

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра практичної та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Дитячі страхи: поняття, методи діагностики та корекції»

«Children's fears: concepts, methods of diagnosis and correction»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Шаврієва Тетяна Миколаївна

Керівник: старший викладач Дикіна Л.В.

Рецензент: д. філософії,
доц. каф. соц. психол. Гудімова А.Х.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ ____ від ____ . ____ . 2024 р.

Завідувач кафедри проф., доктор

біол. н. Псядло Е.М. _____

Захищено на засіданні ЕК

протокол № __ від ____ . ____ . 2024 р.

Оцінка _____ / _____ / _____

за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали

Голова ЕК _____

Одеса - 2024

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ДИТЯЧОГО СТРАХУ.....	7
1.1. Понаття дитячого страху, його загальна характеристика та види.....	7
1.2. Характеристика чинників, що можуть впливати на розвиток страху.....	15
1.3. Основні види переважаючих дитячих страхів. Види страхів, прояв яких вважається нормою.....	19
1.4. Діагностика дитячих страхів	22
Висновки до розділу І.....	29
РОЗДІЛ ІІ. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗРОБОК З ВИЯВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ.....	31
2.1. Вибір та опис методик дослідження дитячого страху у дітей дошкільного віку.....	31
2.2. Аналіз результатів практичного дослідження дитячих страхів у дітей дошкільного віку.....	34
2.3. Сучасні психологічні розробки з виявлення та корекції дитячих страхів з врахуванням війни в Україні та її вплив на дітей.....	41
2.4. Психологічні рекомендації для батьків дітей, що переживають почуття страху.....	47
Висновки до розділу ІІ.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТОК	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження почуття страху обумовлена його безпосередньою роллю в житті кожної людини оскільки страх є невід'ємною частиною життя людини. Страх супроводжує людину протягом всього її життя, від її народження до самої смерті. Тільки об'єкт страху може змінюватись.

Робота актуальна й тим, що виникнення та переживання почуття страху в кожному віці дуже специфічне і відбувається по-різному, воно змінюється з проходженням певного вікового етапу і має свій відповідний характер. Багато досліджень звертають увагу на обставини виявлення та шляхи подолання страхів у дітей дошкільного віку. Якщо своєчасно не виявити та не вирішити проблему виникнення та переживання почуття страху, то в подальшому воно не зникає а ні з появою дошкільного навчального закладу, а ні з появою школи або іншого навчального закладу чи зміною роботи, воно тільки трансформується, тому вимагає ретельної уваги та глибокого професійного дослідження.

Питанням дослідження дитячого страху присвячено багато наукових робіт та методологічних досліджень зокрема таких видатних вчених психологів: А. І. Захаров, З. Фройд, Е. Еріксон, Р. Плезіа, А.О. Ковалевська, М.В. Осоріна, О.М. Скларенко, А.М. Пріюжан та інші. Проблема дитячих страхів, незалежно від її вивреності не тільки не перестає бути актуальною на сьогоднішній день, але ще й загострюється у зв'язку зі змінами в політичному, економічному та соціальному середовищі.

У великій кількості наукових робіт страх розглядається як причина багатьох порушень у психофізіологічній сфері, як складова частина неврозів та депресій (А.И. Захаров, Ю.А. Александровський, К. Хорни, Г. Еберлейн). Актуальність дослідження обумовлена й тим, що дитині 21 сторіччя доводиться боротися зі такими страхами, які раніше діти не відчували. Їх викликають змінені змісти казок, розповідей або сюжети кінострічок жахів

або комп'ютерні ігри різного роду. Існуючі факти говорять про те, що збільшується кількість дітей, які відчують дуже сильні емоційні переживання (А.М. Прихожан, Р. Мей).

Страх та інші негативні афективні тенденції (тривожність, агресія) часто обумовлюють відхилюючі форми поведінки дітей, тому цей аспект розвитку є важливим у процесі становлення особистості та індивідуальності дитини. Л.І. Божович, В.С. Мухіна, А.І. Захаров зазначають, що дитина як найчуттєвіша частина суспільства схильна до різноманітних негативних впливів та всі щоденні повідомлення в засобах масової інформації про війни, теракти, пожари та численні сцени насильства або вбивств тощо, здійснюють відповідний вплив на розвиток емоційної сфери дитини.

Сучасна психологічна наука розглядає питання страхів з різних боків, наприклад, у контексті проблеми емоційних явищ (В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард та інші); в напрямі емоційних розладів особистості (В. Гарбузов, О. І. Захаров, Ф. Березін та інші); в якості певних психічних станів особистості: стресу, фобії, страху або переживання (Г. Сельє, О. Кочубей та інші); як прояв індивідуальних відмінностей особистості у поведінці (Л. Собчик, Є. Ільїн та інші).

Дошкільна психологія та педагогіка з питань профілактики та запобігання виникненню дитячих страхів та фобій ґрунтується на положеннях науковців, які їх розглядають: з боку поведінки, що має відхилення від загальноприйнятих норм (О. І. Захаров, І. Кон, О. Головка, В. Котирло та інші); з боку наслідків дії генетичних, соціальних, або біосоціальних факторів в розвитку дитини (А. Валлон, М. Раттер, А. Співаковська та інші); в якості вікового явища розвитку дитини, котре необхідно своєчасно діагностувати та здійснювати відповідну психопрофілактику (О. І. Захаров, С. Тищенко, Р. Беляускайте та інші); як результат прийняття або неприйняття вимог навколишньої дійсності саме в період дошкільного віку (Долінна, Н. Товстих та інші).

Дослідження дитячих страхів надає можливість подивитись, наскільки

сильно емоційний стан у дітей здійснює вплив на протікання психічних процесів та розвиток особистості дитини. Слід зауважити, що дитячі страхи піддаються корекції та проходять без наслідків до відповідного віку (деякі вчені називають десятирічний вік), тому важливим є завчасно звернутись до фахівців та здійснити їх корекцію. Зневажені страхи можуть здійснити сильний негативний вплив на навчальну діяльність дитини або дитячо – батьківські стосунки, а також на соціальну активність та взаємодії дитини з оточуючими. Ю.З. Щербатих зазначав, що наслідки страху можуть бути дуже різноманітними і несприятливі зміни стосуються майже всіх психологічних сфер.

Актуальність цього дослідження полягає й в тому, що страх здійснює дуже великий вплив на становлення дорослої особистості та її реакції на вплив навколишнього середовища про що йдеться в роботах багатьох вчених психологів (А.І. Захаров, К. Хорни та інші).

Актуальність зумовлена й тим, що необхідністю налагодження психолого-педагогічної взаємодії між батьками (особами, які їх замінюють), педагогами та іншими суб'єктами, які є відповідальними за належний та успішний розвиток дитини на всіх етапах її життя, з метою сприяння розвитку та становленню щасливої, самодостатньої та соціально успішної особистості. Адже належний стан соціального розвитку дитини насамперед передбачає відповідальність дорослих осіб, які опікуються нею. Вони несуть відповідальність за створення належних умов її комфортного емоційного самопочуття та за результат свого виховання.

Метою даної роботи є вивчення прояву страхів у дітей дошкільного віку у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.

Об'єкт дослідження є вікові страхи у нормі й патології та особливості їх виникнення у дітей дошкільного віку.

Предметом дослідження є дослідження прояву страхів у дітей дошкільного віку у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.

Завданнями дослідження є:

1. Провести аналіз психологічної літератури з питань проблеми страху у дітей у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.
2. Визначення поняття дитячих страхів, їх прояву у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.
3. Надати характеристику основним видам переважаючих страхів у дітей.
4. Виявити та дослідити розвиток дитячих страхів та шляхи їх подолання.

Методи дослідження. В процесі роботи використані методика знаходження дитячих страхів за О.І. Захаровим (в модифікації М.А. Панфілової), а також опитувальних Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків).

- теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психологічних істоків, порівняння;

- емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу, яке допомогло більш детально ознайомитись з даною проблемою та зробити певні висновки.

База дослідження. Дослідження проводилось анонімно, вибірково, за бажанням, не на базі дошкільного або шкільного навчального закладу. В дослідницькій роботі приймали участь діти дошкільного віку (від 3 років до 7 років).

Практичним значенням даної роботи є інформація, отримана за результатами дослідження, яку можна використовувати в роботі практичного та дитячого психологів в роботі з батьками дітей та вихователями для корекції страху у дітей.

Структура даної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ І

ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ДИТЯЧОГО СТРАХУ

1.1. Поняття дитячого страху, його загальна характеристика та види

Перш за все хотілося б приділити увагу поняттям «емоція» та «відчуття». Наприклад, Карпюк Ю.Я. в своїй роботі називає відчуття пізнавальним психічним процесом відображення в людському мозгу окремих властивостей явищ та предметів при їх дії на її органи чуття. Він називає її найпростішою пізнавальною діяльністю, через яку тварина та людина можуть отримувати відомості про середовище та стани свого організму. Ними є відчуття кольору, смаку, дотику, шуму, тепла чи холоду, болю тощо. Також він називає відчуття основою пізнавальної діяльності, умовою психічного розвитку та першою ступінню пізнання людиною всього світу. [15]

Термін «емоція», від латинської *emoveo, emovere* – хвилювати, збуджувати. Є багато авторів, які розуміють емоцію як психічне переживання, яке виражає людські відносини до внутрішнього та зовнішнього середовища. Емоції людиною усвідомлюються та вербалізуються в почуттях та настрою.

П.В. Симонов надає наступне визначення цьому терміну. Він зазначає, що емоція є відображенням мозоком людини, а також тварини якоїсь актуальної потреби й ймовірності або можливості її задоволення, що суб'єктивно емоції можуть проявлятися в переживаннях людиною ставлення до оточуючих її подразників та її внутрішнього стану. Емоції займають важливу роль у всіх проявах людської діяльності та існування. І.П. Павлов зазначав, що емоції є джерелом сили для коркових клітин та згідно його вчення про основні нейродинамічні системи, які визначають психічну діяльність, «найближчою» підкорковою ділянкою, особливо гіпоталамус, є

перша інстанція для складних співвідношень організму з навколишнім середовищем. Якщо дивитись з психологічної точки зору, то емоції людини можна охарактеризувати як переживання або настрій, афекти, почуття, специфічні відчуття. Переживання в свою чергу можуть складатись зі слабких почуттів, зокрема, задоволення та сильних почуттів або емоцій, зокрема, гнів або радість. [34]

Існує ще поняття афектів, якими є короточасні, але дуже сильні стани, які можуть дуже швидко розвиватись. Слід зауважити, що почуття також визначають стійкими емоціями, станами людських суб'єктивних переживань, які можуть зберігатись як годинами, так і днями та тижнями. Ним називають людський настрій, який в свою чергу відображає рівень фізичного, соціального та психологічного здоров'я.

Почуття є однією з найважливіших складових людського буття. Почуття визначають людське ставлення до різних ситуацій та взаємодію з оточуючими. Почуття людини можуть бути різними. В одній з робіт автор зазначає, що почуття є внутрішнім досвідом або реакцією на зовнішні події, які можуть викликати фізіологічні та емоційні прояви. Вони виникають тоді, коли ми помічаємо або сприймаємо якісь подразники, або це ситуація, яку ми сприймаємо як приємну або неприємну для нас. [39]

В науці почуттю надають визначення для того, щоб краще зрозуміти емоції людини та їх роль в житті людини адже почуття грають ключову роль у визначенні людських реакцій, а також на ті чи інші події та допомагають приймати рішення у взаємовідносинах з оточенням. Слід зазначити, що для кожної людини почуття є індивідуальними, вони є унікальними, однак в одночас є й спільними для всіх. К. Чуковський писав, що страх є хворобливим відчуттям своєї винятковості. [35]

Існують різні погляди інтерпретації страху. Наприклад, класична психологія інтерпретує страх як особистісну емоцію (як внутрішнє короточасне почуття), а сучасна психологія дуже часто відносить це до категорії почуттів людини (як внутрішнє тривале переживання). Важливо

насамперед розібратись та розуміти в чому ж складається розмежування цих понять, чи є страх почуттям або емоцією.

Як вбачається з багатьох наукових джерел, чіткого розмежування цих понять не існує, оскільки з одного боку, страх є емоцією, яка має швидко минаючий характер та спрямована на мобілізацію захисних джерел організму людини, а з іншого боку це почуття, яке триває довгий час і воно може зникати або виникати та здатне до різних проявів, може нести деструктивний характер та є продовженням людської свідомості. Слід зазначити, що страх має велике значення для розвитку дитини та є важливим в регуляції її поведінки і соціальних контактах.

Страх виконує дуже важливі функції (попереджувально-захисну, мобілізаційну та соціалізувально-виховну). Безумовно страх є природною емоцією, ознак слід зауважити, що за певних обставин дитина може не впоратись зі своїм віковим страхом і тоді він може трансформуватись в патологічний, який вже не оберігає дитину, а навпаки, заважає шкоди її особистісному розвитку, спілкуванню з оточенням та може призвести до соціальної дезадаптації й психосоматичних захворювань. Саме через це не можна лишати без уваги особливий прояв страху у дошкільному віці.

На сьогодні проблема дитячих страхів залишається актуальною, незважаючи на внесок низки відомих науковців. Зокрема О. І. Захаров була розроблена методика про страхи в будиночках, яка допомагає виявити та уточнити переважаючі види страхів у дітей старше трьох років. У своїй роботі про нічні та денні страхи у дітей О.І. Захаров зазначав, що найбільш поширеними є внутрішні страхи, джерелом яких є дорослі, які оточують дитину (батьки, вихователі дитячих закладів та ін.), які мимоволі заражають дитину страхом, наполегливо та емоційно вказуючи на наявність небезпеки, в результаті чого дитина сприймає тільки другу частину фрази дорослого, в якій вказано про негативний наслідок, який настане.

Слід також зауважити, що страх може розвиватись в різному віці де однією з причин можуть бути несприятливі дитячо-батьківські відносини. На

формування страху у дітей дошкільного віку також можуть впливати підвищена батьківська вимогливість при тому, що можуть не враховуватись можливості дитини.

Страх представляє собою один з головних та основних феноменів існування людини. Та незважаючи на те, що проблемою страхів вчені займались ще здавна й дотепер не існує надійних критеріїв його розуміння. [11]

Страх є подарунком еволюції, він є особливим інструментом. З. Фрейд визначав такі види прояву страху за ступенем вираженості його прояву: вільний страх, боязкість, фобія та переляк. Вільним страхом від називав безпричинний страх, в якого не було об'єкту, який його викликав. Для позначення цього виду страху він використовував терміни «готовність до страху» або «готовність у вигляді страху». Слід зазначити, що сучасна наука для визначення вільного страху використовую такі терміни, як «тривога» або «тривожність». Страху З.Фрейд давав визначення афективного стану очікування небезпеки. Під боязкістю З. Фрейд визначав страх перед будь-яким визначенням та конкретним об'єктом. Фобіями З.Фрейд називав патологічні випадки страху, коли страх є неподоланим, нав'язливим. Переляком З. Фрейд називав афективний стан страху, який виникав в ситуації небезпеки, до якої була відсутня готовність. Також від наводив визначення істерії страху під яким позначав невроз, основним симптом якого він називав різного роду фобії. Фобії З. Фрейд поділяв на дві групи: житейські фобії (страхи інфекцій, смерті тощо) та спеціальні фобії (боязнь конкретних тварин або відкритого простору тощо). [33]

Слід зауважити, що страхів існує багато і розібрати кожен з них дуже складно однак існує й багато способів класифікувати їх за їх будь-якою ознакою.

Важливим є те, що хоча й страх є інтенсивно вираженою емоцією від розрізняється на декілька рівнів. Це звичайний, природний, чи віковий та патологічний рівні. Є деякі форми страху, які мають захисне значення,

оскільки вони дозволяють уникати зіткнення з самим об'єктом страху. Слід звернути увагу, що на патологічний страх вказують повна відсутність контролю з боку свідомості, його драматичні сторони вираження, якими можуть бути емоційний шок, потрясіння або жах тощо. Майже неможливим відшукати людину, яка б жодного разу за своє життя не відчувала б почуття страху. Тривога, страх або занепокоєння є такими ж емоційними проявами людського психічного життя, як і гнів, подив, смуток або радість. Однак слід зауважити, що при надмірній піддатливості до того чи іншого страху та залежності від них змінюється й поведінка самої людини аж до її емоційного паралічу. [5]

Страху надано визначення базової емоції людини. Це є властивим, коли дорослі та діти бояться темряви, тварин, якихось природних явищ тощо. Як і інші неприємні переживання страх не є одночасно шкідливим для дитини оскільки будь-яка емоція виконує певну відповідну функцію і дозволяє орієнтуватись людині в предметному та соціальному середовищі. Страх виконує захисну функцію для людини від якогось ризику, регулює діяльність та поведінку, відводить від небезпек та можливості отримати травму. В цьому й є головна захисна функція страхів. Дитячі страхи є звичайним явищем для розвитку особистості. Вони займають особливе місце в життєвому досвіді дитини, яка освоює навколишній світ та своє місце в цьому світі. О. Петрунько писав, що діти потребують емоцій та відчуттів (включаючи неприємні) значно більше, ніж дорослі.[53]

Слід зауважити, що якщо правильно ставитися до дитячих страхів та зрозуміти причини їх виникнення й прояву, то вони найчастіше зникають. Якщо ж страхи болісно загострені або існують, зберігаються тривалий час, то це є неприємним сигналом, ознакою неблагополуччя і говорить про нерве ослаблення дитини або неправильне поведіння батьків в тих чи інших ситуаціях та незнання ними психічних чи вікових особливостей дитини, наявності в самих батьків якихось страхів або про наявність конфліктних відносин в сім'ї де мешкає дитина тощо.

В разі наявності страху у дошкільника здійснюють психокорекцію. Для її здійснення можуть застосовувати малюнкову терапію (їх зображення). Слід зауважити, що малювання є не лише відображенням в свідомості дітей оточуючої їх дійсності, а й ще модулюванням та вираженням ставлення дитини до неї. Саме тому через малювання можна краще зрозуміти як інтереси дітей, так і їх глибинні переживання, включаючи страхи. Відомо, що страхи дитини є деструктивною емоційною реакцією дитини на гостру та хронічну ситуацію фактично наявної або уявної дитиною небезпеки у наслідок дії психотравмуючих факторів, якими можуть бути стосунки з батьками або якісь ситуації в родині, переляк або уколи, темрява, вода, вогонь тощо, що розвиваються й формуються на підставі відсутності у дитини адекватних сценаріїв реагування на них. Ступінь її вираження та передумова виникнення залежить від наявності у дитини індивідуально – особистісних негативних рис та станів, якими можуть бути тривожність, фрустрація, спадкові риси або збудливість, деструктивний емоційний розвиток тощо, та несприйнятливих зовнішніх динамічних впливів на дитину.

Переважає більшість страхів може бути обумовлена й віковими особливостями розвитку дитини та мати тимчасовий характер. Страхи дитини представляють собою різну ієрархічну структуру за своєю природою та інтенсивністю та визначаються особливостями особистості кожної дитини, індивідуальним досвідом, прийнятими в тому чи іншому соціумі установками, а також спільними для всіх віковими та статевими закономірностями. Чимало є страхів, з якими стикається дитина у своєму повсякденному житті та й у процесі життєдіяльності є особливою проекцією взаємин, що склались у сім'ях.

Емоції являються соціальними подіями. Їх складовою частиною є повідомлення емоційного переживання у світ, наприклад, через експресивну поведінку. Емоції становлять невід'ємну частину існування, без них людина діяла б як автомат (безпристрасно, без вираженості), нездатна би була сумувати або радіти, відчувати хвилювання або захоплення. Людина відчуває

саме те, що з нею відбувається, вона ставиться певним чином до того, що її оточує і до самої себе.

Емоції та почуття є процесом відображення суб'єктивного ставлення людини до об'єктів та явищ навколишнього світу, інших людей та самої себе у формі безпосереднього переживання. Емоції виражають стан людини та її ставлення до об'єкту.

Датський філософ та теолог С. К'єркегор зосереджував свою увагу на тому, що страх та тривога відносяться до внутрішніх станів людини. Він звертав увагу на здійсненні розмежування об'єктивного та суб'єктивного страху та розглядав взаємовідношення тривоги та свободи – право на свободу викликає почуття тривоги, а під тривогою він визначав стан людини, який зіткається зі свободою.

З біологічної точки зору страх вивчав й Дарвін. Він розглядав його як універсальну характеристику як для тварин, так і для людей. В ході еволюції страх розвивався як реакція пристосування до небезпечних ситуацій. За Дарвіном прояв страху включав прискорене серцебиття, тремтіння, збільшення потовиділення та інші фізіологічні реакції, які є результатом активізації вегетативної нервової системи.

Б. Спіноза, наприклад, вихідною категорією для пояснення феномену страху висував бажання, яке ототожнюється з самою сутністю людини. Основними модусами бажання, в залежності від можливості чи неможливості його здійснення, виступають задоволення та невдоволення.

Д. Юм також надавав особливу увагу проблемі відчуття страху. Вважав, що страх та його протилежна форма надія можуть з'явитись в силу невірогідності або імовірності стану духу людини. Однак це є можливим за умови постійної боротьби протилежних можливостей реалізації афектів під час яких дух може постійно переходити з одного стану в інший. Якщо в уяві змішуються протилежні афекти, то можуть утворитися, за ітогами такого поєднання, афекти надії та страху. З позиції аналізу проблеми протиріч між афектами Юм запропонував ряд варіантів їх взаємодії. Наприклад, при появі

протилежних афектів одночасно можливе посилення одного та послаблення іншого або почергова перевага, одночасне існування двох афектів і поява третього як наслідок їх поєднання.

Німими страхами називають ті страхи, які сама дитина часто може заперечувати, однак їх наявність для батьків є очевидною. Страхами невидимками називають страхи, які дитина визнає, а дорослі, навпаки, не бажають помічати жодної ознаки таких страхів. Також до німих страхів найчастіше відносять страхи тварин, гучних звуків, незнайомих людей або незвичної обстановки. Дитина може й сама не усвідомлювати, що боїться, однак для дорослої людини наявність цієї проблеми є очевидною. Ця категорія страхів є набагато різноманітнішою та величезною за кількістю.

Отже, почуття є однією з найважливіших складових людського буття, вони визначають людське ставлення до різних ситуацій та взаємодію з оточуючими і можуть бути різними. Емоції займають значуще становище у всіх проявах діяльності людини та усвідомлюються нею, вербалізуються в почуттях та настрої. Емоції є рухом настрою, активною формою переживання організмом своєї життєдіяльності. Страх є емоцією, яка виникає в ситуаціях загрози існуванню та спрямована на джерело дійсної або уявної загрози. Боятися та відчувати страх – це нормально. Страх допомагає вижити.

Емоціям і почуттям може бути властива полярність. Вона може проявлятися у тому, що кожна емоція й почуття через різні обставини та підстави можуть мати протилежний прояв, наприклад, радість – горе або любов – ненависть тощо. Склад зауважити, що полярні переживання можуть мати яскраво виражений або негативний відтінок. Умови та діяльності можуть викликати почуття різного рівня активності. Існують стеничні емоції та почуття – посилюють активність та спонукають до діяльності, і астеничні – пригнічують людину, послаблюють активність, можуть навіть демобілізувати. В залежності від індивідуальних особливостей особи, від її стану та ставлення до ситуацій й об'єктів, які зумовлюють переживання,

емоції та почуття виявляються більш або менш інтенсивно, існують довготривалі та короткочасні. Особливістю емоцій й почуттів є й те, що вони можуть повністю охоплювати особу. При цьому вони здійснюють блискавичну інтеграцію, тобто, оєднання в єдине ціле всіх функцій організму емоції та почуття сповіщають про корисні та шкідливі впливи на організм та завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму. Якщо охопити всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждать до високої радості та соціального відчуття життя, то емоції можуть стати як позитивним чинником життєдіяльності, так і негативним. Безумовно природа емоцій та почуттів пов'язана з потребами людини. Потреба як потрібність в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різних їх варіаціях, проявах, а характер переживань зумовлюється ставленням особи до потреб та обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

1.2. Характеристика чинників, що можуть впливати на розвиток страху

Багато авторів зазначають, що на розвиток страху можуть впливати різні чинники де до тих, які частіше зустрічаються відносять надмірну дитячу уяву, подію з минулого, яка реально мала місце, це може бути невроз, висока тривожність батьків, конфлікти в сім'ї, залякування дитини, може бути результат перегляду комп'ютерних ігор з негативними сценами або результат перегляду негативних фільмів та мультфільмів, непрості та тяжкі стосунки з однолітками тощо.

Слід також зауважити, що існують і інші чинники, які можуть впливати на виникнення та розвиток страху та збільшення фобій, до яких можуть бути віднесені: гіперопіка, наявність страхів у батьків, суворе виховання або нервово-психічне перенапруження матері тощо.

Першим та найбільш зрозумілим чинником виникнення дитячого

страху може бути конкретний випадок, що налякав дитину (на дитину впав павук, вкусила собака, застряг у ліфті тощо). Фахівці відзначають, що такі страхи найлегше піддаються корекції, однак не у всіх дітей, яких покусав собака, може розвинути стійкий та помітний оточуючим страх. Багато в чому це може залежати від особливостей характеру дитини (недовірливість, тривожність, невпевненість у собі, залежність від інших людей тощо). Такі риси характеру можуть виникнути, якщо батьки самі залякують малюка (коли лякають сирим вовком, що вкусить, якщо дитина не буде засинати або якщо лякають бабою Ягою, яка забере дитину в разі, якщо та не буде засинати тощо).

Найпоширенішими вважають навіяні страхи. Джерелом таких страхів є дорослі з якими мешкає дитина та які мимоволі та подекуди надто емоційно, попереджають дитину про небезпеку. В результаті чого дитина сприймає тільки другу частину фрази дорослого «не ходи – впадеш», « не бери – обпечешся» тощо. Дитині поки що не зрозуміло, чим їй загрожує сказане батьками, але вона вже відчуває тривогу, і природно, що в неї виникає реакція страху, яка може закріпитися і поширитися на віхідні ситуації. Ці страхи можуть зафіксуватися на все життя.

Ще однією причиною дитячого страху може бути дитяча фантазія. Нерідко дитина може сама придумувати собі предмет страху. Багато хто з нас боявся в дитинстві темряви, в якій перед нашим поглядом могли оживати монстри та привиди тощо. Кожна дитина по – різному реагує на такі фантазії. Хтось може одразу їх забути та заспокоїтись, а для когось це може призвести до непоправимих наслідків.

Часто причиною страху можуть стати взаємовідносини з однолітками. Якщо дитячий колектив не приймає дитину, якщо її ображають та малюк не хоче йти до дитячого садка, може буди, що дитина відчуває страх бути приниженою.

Також причиною поширення страхів серед дітей може бути і те, що сильна дитина може залякувати страшними історіями більш менших дітей.

Проблема виникнення страху науковцями сучасності розглядається з різних боків у контексті вікових проявів: у дошкільному віці (О.І. Захаров, 2000 та інші); у молодшому шкільному віці (Л.С. Акопян, 2010; О.М. Складенко 2005 та інші); у підлітковому віці (Н.Г. Кормушина, 2011; Л.В. Уварова, 2000; С.Н. Ольховецький, 2007 та інші); в юнацькому віці (В.В. Косік, 2001; В.А. Гузенко, 2009; С.Н. Ольховецький, 2007 та інші); у дорослому віці (О.О. Прилутська, 1999; О.М. Кузнєцова, 2003 та інші).

Хотілося б відмітити і про вікові особливості. Так маленька дитина від народження до піврічного віку може злякатись від різких та гучних звуків або в дитини може бути страх втрати матері.

Від семимісячного віку до року дитина може лякатись від гучної музики, незнайомих людей, звуку пилососа або зміни обстановки тощо. Також дитина може зливного отвору у ванні, раковині або боятись висоти тощо.

Від року до двох попередні страхи дитини можуть зберегтись та ще й може додатись те, що дитина може боятись розставатись з батьками. Також можуть виникнути страхи нічних кошмарів тощо.

1. Від двох років до трьох дитина також може боятись розлучення з батьками та в такому віці дитину може дуже налякати розлучення батьків або поява ще однієї дитини. Дитину також може налякати смерть родича або природні явища тощо.

2. Від п'яти до семи років дитина може боятись залишатись наодинці з собою або загубитись. Також дитину можуть лякати монстри, які виникають в її уяві або яких вона побачить в мультфільмах, кіно. Можуть виникнути й інші страхи пов'язані з вступом до школи (може виникнути та розвиватись страх фізичного насилля).

3. Від семи до восьми років в дитини можуть все ще бути присутніми шкільні страхи, а також дитина може боятись отримати погану оцінку, запізнитися на урок. Дитину також може ображати та лякати неприйняття її батьками, вчителями або однолітками. В дитини може виникнути страх

темних приміщень та зберігатись страх фізичного насильства.

4. Від восьми років до дев'яти дитина може боятись зазнати поразки у грі або навчанні, її може лякати конфлікт з батьками або втрата батьків. Також може бути присутній страх фізичного насилля.

5. Від дев'яти років до одинадцяти дитину можуть лякати відсутність успіху у навчанні або у додаткових заняттях, які дитина відвідує поза учбовим закладом (спорт, малювання, танці, музика тощо). Також дитина може боятись поганих людей (хулігани, шахраї тощо). В дитини можуть виникнути фобії перед деякими тваринами (наприклад зміями, бджолами, собаками тощо), а також вона може боятися висоти або хвороби.

6. Від одинадцяти до тринадцяти років у підлітка може виникнути страх бути невдалим або негарним в порівнянні зі своїми однолітками. Також в дитини може виникнути страх психологічного, сексуального або фізичного насилля, а також страх смерті тощо.

Слід приділити увагу й характерним проявам страху. Так, коли дитина зовсім мала – грудна дитина, то вона може сильно плакати, коли відчуває страх, а коли дитина старша, то вона вже більш активно може показувати наявність стрхів.

Існують різні прояви, які можуть вказувати на те, що дитина боїться. Наприклад, в дитини можуть траплятись часті істерики, може бути енурез, можуть виникати тики або заїкання, дитина може втратити апетит, дитина може всюди ходити за мамою (батьками) та не відпускати її ні на хвилину, дитина може часто ховати своє обличчя руками ніби закриваючись від когось, може часто плакати або навпаки вести себе надто агресивно, дитина може ховатись накриваючи себе з головою ковдрою коли вирішує лягти спати, дитина може показувати свої страхи в малюнках, коли рісує неординарні зображення або використовує темні кольори, зокрема чорний, а також може гризти нігті, накручувати волосся на пальчик або смоктати його тощо. [13]

Отже, підводячі підсумок, реакція страху починається в області мозку,

що називається мигдалеподібним тілом (мигдалина). Це ключова структура мозку в нейробіології страху і в обробці емоцій страху, гніву. Вона поширює сигнали по всьому тілу для підготовки до кращого захисту або реакції втечі, так званий ефект «Бийся, замри або біжи».

Дослідження мигдалини показали, що у шимпанзе, яким показували картинки з хижаками, мигдалина ставала гіперактивною. Також, у людей з соціальною тривогою мигдалина також сильно гіперактивна. Одночасно з мигдалеподібним тілом, активізується передня поясна кора, яка розташована в лобовій долі мозку. Саме ця область повинна допомогти мозку правильно інтерпретувати інформацію, яку він отримав. Вона бере участь у високорівневій обробці інформації, яка допомагає людині зрозуміти реальність загрози. По суті, наша «мисляча» область мозку переконує наші «емоційні» області в тому, що ми насправді в порядку.

На розвиток страху можуть впливати різні чинники і їх є чи багато. Є такі чинники, які частіше зустрічаються, а є й такі, що рідше. Існують й чинники, які можуть дуже сильно впливати на виникнення та розвиток страху та збільшення фобій. Існують ще й вікові особливості на які слід звертати увагу.

1.3. Основні види переважаючих дитячих страхів. Види страхів, прояв яких вважається нормою

Кожна людина періодично може відчувати тривогу, страх або неспокій і це є однією з сторін людської психічної активності. Однак у дорослої людини є досвід і є знання, які багато в чому їй допомагають (аналізувати те, що відбувається і зменшувати інтенсивність своїх переживань). У порівнянні ж з дорослими дитині багато чого може бути незрозумілим і переживати це вона може набагато сильніше та гостріше. Часто трапляється так, що те, що може буди дрібницею для дорослого, дуже сильно можна лякати дитину.

Страх змушує маленьку дитину переживати різні за своєю

інтенсивністю емоції (інколи й дуже сильні), які можуть дуже швидко охопити її маленький світ. Не є причиною для насмішок або глузувань скарга дитини на те, що вона чогось боїться, навпаки, з дитиною необхідно поспілкуватись та намагатись з'ясувати причину її страху та допомогти їй його позбавитись. Слід зауважити, що при своєчасному виявленні страхів дорослими та належному ставленню до них, страхи можуть зникнути, оскільки більшість з них мають тимчасовий характер. Існують і невротичні або нав'язливі страхи, які можуть ускладнити життя дитині та нашкодити її розвитку й адаптації. Такі страхи можуть поширюватись на всі сфери життя дитини й це не повинно залишатись без уваги дорослих, а потребує звернення до відповідних фахівців.

Травму (психічну, фізичну) вважають найбільш виразною причиною виникнення дитячих страхів, яка відбулась в минулому. Якщо, наприклад, батьки залякують дитину персонажами з казок, то дитина може боятись залишатись наодинці та в темряві.

Слід зауважити, що однією з основ формування страху є й тривожність оточення дитини, яка транслює дитині багато заборон. Якщо батьки говорять дитині про те, що вона повинна бути обережною бо може впасти, поранитись та зламати собі якусь частину тіла, наприклад, то з такої фрази дитина може сприйняти тільки останню частину застереження. Дитина ще не до кінця розуміє від так турботливо застерігають її батьки але вона вже може почати тривожитись, що в подальшому може перерости в стійки страхи.

Слід також зауважити, що занадто емоційне обговорення дорослими різного роду негативних подій та акцентування на тому, що всюди може трапитись щось небезпечне також може стати причиною для виникнення страху.

Існують дуже багато видів страху. Ними можуть бути страх покарання, темряви, болю, фізичного насилля, смерті, води, висоти, вогню, вигаданих персонажів, гарячої води, гучного голосу тощо.

Усі види страху поділяють на дві великі групи. Перша група страхів

включає страхи, які мають причину, а друга – страхи, які вигадані уявою дитини. В своїй роботі автор наводить перелік видів страхів прояв яких в певному віці може вважатись нормою.

Основні види страхів, прояв яких в певному віці вважається нормою.

1. У трирічному віці для дитини є нормальним переживати страх від незнайомих, чужих їй людей, дитина може мати страх загубитися, може боятися мультиплікаційних або інших казкових страшних героїв, темряви або стихійних лих, може боятися вогню, лікарів або уколів.

2. У чотирьохрічному віці дитина може мати страх загубитися, боятися казковий героїв, загубитися, може боятися страшних снів, темноти, тварин, може боятися воді або пожежі, війни, може бути страх від уколів.

3. В п'ятирічному віці в дитини може бути страх заразитися або захворіти, може боятися мами або тата, мультиплікаційних героїв, транспорту або висоти.

4. В шестирічному віці дитина може відчувати страх залишатись вдома на самоті, боятися нападу, чужих людей або померти, боятися покарання, страшних снів, може боятися темноти, тварин або лікарів.

5. У семирічному віці дитина може відчувати страх від того, що залишається вдома наодинці, боятися нападу або померти, стихійних лих, висоти або глибини, маленьких тісних приміщень або пожежі, болю. [9]

Страх концентрує всі фізичні та психічні ресурси організму людини, направляючи їх до поборення реально існуючої загрози, а саме на її поборення або її ухилення, уникання. [12]

Якщо присутнім є стійкий та інтенсивний страх, який людині важко подолати, то це може говорити про порушення афективної регуляції. Так, О.І. Захаров позначав, що при наявності такої ситуації підвищується необхідність у спеціальних заспокійливих засобах, які б знижували гостроту цих переживань.

Людська потреба в опануванні своїх емоцій може викликати почуття безпорадності та невпевненості в собі, може з'явитись нерішучість,

стриманість, зменшуватись пізнавальна активність та приторможуватись мислення. Безумовно переживання людиною страху є частиною її емоційного життя незважаючи на її вік.

Отже, концентрування уваги батьками та іншими фахівцями на дитячих страхах (їх виявленні та шляху подолання), має дуже велике значення. Безумовно дитячі страхи зумовлені віковими особливостями в певному розумінні, вони можуть змінюватися та супроводжувати дитину на протязі певного терміну або переходити з року в рік зберігатись й супроводжувати її на протязі всього життя. В той же час страх може бути як нормою існування, так й завдавати вирішувальну та непоправну шкоду.

1.4. Діагностика дитячих страхів

Отримати інформацію про дитячий страх безумовно можна шляхом бесіди з дитиною, яка буде вам довіряти. Дитину у трирічному віці можна м'яко питати а чи боїться вона якихось конкретних речей. І тут важливо не звернути увагу на якісь з них, щоб уникнути навіювання. Під час такої розмови слід підбадьорювати дитину та реагувати спокійно й впевнено при виявленні страху, оскільки дитина дуже добре зчитує емоційний стан особи, яка з нею говорить. В разі, якщо страх дитини злякав дорослого, то дитина може ще сильніше почати переживати.

Слід зауважити, що для того, щоб зрозуміти, що дитина чогось боїться можна зрозуміти з її неспокійної, капризної або істеричної поведінки. І також, навпаки, з завмирання дитини можна зрозуміти, що вона чогось може боятись. Якщо батькам не вдається самостійно виявити причину страху, то краще звернутися до відповідного фахівця з проханням про проведення діагностики. [44]

Невроз, фобія та страх можуть викати у дитини і є психолгічними станами однак між ними є відмінності. Так, страх є емоцією, що виникає як реакція на загрозу або небезпеку та відповідає складеній ситуації й його

інтенсивність може змінюватись відповідно до обставин. Фобія ж є проявом паталогічної тривожності або страху, вона надмірно перевищує межі, які вважаються нормальними для страху, що існує. Фобії можуть обмежувати життя дитини та здійснювати великий вплив на її здатність належним чином існувати у соціальних або навчальних середовищах.

Невроз є психічним розладом, який представляє собою функціональне порушення нервової системи, яке виникає на основі стресу або психічної травми. Проявляться виї може через різні симптоми, якими можуть бути панічні атаки, фобії, депресія, тривожність тощо. Якщо дитина постійно перебуває під впливом стресових факторів, ситуацій, то невроз може виступати як результат їх тривалого впливу.

Отже, основна відмінність між страхом, фобією та неврозом у дитини полягає в тому, що страх – нормальна емоція, фобія – патологічний страх, а невроз – психічний розлад, який може включати як тривожність, так і фобії. Вони не є одним і тим самим. Є страхи, якими можна управляти, однак вони можуть перейти у фобії, якщо вчасно їх не позбавитись. В той самий час, якщо не звертати увагу та не працювати з фобіями, то вони можуть стати підставою для виникнення неврозів. [21]

Якщо звернутись своєчасно до фахівця, то він може порадити та призначити певні методики, які дозволять виявити причини появи дитячого страху та шляхи їх подолання в залежності від ситуації. Приведемо декілька прикладів цих методік.

1. Дитині може бути запропоновано зліпити або намалювати. Вона може намалювати те, чого вона боїться, а фахівець буде оцінювати її внутрішній стан по тому, що дитина зобразила, за використаними нею формами, чіткістю ліній або квітами тощо.

2. Дитині може бути запропоновано продовжити розповідь про казки або якісь історії. Тут слід звернути увагу, що такий метод може бути запропонований дітям, які вже досягли п'ятирічного віку. Молодшим дітям може бути запропоновано продовжити розповідь. Фахівець буде оцінювати

стан дитини по тому, як будуть розвиватись події в історії дитини.

3. З дитиною також може бути проведена бесіда. Слід звернути увагу, що для її більшої результативності бесіда має бути довірчою.

Важливим є те, що яким би безглуздом не здавався батькам, вчителям та іншим страх дитини, вони повинні віднестись до нього з відповідальністю та в жодному разі не ігнорувати та не глузувати над дитиною. Приведемо декілька прикладів того, як дорослі з якимим мешкає дитина, можуть поводитися з їх страхами.

1. З дитиною можна поспілкуватись про те, чого саме вона боїться. Однак слід звернути увагу на те, що робити це треба вкрай обережно.

2. З дитиною можна поділитись та розповісти їй про те, як хтось з батьків сам боявся та відчував страх таких самих, який відчуває зараз дитина.

Під час роботи фахівця (психолога) з дитиною, можуть бути використані різні методики для його позбавлення від страху. Наведемо приклади деяких з них:

1. Арт-терапія - робота дитини з образотворчим мистецтвом.

2. Музикотерапія - робота дитини зі спеціальною мелодією, яка надає розслабляючий та заспокійливий ефект та підбирається фахівцем індивідуально для кожної дитини.

3. Ароматерапія - спеціально для дитини фахівець (психолог) підбирає аромати, які дуже добре й сприятливо впливають на нервову систему дитини.

4. Танцотерапія - сузика та танці вчать дитину розуміти мову її тіла та можуть відволікти її від страху й дозволити навчитись корегувати емоційний стан.

5. Кольоротерапія - цей метод бере за основу оформлення робочого, особистісного та ігрового простору дитини шляхом використання конкретних кольорів, які допомагають знизити її тривожність.

6. Казкотерапія - шляхом розповіді дитині демонструють як

персонаж з казки відчував страх схожий зі страхом дитини та як цьому персонажеві вдалось його побороти.

Слід зауважити, що при наявності у дитини нав'язливих страхів їй може бути призначене медикаментозне лікування. Зазначене лікування може включати в себе засоби, які будуть заспокоювати дитину або може бути призначена вітамінотерапія.

Існують різні рекомендації, які дають батькам або особам, з якими дитина проживає щодо поводження з дитиною.

- Не треба ніколи висміювати дитину за її страхи, коли поруч є інші люди. В цей момент батьки можуть виглядати зрадником в очах дитини.

- В жодному разі не можна карати або кричати на дитину за боягузтво. Потрібно перш за все зрозуміти, що якщо дитина боїться, то це не просто так, необхідно розібратись в причині страху, а не пригнічувати її та принижати її гідність. Таке поводження з дитиною може тільки ускладнити ситуацію і дитина може приховувати від батьків свої істинні почуття і страх залишиться та з часом може перерости в невротичний стан і це вже може викликати багато негативних та небажаних наслідків.

- В жодному разі не можна з'ясувати стосунки з членами сім'ї у присутності дитини. Якщо в сім'ї буде негативна атмосфера, то це може призвести до зміцнення розвитку страхів та ще й бути підґрунтям для розвитку нових.

- Батьки повинні розуміти, що психіка дитини дуже ніжна і вразлива та неприпустимим є йти напролом та робити так, щоб дитина зіткнулася ліцем до лиця з тим, чого вона так сильно боїться.

- Не треба дозволяти дитині в якій вже є страхи, дивитись страшні фільми, зокрема фільми з трагічними сценами та ще й перед сном.

Важливим є розуміти та пам'ятати, що не можна залишати наодинці перелякану дитину. Фобії, які виникають у дитячому віці обов'язково перейдуть з ним у доросле та ще на протязі тривалого часу можуть впливати на дитину заважаючи їй нормально розвиватись та жити. [13]

Слід відмітити, що діагностика є дуже важливим та відповідальним процесом та вимагає пильної уваги з боку дитячого психолога. Діагностика важлива й потрібна для того, що як найкраще познайомитись та дізнатись про дитину, а також прояснит из чим саме необхідно буде працювати з нею. Також діагностика надає можливість подивитись та взагалі слідкувати за тими змінами, які відбуваються з дитиною, що надає змогу перевірки правильності тих методів, які використовує в роботі психолог та завчасно відкорегувати їх при потребі. Діагностика може бути проведена як індивідуально, так і в групі. Результатом діагностики є психологічна характеристика (психологічний портрет) конкретної дитини - клієнта. Метою діагностики є дослідження особистості на основі якого психолог може висунути гіпотезу про індивідуальні особливості дитини не роблячи при цьому жодних висновків про неї.

Методи проведення діагностики можна поділити на три великі групи:

1. Внутрішньоособистісна діагностика.

До внутрішньоособистісної діагностики відносять тести, що надають змогу познайомитись та вивчити внутрішній світ дитини. Наприклад:

- будинок, дерево, людина;
- неіснуюча тварина;
- малюнок людини;
- тест Люшера;
- колірний тест відносин;
- кактус;
- баранчик у плящі;
- дитячий апперцептивний тест;
- блеккі тест;
- тест руки Вагнера;
- вулкан – діагностика агресивності;
- методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова;
- асоціативний тест «Подорож» З. та Н. Некрасових;

- тест «Людина, яка зриває яблуко з дерева»;
- казки – тести Луїзи Дюсс;
- сходинки – діагностика самооцінки;
- людина під дощем;
- тест «Людина, яка зриває яблуко з дерева»;
- казки – тести Луїзи Дюсс;
- сходинки – діагностика самооцінки;
- людина під дощем;
- проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. М.

Прихожан);

- проективна методика «Дерево»;
- діагностично – терапевтична вправа «Стіна»;
- проективна техніка «Я – клумба».

2. Методика для визначення рівня розвитку психічних процесів.

2.1. Пам'ять - піктограми Лурії.

2.2. Мислення - матриці Равена; тест Векслера; кубики Кооса.

2.3. Увага – тест Тулуз – П'єрона; коректурна проба Б. Бурдона; простав позначки – методика для вивчення концентрації та стійкості уваги; модифікація методу П'єрона – Рузера.

2.4. Уява і творчі здібності – малюнковий тест Вартегга; незвичне використання (Аверіна І.С.); тест творчого мислення П. Торренса; тест «Кола».

2.5. Сприймання – чого не вистачає на цих малюнках? (Нємов Р.С.).

3. Міжособистісна діагностика.

До міжособистісної діагностики відносять малюнок сім'ї; вінетичний малюнок сім'ї; сім'ятварин; три дерева; методика Рене Жилія; соціометрія для школярів; галявина; чи комфортно дитині в колективі, методика «Мій клас»; методика «Два будиночки»; річниця весілля батьків. Також діагностика бачення дитиною себе в сімейній системі; діагностика прихильності дитини з використанням методики «Малюнок пташиного гнізда»; техніка

незакінчених речень, яка допоможе в діагностиці та терапії дитячо – батьківських відносин. [28]

Хотілося б приділити увагу тому, як впливають на дитину її страхи. Часто виникнення страхів у дітей зумовлено безпосередньою поведінкою батьків або осіб з якими дитина проживає та є їх провиною. Коли дитячі страхи загострені та зберігаються тривалий час, то це є поганим показником та ознакою неблагополуччя, це може свідчити про психічну або фізичну слабкість дитини, а також про неправильну поведінку батьків або наявність конфліктів в сім'ї. Якщо дитина відчуває страх і в неї відсутня підтримка батьків, то вона може стати плаксивою. Один страх, зростаючи за своєю силою, може викликати інші страхи та привести дитину до невротичного стану. В окремих випадках може з'явитись заїкання, смоктання пальця тощо.

Страхи малюків насправді мають дуже мало спільного з реальністю, однак ірраціональні страхи можуть бути набагато сильнішими, ніж страхи реальні та саме вони займають більш переважливе місце в ранньому дитинстві. Є діти, які дуже сильно бояться допускати помилку, наприклад, коли готують уроки, відповідають біля дошки або займаються спортом, лякаючись осуду та злості з боку батьків, оскільки ті можуть перевіряти кожне слово та контролювати кожен шаг. Такою батьки можуть часто дорікати дитині тим самим завдаючи їй шкоди та навіть паралізуючі її волю. Страх є негативною емоцією, він ослаблює особу та може стати поштовхом до більш серйозних психічних розладів. [50]

Отже, діагностика займає дуже важливе значення й місце в процесі виявлення та подальшої роботи на шляху до позбавлення дитини від страху. Результатом її проведення є психологічний портрет конкретного клієнта, а метою є дослідження особистості на основі якого в подальшому вже буде висунута гіпотеза про індивідуальні особливості. Методів діагностики існує дуже багато та їх можна поділити на три основні великі групи, а саме: 1) внутрішньо особистісна діагностика; 2) методики для визначення рівня розвитку психічних процесів; 3) міжособистісна діагностика.

Висновок до розділу I

У першому розділі нашої роботи ми розглянули та проаналізували що представляє собою дитячий страх, надали його загальну характеристику та зазначили перелік видів дитячого страху. Також в першому розділі нами було приділено увагу характеристиці чинників, що можуть впливати на розвиток страху, основним видам переважаючих дитячих страхів, видам страхів, прояв яких вважається нормою та діагностичі.

Страх починається з раннього дитинства та може перейти до майбутнього людини й бути з нею впродовж всього її життя. Страх входить в людський розум нечутно, поступово і ми можемо навіть не усвідомлювати як отримуємо негативний вплив від нього. Навіть незначний страх може зруйнувати емоційний стан.

Дитинство є дуже важливим етапом для людини, оскільки впродовж всього дитинства активно формується особистість і це може супроводжуватись наявністю страхів. Дитячі страхи можуть стримувати пізнавальні потреби дитини та стати перешкодою для належного розвитку. Вони можуть шкодити повноцінній, належній соціалізації та привести до невротизації.

Проблема дитячого страху актуальна та дуже важлива і це необхідно усвідомлювати всім дорослим, в яких є дитина і які займаються навчально-виховним процесом разом з нею.

Страхи не виникають з нічого, існують відповідні причини, які здійснюють вплив на виникнення та посилення розвитку страху та збільшення фобій. Фахівцем призначаються певні методики що дозволять причини виникнення страху, однак тільки подальша робота фахівця з дитиною зможе допомогти в їх подоланні.

Найбільшість страхів пов'язаних з негативним досвідом більшість вчених пов'язують із неналежним вихованням у сім'ї, наявністю частих конфліктів у сім'ї між батьками та дітьми, що безумовно створює несприятливу та

негативну атмосферу для належного та ефективного розвитку дитини.

Отже, спираючись на результати проведеного аналізу, у другому розділі даної роботи ми приведемо більш детальне дослідження страху у дітей.

РОЗДІЛ II.

АНАЛІЗ ТА МЕТОДИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗРОБОК З ВИЯВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

2.1. Вибір та опис методик дослідження дитячого страху у дітей дошкільного віку

Станом на сьогоднішній день існує досить багато методик за допомогою яких виявляють та усувають страхи дитини.

Для цієї роботи була обрана відома методика «страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) та опитувальник Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків).

Опишемо коротко дані методики.

За першою методикою «страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) спочатку, перш ніж допомогти дитині в подоланні страху, треба дізнатись про весь спектр страхів та до яких конкретно вони схильні. Ця методика підходить в тих ситуаціях, коли дитина ще не так добре може малювати чи їй може не подобатись малювати. Більш детальний опис роботи за цією методикою можна подивитись у Додатку № 1 до цієї роботи.

За другою методикою опитувальником Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків), необхідно з'ясувати весь спектр страхів (що саме тривожить дитину) і до яких конкретно страхів вони схильні. За цією методикою визначається загальний рівень тривожності дитини. Батьки позначають відсутність або наявність ознак тривожності у дитини. Сума балів, що є загальною свідчить про рівень проявів тривожності. Більш детальний опис роботи за цією методикою – опитувальником можна подивитись у Додатку № 2 до цієї роботи.

Дослідження за зазначеними вище двома методиками було проведено в

три етапи:

1. Підготовчий;
2. Організаційно – дослідницький;
3. Підсумковий.

На підготовчому етапі був проведений аналіз спеціальної літератури щодо проблеми виявлення та корекції дитячих страхів дітей дошкільного віку, вивчення та аналіз методик дослідження дитячих страхів, були сформульовані задачі дослідження та його ціль.

На організаційно – дослідницькому етапі була виконана робота з опитування дітей дошкільного віку відповідно до обраних методик дослідження цієї роботи та запропоновані рекомендації батькам.

На підсумковому етапі були інтерпретовані результати, що були отримані після проведення дослідження та які дозволили зробити висновок щодо поставлених цілей дослідження.

Перед початком проведення дослідження було прийнято до уваги страхи можуть поділяти на групи:

1. медичні страхи до яких відносять біль, уколи, лікарів, хвороби тощо;
2. страхи, що пов'язані з заподіянням фізичної шкоди до яким відносять транспорт, пожежу, війну, стихії тощо;
3. страх своєї смерті;
4. боязкість тварин;
5. страхи казкових або кіно художніх персонажів;
6. страх темряви та кошмарів у сні;
7. страхи, що соціально – опосередковані, якими можуть бути люди, діти, покарання, запізнення або самотність тощо;
8. просторові страхи до яких відносять висоту, глибину, замкнуті простори тощо.

Також було прийнято до уваги й те, що існують страхи наявності яких в певному віковому періоді є нормою.

1. 3-5 роки: смерть, страшні сни, напад бандитів, вогонь та пожежа,

хвороба або операція, природні стихії, отруйні змії, смерть близьких родичів тощо;

2. 6-7 років: втрата батьків або страх загубитися самому, зловісні істоти з мультфільмів або кінострічок, почуття самотності, шкільний страх, фізичне насильство тощо;

3. 7-8 років: темні місця (горище, підва, кладова тощо), втрата любові оточуючих, запізнення в школу або відірваність від домашнього або шкільного життя, фізичне насильство або неприйняття в школі тощо;

4. 8-9 років: невдачі в школі або грі, власна брехня або негативні вчинки що помічені іншими, фізичне насильство, сварка з батьками, втрата батьків тощо;

5. 9-11 років: захворювання, невдачі в школі або спорті, тварини, висота, відчуття кружляння, злі люди тощо;

6. 11-13 років: неуспіх, невдоволення своєю зовнішністю, власна привабливість, сексуальне насильство, ситуація демонстрації власної дурості, критика з боку дорослих, втрата особистих речей тощо. [28]

А також прийнято до уваги й те, що страх має складну будову та може бути охарактеризований:

а) кількісно (низький, середній, високий рівень);

б) якісно – залежно від особистісних причин (високий рівень тривожності, неадекватна самооцінка, низька комунікабельність);

в) змістовно – по видам (вітальний, психосоматичний, соціальний, гностичний, самоідентифікаційний), залежно від того, які сфери життя та діяльності дітей породжують страх та деформують розвиток особистості. [25]

Отже, безумовно дитячі страхи зумовлені віковими особливостями в певному розумінні, вони можуть змінюватися та супроводжувати дитину на протязі певного терміну або переходити з року в рік зберігатись й супроводжувати її на протязі всього життя. В той же час страх може бути як нормою існування, так й завдавати вирішувальну та непоправну шкоду.

В наступному підрозділі ми більш детально розповімо про аналіз, який

було проведено за результатами практичного дослідження дитячих страхів у дітей дошкільного віку.

2.2. Аналіз результатів практичного дослідження дитячих страхів у дітей дошкільного віку

1. За методикою виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» за О.І. Захаровим (в модифікації М.А. Панфілової), було проведено дослідження, участь у якому взяли 40 (сорок) дітей різної вікової категорії дошкільного віку (від 3 років), з яких:

- 1) від трох до чотирьох років складає – 10%;
- 2) від чотирьох до п'яти – 30 %;
- 3) від п'яти до шести – 30%;
- 4) від шести до семи – 30 %.

В Таблиці 2.1 видно перелік вікової категорії учасників дослідження та показники переживання страху.

Таблиця 2.1

Загальна інформація стану переживання дитячих страхів за результатами опитування по методиці «Страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової), по кожній віковій категорії відповідно до відповідей:

Загальна кількість осіб: 40 (сорок) / 100%			
Діти від 3 до 4 років	Діти від 4 до 5 років	Діти від 5 до 6 років	Діти від 6 до 7 років
Відповідно вікової норми - 10%	Відповідно вікової норми - 30%	Відповідно вікової норми - 30%	Відповідно вікової норми - 30%

Відповідно до вікової категорії діти:

1) у віці від трьох до чотирьох років переживали страх відповідно до вікової норми, що становить 10 % опитуваних;

2) у віці від чотирьох до п'яти років переживали страх відповідно до вікової норми, що становить 30 % опитуваних;

3) у віці від п'яти до шести років переживали страх відповідно до вікової норми, що становить 30 % опитуваних;

4) у віці від шести до семи років переживали страх відповідно до вікової норми, що становить 30 % опитуваних. Дивиться рисунок 2.1.

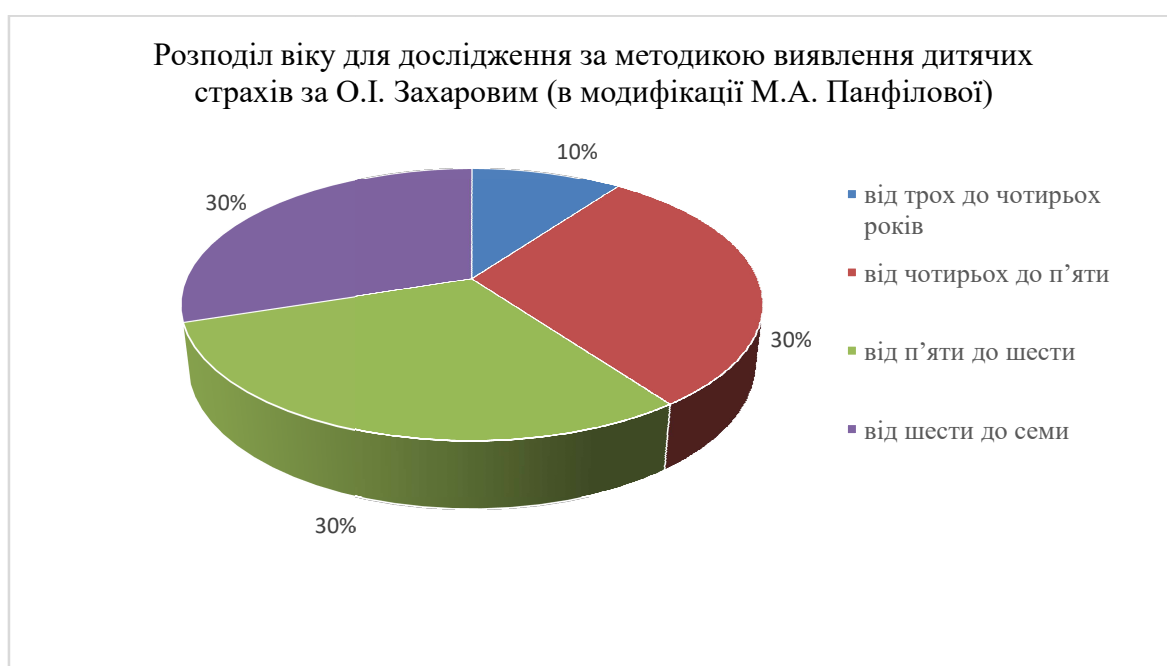


Рис. 2.1. Перелік вікової категорії учасників дослідження та показники (у %) переживання страху

В таблиці 2.2 наведені категорії видів страху та показники результатів (у %) по віковій категорії відповідно до виду страху.

Категорія видів страху та показники результатів (у %) за відповідною віковою категорією відповідно до виду страху за результатами опитування за методикою «Страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) показані у Додатку № 3 до цієї роботи.

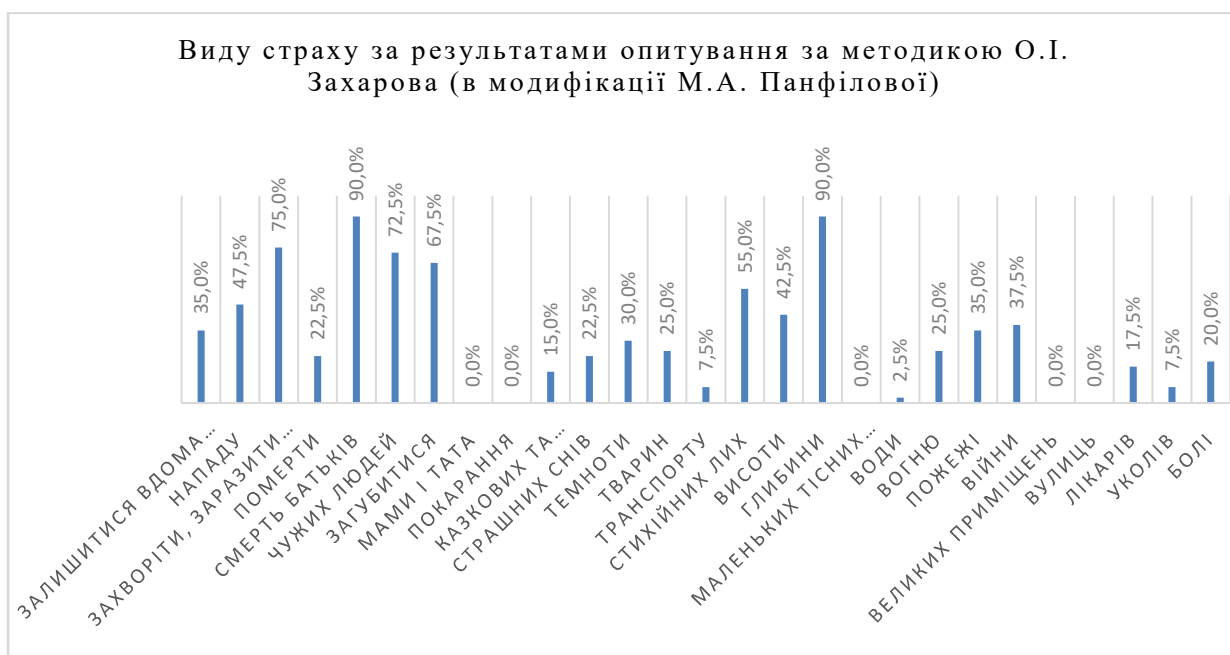


Рис. 2.2. Перелік видів страху за результатами опитування за методикою «Страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) з зазначенням показнику результату у відсотках

Результати опитування за методикою О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) показали, що хлопчики і дівчатка різної вікової категорії відчували наступні види страху за показниками результату у %:

1) страх залишатись вдома на самоті - 2 особи віком від 3 до 4 років, 1 особа віком від 4 до 5 років, 7 осіб віком від 5 до 6 років, 4 особи віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 35 %;

2) страх нападу - 1 особа віком від 3 до 4 років, 1 особа віком від 4 до 5 років, 11 осіб віком від 5 до 6 років, 6 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 47,5 %;

3) страх захворіти, заразитися - 1 особа віком від 3 до 4 років, 2 особи віком від 4 до 5 років, 18 осіб віком від 5 до 6 років, 9 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 75 %;

4) страх смерті - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 3 особи віком від 5 до 6 років, 6 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 22,5 %;

5) страх смерті батьків - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 8 осіб віком від 5 до 6 років, 28 осіб віком від 6 до 7 років, що

разом склало показник у %, який дорівнює 90 %;

6) страх чужих людей - 5 осіб віком від 3 до 4 років, 5 осіб віком від 4 до 5 років, 12 осіб віком від 5 до 6 років, 7 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 72, 5 %;

7) страх загубитись - 2 особи віком від 3 до 4 років, 2 особи віком від 4 до 5 років, 19 осіб віком від 5 до 6 років, 4 особи віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 67,5 %;

8) страх мами і тата та страх покарання - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 0 %;

9) страх казкових та мультиплікаційних страшних героїв - 2 особи віком від 3 до 4 років, 3 особи віком від 4 до 5 років, 1 особа віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 15 %;

10) страх страшних снів - 3 особи віком від 3 до 4 років, 2 особи віком від 4 до 5 років, 4 особи віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 22,5 %;

11) страх темноти - 1 особа віком від 3 до 4 років, 2 особи віком від 4 до 5 років, 9 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 30 %;

12) страх темноти - 1 особа віком від 3 до 4 років, 2 особи віком від 4 до 5 років, 9 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 30 %;

13) страх тварин - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 3 особи віком від 5 до 6 років, 7 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 25 %;

14) страх транспорту - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 3 особи віком від 4 до 5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 7,5 %;

15) страх стихійних лих - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 3 особи віком

від 4 до 5 років, 8 осіб віком від 5 до 6 років, 11 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 55 %;

16) страх висоти - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 5 осіб віком від 5 до 6 років, 12 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 42,5 %;

17) страх глибини - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 5 осіб віком від 5 до 6 років, 31 особа віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 90 %;

18) страх маленьких та тісних приміщень - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 0 %;

19) страх води - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 1 особа віком від 4 до 5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 2,5 %;

20) страх вогню - 3 особи віком від 3 до 4 років, 5 осіб віком від 4 до 5 років, 2 особи віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 25 %;

21) страх вогню - 3 особи віком від 3 до 4 років, 5 осіб віком від 4 до 5 років, 2 особи віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 25 %;

22) страх пожежі - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 2 особи віком від 4 до 5 років, 9 осіб віком від 5 до 6 років, 3 особи віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 35 %;

23) страх війни - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 4 особи віком від 4 до 5 років, 2 особи віком від 5 до 6 років, 9 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, який дорівнює 37,5 %;

24) страх великих приміщень та страх вулиць - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, які дорівнюють 0 %;

25) страх лікарів - 6 осіб віком від 3 до 4 років, 1 особа віком від 4 до

5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, які дорівнюють 17,5 %;

26) страх уколів - 3 особи віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 0 осіб віком від 5 до 6 років, 0 осіб віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, які дорівнюють 7,5 %;

27) страх болі - 0 осіб віком від 3 до 4 років, 0 осіб віком від 4 до 5 років, 7 осіб віком від 5 до 6 років, 1 особа віком від 6 до 7 років, що разом склало показник у %, які дорівнюють 20 %.

Таким чином, результати опитування за методикою «Страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) показали, що кожній віковій категорії дітей притаманні переживання відповідного виду страху і діти різної вікової категорії та статі за результатами цього опитування переживали страх відповідно до їх вікової норми.

2. За методикою виявлення дитячих страхів - опитувальником Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожності дитини у групі однолітків) було проведено дослідження у якому взяли 40 (сорок) дітей та їх батьки, з них діти від трьох до чотирьох років складають – 10% (4 особи); 2) від чотирьох до п'яти – 30 % (12 осіб); 3) від п'яти до шести – 30% (12 осіб); 4) від шести до семи – 30 % (12 осіб). Дане дослідження проводилось за допомогою батьків. Вони відповідали на питання опитувальника на тривожність дітей Г.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко.

В таблиці 2.3 наведені результати проведеного дослідження. Загальні показники дослідження за опитувальником Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків) зазначені у Додатку № 4 до цієї роботи. Отримані результати дослідження в залежності від віку дошкільників показано на рисунку 2.3.

Як ми бачимо на рисунку 2.3. ми маємо наступні результати: 1) у дітей віком від трьох до чотирьох років низький та середній рівень тривожності склали по 50% відповідно до досліджуваної вікової групи; 2) від чотирьох до п'яти років - низький та середній рівень тривожності склали

відповідно 75% та 25%; 3) від п'яти до шести років низький та середній рівень тривожності склали також відповідно 75% та 25% 4) від шести до семи років - низький та середній рівень тривожності склали відповідно 67% та 33% до досліджуваної вікової групи. Високий рівень тривожності не показали ні одна вікова група.

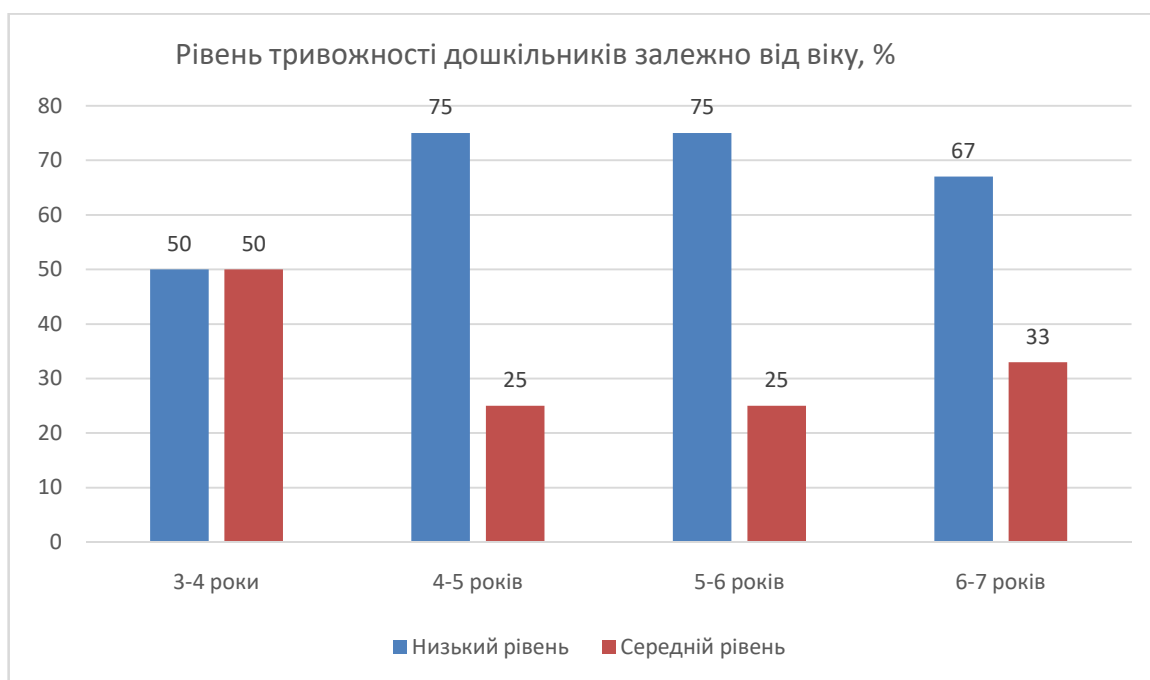


Рис. 2.3. Рівень тривожності у дошкільників за методикою Г.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко.

Отже, як ми бачимо, за результатами тесту, тривожність у дітей знаходиться на низькому та середньому рівні відповідно до вікової категорії. Діти з середнім рівнем тривожності характеризуються переживаннями, тривожними станами лише під час певної діяльності. Вони чутливі до своїх невдач, але більш рішучі у прийнятті рішень. Рідко проявляють ініціативу у спілкуванні, хоча із задоволенням йдуть на контакт.

Для дітей з низьким рівнем тривожності характерним є переживання тривожності лише в тих ситуаціях, які є дійсно небезпечними, можуть становити певну загрозу для малюка. Вони впевнені у собі, у своїх силах, можуть самі приймати рішення. У спілкуванні проявляють ініціативу, активно взаємодіють з оточуючими. Такі діти легко адаптуються до нових умов,

почувають себе комфортно як із знайомими людьми, так і з незнайомими, але за умови, що це не може бути небезпечним. Так як дослідження проводилось серед дітей, які разом з батьками виїхали з України у зв'язку з воєнними діями, то можливо як раз це і є основною причиною того, що у деяких дітей спостерігається трохи підвищений рівень тривожності, але не високий, так, як мами та бабусі цих дітей в основному вже адаптувались до нових умов життя.

2.3. Сучасні психологічні розробки з виявлення та корекції дитячих страхів з врахуванням війни в Україні та її вплив на дітей

Існують достатньо багато психологічних розробок на сьогоднішній день, які направлені на корекцію дитячих страхів з врахуванням того, що в Україні війна. Війна, в тій чи іншій мірі, враховуючі обставини, безумовно впливає на дитячу психіку. Наприклад, в Енциклопедії освіти арт – терапія визнається, як невід'ємна та складова частина психотерапії як лікувально – профілактична й корекційна діяльність з використанням синтезу газу наукових знань, таких як психологія, педагогіка, мистецтво та медицина. Ще до нещодавна арт – терапію застосовували тільки у психотерапевтичній практиці. На сьогоднішній день зростає стрісний інтерес різних видів мистецтва, а також до їх застосування для вирішення питань психолого-педагогічного впливу на дитину, а також для корекції її сприйняття та поглядів на життя, творчість, діяльність або поведінку тощо. На сьогоднішній день дедалі більше набирає обертів та поширюється новий напрям арт – терапії педагогічний, який передбачає корекційно – педагогічну роботу педагогів, вихователів, педагогічне лікування, пропагування здоров'я через засоби художньої діяльності й мистецтва. Саме поняття арт – терапії в науково – педагогічній літературі тлумачиться як турбота про позитивне емоційне самопочуття та психологічне здоров'я дитини чи колективу дітей де використовуються засоби художньої діяльності.

Як зазначає І. Ільченко, арт-терапія є комплексом теоретичних та

практичних ідей, нових технологій та різноманіття скріплень з соціальними, педагогічними та психологічними явищами. О. Федій розуміє її як терапію мистецтвом, як турботу про душу самої дитини за допомогою мистецтва. Арт – терапія включає в себе широкий спектр творчих видів діяльності від зображальної до театралізації. Слід зауважити, що використання засобів мистецтва арт – терапією має на меті

- лікування та психокорекцію з використанням малювання, ліплення, музики, фотографії, книг тощо;
- емоційне виховання дітей дошкільного віку та врегулювання конфліктів в разі їхньої наявності;
- прагнення та досягнення позитивних змін в соціальному, емоційному інтелектуальному та особистісному розвитку дитини.

Тобто метою використання арт – терапії являється збереження або відновлення здоров'я дітей та їхня адаптація до умов дошкільної установи та здійснювана вихователем гармонізація розвитку дітей й їхньої особистості шляхом сприяння їх самовираженню та самопізнанню. [53]

Наприклад, за В. Соловйовою, використання методів арт-терапії забезпечує наступне:

- 1) формуються відносини взаємної симпатії та емпатії;
- 2) з'являється можливість вільного особистісного самовираження та самопізнання;
- 3) підвищуються адаптаційні здібності особистості, може знижуватись втома та напруга;
- 4) налагоджується емоційний позитивний стан.

На сьогоднішній день, окрім зцілення художньою творчістю, дуже швидко розвиваються й такі напрями арт-терапії як танцювально-рухова терапія, казко терапія, драма терапія, кіно терапія, мульт-терапія, лялько терапія, фототерапія, піскова терапія, імаго терапія тощо.

Надамо стислу характеристику кожного з декількох різновидів арт-терапії.

1. Імаготерапія – (лат. *imago* – образ) у педагогіці означає корекційний вплив через відповідний образ, театралізацію. Мета означеної технології полягає в допомозі дитині зрозуміти саму себе та жити організовано передовсім із самою собою та з іншими дітьми, а також освоювати навколишнє середовище, світ за його законами краси та людяності. Вихователі використовують наступні прийоми імаго терапії, як аналіз творів літератури, драматизація народних казок та їх переказ, театралізація оповідань та творів з класичної або сучасної драматургії, а також використовуються ролі у спектаклях тощо.

2. Танцювально – рухова терапія також є одним з видів арт – терпії, що використовую рух та танці з метою розвитку соціального, емоційного та фізичного життя дитини. Зазначений вид терапії також використовують для подолання різних проблем дитини, таких як страхи перед невдачею, відсутність комунікативних навичок та заниженої самооцінки тощо.

3. Бібліотерапія включає в себе лікування дитячою літературою (книгою) та охоплює цілий спектр арт – терапевтичних напрямів діяльності таких як казко терапія або ігротерапія тощо. Вдало підібрані книги зумовлюють чудовий терапевтичний та профілактичний вплив на дитину, стимулюють в них позитивний настрій та приборкують негативний. Слід зауважити, що читання правильно підібраних книг примножую позитивний вплив на здорових та терапевтичний – на хворих дітей.

4. Казкотерапія здійснює перенесення дітей у терапевтичне казкове середовище, в казковий світ фантастичних мрій та вигадок, що осяєні таємничістю й дивами. Протягом казко терапевтичних сеансів в дітей дошкілят формуються як моральні цінності, так і активізується їх емоційний та інтелектуальний розвиток. Казки допомагають подолати страхи, невпевненість, тривожність та депресивність оскільки на прикладі казкових героїв дітей навчають не тільки мріяти та фантазувати, а ще й приймати нестандартні рішення в повсякденному, реальному житті відокремлюючи його від уявного.

5. Драматерапія включає в себе гру, театр, рольові ігри, акторську майстерність, сценки з нестандартними умовами, які пов'язані з певними подіями або героями казок. Це сприяє придбання дитиною необхідних їх комунікативних навичок та швидшій адаптації в навколишньому середовищі. Сутність напряду включає в себе здатність викликати у дітей відповідні емоції, переживання та почуття, в тому числі формувати у дітей уміння чітко надавати їм характеристику та виражати й контролювати.

6. Кіномистецтво лікує душу дитині. Завдяки спільному перегляду кінострічки можна увиразити відображення певної життєвої ситуації, в котру колись потрапила дитина та запропонувати розрішення цієї наявної проблеми.

7. Мульт-терапія є особливим видом мистецтва що передбачає міжнародну мову спілкування як дітей, так і дорослих по всьому світі. В мультиплікації, яка є найближчою за змістом до світу дитинства, домінує гра та можливість реалізувати будь-який задум тощо. Мультиплікація (саме дитяча) надає дитині можливість висловлювати та бути почутою.

8. Лялькотерапія є ще одним видом арт – терапії, що використовує корекційно – педагогічний вплив ляльок на дитину та її емоційний світ. В лялько терапії дуже багато завдань. Так вона допомагає дитині усунути нездорові переживання, зміцнює психічне здоров'я дитини, урегульовує конфлікти у групі здо, розвиває мовленеву компетентність та дрібну моторику рук пальців дошкільника тощо. [10]

9. Музикотерапія базується на лікуванні музикою, піснями та музикуванням. Розрізняють пасивну та активну музичні форми. При пасивній дитина лише слухає музичні твори, які позитивно впливають на здоров'я та загальне самопочуття дитини. А при активній дитина сама активно бере участь у музикуванні та співах, рухах. Пасивна музикотерапія включає в себе прослуховування музики, яке спрямоване на звільнення, позбавлення від хвилювань, усунення психоемоційного напруження та формування художньо – естетичних смаків дитини. Активна форма включає вокалотерапію й

інструментальну терапію, які передбачають цілеспрямовані педагогічні дії не тільки з метою вивчення співу й опанування музичного інструменту, а ще й ознайомлення зі своєрідністю окремих музичних мелодій, ритмів тощо. Для дошкілят найефективнішою вважається активна форма музикотерапії однак в комплексі з пасивною вони обидві сприяють не тільки пізнанню музики та ще й коригуванню певних дисгармонійних станів та усуненню легкої збудженості та підвищеної тривожності чи низької самооцінки у дітей. Музикотерапевтичні засоби швидко поліпшують самопочуття дітей та оптимізують їх настрій й додають бадьорості.

10. Фототерапія є своєрідним засобом самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно – чуттєвого виховання дитини. Розрізняють перегляд старих та нових фотографій. Особливим цілющим ефектом роботи з фотографією є описовий, коли вихователь супроводжує перегляд фото певною розповіддю тобто увиразнює його.

11. Піскова терапія. За допомогою цього виду терапії розвивається емоційно – чуттєва сфера дитини. Цей вид арт – терапії забезпечує умови індивідуально – творчого вияву особистості під час роботи з піском. Цей вид терапії передбачає різноманітні маніпуляції з піском. [53]

Фахівці вважають, що основними задачами арт – терапії є діагностика, лікування, зцілення, психокорекція, реабілітація, психопрофілактика, а також розвиток особистості.

Для здійснення зазначених вище задач фахівці з арт – терапії:

- уможливлюють дітям соціально прийнятний вихід агресивності й негативних почуттів використовуючи роботу над малюнками, скульптурами, картинами, які стають безпечним способом спрямувати зайву енергію в корисну сторону та розрядити напругу;
- полегшують процес лікування дитини шляхом використання деяких художніх образів та уявлень, що дають можливість позбутись від наявних внутрішніх конфліктів та переживань;
- реалізують продукти художньої творчості дітей для інтерпретації та

своїх діагностичних висновків, оскільки саме перший увиразнює душевні переживання, душевний стан дитини;

- підвищують самооцінку дитини – дошкільника.

Дуже важливим в технології арт-терапії є забезпечення спонтанного вияву емоцій та почуттів, а також переживань дитини упродовж її мистецького процесу оскільки насамперед йдеться про оздоровлення дитини та в жодному разі не про оцінювання її професіоналізму в тій чи іншій галузі.

Творча сутність арт-терапевтичних занять дає фахівцю змогу з'ясувати причини відхилень у поведінці дітей і в той же час відкривати у них щось нове, більш глибоко пізнавати та краще розуміти їх, адаптувати вихованців до життя в соціумі. Значена терапія шляхом творчого самовираження спрямована на усунення тих чи інших станів, симптомів, на гармонійний розвиток дитини. Арт-терапія за сучасних умов розглядається як технологія створення й використання різних творів мистецтв метою якої є передача почуттів та емоцій або інших проявів психіки дитини, як інструмент дослідження та гармонізації внутрішнього світу дитини.

На сьогодні технологія арт-терапії та її різноманітні види є одними з тих, на які є дуже високий попит та які при належній роботі дають дуже добрі результати, такі види терапії важливі й для вихователів дошкільних навчальних закладів. Досвід арт-терапевтичної роботи особливо важливий та потрібен тим фахівцям, педагогам, які працюють з дітьми, що постраждали від війни в Україні. Арт-терапія дає змогу ненав'язливо спостерігати за дитиною, краще пізнавати її життєві цінності та особистісні інтереси, її індивідуальність, а також відчувати настрій. Арт-терапевтична діяльність відразу дуже добре поєднує розвивальний, виховний, діагностичний та корекційний впливи тим самим створюючи дуже добре підґрунтя для створу довірливих, теплих, емоційних відносин з дитиною, сприяючи її подальшій соціалізації, самовираженню та комфортному життю.

2.4. Психологічні рекомендації для батьків дітей, що переживають почуття страху

Провідні вчені у галузі психології зазначають, що батькам або особам, які мешкають разом з дитиною, не можна сварити дитину за страх, її не потрібно лаяти або карати чи вимагати припинити відчувати страх. Саме від вміння батьків або осіб з якими мешкає дитина, вирішувати емоційні проблеми своїх дітей, довірливо спілкуватись з ними є одними з найважливіших умов на шляху подолання страху. Якщо батьки хочуть подивитись страху дитини в очі, то вони повинні дивитись на нього не своїми очима, а очима дитини.

В дитячому садочку діти можуть відчувати страх розтавання, розлуки з батьками. Варто пам'ятати, що в віці двох – трьох років наявність подібної риси є припустимою та зрозумілою. Однак слід взяти до уваги, що якщо дитина і в підготовчій групі постійно плаче під час прощання та розтавання з батьками, не зводить очей з вікна або дверей відкриваючи їх часто та чекаючи кожную хвилину появи батьків, то на таку поведінку все слід звернути особливу увагу.

Отож, щоб допомогти дитині в подоланні страху потрібно брати до уваги причини його виникнення та дотримуватись наступних, важливих правил:

1. При жодних обставин не применшувати та не знецінювати страх дитини. Не треба казати, що нікого тут боятися і це просто якийсь жук чи ще якась тваринка або інше оскільки таке ствердження з боку дорослого може переконати дитину в тому, що її почуття неважливі, незначні та недоречні, а також в тому, що з дитиною щось не гаразд, щось не так. Це може призвести до напруги та тривоги. Ліпше прийняти той факт, що дитина просто злякалась та поговорити з нею про її переживання та почуття й важливим є намагатись зробити так, щоб бесіда була довірительною. Таке відношення з боку дорослих допоможе їй скоріш звикнути до незнайомого та страшного

об'єкту, і страх поступово стане зникати.

2. Не треба переконувати дитину в протилежному. Якщо дитина каже, що боїться когось, не треба переконувати її в тому, що її ствердження не є правдивим і що навпаки цей об'єкт страху дитини є добрим. Дитина може розгубитись за таких обставин бо з одного боку вона відчуває страх, а з іншого боку вона впевнена, що батьки краще знають і вона їм довіряє. Слід пам'ятати, що пригнічений страх може повернутися з подвійною силою.

3. Не треба закликати дитину до мужності та казати хлопцеві, наприклад, що він справжній чоловік, однак боїться води та підштовхувати його йти купатися або коли батьки можуть залишити дитину одну в темній кімнаті для того, щоб вона поборолася свій страх темряви. В такому випадку страх взагалі може перейти у жах, оскільки найкоханіші люди замість того, щоб підтримати та захистити зраджують її. В дитини може сформуватися розуміння того, що вона немає допомоги з боку рідних, вона одна та довіряти нікому не можна, і навіть більше, що довіряти комусь є небезпечним.

4. Не треба проявляти агресію. Коли дитина перелякана, то вона потребує підтримки, турботи та розуміння. Однак коли батьки в такий момент самі проявляють агресію: кричать, штовхають або смикають за руку, то дитина може пережити подвійний страх. Їй захочеться втекти від того, що її лякає.

5. Не треба перевіряти страх на примхи. Дитина ще маленька, вона не може регулювати свій страх своїми вольовими зусиллями. Відповідно, не можна дивитись на дитячий страх як на форму капризу. Слід зауважити, що для дитини її переживання є реальністю.

6. В жодному разі не треба карати дитину за страх. Покарання завжди викликає в дитини страх. Ще один страх не навчить дитину мужності, страхів тільки стане більше. Міжність завжди народжується зсередини як здатність визнати та прожити свій страх й діяти в ситуації свідомо, а не під впливом чужого впливу.

7. Не можна ізолювати дитину від всього зовнішнього світу. Дуже часто бажання батьків захистити дитину від страхів може бути ще однією помилкою. Оскільки дорослі часом намагаються уникати будь-яких ситуацій, коли дитина може зіштовхнутись з об'єктами, які можуть її налякати. Необхідно пам'ятати, що важливим є дозволяти дитині зустрічатись з тим, чого вона боїться однак при цьому обов'язково підтримувати її та проявляти любов, турботу, спокій та коментувати все, що відбувається. Батькам треба казати дитині, що вони бачать її страх. [29]

В своїй роботі автор зазначає, що батькам або особам, з якими мешкає дитина треба кожного дня приділяти час для спілкування з дитиною та надавати час для того, щоб вона поділилася з ними своїми секретами та переживаннями. Батькам треба орієнтуватися на позитивні якості дитини та підтримувати її. Також батьки можуть знайти хороші якості її малюнка та частіше підбадьорювати, хвалити дитину та сприймати те, що вона робить. Дуже важливим є повідомляти дитині про свою вимогу або заборону в дружній, не суворій, формі, м'яко та без примусу або тиску. Фізичне покарання не повинно бути нормою та має бути виключене з стосунків з дитиною, не повинне плануватись заздалегідь як метод її виховання.[14]

Наприклад, в одній з статей про психологічне здоров'я автор зазначає, що переживання дитиною страху темряви є одним з найпоширеніших страхів.

“Зазвичай, боятися темряви діти починають із 3 – 4 років. В уяві дітей це супроводжується очікуванням монстрів, які можуть «вистрибнути» з кутка чи з-під ліжка, перешкодами у пересуванні в приміщенні.

Страх – це природна емоція людини, яка виникає у ситуаціях загрози. Саме батьки можуть допомогти дітям упоратися з ним конструктивно. Пропонуємо декілька порад для батьків, які сприятимуть підтримці дітей і подоланню страху темряви:

- будьте уважними до того, що кажете дітям. Підтримуйте їх, не говоріть про монстрів та подібних істот;

- якщо діти хочуть поговорити з вами про страхи, вислухайте їх;
- намагайтеся конкретизувати страх і погратися з ним;
- у темряві грайтеся з дітьми в різні ігри;
- дитячу кімнату/куточок зробіть затишною;
- придумайте іграшку-компаньйона, яка стане талісманом для дитини, з якою можна буде весело проводити час;
- застосовуйте дихальні вправи для заспокоєння;
- розповідайте дітям казки або ж вигадуйте їх самі, де головним персонажем сюжету буде Темрява, із якою вони зможуть подружитися або перемогти її;
- підтримуйте тактильний контакт: частіше обіймайте дітей;
- запасіться альтернативними джерелами світла (ліхтариками, свічками)". [29]

Також в статті автор наводить добірку помилок, обумовлених страхом, яких варто уникати та зазначає, що саме через почуття страху батьки можуть використовувати несправедливі форми поведінки.

“Страх - дуже зручний спосіб управління й маніпуляцій. Батьківські страхи й фобії найстрашніші.

Надмірна опіка.

Тривожні новини й фобії тримають багатьох батьків у страху. Занепокоєння за дитину перетворюється на контроль, нагляд - на стеження, а захист - на надмірну опіку. Іноді через це у батьків виникає спокуса не випускати дитину з дому, що пригнічує її. Якщо дитині не гратимуться на майданчику з іншими дітьми чи не ходитиме на Дні народження, вона не зможе розвинути навички спілкування, які їй вкрай необхідні. Дитині варто дозволяти спілкуватися з однолітками.

Заборони за замовчуванням.

Якщо час від часу забороняти щось дитині, це вчить її розрізняти, яка поведінка є допустимою, а яка – ні. Але коли дитина дорослішає, батьки використовують слово "ні" за замовчуванням. Дитина починає відчувати, що

будь-які розмови з приводу заборонених речей марні. Це стає перешкодою у спілкуванні дитини з батьками. Крім того, у таких випадках дитина отримує сигнал, що її аргументам і поняттям про правильне й неправильне не можна довіряти.

Обмеження дитини в усьому.

Якщо радити дитині, що зробити в певній ситуації, це допоможе їй давати раду проблемами. Але якщо робити це постійно, це обмежуватиме її. Дитині необхідно виражати свою самостійність, щоб навчитися вирішувати життєві проблеми. Для цього потрібно якомога частіше говорити дитині мотивуючі фрази. Дозволяйте дитині робити помилки, не вимагайте від неї ідеальних дій.

Постійна підозрілість.

Виховання дитини потребує від батьків особливої пильності, гострого слуху й зору. Але воно має змінюватися в міру їх зростання. Дорослішаючи, діти можуть хитрувати та вдаватися до брехні. Але це не означає, що вони завжди мають на меті погані цілі. Іноді діти зустрічають ворожі підозри батьків. Отримують сигнал, що схвалення батьків можуть отримати тільки тоді, коли виконують певні вказівки. Це може сформувати в них страх не виправдати очікувань. У майбутньому це спровокує схильність у всьому поступатися й намагатися сподобатися іншим.

Дотримання застарілих ідеалів.

Хвилюватися про дотримання культурних норм у вихованні дітей – цілком нормально. Батьки прагнуть виховати дітей відповідно до ідеалів, які перейняли від попередніх поколінь. Але батькам варто бути різними. У деяких ситуаціях найкраще підійде роль суворого наставника, іноді можна дати вихід своїй внутрішній дитині”. [36]

“Дитина з раннього віку повинна виховуватись в атмосфері емоційної теплоти і бути прив’язана до матері (чи до особи, яка замінює матір) на основі інтимних і стійких емоційних зв’язків, які для них обох є джерелом задоволення і радості.

Особливо важливим для дитини у всі періоди її розвитку є позитивний емоційний контакт з батьками. Це є основою психічного здоров'я дитини. Для того, щоб впливати на дитину і допомогти їй позбавитись страхів, слід знати і розуміти причини появи страхів. Від того, чи зможуть батьки відчувати та розуміти зміни, що відбуваються з їх дитиною, та відповідно до цього, змінювати свої стосунки з нею, буде залежати той позитивний емоційний контакт, що є основою нервово-психічного здоров'я дитини.

Щоб впливати на дитину і допомогти їй позбутися страхів, батькам необхідно знати, що таке страх, яку функцію він виконує, як виникає і розвивається, чого найбільше бояться діти і чому.

Щоб не нагнітати страхів, зменшувати їх рівень, необхідно:

- Насамперед, любити дитину і приймати її такою, яка вона є;
- Оберігати дітей від страхів, викликаних сімейними конфліктами, батьківською неувагою, відсутністю любові;
- Визнавати дитячі страхи, виявляти увагу і розуміння, допомагати дитині позбуватися страхів;
- Створювати психологічно безпечний для дитини простір в родині та в соціумі;
- Терпляче пояснювати незрозумілі речі;
- Не принижувати гідність дитини частими покараннями;
- Не ставити до дитини завищених вимог та непосильних навантажень;
- Формувати та постійно підтримувати позитивну самооцінку дитини;
- Не заражати дитину страхом та перебільшеними застереженнями щодо навколишнього світу.”[16]

“Не з усіма страхами потрібно звертатися до спеціаліста. Батьки часто можуть самі з ними впоратися. Наприклад, зі страхом монстрів та привидів. І перше, що потрібно зробити – поговорити з дитиною про це. Але не перед сном: краще протягом сонячного дня, коли дитина жвава і весела. Малюки вірять у магію і цим можна скористатися. Купити “магічний” нічник і розповісти, що тепер він легко розжене в кімнаті всіх монстрів. Або

послухати пораду дитячої психологині Світлани Ройз, яка відганяла від своєї донечки страшних чудовиськ, пшикаючи на них водою з респіратора. Вона його так і назвала – “відлякувач”. Будь-який предмет в руках мами може стати чарівним.

Ще один дієвий спосіб – разом намалювати чи зліпити страх, а потім перемогти його, просто розминаючи в руках. Правда, батькам варто бути готовими, що іноді дитина може виліпити щось неочікувано страшне. Ну а як вони думали? Не дарма малюки бояться цих чудовиськ.

Як вмовити дитину піти до психолога.

Психотерапія дитячих фобій починається з чесності. Тому, якщо ви відчуваєте, що є необхідність звернутися до спеціаліста, так і кажіть: “Я бачу, що з тобою щось відбувається. Ти сидиш вдома, нікуди не виходиш. Давай ми з тобою сходимо до спеціаліста, який тобі допоможе”. Не варто придумувати якусь добру тітку, яка чомусь буде з дитиною про щось говорити і лізти в душу. Одного разу обманувши буде важко повернути довіру.” [4]

“Безумовно, без пояснень, що відбуватиметься на зустрічі, не обійтися: “Це буде бесіда. Психолог ставитиме питання, а ти спробуєш відповісти на них так, як відчуваєш. Вибери день, коли тобі було б зручно”. Підлітку важливо дати зрозуміти, що у нього є право вибору. За можливості він може сам обрати спеціаліста, зайшовши на сайт і переглянувши всіх претендентів на його довіру. Коли дитина бере участь в процесі, вона відчуває, що це її рішення, а не нав’язане батьками. Посилить це почуття ваша обіцянка, що в разі дискомфорту вона може піти й обрати іншого психолога. Важливо зазначити, що ви будете поруч, навіть якщо бесіда зі спеціалістом буде проходити тет-а-тет.

Однак перша бесіда завжди відбувається в присутності батьків, оскільки дитина – це відображення ситуації, яка відбувається в її родині. А тому спеціалісту, щоб розібратися в ній, варто познайомитися з усіма учасниками. Часто, щоб вирішити проблему підлітка, варто вирішити

проблему, пов'язану з його батьками. Тому просто привести дитину з установкою: “Ми привели її, а тепер носіться з ним”, не вийде. Знаходячись на терапії в атмосфері прийняття, підліток повертається додому і зіштовхується з тими самими “тарганами в голові” своїх близьких. І все лише погіршується. Тому сеанси психотерапії дитячих фобій – спільна робота дитини та її батьків”. [4]

Слід також звернути увагу, що часто страх батьків може перейти в гіперопіку та постійний контроль дитини і це може мати негативні наслідки як для батьків, так и для дитини.

В своїй статті автор зазначає “Ви – найкращі батьки для своїх дітей і те, що ви маєте страхи та тривогу – це не ваша провина, це, скоріше, ваша нормальна реакція на якісь ненормальні події у вашому житті, в житті сім’ї або країни. І все, що вам потрібно – виробити стратегію щодо позбавлення від зайвої тривожності, реалізувати її заради себе та дітей.

Ви здатні контролювати багато чого в житті дитини, однак ви не здатні проконтролювати абсолютно все. Крім того, життя вашого чада – це його життя! У нього може бути зовсім інша доля і зовсім інший шлях, ніж той, який бачите для нього ви. зумійте розділити свою відповідальність за дитину та її особисту відповідальність за своє життя.

Вивчіть своє інформаційне поле.

Ви не в змозі уникнути будь-якої негативної інформації в своєму просторі, але ви можете скоротити для себе її кількість. Смерть, травми, трагедії, катастрофи, війна – це частина нашого життя, тому, заперечуючи цю інформацію повністю, у вас є ризик заперечення частини життя. Важливим є те, як ми ставимося до цих явищ, як справляємося зі своїми переживаннями та панікою з цього приводу.

Якщо ви відчуваєте гостре занепокоєння, то краще виключити на деякий час доступ до поганих новин.

Висловіть свої почуття у безпечному для вас місці, поруч з безпечною для вас людиною / людьми та отримайте підтримку. Не

ігноруйте свої емоції – вчіться з ними справлятися.

Якщо ваша тривога «зашкалює», не будуйте ілюзій, що ви зможете з нею впоратися самотужки. Це той випадок, коли краще всього звернутися за допомогою до фахівця. Також ви можете заручитися підтримкою близьких людей. Заявіть вголос про свої емоції. Дайте волю своїм почуттям: поплачте, покричить, будьте поруч з тим, хто зможе вас почути, заспокоїти та підтримати. Навіть просто мовчки обійняти того, хто поряд. Важливо не тікати від свого страху, не заперечувати його, а знайти можливість безпечно прожити його в контакті з іншою людиною.

Використовуйте своє дихання, тіло, щоб нормалізувати себе та свій страх.

Психологи наголошують, що «людина, яка дихає поверхнево», не здатна витримати багато страху в собі і тоді страх може перейти в жах, а жах ніхто не витримає, адже це дуже глибокий інстинктивний рівень. Тому важливо навчитися глибокому диханню, вміти відчувати опору (землю) під ногами.

Ще допомагає така концентрація уваги: 5 речей, які я чую, 4 речі, які я бачу, 3 текстури під пальцями, 2 тілесних відчуття, 1 улюблений спогад.

Вчіться перемикати увагу під час тривожних думок та страшних фантазій.

Крок 1. Усвідомте, що те, що зараз відбувається – це симптом підвищеної тривожності.

Крок 2. Перефокусуйте свою увагу на 15 – 30 хвилин. Коли ви відчуваєте що це напад підвищеної тривожності, займіться спортом, йогою, фітнесом, пограйте на музичному інструменті, послухайте музику, тощо. Ці заняття допоможуть зберегти нове фокусування. Якщо напад тривоги застане вас під час поїздки в автомобілі, на цей випадок має бути заздалегідь підготовлена аудіокнига або щось подібне. Дуже важливо щось робити, щоб «переключитися».

Більше відпочивайте та приділяйте час своїм власним потребам, бажанням, інтересам, планам. Зробіть своє життя насиченим та цікавим.

Хоробрість – це не відсутність страху. Це відчуття того, що є щось важливіше, ніж те, що викликає у нас страх. І це вміння йти вперед, жити і радіти, незважаючи на те, що страх може залишатися десь поруч і часом нагадувати про себе.” [45]

Отже, дуже важливим й вагомим в недопущенні появи, виявленні та подоланні страху у дитини займають в першу чергу здорові відносини між батьками та дітьми. Батькам слід більш серйозно та небайдуже відноситись до почуттів маленької дитини, підтримувати та захищати її та її дитячий світ.

Висновки до розділу II

Страх представляє собою емоцію, яка може виникати в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини. Вона спрямована на джерело уявної або дійсної небезпеки. Деякі вчені вважали, що сам процес народження дитини може зумовити виникнення в неї страху і пізніше він може проявлятися в несприятливій для дитини психічно напруженій ситуації через недостатність батьківського тепла або душевної незахищеності. Коли відсутня людина, яка може потурбуватись про дитину, навідь у період її новонародженості це викликає у неї несвідоме почуття раннього страху. Саме в маленьких дітей можна пов'язати страх з причиною нервових порушень у фізичному і душевному розвитку.

Прийнято вважати, що існує два напрямки, які пояснюють механізм виникнення страхів. Один бере свій початок у психоаналітичній концепції, інший – в теорії умовних рефлексів І.П. Павлова. Для пояснення механізмів виникнення страху, З. Фрейд писав, що для перетворення лібідо в страх у дорослої людини, недостатньо того, щоб лібідо у формі туги виявилось невикористаним в даний момент. Доросла людина вже давно навчилася

утримувати його вільним і використовувати по іншому. Але якщо лібідо відноситься до психічних імпульсів, які були витісненими, то виникають такі ж умови, як і у дитини, у якої ще немає чіткого розподілу на свідоме та несвідоме, і завдяки регресії на інфантильну фобію, якби відкривається прохід, по якому легко лібідо перетворюється на страх. Не використане лібідо безперервно перетворюється в страх, що здається нам реальним, і таким чином найменша зовнішня небезпека заміщує потреби лібідо.

Отже, другий розділ цієї роботи був присвячений експериментальному дослідженню страху у дітей. А саме було приділено увагу існуючим психологічним розробкам з виявлення та корекції дитячих страхів. Також в роботі було зазначено яких психологічних рекомендацій слід дотримуватися батькам дітей, які переживають почуття страху. Були наведені приклади випадків психологічної роботи з дитячими страхами.

ВИСНОВКИ

Індивідуальність людини є найкращим з усього, що існує в світі. Але в одночас є і найскладнішим. Не існує двох тотожних у всьому людей. Саме індивідуальність розрізняє людей. В науці є два підходи, які надають визначення стану здоров'я: негативний та позитивний.

Страх є нормальною фізіологічною реакцією організму людини. Не існує людей, які б ніколи та нічого не боялися. Однак страх виникає у певних місцях або ситуаціях та викликає серйозні труднощі та заважає пристосовуватись до життя (це може бути фобією).

Страх є однією з найсильніших емоцій, які сильно впливають на розвиток психіки дитини. На сьогоднішній день проблема страху є однією з найактуальніших психолого – педагогічних проблем життя сучасної людини й суспільства. Серед усіх емоцій страх є найбільш небезпечною емоцією за наслідками до яких він призводить в біологічному та соціальному аспектах життєдіяльності людини. Основними причинами активізації, посилення та закріплення дитячих страхів можуть виступати зростання дітей в проблемних сім'ях або у сім'ях, де головують ліберальний, авторитарний або уникаючий стилі сімейного виховання, несприятлива соціальна ситуація розвитку або ігнорування індивідуальних особливостей психічного розвитку дитини, зокрема особливостей її індивідуального реагування на медіа продукти.

Практична психологія сьогодення пропонує різні рішення щодо проблеми подолання страхів. Мистецтво займає в цьому особливу ланку. Є необхідність розглядати мистецтво не тільки як чинник розвитку та формування особи, а ще й як засіб профілактики та корекції порушень, збереження здоров'я дітей, захисту їхньої психіки від агресивних дій середовища. Образотворча діяльність є найбільш доступним та привабливим видом діяльності, що може безумовно бути засобом не тільки педагогічної але і психотерапевтичної колекційної роботи з дітьми дошкільного віку.

Страх спрямовується на об'єкт, а тривога може проявитись незалежно

від стимулу. Тривога є реакцією на неіснуючу, уявну загрозу, а страх є реакцією на конкретну. Страх у своєму комплексному утворенні включає поведінкові, фізіологічні та когнітивні прояви та може бути зазначений як негативний емоційний стан, що пов'язаний з відображенням у свідомості якоїсь конкретної загрози для життя та благополуччя людини, яке проявляється в очікуванні та передбаченні небезпеки. Сенситивним періодом для виникнення страхів є дошкільний вік і саме в цьому віці вони можуть набувати різних видів та форм.

Страхи які не було прожито у дитинстві можуть стати на заваді у дорослому віці. Вони можуть погіршувати якість життя, блокувати доступ до інших емоцій та призводити до фобій або комплексів та ще й до психіатричних відхилень. Існує дуже багато способів подолання страху. Наприклад, не треба намагатися знецінити або висміяти чи присоромити страх маленької дитини, не треба його ігнорувати. Натомість треба пропонувати своїй дитині любов та підтримку оскільки іноді просте приговорювання та відчуття дитиною дорослого поряд робить дива. Треба допомагати дитині проживати страх в ігровій формі, існують багато варіантів ігор, які можуть трансформувати неприємні переживання дитини. Також корисним є робити малюнки страхів дитини, а потім можна знищувати намальоване на шматки, спалити, рвати, змити водою тощо. В цьому випадку краще (окрім страху) зображувати й того, хто знищує страх – свого охоронця. Також можна ліпити глиной, танцювати, вирізати. Можна майструвати щось з дитиною (амулети, іграшки тощо). Також можна запропонувати дитині побути захисником слабших (іграшки або домашні тварини). Важливо пам'ятати, що в жодному разі батькам не можна займати роль тих, хто потребує дитячої опіки. Батьки повинні залишатись для дитини тими, хто захистять та підтримають. Також можна практикувати казкотерапію. Можна наділити об'єкт дитячого страху людськими реакціями або почуттям. Також можна запропонувати дитині поводитися так, ніби вона вже стала хороброю. Треба шукати у страху позитивні аспекти. Можна запропонувати дитині

уявляти, що найстрашніший сценарій розвитку подій трапився і питати що тоді буде, як почуватиметься дитина або можна програти подію як реальній факт тощо.

Страх є важливим механізмом захисту людини, закладеним еволюцією. Коли нам страшно, у нас в організмі спрацьовує складний ланцюжок подій, які через які організм мобілізується у бойовий стан. Але іноді ця система може давати збій. Тому в світі повному сюрпризів, стресів, складнощів, дуже важливо вміти працювати з відчуттями, емоціями та не давати можливості їм себе поглинути.

Поява дитячих страхів пояснюється особливостями психологічного розвитку. Ключову роль відіграє уява як розумовий процес створення образів та уявлень шляхом переробки раніше отриманої інформації. Здатність фантазувати виникає в 2-3 роки та досягає піку в дошкільному та молодшомушкільному віці. Страху дітей відрізняються незвичністю, інтенсивністю та різноманітністю.

На батьків покладається дуже великий обов'язок забезпечувати затишок та стабільність для дитини вдома (дім для дитини має нести спокій, впевненість та відчуття захисту). Їм варто приділяти більшу увагу особистому спілкуванню з дитиною, в жодному разі не вживати такі фрази, як «я тебе не люблю», «я не буду з тобою дружити», оскільки вони призводять виникнення тривожності в дитини. Деякі страхи зникають, якщо дитину підтримати та вона зустрічає розуміння й любов з боку батьків.

Отже, страх є невід'ємною частиною життя і тільки наше ставлення до нього допоможе на шляху його подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю.В., І. Є. Богданова І.Є., Воронова Ю.В. та ін. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник. за заг. ред. Тімченко О.В. Харків : ХНАДУ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
2. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи їх подолання : семінар-тренінг для вчителів поч. кл. Юлія Аландаренко. Психолог : всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. 2014. №13/14. С. 68-69.
3. Балакірєва О. І. Корекція страхів нетрадиційними техніками ізотерапії. О. І. Балакірєва, К. с. Дмитрук. Шк. психологу. Усе для роботи : наук.-метод. журн. 2016. №6. С. 17-24.
4. Бочаріна Н.О. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Корекція страхів у дітей дошкільного віку засобами арттерапевтичного впливу. Серія: Психологічні науки. С. 45-50.
5. Блінов О. А., Блінова О. Б. Страхі у молодших школярів та їх прояви. О. А. Блінов, О. А. Блінова. Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. Київ: КиМУ, 2005.
6. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2009.
7. Галіцина Л. Корекція страхів : цикл занять Людмила Галіцина. Психолог : всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. 2015. №17/18. С. 67-68.
8. Городиська В.В. Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах. № 69. 2020. С. 56–61.
9. Гребінь Н. Вісник Львівського університету. Серія :Психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 79–87 Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science. Issue 9. P. 79–87.

10. Дитячі страхи. Діти інфо. URL: <https://dityinfo.com/zdorovya/dityachi-strahi.html>
11. Дитячі страхи. Психологічний супровід. Центр розвитку дитини "Гармонія". 2017. Режим URL: <http://www.garmoniya.mk.ua/articles/dytyachi-strahy-psyhologichnyy-suprovid.html>
12. Живанова В.А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 3. 2010. 121 с.
13. Даценко Т.О. Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2016. 24 с.
14. Дитячі страхи: поняття, характеристика, як перемогти. URL: <https://lifehacker.org.ua/ditiachi-strahi-poniattia-harakteristika-iak-peremogti/>
15. Дитячі страхи та їх профілактика. Консультація для батьків. 2019. URL: <https://ngolenka.dytsadok.org.ua/z-dosvidu-robota-z-batkami-dityachi-strahi-22-09-03-26-12-2019/>
16. Карпюк Ю.Я. Практикум з загальної психології: навчал.-метод. посіб. за ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ, 2016.
17. Кардаш Н.І. Лікар - психолог МЦ "Благомед". Стаття: Що таке дитячі страхи? Їх передумови та причини. Як долати страхи та фобії дошкільнят. 2014. URL: <https://blagomed.com.ua/shho-take-dityachi-strahi-yih-peredumovi->
18. Каптерев П.Ф. О детском страхе. Народное образование. 2000. № 3. С. 257–267.
19. Колесник Н.Т. Клінічна психологія. 2014. Поняття "здоров'я" і "хвороба" як рівень норми і патології. URL: http://stud.com.ua/28948/psihologiya/klinichna_psihologiya
20. Колобюк Т.В. Бібліотека Житомирського державного університету імені Івана Франка. Страхи дітей та шляхи їх подолання. 2017. С. 2-5.
21. Корнілова В. В. Профілактично-корекційна програма подолання страхів у дітей дошкільного віку : цикл занять із профілактики і корекції

- страхів у старш. Дошкільників. Корнілова В. В. Практ. психологія та соц. робота : наук.-практ. та освітньо-метод. журн. 2014. №3. С. 46-59.
22. Любич О. Дитячі страхи – як допомогти дитині. ТзОВ «Повноділ». 2024. <https://veselka.clinic/blog/dytiachi-strakhy-iak-dopomohty-dytyni>
23. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ.: МАУП, 2000.
24. Могила А. Як приручити страхи? Подолання дитячих страхів. Психолог. Шкільний світ: всеукр. газ. 2010. №20. С. 25-31.
25. Мушкевич М. І. Клінічна психодіагностика: методичні рекомендації для студентів ф-ту психол. Редакційно-видавничий відділ „Вежа» Волинського державного університету імені Лесі Українки - Луцьк, 2006. 6 с.
26. Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2007. 21 с.
27. Оденцова В. М. Використання символ-драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів. В. М. Оденцова. Шкільному психологу. Усе для роботи : наук.-метод. журн. 2010. №4. С. 13-22.
28. Олійник Л. Психокорекція дитячих «медичних» страхів. Дошкільне виховання: наук.-метод. журн. МОН України для педагогів і батьків. 2011. №2. С. 22-26.
29. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів. Інструменти діагностики. 2015. URL: <https://dytpsyholog.com>
30. Притуляк Т. Поради психолога: як допомогти дитині подолати страх. Вінницький міський палац дітей та юнацтва. 2020. <https://vmpdu.edu.vn.ua/novyny/porady-psyhologa-yak-dopomogty-dytyni-podolaty-strah>
31. Ромен В.Г. Поведінкова терапія страху. Журнал практичної психології та психоаналізу. 2002. №1. С. 28-48.
32. Райчук Л. Подолання страхів: теорія та практика. Психолог: всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. 2014. № 13/14. С. 64-67.

33. Рикмас М. І. Дитячі страхи. Шляхи їх подолання. М. І. Рикмас. Шк. психологу. Усе для роботи : наук.-метод. журн. 2016. №11. С. 4-6.
34. Салій Н. Сутність поняття “страх”, його види та механізми виникнення. Переяслав-Хмельницький. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1034>
35. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навч.-метод. посіб.. Запоріжжя, 2017. С. 8-11.
36. Сімакова А. Страхи хлопчиків & дівчаток. Альона Сімакова. Зростаємо разом: розвиток, виховання, психологія: перший освіт. журн. для дошкільників та їхніх батьків. 2017. N 3. С. 22-24
37. Страхи батьків де мотивують дитину – чого варто уникати. Gezeta.ua 2018. URL: https://gazeta.ua/articles/edu-and-science/_strahi-batkiv-demotivuyut-ditinu-chogo-varto-unikati/860309
38. Ткачук Т.А., Бочаріна Н.О. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арт-терапії: монографія. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2020.
39. Камінська О.В., Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. 2018. URL: <https://www.researchgate.net/publication>
40. Корекція страхів: робота з молодшими підлітками. Дитячий центр здоров'я імені Анни Мазуренко. URL: <http://childrenhealth.center/development/therapy/fear-correction/>
41. Почуття це. ГО «Український психологічний ХАБ». Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F-%D1%86%D0%B5>
42. Психологічне здоров'я: як батькам підтримати дітей, які бояться темряви. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovya-yak-batkam-pidtrimati-ditej-yaki-boyatsya-temryavi>
43. Методики на виявлення дитячих страхів, опитувальники визначення тривожності. URL: https://psycholog-dnz.at.ua/publ/metodiki_na_vijavlennja_ditjachikh_strakhiv_opituvalniki_viznachennja_trivozhnosti/1-1-0-74

44. Мамо, мені страшно. Рубрика: Психологія страху у дітей. URL: <https://zaporuka.org.ua/mamo-meni-strashno/>
45. Федосова Л. О. Клінічна психологія : навч. посіб. Київ.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2013.
46. Чорнобривець І. Дитячі страхи: причини виникнення та шляхи їх подолання. 2022. URL: https://simya.24tv.ua/dityachi-strahi-prichini-viniknennya-shlyahi-yih-podolannya_n1715803
47. Шайхет А.С. Поради психолога, як подолати страх та тривогу батьків. 2020. URL: <https://zmdl5.zp.ua/porady-psyhologa-yak-podolaty-strah-ta-tryvogu-batkiv/>
48. Шевченко І. Жити зі страхами. Що таке фобії та як з ними боротися. URL: <https://kufer.media/gajdy/zhyty-zi-strahamy-shho-take-fobiyi-ta-yak-z-nymy-borotysya/>
49. Шерстюк В.В. Дитячі страхи – звідки вони беруться і як їх позбутися. URL: <https://psihol.jimdofree.com>
50. Шпонтан І. М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків: про казкотерапію, арт-терапію, психодраму. Безпека життєдіяльності : БЖД : всеукр. наук.-попул. журн. 2011. №4. С. 23-25.
51. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога. Харьков : Торгсинг, 2005. 734 с.
52. Що таке дитячі страхи? Їх передумови та причини. Як долати страхи та фобії дошкільнят. Медичний центр Благомед. 2014. URL: <https://blagomed.com.ua/shho-take-dityachi-strahi-yih-peredumovi-ta/>
53. Якубовська Н. Профілактика дитячих страхів. Н. Якубовська. Психолог. Шкільний світ : всеукр. газ. 2010. №43. С. 14-16.

ДОДАТКИ

Додаток № 1

Методика «Страхи в будиночках» О.І Захарова (в модифікації М.А. Панфілової)

Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні. Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

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

У дітей старшого віку можна запитати: “Скажи, ти боїшся або не боїшся...”.

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді “так” – “ні” або “боюся” – “не боюся”. Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу “не боюся темряви”, а не “ні” або “так”. Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

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

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами.

Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.

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

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;

10. Баби Яги, Коція Безсмертного, 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, землетрусів (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);

19. в 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. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу)

Додаток № 2**Опитувальних Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків)**

За цією методикою – опитувальникам дітям задають питання:

1. Не може довго працювати, не втомлюючись.
2. Йому важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружений, скутий.
5. Ніякові частіше за інших.
6. Часто говорить про напружених ситуаціях.
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.
8. Скаржиться, що йому сняться страшні сни.
9. Руки у нього зазвичай холодні й вологі.
10. У нього нерідко буває розлад стільця.
11. Сильно потіє, коли хвилюється.
12. Не володіє хорошим апетитом.
13. Спить неспокійно, засинає з працею.
14. Полохливий, багато викликає у нього страх.
15. Зазвичай неспокійний, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сльози.
17. Погано переносить очікування.
18. Не любить братися за нову справу.
19. Не впевнений у собі, у своїх силах.
20. Боїться стикатися з труднощами.

Після завершення опитання, необхідно підсумувати кількість «плюсів», щоб отримати загальний бал тривожності. Де висока тривожність - 15 - 20 балів; середня - 7 - 14 балів; низька - 1-6 балів.

Додаток № 3

Таблиця 2.2

Виду страху за результатами опитування за методикою О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової):

Вік, стать	Хлопці, дівчата від 3 до 4 років	Хлопці, дівчата від 4 до 5 років	Хлопці, дівчата від 5 до 6 років	Хлопці, дівчата від 6 до 7 років	Показник результату у %
Вид страху					
Залишитися вдома на самоті	2	1	7	4	35%
Нападу	1	1	11	6	47,5 %
Захворіти, заразитися	1	2	18	9	75%
Померти			3	6	22,5%
Смерть батьків			8	28	90%
Чужих людей	5	5	12	7	72,5%
Загубитися	2	2	19	4	67,5%
Мами і тата					
Покарання					
Казкових та мультиплікаційних страшних героїв	2	3	1		15%
Страшних снів	3	2	4		22,5%

Темноти	1	2	9		30%
Тварин			3	7	25%
Транспорту		3			7,5%
Стихійних лих		3	8	11	55%
Висоти			5	12	42,5%
Глибини			5	31	90%
Маленьких тісних приміщень					0%
Води		1			2,5%
Вогню	3	5	2		25%
Пожежі		2	9	3	35%
Війни		4	2	9	37,5%
Великих приміщень					0%
Вулиць					0%
Лікарів	6	1			17,5%
Уколів	3				7,5%
Болі			7	1	20%

Додаток № 4

Таблиця 2.3

Загальні показники дослідження за опитувальником Г.П. Лаврентьєвої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків):

Перелік питань		Особа																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	Дитина не може довго працювати, не втомлюючись.	+		+		+	+	+		+		+			+		+			+		+	+		+	+			+	+			+					+		+	
2	Дитині важко зосередитися на чомусь.																																								
3	Будь-яке завдання викликає в дитини зайве занепокоєння.	+		+						+										+	+		+			+		+						+	+				+	+	
4	Під час виконання завдань дитина дуже напружена та скута.				+				+			+	+		+			+															+			+					
5	Дитина ніяковіє частіше за інших.	+			+	+		+		+										+			+	+		+		+	+			+			+					+	
6	Дитина часто говорить про напруження в ситуаціях																																								
7	Дитина як правило, червоніє в незнайомій обстановці.	+	+	+		+				+		+		+	+	+	+		+			+		+	+	+	+		+			+		+	+		+	+	+	+	+
8	Дитина скаржиться, що їй сняться страшні сни.																																								
9	У дитини руки зазвичай холодні та вологі.																																								
10	У дитини нерідко буває розлад стільця.							+		+			+			+	+			+			+						+			+							+		
11	Дитина сильно потіє, коли хвилюється.					+	+					+			+																+	+	+			+		+		+	
12	Дитина не володіє хорошим апетитом.				+				+							+	+		+	+		+																			
13	Дитина спить неспокійно, засинає під час праці.																																			+					
14	Дитина дуже полохлива, багато чого викликає в дитини страх.	+					+																																		
15	Зазвичай неспокійна, легко засмучується.																																	+							

