сяде на якусь гілку», «Полетить до мами, тому що злякався», «Полетить до тата, тому що він сильніший», «Залишиться на землі, кликатиме на допомогу, і тато(мама) прилетить і забере його» тощо.

Проблемні відповіді: «Помре під час падіння», «Помре від голоду (холоду, дощу...), «Про нього все забудуть, і хтось на нього настане» і т.д.

Друга казка: «Річниця весілля батьків».

Мета: зрозуміти, чи дитина ревнує своїх батьків, чи відчувається обділеною через любов батьків один до одного.

Святкується річниця весілля батьків. Мама та тато дуже люблять один одного і хочуть весело відзначити свято, запросивши друзів та своїх батьків. Під час свята дитина встає і одна йде на вулицю. Що сталося, чому він пішов?»

Правильні відповіді: "Пішов за квітами для мами", "Пішов трохи пограти", "З дорослими стало нудно, він вирішив пограти один (або з друзями)" та ін.

Проблемні відповіді: "Пішов тому, що розлютився", "Хотів залишитися один", "Ніхто не звертав на нього уваги, і він вирішив піти".

Третя казка: «Ягня».

Мета: аналіз дитячих переживань, пов'язаних із відібранням дитини від грудей. Другий варіант казки дає можливість проаналізувати наявність (або відсутність) почуття ревності до молодшого брата (сестри).

Перший варіант: «Жила-була вівця зі своїм ягнятком. Ягня було велике і навіть їло траву. Увечері мама давала йому трохи молока, яке він дуже любив. Але одного разу мама залишилася без молока і не змогла погодувати його. Що робити ягня?»

Правильні відповіді: «Буде, їсти більше трави», «Заплаче, а потім стане, їсти більше трави», «Піде до іншої овечки і попросить у неї молока».

Проблемні відповіді: «Помре від голоду», «Піде до іншої вівці і більше не повернеться до своєї мами», «Буде так сильно плакати, що мама дістане десь молоко і принесе йому».

Другий варіант: розповідається та сама історія, але після фрази «...він дуже любив» слідує: «Одного разу мамі принесли іншого, зовсім маленького ягняти, яке п'є тільки молоко, бо він ще не вміє їсти траву. Тоді мама каже старшому ягня, що йому доведеться обійтися без молока, бо в неї не вистачить молока на обох ягнят, і з цього дня він повинен буде їсти тільки траву. Як надійде ягня?»

Правильні відповіді: ті ж, що у варіанті 1 і «Постаріється, є менше молока і більше трави, «Трохи покапризує, але покохає маленького ягняти» і т.д.

Проблемні відповіді: ті ж, що і в 1 варіанті і «Постаріється прогнати маленького ягняти», «Знайде іншу маму для маленького ягняти», «Битиме маленького ягняти».

Четверта казка: "Похорон".

Мета: виявлення ставлення дитини до смерті, а також до агресивності та прагнення вирішення конфліктів смертю.

«По вулиці йде похоронна процесія, і всі питають, хто помер. Хтось вказує на один із будинків і каже: «Померла людина, яка жила в цьому будинку». Хто ж помер?»

Правильні відповіді: «Незнайома людина», «Дідусь (бабуся) якоїсь дитини», «Людина, яка була дуже хвора, «Старий (старенька)» і т.д.

Проблемні відповіді: «Хлопчик (дівчинка)», «Тато (мама) однієї дитини», «Молодший (старший) брат (сестра) однієї дитини» тощо.

П'ята казка: "Страх".

Мета: виявити характер, зміст та спрямованість дитячих страхів.

«Один хлопчик говорить тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?»

Правильні відповіді: «Поводився погано і тепер боїться покарання», «Боїться темряви», «Боїться якоїсь тварини», «Він не боїться, а просто пожартував».

Проблемні відповіді: «Боїться, що прийде злодій і вдарить його ножом», «Жахиття хоче його з'їсти, тому що він поганий хлопчик», «Боїться диявола». Ці та аналогічні відповіді треба обговорити з дитиною, уточнити, що він мав на увазі, коли говорив про чудовиська, дияволів. Голос дорослого повинен бути спокійним, вселяючим у дитину впевненість.

Шоста казка : «Слоненя».

Мета: виявити труднощі, що у психоемоційному розвитку хлопчика.

«У одного хлопчика є слоненя, дуже приємне, з гарненьким хоботком. Якось, увійшовши до своєї кімнати, хлопчик бачить, що у слоненятці щось змінилося. Що в нього змінилося і чому?»

Правильні відповіді: «Слоненя жартома перефарбувалося в інший колір», «Він не змінився, він просто виріс», «Він пішов, тому, що йому набридло сидіти в закритій кімнаті» та ін.

Проблемні відповіді: «Слоненя поведилося погано, тому в нього відвалився хобот», «Хобот йому заважає, і він не знає, що робити», «Слоненя померло» та ін.

Сьома казка: «Пісочний будиночок».

Мета: аналіз характеру ставлення дитини до речей, які вона сприймає як свою власність.

«Один хлопчик збудував із піску гарний будиночок, досить просторий, щоб можна було грати там одному. Він збудував його сам і дуже пишався цим. Мама просила подарувати їй будиночок, бо він сподобався. Як надійде хлопчик, залишить будиночок собі чи подарує мамі?»

Правильні відповіді: "Трішки пограє, а потім подарує мамі", "Поділить з мамою", "Віддасть мамі, але іноді проситиме назад, щоб пограти".

Проблемні відповіді: «Захоче залишити собі, бо будиночок дуже гарний», «Пограє, а потім зруйнує», «Житиме в будиночку все життя».

Восьма казка "Прогулянка".

Мета: аналіз характеру відносин дитини з батьком протилежної статі («едіпові» відносини) та суперництва з батьком своєї статі. Краще, якщо цю казку зачитає дитині батько протилежної статі.

«Один хлопчик пішов із мамою погуляти до лісу, вони дуже задоволені. Повертаючись додому, вони бачать, що у тата змінився вираз обличчя. Який вираз обличчя в нього і чому? (Дівчинці розповідається, що одна дівчинка пішла, погуляти з батьком...)»

Правильні відповіді: «У нього досить обличчя, тому що вони повернулися додому», «У нього було сердите обличчя, тому що вони, довго були відсутні, і він турбувався за них» та ін.

Проблемні відповіді: "Він захворів, поки вони були відсутні.", "Він плакав, бо боявся, що вони більше не повернуться", "Він розсерджений, тому що теж хотів піти на прогулянку, але хлопчик був проти" і т.д.

Дев'ята казка: «Новина».

Мета: виявлення прихованих бажань дитини, неусвідомлених страхів та тривожності.

«Один хлопчик повертається з прогулянки (з двору, від друзів чи родичів,

вибирається ситуація, що найбільше підходить для конкретної дитини), і мама йому каже: «Нарешті ти прийшов. Я маю повідомити тобі одну новину». Яку новину хоче повідомити мама?».

Правильні відповіді: «Ввечері придуть гості», «Мама дізналася щось важливе по радіо та телебаченню», «Хтось зателефонував і повідомив приємну новину (запросили в гості, на день народження, хтось видужав і т.д.)», та ін.

Проблемні відповіді: "Хтось у сім'ї помер", "Мама хоче щось заборонити хлопчику", "Мама сердиться, тому що хлопчик запізнився" та ін.

Десята казка: "Поганий сон".

Мета: знайти зв'язок із відповідями в інших казках.

«Одного ранку один хлопчик різко прокидається і каже: «Я бачив дуже, поганий сон». Який сон побачив хлопчик?

Правильні відповіді: «Я не знаю», «Йому наснилося, що він заблукав», «Йому наснилася Баба Яга (Кошій Безсмертний), «Йому наснився страшний фільм» і т.д.

Проблемні відповіді: Йому наснилося, що тато (мама) померла», «Йому наснилося, що він помер», «Йому наснилося, що його хотіли кинути під машину» тощо.

Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (Методика АСВ) (Ейдеміллер Е.Г., Юстіцкіс В. В.)

Мета: визначення різних порушень процесу виховання, виявлення типу негармонічного патологізуючого виховання та встановлення деяких психологічних причин цих порушень.

Інструкція: шановний батько! Пропонуємо Вам опитувальник, містить твердження про виховання дітей. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є у «Бланку для відповідей». Читайте по черзі затвердження опитувальника. Якщо Ви загалом погоджуєтесь з ними, то в «Бланку для відповідей» обведіть кружком номер відповіді. Якщо Ви загалом не згодні, закресліть той же номер. Якщо дуже важко вибрати, поставте на номері знак запитання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було більше п'яти. У опитувальнику немає «неправильних» чи «правильних» тверджень. Відповідайте так, як ви самі думаєте.

Текст опитувальника (для батьків дітей віком 3-10 років)

1. Все, що я роблю, я роблю заради мого сина (дочки).
2. У мене часто не вистачає часу позайматися із сином (дочкою) – поспілкуватися, пограти.
3. Мені доводиться дозволяти моїй дитині такі речі, які не дозволяють багато інших батьків.
4. Не люблю, коли син (дочка) приходять до мене із запитаннями. Краще, щоб здогадався (здогадався) сам(а).
5. Наша дитина має більше обов'язків – догляд за собою, підтримання порядку – ніж більшість дітей її віку.
6. Моєї дитини дуже важко змусити зробити щось, що вона не любить.
7. Завжди краще, якщо діти не думають про те, чи правильно чинять їхні батьки.
8. Мій син (дочка) легко порушує заборони.
9. Якщо хочеш, щоб твій(а) син(дочка) став(а) людиною, не залишай безкарною жодного її(її) поганого вчинку.
10. Якщо можливо, я намагаюся не карати сина (дочка).
11. Коли я в хорошому настрої, я нерідко прощаю своєму синові (дочці) те, за що в інший час покарав би.
12. Я люблю свого сина (дочка) більше, ніж люблю (любила) дружина.
13. Молодші діти мені подобаються більше за старших.
14. Якщо мій син (дочка) довго упирається або злиться, у мене буває почуття, що я вчинив по відношенню до нього (її) неправильно.
15. У нас довго не було дитини, хоча ми на неї дуже чекали.

16. Спілкування з дітьми загалом стомлива справа.
17. У мого сина (дочки) є деякі якості, які виводять мене з себе.
18. Виховання мого сина (дочки) йшло б набагато краще, якби мій чоловік (моя дружина) не заважав би мені.
19. Більшість чоловіків легковажніші, ніж жінки.
20. Більшість жінок легковажніші, ніж чоловіки.
21. Мій син (дочка) для мене – найголовніше в житті.
22. Часто буває, що я не знаю, що робить зараз моя дитина.
23. Якщо іграшка дитині подобається, я куплю її, хоч би скільки вона коштувала.
24. Мій син (дочка) незрозумілий(а). Легше самому двічі зробити, ніж один раз пояснити йому (їй).
25. Мого сина (дочки) нерідко доводиться (або доводилося раніше) переглядати за молодшим братом (сестрою).
26. Нерідко буває так: я кілька разів нагадую синові (дочці) про необхідність зробити щось, а потім плюну і зроблю сам(а).
27. Батьки в жодному разі не повинні допускати, щоб діти помічали їхні слабкості та недоліки.
28. Мій син (дочка) сам(а) вирішує, з ким йому грати.
29. Діти повинні не тільки любити своїх батьків, а й боятися їх.
30. Я дуже рідко лаю сина (дочка).
31. У нашій суворості до сина (дочки) бувають великі коливання. Іноді ми дуже суворі, а іноді все дозволяємо.
32. Ми з дитиною розуміємо одне одного краще, ніж ми з чоловіком.
33. Мене засмучує те, що мій син (дочка) швидко стає дорослим.
34. Якщо дитина впирається, тому що погано почувається, то краще все зробити так, як вона хоче.
35. Моя дитина росте слабкою та хворобливою.
36. Якби у мене не було дітей, я б досяг (домоглася) у житті набагато більшого.
37. У мого сина (дочки) є слабкості, які не виправляються, хоча наполегливо з ними борюся.
38. Нерідко буває, що, коли я караю мого сина (дочка), мій чоловік (дружина) відразу починає дорікати мені за зайву суворість і втішати його (її).
39. Чоловіки схильні до подружньої зради, ніж жінки.
40. Жінки схильні до подружньої зради, ніж чоловіки.
41. Турботи про сина (дочки) займають більшу частину мого часу.
42. Мені багато разів довелося пропускати батьківські збори.
43. Я прагну, щоб моя дитина була забезпечена краще, ніж інші діти.
44. Якщо побути в товаристві мого сина (дочки), можна стомитися.
45. Мені часто доводилося давати синові (дочки) важкі для його віку доручення.
46. Моя дитина ніколи не прибирає за собою іграшки.
47. Головне, чому батьки повинні навчити своїх дітей, це слухатися.
48. Моя дитина сама вирішує, скільки, чого і коли їй є.
49. Чим суворіші батьки до дитини, краще для нього.
50. За характером я – м'яка людина.
51. Якщо моєму синові (дочці) щось від мене потрібно, він (вона) намагається вибрати момент, коли я в хорошому настрої.
52. Коли я думаю про те, що колись мій син (дочка) виросте і я буду йому (їй) не потрібна, у мене псується настрій.
53. Чим старші діти, тим важче мати з ними справу.
54. Найчастіше впергість дитини буває викликана тим, що батьки не вміють до неї підійти.
55. Я постійно переживаю за здоров'я сина (дочки).
56. Якби в мене не було дітей, моє здоров'я було б набагато кращим.

57. Деякі дуже важливі недоліки мого сина (дочки) наполегливо не зникають, незважаючи на всі заходи.
58. Мій син (дочка) недолюблює мого чоловіка (дружину).
59. Чоловік гірше розуміє почуття іншої людини, ніж жінка.
60. Жінка гірше розуміє почуття іншої людини, ніж чоловік.
61. Заради мого сина (дочки) мені багато від чого в житті довелося і доводиться відмовлятися.
62. Батьки, які надто багато метушаться навколо своїх дітей, викликають у мене роздратування.
63. Я витрачаю на мого сина (дочка) значно більше грошей, ніж на себе.
64. Не люблю, коли син (дочка) щось просить. Я сам(а) краще знаю, чого йому (їй) треба.
65. У мого сина (дочки) дитинство важче, ніж у більшості його (її) товаришів.
66. Удома мій син (дочка) робить тільки те, що йому хочеться, а не те, що треба.
67. Діти повинні поважати батьків більше, ніж решти людей.
68. Якщо моя дитина не спить, коли їй належить, я не наполягаю.
69. Я суворіше ставлюся до свого сина (дочки), ніж інші батьки до своїх дітей.
70. Від покарань мало користі.
71. Члени нашої сім'ї неоднаково суворі із сином (дочкою). Одні балують, інші, навпаки, дуже суворі.
72. Мені хотілося б, щоб мій син (дочка) не любив(а) нікого, крім мене.
73. Мені подобаються маленькі діти, тому я не хотів би, щоб мій син (моя дочка) надто швидко дорослішав.
74. Часто я не знаю, як правильно вчинити з моїм сином (дочкою).
75. У зв'язку з поганим здоров'ям сина (дочки) нам доводиться йому багато їй дозволяти.
76. Виховання дітей - важка та невдячна праця. Їм віддаєш усе, а натомість і не отримуєш нічого.
77. З моїм сином (дочкою) мало допомагає добре слово. Єдине, що на нього діє, - це постійні суворі покарання.
78. Мій чоловік (дружина) намагається налаштувати сина (дочка) проти мене.
79. Чоловіки частіше, ніж жінки, діють безрозсудно, не обміркувавши наслідків.
80. Жінки частіше, ніж чоловіки, діють безрозсудно, не обміркувавши наслідків.
81. Я весь час думаю про мого сина (дочки), про його (її) справи, здоров'я тощо.
82. Так повелося, що про дитину я згадую, якщо вона щось накоїв або з нею щось трапилося.
83. Мій син (дочка) вміє добитися від мене того, чого хоче.
84. Мені більше подобаються тихі та спокійні діти.
85. Намагаюся, якомога раніше привчити дитину допомагати по дому.
86. У мого сина (дочки) мало обов'язків по дому.
87. Навіть якщо діти впевнені, що батьки не мають рації, вони повинні робити так, як кажуть батьки.
88. У нашій сім'ї так заведено, що дитина робить що хоче.
89. Бувають випадки, коли найкраще покарання – ремінь.
90. Багато недоліків у поведінці моєї дитини пройдуть самі собою з віком.
91. Коли наш син (дочка) щось наробить, ми беремося за нього (ні). Якщо все тихо, знову даємо йому спокій.
92. Якби мій син не був моїм сином, а я була молодша, то напевно закохалася б у нього.
93. Мені цікавіше говорити з маленькими дітьми, ніж із великими.
94. У недоліках мого сина (дочки) винен(а) я сам(а), тому що не умів(ла) його (її) виховувати.
95. Тільки завдяки нашим величезним зусиллям син (дочка) залишився жити.
96. Нерідко заздрю тим, хто живе без дітей.
97. Якщо надати моєму синові (дочці) свободу, він (вона) негайно використовує її на шкоду собі чи оточуючим.

98. Нерідко буває, що якщо я говорю своєму синові (дочці) одне, то мій чоловік (дружина) спеціально говорить навпаки.
99. Чоловіки частіше, ніж жінки, думають лише про себе.
100. Жінки частіше, ніж чоловіки, думають лише про себе.
101. Я витрачаю на сина (дочку) більше сил і часу, ніж він.
102. Я досить мало знаю про справи сина (дочки).
103. Бажання мого сина (дочки) для мене – закон.
104. Мій син дуже любить спати зі мною.
105. У мого сина (дочки) поганий шлунок.
106. Батьки потрібні дитині, лише доки вона не виросла. Потім він рідше згадує про них.
107. Заради мого сина (дочки) я пішов би (пішла б) на будь-яку жертву.
108. Моєму синові (дочці) потрібно приділяти значно більше часу, ніж я можу.
109. Мій син (дочка) вміє бути таким милим, що я йому все прощаю.
110. Мені б хотілося, щоб син одружився пізніше, після 30 років.
111. Руки та ноги мого сина (дочки) часто бувають дуже холодними.
112. Більшість дітей – маленькі егоїсти. Вони зовсім не думають про здоров'я та почуття своїх батьків.
113. Якщо не віддавати моєму синові (дочці) весь час і сили, то все може погано скінчитися.
114. Коли все гаразд, я менше цікавлюся справами сина (дочки).
115. Мені дуже важко сказати своїй дитині: "Ні".
116. Мене засмучує, що мій син (дочка) все менше потребує мене.
117. Здоров'я мого сина (дочки) гірше, ніж здоров'я більшості інших дітей.
118. Багато дітей відчувають надто мало подяки по відношенню до батьків.
119. Мій син (дочка) не може обходитися без моєї постійної допомоги.
120. Більшість свого вільного часу син (дочка) проводить поза домом — у яслах, у дитячому садку, у родичів.
121. У мого сина (дочки) цілком вистачає часу на ігри та розваги.
122. Крім мого сина, мені більше ніхто на світі не потрібний.
123. У мого сина (дочки) уривчастий і неспокійний сон.
124. Нерідко я думаю, що дуже рано одружився (вийшла заміж).
125. Усього, що мій син (дочка) вміють до теперішнього часу, він навчився тільки завдяки моїй постійній допомозі.
126. Справами сина (дочки) переважно займається мій чоловік (дружина).
127. Я не можу згадати, коли востаннє відмовив(а) своїй дитині в купівлі якоїсь речі (морозиво, цукерки, пепсі-кола тощо).
128. Мій син казав мені: «Виросту, одружуся з тобою, мамо».
129. Мій син (дочка) часто хворіє.
130. Сім'я не допомагає мені, а ускладнює моє життя.

Бланк для відповідей

П. І. П. _____

П. І. сина (дочки)

Бланк для відповідів							
1	21	41	61	81		Г±	6
2	22	42	62	82		Г-	7
3	23	43	63	83		У±	5
4	24	44	64	84		У-	4
5	25	45	65	85		Г±	4
6	26	46	66	86		Г-	4

7	27	47	67	87		З±	4
8	28	48	68	88		З-	3
9	29	49	69	89		С±	4
10	30	50	70	90		С-	4
11	31	51	71	91		Н	5
12	32	52	72	92		РРЧ	7
13	33	53	73	93		ПДК	4
14	34	54	74	94		ВН	3
15	35	55	75	95		ФУ	7
16	36	56	76	96		НРЧ	7
17	37	57	77	97		ПНК	4
18	38	58	78	98		ВК	4
19	39	59	79	99		ПМК	
20	40	60	80	100		ПЖК	
101	107	113	119	125		Г±	
102	108	114	120	126		Г-	
103	109	115	121	127		У±	
104	110	116	122	128		РРЧ	
105	111	117	123	129		ФУ	
106	112	118	124	130		НРЧ	

Процедура опитування та обробки результатів

Перед тим, як батько почне заповнювати опитувальник, необхідно створити атмосферу довірчого психологічного контакту між ним та особою, яка проводить опитування. Батько має бути зацікавлений у правдивості власних відповідей.

Опитуваний отримує текст опитувальника та бланк реєстрації відповідей. Психолог зачитує інструкцію, що міститься на початку опитувальника. Переконається, що її батьки правильно зрозуміли. Після того, як почалося заповнення, інструктування чи пояснення не допускаються.

Обробка результатів.

На бланку реєстрації відповідей номери відповідей, що стосуються однієї шкали, розташовані в одному рядку (виняток становлять 6 шкал підкреслених у реєстраційному бланку). Це дає можливість швидкого підрахунку балів за кожною шкалою шляхом підсумовування позитивних відповідей. За кожен позитивну відповідь дається 1 бал. Праворуч у бланку реєстрації відповідей зазначено скорочену назву шкали та діагностичне значення. Якщо кількість балів досягає або перевищує діагностичне значення, то у батька, що обстежується, діагностується той чи інший тип відхилення виховання.

Шкали, які підкреслені, потребують іншої методики підрахунку. Суть її полягає в тому, що підсумковий результат виходить у результаті підсумовування даних двох однакових шкал із верхньої та нижньої частини реєстраційного бланка.

Інтерпретація.

1. Г+ (Гіперпротекція) При гіперпротекції батьки приділяють дитині дуже багато часу, сил і уваги, виховання стало центральною справою їхнього життя.

2. Г- (Гіпопротекція) - ситуація, коли дитина виявляється на периферії уваги батьків, до нього «не доходять руки», батькові «не до нього». Дитина часто випадає у них з очей. За нього беруться лише іноді, коли трапляється щось серйозне.

Ці дві шкали визначають рівень протекції, тобто. мова йде про те, скільки сил,

уваги, часу приділяють батьки вихованню дитини. Спостерігаються два рівні протекції: надмірна (гіперпротекція) та недостатня (гіпопротекція).

3. У+ (Потурання). Про потурання говорять у тих випадках, коли батьки прагнуть максимального і некритичного задоволення будь-яких потреб дитини. Вони «балують» його. Будь-яке його бажання для них – закон.

4. У-(ігнорування потреб дитини). Цей стиль виховання протилежний потуранню і характеризується недостатнім прагненням батька задоволення потреб дитини. Найчастіше страждають у своїй духовні потреби, особливо потреба у емоційному контакті, спілкуванні з батьком.

Ці дві шкали заміряють ступінь задоволення потреб дитини, тобто. якою мірою діяльність батьків націлена на задоволення, як матеріально-побутових (у харчуванні, одязі, розвагах), так і духовних - насамперед, у спілкуванні з батьками, у їхньому коханні та увазі, потреб дитини. Ця риса сімейного виховання принципово відрізняється від рівня протекції, оскільки характеризує міру зайнятості батьків вихованням дитини, а ступінь задоволення її потреб. Так зване «спартанське виховання» є прикладом високого рівня протекції, оскільки батько багато займається вихованням та низького рівня задоволення потреб дитини.

5. Т+ (Надмірність вимог-обов'язків). Саме ця якість є основою типу неправильного виховання «підвищена моральна відповідальність». Вимоги до дитини в цьому випадку дуже великі, непомірні, не відповідають його можливостям і не тільки не сприяють повноцінному розвитку її особистості, але, навпаки, є ризиком психотравматизації.

6. Т-(Недостатність вимог-обов'язків дитини). У цьому випадку дитина має мінімальну кількість обов'язків у сім'ї. Дана особливість виховання проявляється у висловлюваннях батьків про те, як важко залучити дитину до якоїсь справи по дому.

Ці дві шкали дають уявлення про вимоги обов'язки дитини, тобто про завдання, які він виконує, - навчання, догляд за собою, участь в організації побуту, допомога іншим членам сім'ї.

7. З+ (Надмірність вимог-заборон). Такий підхід може лежати в основі типу неправильного виховання «домінуюча гіперпротекція». У цій ситуації дитині «все не можна». Йому пред'являється безліч вимог, що обмежують його свободу і самостійність. У стінкових підлітків таке виховання форсує реакцію емансипації, у менш стінчних зумовлює розвиток рис сенситивної та тривожно-недовірливої (психастенічної) акцентуації. Типові висловлювання батьків відбивають їх страх перед будь-якими проявами самостійності дитини. Цей страх проявляється у різкому перебільшенні наслідків, які може мати хоча б незначне порушення заборон, а також у прагненні придушити самостійність думки дитини.

8. З-(Недостатність вимог-заборон до дитини). І тут дитині «все можна». Навіть якщо й існують якісь заборони, підліток легко порушує їх, знаючи, що з нього ніхто не запитає. Він сам визначає час повернення додому ввечері, коло друзів, питання про куріння та ранок блювання спиртних напоїв. Він нізащо не звітує перед батьками. Батьки у своїй не хочуть чи можуть встановити якісь рамки у його поведінці. Дане виховання стимулює розвиток гіпертимного типу в підлітка, і особливо, нестійкого типу.

Ці дві шкали вказують, що дитині не можна робити. Вони визначають, насамперед, ступінь самостійності дитини - можливість самому обирати спосіб поведінки.

9. С+ (Надмірність санкцій). Для цих батьків характерна прихильність до застосування суворих покарань, надмірне реагування навіть на незначні порушення поведінки. Тип виховання цих батьків – «жорстоке поводження з дитиною».

10. С- (Мінімальність санкцій). Батьки воліють або обходитися без покарань, або застосовують їх вкрай рідко. Вони сподіваються на заохочення, сумніваються у результативності будь-яких покарань.

Ці дві шкали дають уявлення про суворість покарань, що застосовуються до дитини батьками, за невиконання сімейних вимог.

11. Н (Нестійкість іміджу виховання). Оцінки за цією шкалою дозволяють говорити про різку зміну стилю, прийоми виховання. Вони свідчать про "шарахань" батьків - від дуже суворого стилю до ліберального, а потім, навпаки. Характеризують нестійкість емоційних взаємин у сім'ї. Нестійкість стилю виховання сприяє формуванню таких характеристик характеру, як впертість, схильність протиставляти себе будь-якому авторитету.

Можливо, досить багато поєднань перерахованих стилів виховання. Однак особливо велике значення, з погляду виникнення несприятливих психогенних порушень поведінки, мають стійкі поєднання, що формують такі типи неправильного виховання.

Потураюча гіперпротекція (поєднання рис, відбитих у шкалах Р +, У +; при Т-, З-, С-). Дитина перебуває у центрі уваги сім'ї, яка прагне максимальному задоволенню її потреб. Цей тип виховання сприяє розвитку демонстративних (істероїдних) та гіпертимних рис характеру у дитини.

Домінуюча гіперпротекція (Г+, У±, Т±, З+ та С±). Дитина також у центрі уваги батьків, які віддають їй багато сил і часу, проте водночас позбавляють її самостійності, ставлячи численні обмеження та заборони. У гіпертимних підлітків таке виховання посилює реакцію емансипації та зумовлює гострі афективні реакції екстрапунітивного типу. При тривожно-недовірливих (психастеничних), сенситивному, астено-невротичних типах відхилень характеру домінуюча гіперпротекція посилює астеничні риси.

Емоційне заперечення (Г-, У-, С+). У крайньому варіанті - це виховання на кшталт «Попелюшки». Формує та посилює риси інертно-імпульсивної (епілептоїдної) акцентуації характеру та епілептоїдної психопатії, веде до декомпенсації та формування невротичних розладів у підлітків з емоційно-лабільною, сенситивною та астено-невротичною акцентуаціями характеру.

Підвищена моральна відповідальність (Р+, У-, Т+). Цей тип виховання характеризується поєднанням високих вимог до дитини зі зниженою увагою щодо неї з боку батьків, меншою турботою про неї. Стимулює розвиток рис тривожно-недовірливої (психастеничної) акцентуації характеру.

Гіпопротекція (гіпоопіка) (Г-, У-, Т-, З-). Дитина надана собі, батьки не цікавляться нею і не контролюють її. Таке виховання особливо несприятливе при акцентуаціях гіпертимного, нестійкого та конформного типів.

1. РРЧ (розширення сфери батьківських почуттів). Зазвичай цей феномен спостерігається при таких порушеннях виховання як потураюча або домінуюча протекція. Дане джерело порушення виховання виникає найчастіше тоді, коли подружні відносини між батьками через будь-які причини виявляються порушеними: немає одного з подружжя (смерть, розлучення), або відносини з ним не задовольняють батька, що грає основну роль у вихованні (невідповідність характерів, емоційна холодність та ін.). Нерідко при цьому мати, рідше батько, самі того чітко не усвідомлюючи, хочуть, щоб дитина, а потім підліток став для них чимось більшим, ніж просто дитиною. Батьки хочуть, щоб дитина задовольнила хоча б частину потреб, які у звичайній сім'ї мають бути задоволені у психологічних відносинах подружжя – потреба у взаємній винятковій прихильності, частково еротичні потреби. Мати нерідко цурається цілком реальних можливостей повторного заміжжя. З'являється прагнення віддати дитині – частіше протилежної статі – «всі почуття», «все кохання». У дитинстві стимулюється еротичне ставлення до батьків – ревності, дитяча закоханість. Коли дитина досягає підліткового віку, у батька виникає страх перед самостійністю підлітка. З'являється прагнення утримувати його за допомогою потураючої або домінуючої гіперпротекції. Прагнення розширення сфери батьківських почуттів з допомогою включення еротичних потреб у відносинах матері та дитини, зазвичай, нею не усвідомлюється. Ця психологічна установка проявляється побічно, зокрема, у висловлюваннях про те, що їй ніхто не потрібен, крім сина, і в характерному протиставленні ідеалізованих нею власних стосунків із сином, що не задовольняє її стосунків із чоловіком. Іноді такі матері усвідомлюють свою ревності до подруг сина, хоча

частіше вони виявляють її у вигляді численних причіпок до них.

2. ГДК (Перевага в підлітку дитячих якостей). Цей вид порушення виховання обумовлений гіперпротекцією, що потурає. У батьків спостерігається прагнення ігнорувати подорослішання дітей, стимулювати збереження таких дитячих якостей, як безпосередність, наївність, грайливість. Для таких батьків дитина все ще маленька. Нерідко вони відкрито визнають, що малі діти їм взагалі подобаються більше, що з дітьми старшого віку вже не так цікаво. Страх або небажання подорослішання дітей можуть бути пов'язані з особливостями біографії самого батька (він мав молодшого брата чи сестру і на них свого часу перемістилося кохання батьків, у зв'язку з чим свій старший вік сприймався як нещастя). Розглядаючи дитину як «ще маленьку», батьки знижують рівень вимог до неї, створюючи потураючу гіперпротекцію, тим самим стимулюючи розвиток психічного інфантилізму.

3. ВН (Виховна невпевненість батька). Спостерігається найчастіше за таких порушеннях виховання, як потураюча гіперпротекція чи навіть знижений рівень вимог. Виховну невпевненість батька можна було назвати «слабким місцем» особистості самого батька. У цьому випадку відбувається перерозподіл влади у сім'ї між батьками та дитиною на користь останнього. Батько «йде на поводу» у дитини, поступається навіть у питаннях, у яких поступатися, на його думку, ніяк не можна. Це відбувається тому, що дитина зуміла знайти до свого батька підхід, намацала його «слабке місце» і домагається для себе ситуації «мінімум вимог – максимум прав». Типова комбінація в такій сім'ї - жвава, впевнена в собі дитина, сміливо ставить вимоги, і нерішучий, що звинувачує себе у всіх невдачах з дитиною, батько. У одних випадках «слабке місце» обумовлено психостенічними рисами характеру батька. У інших - істотну роль формуванні цього стилю сімейного виховання могли зіграти відносини батька з його власними батьками. У певних умовах діти, виховані вимогливими, егоцентричними батьками, ставши дорослими, бачать у дітей таку ж вимогливість і егоцентричність, відчують стосовно них те саме почуття «неоплатного боржника», що відчували раніше стосовно своїх батьків. Характерною ознакою таких батьків є домінування в їх висловлюваннях реплік із визнанням маси помилок, скоєних у вихованні. Вони бояться впертості, опору своїх дітей і знаходять чимало приводів поступитися їм.

4. ФУ (Фобія втрати дитини). Найчастіше в основі лежить потураючий або домінуюча гіперпротекція. «Слабке місце» - підвищена невпевненість, страх помилитися, перебільшені уявлення про «крихкість» дитини, її болючість тощо. Одне джерело таких переживань батьків може коренитися в історії появи дитини на світ - її довго чекали, звернення до лікарів-гінекологів нічого не давали, народився тендітним і болючим, важко вдалося його виходити і т.д. Інше джерело - перенесені дитиною тяжкі захворювання, особливо якщо вони були тривалими.

Ставлення батьків до дитини формувалося під впливом накопиченого ними страху втрати. Цей страх змушує одних батьків тривожно прислухатися до будь-якого побажання дитини та поспішати задовольнити їх (потураюча гіперпротекція), в інших - дріб'язково опікувати її (домінуюча гіперпротекція). У типових висловлюваннях батьків відбито їх іпохондричний страх за дитину: вони знаходять у нього безліч хворобливих проявів, свіжі спогади про минулі, навіть віддалені за часом переживання з приводу здоров'я дитини.

5. НРЧ (Нерозвиненість батьківських почуттів). Цей вид виховання обумовлений порушенням виховання: гіпопротекцією, емоційним відкиданням, жорстоким поведінням. Адекватне виховання дітей та підлітків можливе лише тоді, коли батьками рухають якісь досить сильні мотиви: почуття обов'язку, симпатія, любов до дитини, потреба «реалізувати себе» у дітях, «продовжити себе». Слабкість, нерозвиненість батьківських почуттів нерідко трапляється у батьків підлітків з відхиленнями характеру. Однак це явище дуже рідко ними усвідомлюється, а рідше визнається як таке. Зовні воно проявляється у небажанні мати справу з підлітком, у поганій переносимості його суспільства, поверхневості інтересу до його справ.

Причиною нерозвиненості батьківських почуттів може бути відкидання батька в дитинстві його батьками, те, що він сам свого часу не відчув батьківського тепла. Іншою причиною можуть бути особливості характеру батька, наприклад, виражена шизоїдність.

Помічено, що батьківські почуття нерідко значно слабше розвинені в молодих батьків, маючи тенденцію посилюватися з віком. Приклад люблячих бабусь і дідусів досить переконливий. За відносно сприятливих умов життя сім'ї НРЧ зумовлює тип виховання «гіпопротекція» і особливо – «емоційне заперечення». При важких, напружених, конфліктних відносинах у ній на дитину часто перекладається значна частина батьківських обов'язків (тип виховання «підвищена моральна відповідальність»), або до дитини виникає дратівливо вороже ставлення (тип виховання "жорстоке поводження"). Типові висловлювання батьків містять скарги на те, наскільки стомлюються батьківські обов'язки, жаль, що ці обов'язки відривають їх від чогось важливішого та цікавішого. Для жінок з нерозвиненим батьківським почуттям досить характерні емансипаційні устремління та бажання будь-яким шляхом «влаштувати своє життя».

1. ПНК (Проекція на дитину власних небажаних якостей). Найчастіше становить основу емоційного заперечення, жорстокого поводження. Причиною такого виховання дитини нерідко буває те, що у підлітку батько хіба що бачить риси характеру, які відчуває, але з визнає у собі. Це можуть бути агресивність, схильність до лінощів, потяг до алкоголю, негативізм, різні протестні реакції, нестриманість та ін. Ведучи боротьбу з такими ж, істинними або уявними якостями у дитини, батько (найчастіше батько) витягує з цього емоційну вигоду для себе. Боротьба з небажаною якістю в комусь іншому допомагає йому вірити, що в нього самої цієї якості немає. Батьки багато і охоче говорять про свою непримиренну і постійну боротьбу з негативними рисами та слабкостями дитини, про заходи та покарання, які вони у зв'язку з цим застосовують. У висловлюваннях батька простягається зневіра у підлітка, нерідко інквізиторські інтонації, з характерним прагненням у кожному вчинку виявити «справжню», тобто. погану причину. Як таку найчастіше виступають якості, з якими батько несвідомо бореться.

2. ВК (Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання). Як правило є першопричиною суперечливого типу виховання, що поєднує в собі потураючу гіперпротекцію одного з батьків з відкиданням або домінуючою гіперпротекцією іншого. Конфліктність у взаєминах між подружжям – нерідке явище навіть у відносно стабільних сім'ях. Нерідко виховання перетворюється на «поле битви» конфліктуючих батьків. Тут вони отримують можливість найбільш відкрито висловлювати невдоволення один одним, керуючись «турботою про благо дитини». При цьому різниця в думках батьків найчастіше буває діаметрально протилежною: один наполягає на дуже строгому вихованні з підвищеними вимогами, заборонами та санкціями, інший же батько схильний «шкодувати» дитину, йти в неї на повіді. Характерне прояв - вираз невдоволення виховними методами іншого чоловіка. При цьому легко виявляється, що кожного цікавить не стільки те, як виховувати дитину, скільки те, хто має рацію у виховних суперечках. Шкала ВК відображає типові висловлювання «суворої» сторони. Це з тим, що саме «сувора» сторона, зазвичай, є ініціатором звернення до лікаря чи психолога.

3. ПМК (Переваги чоловічих якостей).

4. ПЖК (Переваги жіночих якостей).

Ці дві шкали дозволяють виявити зрушення в установках батька по відношенню до підлітка залежно від його (підлітка) статі. Обумовлює такі порушення виховання, як потураюча гіперпротекція або емоційне заперечення.

Нерідко ставлення батька до дитини визначається не дійсними особливостями дитини, а тими рисами, які батько приписує її статі, тобто "взагалі чоловікам" або "взагалі жінкам". Так, за наявності переваги жіночих якостей спостерігається неусвідомлене неприйняття у підлітку атрибутів чоловічої статі. У такому разі доводиться стикатися зі стереотипними негативними судженнями про чоловіків взагалі: «Чоловіки переважно грубі, неохайні. Вони легко піддаються тваринам спонукань, агресивні та надміру

сексуальні, схильні до алкоголізму. Будь-яка ж людина, чи то чоловік чи жінка, повинна прагнути до протилежних якостей - бути ніжною, делікатною, охайною, стриманою в почуттях». Саме такі якості батько з ПЖК і бачить у жінок. Прикладом прояву установки ПЖК може бути батько, який бачить масу недоліків у сина і вважає, що так само і всі його однолітки. У той же час цей батько «без розуму» від молодшої сестри дитини, тому що знаходить у неї одні переваги. Під впливом ПЖК щодо підлітка чоловічої статі в даному випадку формується тип виховання «емоційне заперечення» Можливий і протилежний перекис з вираженою антифеміністською установкою, зневагою до матері дитини, її сестер. У цих умовах по відношенню до самої дитини чоловічої статі може сформуватися виховання на кшталт «потураючої гіперпротекції».

Додаток до заняття 2

Казка «Бум-бум-бум» (Михайло Андріанов)

Бум-бум-бум, — щось постукало у темній кімнаті.

- Мені страшно хто це? — спитала Віку Оленка, натягуючи на себе ковдру аж до очей.

Не знаю, але хтось тут є, — торкаючись на всі боки, прошепотіла Віка. — Отак майже щоночі в моїй кімнаті, то бум-бум-бум, то тук-тук-тук.

- Мамочки, я боюся, я зараз помру від страху.

- Не бійся, скоро це минеться.

Натягнута до очей ковдра не могла заспокоїти маленьку Оленку і не могла врятувати її від темних кутів та чорних тіней на стіні. Було все одно страшно, і вона попросилась у ліжку до Віки. Тепер дівчатка лежали, тісно притиснувшись один до одного.

- Чому це тільки в моїй кімнаті постійно страшне відбувається? - думалося Віці.

- Ніби щоночі до мене хтось приходиться, щоб навмисне палякати.

І раптом знову: бум-бум, тук-тук.

- Мамочки, це хтось за фіранками у вікно стукає, - тихо верескуючи, прошепотіла Оленка.

- Ні, це за старою шафою хтось причаївся. Бачиш, он там, у кутку, з-за шафи чорне кругле стирчить. Це, мабуть, його голова виглядає та підглядає.

- Це не голова, а нора чорного щура, який до себе в нору затягує. Пам'ятаєш, як у Буратіно?

- Ага, пам'ятаю, вона ще Буратіно до себе мало не затягнула, - прошепотіла Віка і підтягла до себе ковдру, що звислася з ліжка.

Обидві дівчинки про всяк випадок посунулися до стіни, подалі від краю ліжка. Знову почулося: бум-бум-бум і одразу ж тук-тук. Тиша. Тільки чути, як серце від страху б'ється. Хоч кричи щосили і клич на допомогу. Раптом Оленка як штовхне ліктем:

- Дивись, дивись.

- Де?

- Там, фіранки.

- Що фіранки?

- Вони воруються.

Фіранки справді внизу ледве помітно рухалися, хоча двері на балкон і квартира були зачинені.

Настало жахливе мовчання. Дві пари очей дивилися на фіранки і ловили кожен їхній рух. Обом хотілося з криком вибігти з кімнати, але було вже дуже пізно, в хаті всі давно спали. Тишу нарешті перервала Віка:

- Ти знаєш, мені тато говорив про те, що коли людина боїться, то до неї притягуються усілякі страшні думки інших людей і починають ще більше її лякати.

- Так, а от мій тато говорив про те, що щоб перестати боятися, треба підійти до страшного місця і доторкнутися до нього рукою, тоді страхи одразу минають.

- А давай так і зробимо і до фіранок доторкнемося, - запропонувала Віка.

- Не-а, я боюся, мені страшно, раптом там хтось є.

- Та не бійся, я попереду буду, давай руку.

Дівчата взялися за руки, підвелися з ліжка і повільно почали наближатися до вікна. Було дуже страшно, але все-таки Віка торкнулася фіранки, а за нею і Оленка теж. І справді, як казав Оленкін тато, страху поменшало. По підлозі босі ноги дівчаток відчували холодний вітерець. Він спускався від холодного вікна і ледве помітно розгойдував фіранки. Віка набралася сміливості і трохи відсунула фіранки - за ними нікого не було, а за вікном все було в снігу і світив місяць. Раптом з краю від вікна Оленка помітила чорний товстий дріт, що розгойдувався на вітрі, незабаром він ударився об скло: бум-бум, а потім одразу ж про раму: тук-тук.

- Так ось, хто це, виявляється, стукався і лякав нас, - прошепотіла Віка, - адже це просто порваний білизняний шнур. Дівчаткам відразу стало легше, і страх майже зовсім зник.

- А давай так само до того чорного і круглого, що за шафою, теж разом торкнемося, - запропонувала Віка.

- Давай, тільки, цур, ти знову перша.

І дівчатка повільно попрямували до шафи. Підійти до шафи і простягнути руку до темної та круглої було зовсім не просто. В голову почали лізти страшні думки про чорного пацюка. Але коли Віка з Оленкою підійшли до шафи зовсім близько, то розглянули, що темне і кругле — це лише м'який іграшковий Вікін їжачок.

- Як я раніше не здогадалася, - подумала Віка, - цілий тиждень його боялася.

Дівчатка, по черзі доторкнувшись до їжачка, дістали його з-за шафи, і Віка взяла його до себе в ліжку. Тепер їм було зовсім не страшно, а коли знову почулося бум-бум-бум, вони обидві навіть пирхнули від сміху. Адже тепер вони всі знали, а як знаєш, то перестаєш боятися.

Додаток до заняття 3

Казка «Маленький Бобер» (Гришичкіна Д.)

Жив у світі маленький бобрик. Він дуже боявся темряви. Щоночі в його кімнаті з'являлися страшні чудовиська, вони лякали бобрика. Вранці він скаржився мамі та тату на злих монстрів, просив його захистити. Але дорослі не вірили бобру.

"Глупості" - говорила мама бобриха.

«Жахів не існує» - посміювався тато бобер.

Маленький бобрик був дуже засмучений тим, що дорослі не вірять йому і дуже ображався на них. Щовечора бобрик думав тільки про майбутню ніч, уявляючи чудовиськ. А всю ніч сидів під ковдрою і трусився від страху, засинаючи тільки під ранок. Та ось у гості до родини бобрів приїхав погостювати їхній родич, двоюрідний брат бобренка.

Бобрик був дуже радий, адже вони з братом спатимуть в одній кімнаті, і він, напевно, прожене всіх чудовиськ. Адже брат бобрика був старший за нього на цілий рік! Настала ніч бобрик лежав у своєму ліжечку і, як завжди, боявся. І ось у кімнаті знову з'явилися чудовиська! Брат бобрика побачив їх і закричав. Усю ніч, що залишилася, вони вдвох боялися страшилищ. Коли настав день, брат бобренка несподівано згадав, що раніше й у нього в кімнаті жили незрозумілі чудовиська, але він зміг розібратися, хто це такі і навіть потоваришував із ними! Брат обіцяв допомогти бобрині і з його монстрами. Вночі, тільки-но батьки вимкнули світло і зачинили двері, хлопці включили свої ліхтарики і вирушили в дорогу. Взввшись за руки, щоб було не так страшно, бобри обстежили всю кімнату.

Спочатку вони заглянули під ліжку і страшенно злякалися, побачивши там знайомого злого монстра! Але, присвітивши на нього своїми яскравими

ліхтариками, вони раптом зрозуміли, що це лише старий дірявий чобіт. Але тут на стіні з'явилася найзліша чудовисько! малюки направили свої ліхтарі прямо на нього, здивувалися і побачили, що це всього лише дерево відбивається у вікні. І ніякі це не страшні очі, а лише гнізда птахів, і зовсім це не злісна усмішка, а все на все зламана гілка. Бобрята засміялися, пораділи своєї сміливості, залізли в ліжечка і безтурботно поспали всю ніч.

Наступного дня вони викинули старий чобіт у смітник, а від дерева відрізали зламану гілку. Перед сном вони весело дивилися на його відбиток. Тепер їм здавалося, що це мила істота, яка усміхається їм. Вони усміхнулися йому у відповідь і швидко заснули.

З того часу в кімнату бобрика більше ніколи не забиралися чудовиська, до нього приходили лише друзі, які завжди були готові допомогти.

Додаток до заняття 4

Казка «Чарівні пігулки».

Якось дівчинка Катя захворіла. Вона прокинулася вранці і не змогла навіть вмитися. Вона лежала в ліжечку і сумно дивилася у вікно. За віконцем стрибав веселий горобець. Він стукав дзьобиком у скло, весело чирикав і підморгував Каті. Катя посміхнулася йому і помахала рукою.

Вдень до неї прийшов лікар. Він довго слухав її трубочкою, потім прописав таблетки і пішов.

Катя не хотіла пити пігулки. Вони були гіркими та несмачними. Катя щільно стискала губи і мотала головою. Мама дуже засмучувалася і не знала, що робити. Наступного дня Катя ледве розплющила очі. Надворі світило сонечко. Горобчик знову прилетів до її вікна і тихенько постукав. Але Катя навіть не змогла помахати йому рукою. Горобець занепокоївся і заляпав крильцями. Але Катя сумно дивилася на нього.

До Каті підійшла мама:

- Дивись, доню, до тебе гості!

Мама відчинила квартиру, і горобець влетів у кімнату. Він тихенько сів на тумбочку поряд з Катиним ліжком і насупився.

- Ну, не заважатиму Вам, - сказала мама і вийшла.

- Вітання! - прочірикав горобець, як тільки за мамою зачинилися двері.

- Ти вмієш розмовляти? – здивувалася Катя.

- Звісно, я ж не звичайний горобець, а чарівний!

- Ну, якщо ти чарівний, то допоможи мені, будь ласка, одужати, - попросила Катя. - А то я зовсім захворіла, навіть підвестися не можу.

- Це тому, що зла чаклунка Хвороба послала в місто чарівний вітер. Цей вітер приніс на своїх крилах злих чорних чоловічків. Як тільки вітер опустив їх на землю, вони одразу розбіглися. Ці чоловічки такі крихітні, що їх помітити неможливо. Вони дрібніші за мурашки, дрібніші за найменшу козубку, навіть дрібніші за порошок! Якщо діти не слухаються маму і дихають на вулиці в мороз відкритим ротом, або беруть їжу брудними руками, або їдять немите фрукти, то разом із брудом чи холодним повітрям чоловічки потрапляють усередину і починають свою чорну справу. У їхніх кишнях лежать шкідливі частинки, які вони починають розкидати всередині дитини. У тебе всередині ціла країна, цілий світ, і кожен злий чоловічок посланий, щоб цей світ зруйнувати та побудувати замок для злої чарівниці Хвороби. Як тільки замок буде збудовано, вона оселиться в ньому, і вже ніхто не зможе її перемогти!

- То що робити? Як мені врятуватися? - Злякалася Катя.

- Почекай, я ще не розповів тобі найголовнішого. Злих чоловічків можуть перемогти добрі. Вони живуть у ліках. Тільки в таблетці або мікстурі вони можуть потрапити в ту країну, яка знаходиться всередині тебе, і воювати з чорними чоловічками.

- Ой, як цікаво! А я не знала та відмовлялася пити ліки! Як же бути?

- Який жах! Ти відмовлялася! - зачірикав горобець. - Швидше, скоріше клич маму!
- Може, я сама вип'ю, без мами? - Запитала Катя.

- Ні що ти! У кожній пігулці живуть різні чоловічки. Є навіть пігулки зі злими чоловічками, якщо випити не ту пігулку, то ворогів стане ще більше, і вони ще швидше збудують палац для злої чарівниці. Обов'язково спитай у мами, які таблетки прописав лікар!

Катя покликала маму та прийняла ліки.

- А як дізнаюся, хто переміг? - Захвилювалася Катя. - Раптом я випила не ті ліки?

- Ти забула? Я ж чарівний горобець. Засинай, а я покажу тобі сон про велику битву зі злою хворобою!

Катя слухняно закрила очі і заснула.

І побачила вона рожеву галявину, з рожевою травою, рожевими квітами, а по краях цієї дивовижної галявини росли високі-високі рожеві дерева. На рожевому небі сяло гарне рожеве сонечко. Раптом серед цієї рожевої казки помітила Катя якісь маленькі чорні крапочки. Їх ставало дедалі більше. Пролунало гучне човгання і хрускіт. Це маленькі злі чоловічки, як гусениці, поїдали траву, квіти та листя. Вони топтали гарну галявину і розкидали всюди крихітні шкідливі частинки. Частки збиралися на купу, купа перетворювалася на величезну чорну гору, а на горі почав рости чорний палац.

- Ой, вони ж будують замок для злої чарівниці! – перелякалася Катя.

Раптом чоловічки завмерли і насторожилися. Почувся тихий мелодійний дзвін, і на галявині з'явилося багато маленьких сонячно-жовтих чоловічків. У кожного з них була крихітна чарівна паличка, якою вони торкалися злих чорних чоловічків, і ті лопалися, як мильні бульбашки.

Спочатку на чорній горі зникли стіни палацу, потім сама гора зіщулилася, перетворилася на чорний перламутровий міхур. Бах! І луснула!

Сонячні чоловічки почали бігати галявиною і гладити чарівними паличками зламані квіти, обгризене листя і пом'яту траву. Прямо на Катиних очах галявина знову стала рожевою та прекрасною, а чоловічки кудись втекли.

Вранці Катя прокинулася абсолютно здоровою. За віконцем сидів горобець і лукаво посміхався.

Вітання! - Помахала йому рукою Катя. - Спасибі тобі! Я одужала!

Додаток до заняття 5.

Казка про дурненьку маму

Жив цей Зайчик далі. Потім він знову втік від мами. Зустрілося на його шляху величезне море - переплив море.

Ішов далі, бачить – океан. Що ж робити? Звалив він дерево, сів на нього і переплив океан. Знав він тепер, що його мати не дістане. Потім переплив третій, четвертий, п'ятий, шостий і так десять океанів.

Біг він через лісочки – через тридцять лісочків пробіг. Прийшов у село. Бачить - роздоріжжя доріг. А як додому йти, він забув. Пішов ліворуч, заблукав і опинився у великому місті. Там він і лишився. Час минав, Зайчик непомітно ріс. Минуло п'ятдесят років, поки Зайчик шукав дорогу додому. Він уже став татом.

І ось він уже занудьгував за мамою. Пішов він додому і знову помилка. Кролик повернув не в той бік. А там, у лісі, жив голодний вовк. Вовк погнався за Зайчиком. Зайчик побіг від нього. Біг через ліси, через моря і... випадково прибіг додому. Але Зайчик не знав, куди він потрапив. Була зима, тож будинок занесло снігом, а мама спала у ньому. Зайчик ліг спати в кучугурі.

Весною сніг розтанув. Зайчик прокинувся, бачить, він на даху будинку. "Як мені звідти злізти?". Подумав, натужився і сліз.

В цей час мама ще спала. Зайчик вирішив зробити сюрприз. Він тихенько підкрався до неї та поцілував. Спросоння мама голосно закричала тому, що злякалася.

Потім побачила Зайчика міцно обняла його і поцілувала. І вони жили добре.

Додаток до заняття 6.



Сказка «Білочка Нуся».

Вправа «Барометр настрою»

Казка «Білочка Нуся»

В одному сосновому лісі жила-була білочка Нуся. Була вона дуже гарна, добра та весела. І були в неї мама та тато, які дуже її любили: дбали про неї, приносили горішки, грали, читали на ніч казки.

Але одного разу взимку Нусини мама і тато пішли в сусідній ліс за шишками і залишили її вдома одну. Нуся не часто залишалася дома одна, це було для неї незвично і не дуже приємно. Того дня несподівано піднялася хуртовина, від якої в білій хатці стало дуже темно і незатишно. Злякалася Нуся. Їй завжди було моторошно, коли наставала ніч і робилося темно. А тут ніби ще ніч не настала, а страшно, та й батьків все немає. Забилася білочка в дальній кут кімнати, сидить і тремтить. Чекає не дочекається, коли прийдуть мама з татом. Нусини зубки так сильно стукали від страху, і так голосно вона зітхала і охала, що білочка, що живе по сусідству, не витримала і крикнула:

- Ей ти! Маленька трусишка! Перестань тремтіти через всякі дрібниці!

- Так, - озвалася слабким голосом Нуся, - тобі добре, ти не боїшся. А я одна в темній кімнаті, раз у раз здаються всякі жахи і привиди. І що ж мені робити, якщо я не можу, не вмю бути сміливою?

- Ех ти! Дурна плакса, - прокричала сусідка. - Я теж одна, у темряві, але я нічого не боюся. А тобі аби поплакати та покапризувати.

Образливими здалися Нусі ці слова. Зібралася вона з духом і каже:

- Неправда! Нехай я боюся темряви, але я не плакса і не капризуля. І взагалі, я дуже хороша білочка. Допмагаю мамі та слухаюсь її. Але... чомусь мені завжди страшнувато у темряві.

- Хм, знайшла чого боятися. Я розумію, ведмедя там, вовка чи мисливця. А-а-а. ти, мабуть, ще дуже маленька. І як тобі не соромно! Адже батьки тебе залишили вдома одну як велику, а ти.

Слухала це Нуся і все більше розуміла, що й справді вона вже не така мала, раз залишили її вдома одну, як її сусідку. Не годиться їй уже тремтіти, як осиний листок, опинившись у темряві. Але як їй не боятися її? Напружилася Нуся. Терпіла-терпіла, думала-думала, як перемогти їй страх.

Нарешті, набралася вона сміливості, зітхнула глибше і, як вискочить на середину кімнати, розмахуючи лапками:

- Я найсмівівіша з усіх білочок! Нікого й нічого не боюсь! Ідіть геть, страшні привиди та духи! Ось я вам зараз поставлю!

Озирнулася вона в темряві й відчула, що й справді нічого не боїться, і ніяких привидів немає. Засміялася тоді Нуся над собою і зрозуміла, що нема чого їй у темряві боятися, хіба що власного страху.

А тут, немов злякавшись Нусіної сміливості, і хуртовина скінчилася, знову на небі з'явилося сонечко. У цей час підійшли і Нусини батьки:

- Нуся, Нуся! Як же ти тут одна, без нас, у цю страшну хуртовину? Ми так поспішали до тебе!

- Нічого, матусю! Мені було ні крапельки не страшно! - обізвалась білочка.

- Ось розумниця! Зовсім ти у нас доросла.

З того часу Нуся вже ніколи не боялася залишатися сама в темряві.

Додаток до заняття 7.

Казка «Шкільна Тривожність»

Це висока худа дама в довгій темній сукні. Поки Валентина Юріївна пише на дошці завдання, жінка незримо ходить класом, де сидить 3 «А», і потирає тонкі руки. Сьогодні має важливий день. Через 10 хвилин учні почнуть писати самостійну роботу, і, можливо, їй, Шкільній Тривожності, вдасться підкорити собі когось із них. Спочатку вона намічає собі дві жертви: маленьку руду дівчинку Марусю і кучерявого хлопчика Сеню, що сидять за однією партою.

Алевтина Юріївна повідомляє початок самостійної роботи. Шкільна Тривожність підсідає до Марусі і починає застосовувати перевірений прийом – пускає туман у голову. Ти нічого не знаєш, ти все забула, - шепоче дама, як заклинання. Маруся на мить завмирає, наче прислухається, але потім рішуче мотає головою і шепоче: «Цього не може бути. Я готувалася до цієї самостійної роботи. Ми з татом учора займалися дві години!». Вражена останнім аргументом, Шкільна Тривожність трохи зменшується в розмірах і пересідає від дівчинки до її сусіда.

Вона змінює тактику і пускає в хід інший прийом – залякування. «Ти погано напишеш цю роботу та отримаєш двійку. Це буде жахливо! У середу вчителька оголосить результат, і ти поплетешся додому пригнічений, нещасний...» - зловісно лякає вона Сеню. «Так у середу у мене тренування, і що б там не було, запізнюватися я не збираюся!» - рішуче заперечує хлопчик. Найбільше у світі він любить заняття з карате. Сенька подумки уявляє собі гарний удар, який минулого тижня показував їм тренер.

Шкільна Тривожність відлітає в протилежний кінець класу, ніби цей уявний удар припав по ній. З останніх сил доповзає вона до парти, за якою сидить світла дівчинка в блакитній сукні. «Подивися, як хитає головою Алевтина Юріївна. Вона дивиться на тебе і думає, яка ти незрозуміла і слабка учениця, треба залишити тебе на другий рік», - хрипить Шкільна Тривожність, починаючи вже думати, що 3 «А» непереможний, але ще не відмовляючись від останнього шансу на успіх.

Дівчинка злякано скидає очі. Алевтина Юріївна справді крутить головою (їй трошки тисне комірець). Дівчинка блідне. Шкільна Тривога розуміє, що знайшла собі жертву. Дзвінить дзвінок з уроку, але навіть він не може врятувати бідну дівчинку, тому що вона не має своїх методів боротьби зі Шкільною Тривожністю.

Додаток до заняття 8.

Казка про те, як хлопчик Федя перестав боятись собак (Мокроусова О.А.)

Жив-був хлопчик Федько. Він жив у великому гарному місті, у звичайній родині з мамою та татом, дідусем та бабусею. Феді було 6,5 років, він ходив у дитячий садок і швидко готувався йти до школи. Федя був добрим, відкритим, веселим хлопчиком, мав багато друзів.

Влітку сім'я поїхала на дачу. Коли тато і мама виїжджали на роботу, Федько залишався з дідусем та бабусею. Він їх дуже любив. Бабуся готувала в грубці найсмачніші пиріжки, а ввечері розповідала Феді казки. Дідусь – читав газети, курич люльку. Рухався Федін дідусь мало, бо він був дуже старенький, а ходив він, тільки спираючись на паличку. Але це був найкращий, найкращий дідусь на світі. Він завжди вигадував різні ігри, жарти і знав про все на світі.

Одного чудового сонячного дня Федя вийшов погуляти на дачну вулицю. Він ішов

до свого друга Вані, щоб покликати його на прогулянку. І раптом на своєму шляху він побачив величезного сіро-чорного пса. Федько здригнувся. А пес сидів біля хвіртки сусідського будинку і пильно спостерігав за хлопчиком. У Феді сильно забилося серце, затремтіли коліна, він не знав, як пройти повз цього страшного собаку, який уже встав на всі чотири лапи і з цікавістю дивився на нього. Федя різко розвернувся і побіг з усіх ніг у бік будинку, ну а пес відразу кинувся навздогін за ним.

Федько ледве встиг зачинити хвіртку біля самого носа страшного пса. Задихаючись від хвилювання, Федя глянув у щілину паркану пес розчаровано скулив, спробував зробити підкоп, а потім довго крутився біля хвіртки, скигляючи і виляючи хвостом.

Федю охопив жах. Він тепер зовсім не знав, як йому ходити гуляти, якщо цей жахливий собака прийшов до сусідів на все літо.

Вдома він нікому не став розповідати про свою пригоду. Весь обід він мовчав, увечері гуляти не пішов, бабусину казку слухав у півслова, а вночі йому наснився сон, про те, як моторошний величезний собака голосно гавкав, страшно скалив свої зуби, а потім намагався наздогнати його. Федько прокинувся у холодному поті. Він не відразу зрозумів, де знаходиться, але потім, коли остаточно прокинувся, то довго плакав у подушку. Один виходити на вулицю він дуже боявся, а вийти з бабусею за ручку йому було соромно перед хлопцями з вулиці, він боявся не лише собаки, а й того, що хлопці над ним сміятимуться. Що страшніше він не знав.

Вранці гуляти Федько не ходив, удень теж, і ввечері лишився вдома. Він то тинявся по дому, то намагався будувати будинок зі старого конструктора, то просто стояв біля вікна і дивився на вулицю. Увечері він прийшов до дідуся. Федько хотів розповісти дідові про всі свої переживання, але не наважився. Тоді він просто запитав:

- Дідусю, а ти колись, чогось боявся?

- Боявся. Відповів дідусь здивованому онукові.

- Але чого ж ти міг боятися?

- Це було давно. Я тоді тільки-но закінчив школу, коли на нашу землю напали фашисти. Я пішов на фронт добровольцем. Не міг, не хотів їм дозволити захопити нашу Батьківщину.

І ось на полі бою мені було справді страшно, навколо свистіли кулі, вибухали снаряди, але ми все одно вперто били фашиста. І ось прогримів вибух, мене відкинуло далеко убік, уламок бомби сильно зачепив мою ногу. Бій добігав кінця. Рідкісні кулі ще свистіли, вибухи лунали все далі, і ось тоді я відчув страх. Так я боявся один раз у житті. Поранений, один на полі бою, я не знав, що робити і кричав від страху та болю. Але тут я раптом почув, що коло мене хтось голосно дихає. Я повернув голову і побачив поряд із собою величезного сірого собаку. Вона підійшла ближче, обнюхала мене, потім схопила зубами за ремені гімнастерки і потягла у бік нашого похідного лазарета. Там поранених приймали лікарі та медсестри. Вони й врятували мою поранену ногу, тільки ось все життя я шкутильгаю.

Але життям своїм я завдячую тому самому хоробрим собаці, який ризикуючи собою, витягнув мене з-під куль ворога. Якби не вона, то ні мене, ні тебе на світі не було б. То була німецька вівчарка. Ось у сусіда нашого Івана Васильовича така сама зараз живе. Я дивлюся на неї, і мене спогади долають. Тільки вона ще молода, дурна, грайлива.

У Феді тілом побігли мурашки від почутого. Його мучили сумніви. Він сказав дідусеві:

- Тебе витягла добра собака, а в Івана Васильовича зла. Вона побігла за мною, коли я хотів утекти від неї.

- А чому ти побіг?

- Я... Я просто її злякався.

- Послухай Федю, добре, що ти мені все розповів. Ти повинен знати, що з собаками треба правильно поводитися. Коли собака сидить поблизу, треба просто спокійно проходити поряд, тоді він тебе не чіпатиме. А якщо ти тікаєш, то собака думає, що ти його

дражниш, або боїшся, або просто хочеш пограти з нею. Подивися у вікно, вона сидить біля свого паркану. Ходімо, почастуємо її ковбасою.

Спираючись на свою милицю, дідусь підвівся. Федько, долаючи страх, пішов разом із ним. Надворі дід покликав собаку.

- Джеку, йди сюди!

Собака підстрибнув, завиляв хвостом і підбіг до дідуса з онуком. Дід дав онукові ковбасу і сказав:

- Не бійся, погодуй Джека.

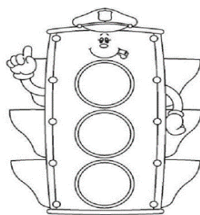
Федько взяв ковбасу, простягнув руку вперед і завмер в очікуванні. Джек понюхав, схопив шматок ковбас тут же проковтнув її, ще більше завиляв хвостом і облизав Феді руку. На прогулянку вийшов Іван Васильович. Він почав розмовляти з дідусем про те, про се. Дідусь хвалив його собаку. А Федя весь вечір грав із Джеком. Він кидав йому палицю, і пес приносив її назад, сідав по команді і давав лапу.

Засинав Федя абсолютно щасливим. Він думав про те, як завтра розповість хлопцям про Джека, що він зовсім не страшний, а грайливий пес. Думав про те, як він даремно злякався Джека і побіг від нього. Але найбільше він думав про дідуса, про його подвиги під час війни, і про того хороброго і доброго собаку, який врятував його діда, а значить і тата, а значить і самого його - Федю.

Більше Федько собак не боявся. Він просто знав як з ними поводитися.

Додаток до заняття 9.

Вправа «Семафор».



Сказка «Расставание» (Анна Смирнова).

Казка «Розлучення» (Ганна Смирнова)

В сімействі ведмедів трапилося лихо. Зовсім несподівано для маленького Мишко тато пішов жити в інший барліг. На прощання він сказав тільки: «Не хвилюйся, синку, ми з тобою бачитимемося, тільки рідше». Мішутку ці слова більше засмутили, ніж заспокоїли. Він ніяк не міг зрозуміти, чому тато вирішив піти і чому вони повинні рідко бачитися, чому він не зможе грати з ним перед вечерею в м'ячик, купатися в ставку, як раніше, і не чути вранці звичне: «Вставай, соня, день уже почався». «Які дивні ці дорослі, – розмірковував Мишко, – вічно їм щось треба міняти. Адже все було так добре. Почувши одного разу вночі, як мама тихенько плаче, Мишко вийшов з барлоги і постукав до пугача.

- Послухай пугач, ти у нас у лісі наймудріший. Поясни, чому тато від нас пішов? Може ми його чимось образили чи він нас просто розлюбив?

Пугач замислився.

- Знаєш, Мишко, у житті багато складних питань. На них важко відповісти.

- Навіть тобі?

- Навіть мені.

- Я чув сьогодні, як мама плаче і зовсім розгубився. Раптом тато пішов через мене?

Він, мабуть, перестав мене любити і, якщо я піду з дому, повернеться до мами. тоді вона більше не плакатиме.

- Я думаю, що твоя мама засмутиться ще сильніше, а тато тебе кохає. Він сам казав мені про це. Йому погано так, як і тобі, тільки він нікому цього не показує.

- Але якщо йому погано, то чому він не повернеться?
- Тому, що життя дорослих часто відбувається те, що дітям важко зрозуміти. Мине багато років перш, ніж ти дізнаєшся про багато складнощів життя.
- Але я хочу знати зараз. Чому люди розлучаються? Я чув, що у тата нова родина. Виходить, він нас покинув і незабаром зовсім забуде?
- Ні, не забуде, ви ж частина його життя.
- Я не хочу бути частиною, хай усе стане, як раніше.
- Розумієш, Мишко, у кожній сім'ї своє життя. Вона може бути дуже довгою. Діти виростають і мами з татами перетворюються на бабусь та дідусів, няньчать онуків. В інших сім'ях тата та мами розлучаються раніше появи онуків.
- Це як у лисеня? Від них пішла мати.
- І як у лисеня, і як у зайчика. Він приходив до мене минулого літа і поскаржився, що тато ображає маму, і варто йому заступитися, як і йому теж дістається.
- Я знаю, зайчик казав, що боїться тата, і з мамою йому спокійніше.
- Ось бачиш, які різні бувають стосунки. Напевно, твої батьки відчували, що їхнє життя разом закінчилося раніше, ніж вони хотіли. І щоб не образити, один одного, як у родині зайчика, розлучилися.
Є такі квіти, які не можуть разом уживатися на одній клумбі, хоч і подобаються одна одній. Якщо вони ростуть поруч, то швидко починають в'янути, постійно сперечаючись і сварячись. Коли їх пересадять на різні клумби, вони знову розквітають.
Так само буває і у дорослих. Спершу вони люблять один одного, а потім щось відбувається, і жити разом стає важко.
- Я розумію, але від цього не легше.
- Так і має бути. Розлучатися з тим, кого любиш, завжди тяжко, але таке тяжко трапляється. Головне, це зуміти пережити.
- Важко бути дитиною, зітхнув Мишко.
- Дорослим бути теж нелегко. Ти зрозумієш це, коли виростеш, тож не ображайся на тата і заспокой маму. Вона за тебе дуже переймається. Їй зараз теж важко. Допоможи їй.

Додаток до заняття 10.

Казка «Про чашку-маму та чашку-дочку»

На полиці, в гарному старовинному буфеті жили дві дивовижні краси чашки: Чашка-мама та Чашка-дочка.

Були вони схожі одна на одну, як дві крапельки води. Лише одна була велика, а інша зовсім маленька.

У сім'ї дуже любили ці чашки, часто про них говорили та навіть показували тим, хто приходив у гості.

Чашка-мама і Чашка-дочка дуже раділи з того, що вони подобаються, що люди помічають їхню красу. Вдень чашки часто шепотіли між собою. Чашка-мама розповідала Чашці-дочці різні цікаві історії, гладила її.

Але наступав вечір, якого Чашка-дочка завжди дуже боялася. Спочатку лунали глухі кроки, потім рипіли дверцята буфета, і чиясь величезна рука тяглася до полиці, де жили чашки. І ця величезна рука чомусь завжди наближалася до мами і забирала її в невідомому напрямку.

У такі моменти Чашка-дочка завжди заплющувала очі від страху і встигала лише почути ласкаві слова мами: «Ти тільки не плач, я обов'язково повернуся до тебе!» Але Чашка-дочка не могла не плакати. Сльози так і котились у неї з очей. Чашці-дочці було тужливо і страшно на цій полиці. Навколо не було нікого, і в Чашки-дочки в голові крутилися думки: «А раптом мама більше не повернеться?»

І ось одного разу Чашка-дочка залишилася сама. Вона плакала так голосно, що її плач почули Кришталеві келихи з верхньої полиці.

- Про що ти там так гірко плачеш? - долинув до неї чийсь голос. То був голос Бокала-сина.

- Моя мама... Вона кудись зникає майже щовечора. А мені дуже страшно тут однієї, – відповіла Чашка-дочка.

- Чого ж боятися? Мій тато-Бокал теж щовечора зникає. І мені теж самотньо. Але я знаю, що у тата – така робота. Він служить людям, і щоб ми могли нормально жити, йому треба працювати. Твоя мама, мабуть, теж на роботі. Але побачиш, вона обов'язково повернеться. Адже не було ще дня, щоб вона не поверталася.

- Так, не було. але мені все одно дуже тужливо, і великі сльози покотилися з очей Чашки-дочки.

- Ну що ж! Щоб тобі не було сумно, приходь до мене в гості, я покажу тобі свою полицю, - почувся голос Бокала.

І Чашка, не довго думаючи, опинилася на полиці біля Бокала. Все тут було не так, як у них із мамою. Вони довго розмовляли, сміялися та грали. І навіть не помітили, як пройшов час, і за склом стало зовсім темно. Тоді Чашка-дочка знову спустилася до себе.

Що це я? Келих такий самий маленький, як і я. Але він не боїться залишатися один. Він розуміє, що Папі-бокалу потрібно працювати. Я хочу бути такою ж сміливою, як мій новий друг Бокал! - думала про себе Чашка-дочка.

А наступного дня, коли мама знову покинула полицю, Чашка-дочка запросила Бокала до себе. Так вони й ходили у гості один до одного, коли їхні батьки йшли на роботу.

Час летів непомітно. Друзям-сусідам було весело та цікаво вдвох.

Додаток до заняття 11.

Казка «Жаба Ква-сімка» (Р.М. Ткач)

Високо-високо у горах було Зелене озеро. Вода в ньому завжди була чиста та прохолодна. У цьому гірському озері жили риби та жаби. У рибок були золоті та сріблясті лусочки, а у жаб красива зелена шкірка, така сама, як колір води в озері.

Але найкрасивіша і найзеленіша шкірка була біля маленького жабеня на ім'я Ква-сімка. П'ять днів тому Ква-сімка перетворився з маленького пуголовка на справжнього жабеня, але вже вмів добре квакати і високо стрибати. Бабуся, тато і мама дуже пишалися маленьким жабком і всім навколо розповідали, який він розумний і добрий. Ква-сімка теж дуже любив бабусю, тата і маму і намагався бути слухняним та вихованим. Це була найдружніша жаб'яча родина на озері. Жити на озері було весело та спокійно. Щоправда, іноді на озеро налітав вітер, що підіймав небезпечні хвилі, але тоді всі дорослі жаби та маленькі жаби вистрибували з води і притискалися до великих каменів, щоб їх не забрало хвилею до середини водойми.

Якось уночі стався дуже сильний вітер. Він не тільки підняв високі та небезпечні хвилі, але й зірвав у горах велике каміння, яке швидко покотилося вниз до озера. Майже всі жаби і жаби, як завжди, вистригнули з озера і притиснулися до каміння, але кілька жаб не встигли це зробити, і на них упав великий камінь із гори.

Під час вітру ніхто не помітив, що сталося. І тільки коли вітер затих, маленький Ква-сімка зрозумів, що його мамі ніде немає. Він почав стрибати на березі озера і кликати її, але мама не відгукнулася.

Раптом Ква-сімка побачив великий камінь, що впав з гори, і тоненький промінчик золотистого світла, що струмував з-під нього. Жабеня завмерло, йому було страшно і цікаво, його маленьке серце готове було вистригнути з грудей. Промінь ставав усе густішим і більшим, поки, нарешті, не перетворився на жабу.

Ква-сімка відразу впізнав свою маму, але вона була не така, як завжди. Її шкірка світилася сріблом і золотом, а не була зелена, як завжди. А ще на її спині вирости крильця, точно такі, як у великих метеликів, гарні та різнокольорові. Мама Квасимки була схожа на

чарівницю.

Мамо, це ти? — невпевнено запитало жабеня.

Так, мій любий, - відповіла чарівниця.

Що з тобою сталося, мамо? Чому ти стала золотою і чому в тебе вирости крильця?

Я перетворилася на ангела і маю зараз полетіти високо в небо.

Я не хочу, щоб ти була ангелом. Я тебе не пущу! — закричало жабенятко і гірко заплакало.

Не плач, Ква-сімка. Це великий успіх після смерті перетворитися на ангела, а не просто лежати під великим каменем, — заспокоїла жабка мати-янгол.

А як же я? Хто мене кохатиме? — не заспокоювався Квасимка.

Я любитиму тебе на небі, а на землі тебе люблять бабуся, і тато, і твої друзі, і полюблять ще багато інших жаб.

А коли я тебе знову побачу? — уже спокійним голосом спитав Ква-сімка.

Я приходитиму до тебе уві сні, і ми разом гратимемо і веселимось. Ще я посміхатимуся тобі з-за хмаринки, але це буде нашим з тобою секретом. А зараз тобі настав час повертатися до бабусі та тата, а мені відлітати. До побачення, мій улюблений синочку.

До побачення, матусю, — відповів Ква-сімка і сумно помчав додому.

Але раптом бешкетний вітерець збив жабка з лапок і перевернув на спину. Ква-сімка випадково глянув на небо і побачив, як з-за хмаринки йому посміхається мама-янгол.

Жабеня посміхнулося їй у відповідь, швидко схопилося на лапки і задоволено поскакало до бабусі та тата. У нього з'явився великий секрет, про який знали тільки він та мама-янгол.

Додаток до заняття 12.

Вправа «Настрій»

