МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**Ю.В. Литвин**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ЗІ СТРАХАМИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Сєвєродонецьк**

**2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

 **Факультет** **\_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки**

 (повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Застосування методів арт-терапії у роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку»

Виконала: здобувач вищої освіти групи ПС-17д Литвин Ю.В.

Керівник: к. психол. н., доц. Сербін Ю.В.

Завідувач кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол. н., доц., завідувачка кафедри

практичної психології Центральноукраїнського

державного педагогічного університету

імені Володимира Винниченка Гейко Є. В.

Нормо-контроль:

д. психол. н., доц. Лосієвська О.Г.

Сєверодонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАТВЕРДЖУЮ****Завідувач кафедри****психології** **та соціології****Бохонкова Ю.О.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_“\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_року |

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА**

**ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**ЛИТВИН ЮЛІЇ ВАСИЛІВНІ**

**1. Тема роботи:** «Застосування методів арт-терапії у роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку».

Керівник роботи: Сербін Ю.В., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджені наказом по університету від «16» січня 2020 року, № 8/15.18\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи** – 18 червня 2021 року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 58 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада Консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| 1. | Сербін Ю.В. – к.психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р | 31.03.2021 р. |
| 2. | Сербін Ю.В. – к.психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 26.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Приміт-****ка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 26.01.2021 р. –14.02.2021 р. |  |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. – 31.03.2021 р. |  |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. – 16.05.2021 р. |  |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 17.05.2021 р. – 31.05.2021 р. |  |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу подоланння страхів у дітей молодшого шкільного віку | 01.06.2021 р. –13.06.2021 р. |  |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту  | 14.06.2021 р. –18.06.2021 р. |  |

**Здобувач вищої освіти Литвин Ю.В.**

**Керівник роботи:**

**к. психол. н., доц. Сербін Ю.В.**

**Реферат**

Текст – 58 с., рис. – 4, табл. – 25, додатків – 2, літератури – 56 дж.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено проблеми дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на подоланні страхів у молодшому шкільному віці методами арт терапії. Проведено констатувальний експеримент та зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на допомогу подолання страхів у дітей.

**Ключові слова:** страх, тривога, фобії, стрес, Арт терапії, ізотерапія, хвилювання, методика, образотворче мистецтво, психіка, уява, навіювання, невротичний стан

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**  7

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ** 9

1.1. Вивчення проблеми виникнення страхів у дітей в зарубіжній та вітчизняній літературі 9

1.2. Соціальна ситуація розвитку дітей молодшого шкільного віку 12

1.3. Поняття та характеристика страху. Соціалізація розвиткустраху у молодшому шкільному віці 23

1.4. Діти молодшого шкільного віку та їх страхи. Психологічне здоров’я дитини 31

1.5. Ізотерапія як вид арт-терапії 36

1.6. Малювання страхів та умови їх подолання 39

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1** 47

**РОЗДІЛ 2. Експерементальне дослідження особливостей застосування методів арт-терапії на прояв страхів у дітей молодшого шкільного віку** 49

2.1. Особливості застосування методу арт-терапій у роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку 49

2.2. Опис методик і методів діагностики страхів у дітей молодшого шкільного віку 51

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту 58

2.4. Практичні рекомендації щодо подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку 65

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2** 68

**ВИСНОВКИ** 69

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** 72

**ДОДАТКИ** 78

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження**. Випускна дипломна робота присвячена проблемі вивчення впливу методів арт-терапії при роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку.

Проблема появи страхів у дітей в молодшому шкільному віці актуальна у зв'язку з наявними у них додатковими передумовами до формування нестабільності емоційно-вольової сфери. Це є наслідком виховання дітей в несприятливих умовах сімейного побуту та складнощі, що виникають у пізнавальній діяльності.

У сучасному світі дитині доводиться боротися з такими страхами, яких не відчували його однолітки інших поколінь: їх викликають сюжети фільмів жахів, персонажі комп'ютерних ігор, щоденні повідомлення в засобах масової інформації про війну та терористичні акти, катастрофи, численні сцени насильства і вбивства в художніх фільмах та інше.

Формуючись під впливом дратівливих чинників, особистість дітей зазнає труднощів адаптації до життя. Виходячи з цього, обрана тема дослідження «Застосування методів арт-терапії в молодшому шкільному віці» на сучасному етапі розвитку суспільства може вважатися актуальною.

Дані явища можуть призвести не тільки до порушення особистісної сфери, але і вплинути на всі сторони життя дитини. Вона може погано спати, боятися залишатися одна в кімнаті, боятися людей або героїв. Найважливішим є те, що це може вплинути на діагностичну роботу.

Даною проблемою займалися такі відомі психологи і педагоги, як О.І. Захаров, В.С. Мухіна та інші. Для визначення ступеня масштабності проблеми існують методики діагностики дітей різного віку і рівня інтелектуального розвитку. Для того щоб вивчити це питання докладніше, потрібно провести діагностику. Так як в наш час ще багато дітей, потребують допомоги вирішення їх проблем, що заважають їхньому розвитку. У зв'язку з цим гостро постає необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми психодіагностики дитячих страхів.

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт-терапі їяк методу зцілення за допомогою творчості. Арт-терапія сьогодні — це напрям сучасної психотерапії, що стрімко розвивається та стає все популярнішим у професійному середовищі як за кордоном, так і в нашій країні.

Цей метод використовується з цілями терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Трансформація соціально-політичної, економічної, культурно-інформаційної сфер, суспільства в цілому стимулює розвиток арт-терапевтичних технологій педагогічного та соціально-психологічного спрямування. Важливо відзначити значний профілактичний, психокорекційний та виховний ефект занять арт-терапією. Все частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання, в тому числі, як профілактичний засіб здорового світосприйняття та способу життя.

Термін «арт-терапія» з'явився в професійному лексиконі психологів

Західної Європи в середині XX століття. Він охоплює низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. Вплив мистецтва на психічний стан людини, завжди використовували в усіх культурах і цивілізаціях, зазвичай, ця властивість мистецтва реалізувалася у ритуальних діях. Пізніше такі ефекти стали використовувати і у світському житгі.

Так, наприклад, в епоху античності й у Середні віки була велика віра в цілющий вплив музики. В Італії певний час функціонували «лікувальні» лялькові театри.

В арт-терапії не потрібно вміти малювати та не важливо, що з матеріалів обрати: фарби чи олівці, глину чи пластилін. Необхідно лише почати роботу, й у процесі творчості людина відчує, що їй необхідно, що ближче.

Суть не в тому, щоб створити шедевр світової культури, — важливо через прищму мистецтва виглянути зі своєї внутрішньої в'язниці. У цивілізованому суспільстві згідно з соціально-культурними канонами кожній людині доводиться постійно стримувати свої потяги та бажання, накопичуючи в собі емоції. Людина навіть не помічає, як спотворюється її сприйняття світу: в дитинстві все навколо було світлим, яскравим, радісним, на відміну від теперішнього часу.

Творчість — прекрасна можливість відключитися від повсякденних турбот, вивільнити витісненні емоції, отримати величезне задоволення від самого процесу, а це іце й сприяє усвідомленню та адекватній оцінці своїх почуттів, спогадів, переживань.

Про цілющу силу творчості написано безліч наукових праць. Професійні терапевти лікують за допомогою ліплення, малювання, музики, слова.

Важливо, що для використання мистецтва як терапевтичного засобу спеціальна підготовка та художні таланти творця не відіграють ролі. Велике значення має саме творчий акт і особливості внутрішнього світу людини.

Серед загальних ознак арт-терапевтичних технологій: використання образотворчих матеріалів для вираження клієнтом змістів свого внутрішнього світу; створення особливих умов, середовища для зцілення; присутність психотерапевта поруч із клієнтом під час образотворчої діяльності та використання під час занятгя тих чи інших прийомів, які допомагають клієнту виражати свої почуття й думки в художній формі та усвідомлювати зв'язок образотворчої продукції зі своїм внутрішнім світом.

Таким чином, арт-терапія — інноваційний метод, що сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення. Ш.МйкНіффом вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає в реалізації творчого потенціалу людини. Методи арг-терапії близькі до запитів і ментальності слов'ян, для яких характерна орієнтація на емоційнообразне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

Актуальність дослідження полягає у виявленні результативності та ефективності методу арт-терапії у боротьбі зі страхами у дітей віком від шести до десяти років.

Проблема здоров’я дітей шкільного віку стає все більш актуальною в наш час. У дитини на відміну дорослого психіка більш вразлива до негативного впливу, саме через це у дитини виникають невротичні страхи. Вони проявляються внаслідок довготривалої дестабілізації та негативно забарвлених емоціях, які виражають відчуття невизначеності. Дитина почуває себе замкненою та сором’язливою. Саме це є першим дзвіночком виникнення невротичного страху у дитини та приводом приділити максимум уваги своїй дитині, звернутися по допомогу до кваліфікованих спеціалістів.

Аналіз літератури О.І. Захарова є вагомим аргументом того, що кількість страхів , а потім й невротичних страхів, які пов’язані зі школою починається у дітей першого класу та продовжується до закінчення школи. Напруга та психічний стан тривоги залишається, але не зважаючи на це , змінюються його конкретні джерела. Головною умовою для дітей у яких є чи то страх чи тривога є висока чуттєвість до слабких сигналів небезпеки. В період молодшого шкільного віку страхи піддаються психологічному впливу і здебільшого мають перехідний характер. Тому якщо дитина була схильна до переживання страху в цьому віці , то повинна бути проведена психологічна корекція .

Найбільш актуальною для психології та педагогіки є задача пошуку результативних шляхів діагностики подолання емоційних порушень у дітей. Слід приділити увагу тому , що якщо дитина не розуміє як знайти вихід з тяжкої ситуації, то в майбутньому, це не дуже гарно відобразиться на її психологічному здоров’ю.

 Аспекти проблеми страхів можна зустріти в роботах закордонних авторів, а саме: Г.С. Холл, А. Адлер, З.Фрейд, У.Л. Штерн, К.Р.Роджерс, У. Мак-Дугал, Д.Б.Уотсон та багато інших.

У своїй бакалаврській роботі я використовувала метод ізотерапії. Метод ізотерапії або його ще називають малювання. Малювальна терапія допомагає дитині впоратися зі своїми психологічними переживаннями. Ізотерапія дає позитивні результати при роботі з дітьми які мають певні проблеми, наприклад: затримка психічного розвитку, порушенням слуху, аутизм, дислалія.

**Об’єкт дослідження –** страх у дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – методи арт-терапії у роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження:** теоретично обгрунтувати та експериментально дослідитивиявити вплив ізотерапії на страхи у дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні ознаки виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку.
2. Проаналізувати наукову та науково-методологічну літературу.
3. Обґрунтувати методи арт-терапії при роботі зі страхами у дітей віком від шести до десяти років.
4. Дослідити вплив методу ізотерапії на вираженість страхів у дітей молодшого шкільного віку.
5. Розробити практичні рекомендації та пропозиції щодо отриманих результатів дослідження.

**Теоретико-методологічною основою дослідження є:** концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (К.А. Бульханова-Славська, В. Давидов, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Максименко, В. Роменець, С. Рубінштейн); генетичний підхід С Максименка до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя, концепції становлення особистості в онтогенезі ( Г. Балл, Л. Божович, В. Моляко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та інші).

**Методи дослідження**: аналіз наукової літератури, спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування (тест О.І.Захарова, модифікація М.А. Панфілової , методика «Намалюй свій страх» (Проективні графічні методики: методичні рекомендації), опитувальник виявлення рівня страхів у дітей (модифікація методики виявлення тривожності і страхів у дітей Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.), методи математичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в теоретичному обгрунтуванні проблематики застосування методів арт-терапії у роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку, узагальненні існуючих концепцій, теорій, теоретико-методологічних підходів.

**Практичне значення дослідження.** Отримані в ході дослідження результати та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані у практичній діяльності психологів, що працюють у загальноосвітніх закладах, при викладанні дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія» , «Психолодіагностика», «Спецпрактикум з дитячої та вікової психології». Також дані результати можуть бути презентовані батькам дітей молодшого шкільного віку задля допомоги дітям, що переживають страхи.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

* 1. **Вивчення проблеми виникнення страхів у дітей в зарубіжній та вітчизняній літературі**

У сучасному світі існує все більша кількість об'єктів, подій, умов і ситуацій, які лякають або потенційно можуть викликати страх. Ймовірно, саме цим можна пояснити той факт, що страх є предметом багатьох наукових досліджень. Аналіз досліджень які присвячені страху створюють підстави для подальшого дослідження даної проблеми.

 На сьогоднішній момент існує величезна кількість визначень поняття «страху». Кожен напрямок в психології, в філософії; кожен учений, що займається вивченням даного феномена, дає своє визначення.

Згідно 3. Фрейду, страх - це стан афекту, об'єднання певних відчуттів ряду задоволення-незадоволення з відповідними іннервації розрядки напруги і їх сприйняття. Страх можна розглядати як прояв прихованого бажання. Він пояснював появу страху трансформацією бажання, яке Супер-его не пропускає в свідомість [52].

Сартр пояснював страх - як боязнь самого себе внаслідок свободи недетермінованого характеру [10].

У своєму психологічному словникові А.Ребер визначав страх - як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному і соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної ситуації.

Вищевказані визначення та багато інших говорять про багатосторонності в розумінні феномена «страху». Але така багатосторонність об'єднана, і не тільки словом «страх», а й загальним змістом даного поняття. В цілому, ми розуміємо страх, як емоційний стан, що виникає в присутності або передбаченні небезпечного або шкідливого стимулу і характеризується суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження. Виходячи з вищевказаної трактування, ми, таким чином, в подальшому будемо визначати поняття «страх».

 Фундаментальне дослідження основних форм страхів проведене відомим німецьким психологом та психотерапевтом Ф. Ріманом [10]. вчений зазначає, що страх завжди індивідуальний і відображає особистісні особливості кожного індивіда. На думку вченого, особистий страх людини пов'язаний з індивідуальними умовами її життя, схильностями та оточенням. страх має «свою історію розвитку і починається, практично, з моменту початку нашого розвитку (тобто, народжується разом з нами)» [10, с. 14].

Що ж до пояснення впливу ситуації на особливості прояву страху, то вчений зазначає: «страх завжди виникає в тих випадках, коли ми опиняємось в новій, незвичайній або невирішеній ситуації» [10, с. 15]. Ф. Ріман виділяє чотири основні форми страху, які визначають життя людини та, за надмірного розвитку, дають чотири типи патології особистості – шизоїдний, істеричний, депресивний і нав'язливий [10, с. 24]:

– страх перед самовідторгненням, що переживається як втрата «я» та залежність;

– страх перед самостановленням (стагнацією «я»), що переживається як беззахисність та ізоляція;

– страх перед зміною, що переживається як мінливість та невпевненість;

– страх перед необхідністю, що переживається як остаточність та несвобода. Ці чотири форми страху, на думку вченого, викликані базальними тенденціями, що визначають соціальне та біологічне життя людини та попри всю цікавість запропонованих вище поглядів на сутність і природу досліджуваного феномену, маємо й інші, що іноді суперечать наведеним. так, існує думка, що те, за яких обставин і в яких ситуаціях виникає страх, значною мірою залежить від обсягу знань людини і від почуття її влади над зовнішнім світом. Іноді саме знання є причиною страху, адже воно завчасу передбачає небезпеку. Наведені думки видатного педагога-новатора 20 ст., що свого часу могли видатися суперечливими, знайшли своє підтвердження в більш сучасних дослідженнях. так, згідно з інформаційною теорією емоцій П. В. Симонова кожна емоція трактується як відображення відношення між величиною потреби та ймовірністю її задоволення в даний момент [11]. Інформаційна теорія емоцій вводить в коло явищ, що аналізуються, поняття інформації: негативні емоції виникають частіше за все внаслідок отримання неприємної інформації або за її нестачі, а позитивні – за достатньої інформованості, особливо коли інформація виявилась кращою за очікувану.

Аналізуючи особливості виникнення страху, вчений відмічає, що страх виникає при дефіциті інформації, яка потрібна для організації успішного захисту. У той же час зазначається, що при наявності достатніх відомостей про те, як діяти в ситуації небезпеки (або уникнути її), людина стає безстрашною.

П.В. Симонов вказує: «Будь-яке навчання, накопичення досвіду чи отримання його від інших людей послаблює емоції страху, невпевненості, тривоги при виконанні відповідальних і складних завдань» [11, с. 60]. відмічається також важливість відчуття впевненості, сформованого на основі попереднього досвіду, який «не допускає виникнення страху, здатного завадити пошуку виходу із ситуації» [11, с. 40]. вчений зазначає, що для усунення негативної емоції іноді досить ліквідувати чи зменшити дефіцит інформації за допомогою простого пояснення. та через те, що люди не схильні розповідати про свої страхи, знайти інформацію про суб'єктивні переживання в критичних ситуаціях досить складно. Часто когнітивний компонент емоцій призводить до помилкових знань та порушує нормальну роботу мислення. На піку переживань, коли страх охоплює всю свідомість людини, вона втрачає здатність логічно мислити і адекватно діяти [11].

У науковій літературі страх визначається як «емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» або ж як «афективно-чуттєва емоція, яка виникає в ситуації загрози-боязні за свою соціальну чи біологічну екзистенцію у суб'єкта і спрямована на об'єкт – джерело достовірно-конкретної чи ірраціонально-уявної загрози» [1].

* 1. **Соціальна ситуація розвитку дитини молодшого шкільного віку**

Соціальна ситуація розвитку молодшого школяра. Початок шкільного навчання знаменує собою зміну способу життя дитини. Це принципово нова соціальна ситуація розвитку особистості. Перехід до шкільного життя пов’язаний зі зміною провідної діяльності з ігрової на навчальну. Дитина починає усвідомлювати, що вона виконує суспільно важливу діяльність — вчиться — і значущість цієї діяльності оцінюють люди, які оточують її. Якщо гра дошкільника була необов’язковою і батьки могли будь-коли її припинити, з різних причин вважаючи, що дитині вже досить гратися, то навчання є обов’язковою діяльністю, до якої дорослі ставляться з особливою повагою.

Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім’ї. З цього приводу Д. Ельконін зазначав: “саме тому, що навчальна діяльність є суспільною за своїм змістом (у ній відбувається засвоєння усіх надбань культури та науки, нагромаджених людством), суспільною за своїм сенсом (вона є суспільно значущою і суспільно оцінюючою), суспільною за своїм виконанням (виконується відповідно до суспільно вироблених норм), вона є провідною у молодшому шкільному віці, тобто у період її формування”.

У молодшому шкільному віці відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової. Шкільне життя вимагає систематичного та обов’язкового виконання дитиною багатьох правил. Вона повинна вчасно приходити в школу, дотримуватися правил шкільного життя, виконувати завдання на уроці та вдома, долати труднощі в навчальній роботі тощо [48]. Дотримання цих правил вимагає вміння регулювати свою поведінку, підпорядковувати довільну діяльність свідомо поставленим цілям.

Зміна соціальної ролі дитини, поява нових обов’язків позначається на стосунках з однолітками і вчителями. Спочатку вона захоплена тільки навчанням, мало вступає в контакт з однолітками і певний час відчуває себе чужою, хоч ще недавно у дитячому садку постійно спілкувалася з ними. Стосунки молодших школярів з однолітками регламентовані переважно нормами “дорослої” моралі, тобто успішністю у навчанні, виконанням вимог дорослих. Характерною ознакою взаємин молодших школярів є те, що їхня дружба заснована, як правило, на спільності зовнішніх життєвих обставин і випадкових інтересів (сидять за однією партою, живуть в одному будинку, в одному мікрорайоні тощо).

Життя в школі пов’язане з особистістю вчителя. Його позиція стосовно дитини відрізняється від позиції батьків чи вихователя з дитячого садка, який певною мірою перебирав на себе функції батьків. Стосунки школяра з учителем складаються тільки в процесі навчальної діяльності, є жорстко регламентованими організацією шкільного життя, а відповідно — більш діловими і стриманішими. У зв’язку з цим дуже важливими для педагога є знання особливостей дошкільника, щоб уже в перші дні навчання допомогти йому повноцінно включитися в нове життя [26].

Становлення і розвиток особистості у молодшому шкільному віці охоплює такі фази, як адаптація (пристосування до нових соціальних умов), індивідуалізація (вияв своїх індивідуальних можливостей і особливостей) та інтеграція (включення у групу ровесників). Школяр потрапляє в зовсім нову для нього групу ровесників-однокласників, яка через відсутність спільно розподіленої навчальної діяльності є дифузною (взаємопроникненою) [25]. Цією групою керує педагог. Порівняно з вихователем дитячого садка він є більш референтним (авторитетним) для дітей, оскільки, використовуючи арсенал оцінок, впливає на їхні стосунки з іншими дорослими, передусім з батьками, формує ставлення дорослих до дитини та її ставлення до себе як до “іншого”. Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

Отже, вступ дитини до школи, перехід від сімейного виховання до системи шкільного навчання і виховання є важливим і складним процесом, який супроводжується суттєвими змінами в її житті й розвитку.

Провідна діяльність молодшого школяра. Провідною діяльністю молодшого школяра стає навчальна діяльність, яка з першим кроком до школи опосередковує систему його стосунків з навколишнім світом. Але мине чимало часу, поки молодший школяр опанує її. Це не відбувається стихійно, як у минулому під час оволодіння грою, а потребує його великих особистісних зусиль, допомоги дорослих, насамперед педагога.

Навчальна діяльність — цілеспрямована діяльність учнів, результатом якої є розвиток особистості, інтелекту, здібностей, засвоєння знань, оволодіння уміннями та навичками [11].

Компонентами навчальної діяльності є навчальні завдання, навчальні дії, дії контролю, дії оцінки. Пов’язана вона передусім із засвоєнням молодшими школярами теоретичних знань. Під час вирішення навчальних завдань навчальні дії дітей спрямовані на оволодіння загальними способами орієнтування у відношеннях між відомими та невідомими величинами, явищами, складовими предметів, ситуацій, процесів тощо. Дії контролю та оцінки дають їм змогу перевірити правильність виконання навчальних дій, оцінити успішність розв’язання всього навчального завдання.

Навчальна діяльність у початкових класах підпорядкована певним закономірностям. Одна з них полягає в тому, що весь процес викладання відбувається у формі розгорнутого представлення дітям головних компонентів навчальної діяльності, в яку вони активно включаються.

Відбувається навчальна діяльність в навчальній ситуації, детальне розкриття вчителем особливостей якої (труднощів розв’язання конкретно-практичних завдань, необхідності пошуку загального способу їх аналізу) та її ролі є однією із суттєвих умов розвитку пізнавальної активності дітей, їхнього інтересу до навчання.

Систематичне включення дитини у навчальні ситуації починається вже з 1 класу, але вміння самостійно ставити перед собою навчально-теоретичні завдання формується значно пізніше. Виявляється воно у намаганні школяра, який отримав серію конкретно-практичних завдань, знайти загальний спосіб їх розв’язання, а не розв’язувати кожне з них окремо. Як правило, він знаходить цей спосіб, аналізуючи одне-два завдання, прагнучи з’ясувати їх загальні зв’язки та умови. В умінні перетворювати конкретно-практичні завдання в навчально-теоретичні, що забезпечує розв’язування типових завдань, пошук ефективних способів розв’язування нетипових задач, виявляється найвищий рівень розвитку навчальної діяльності школярів. Свідченням його у навчальній діяльності молодших школярів є усвідомлені пізнавальні інтереси, прагнення не просто отримати конкретний, частковий результат, а знайти загальний спосіб отримання всіх однотипних результатів, зрозуміти суттєві зв’язки і відношення предмета, що вивчається. Це прагнення є основою бажання і здатності вчитися. У молодшому шкільному віці воно сформоване недостатньо, однак надалі ні сумлінність, ні старанність не можуть стати психологічним джерелом радісного й ефективного навчання. Ним є лише прагнення до розуміння внутрішнього змісту навчальних предметів. Виникнення та зміцнення його визначає зміст основних інтересів школярів 3-4 класів, які значну кількість часу приділяють читанню спеціальної літератури про подорожі, вчених, історичні події, пригоди тощо. Обсяг інформації, яка їх зацікавлює, часто виходить за межі шкільних програм [15].

Пізнавальний інтерес школярів - виразна інтелектуальна спрямованість на пошук нового у предметах, явищах, подіях, супроводжувана прагненням глибше пізнати їх особливості; майже завжди усвідомлене ставлення до предметів, явищ, подій.

Цей інтерес завжди є емоційно забарвленим (здивування, захоплення, радість від пошуку, переживання успіху, розчарування від невдачі), виявляється у вольових діях, спрямуванні зусиль на пізнання нових сторін навколишньої дійсності.

Отже, діти молодшого шкільного віку спершу надають перевагу навчанню як суспільно-корисній діяльності взагалі, потім їх приваблюють окремі види навчальної роботи (читання, письмо, малювання), пізніше вони починають самостійно перетворювати конкретно-практичні завдання на навчально-теоретичні, цікавлячись внутрішнім змістом навчальної діяльності.

Педагогові важливо зберегти та зміцнити інтерес дітей до навчання. Він повинен знати, які мотиви є найзначущішими для молодшого школяра, організовувати з урахуванням цього навчання. Воно не може здійснюватися у формі тиску на дитину чи “витіснення” із її свідомості дитячих понять поняттями дорослих. Навчальна діяльність передбачає перебудову під дією педагогічного впливу ставлення дитини до навколишньої дійсності.

У молодших школярів урок повинен складатися з кількох об’єднаних спільною метою частин, їх діяльність має бути різноманітною. Значне місце в ній відводиться діям із предметами. Важливо, щоб заняття містили в собі елементи гри. З допомогою дидактичної гри дитина засвоює програму значно легше та успішніше, особливо якщо вона недостатньо готова до навчання.

Важливе завдання педагога полягає у забезпеченні розвитку творчої особистості в процесі навчання. Цього можна досягти, стимулюючи школярів до експериментування, якому властиві перетворення уявлень, образів, понять, реальних предметів; розкриття нових властивостей об’єктів; породження новими знаннями, отриманими під час експерименту, нових запитань, складніших перетворень. Дбаючи про ефективність навчання, учитель повинен ознайомити школярів з основними компонентами навчальної діяльності, стимулювати самостійне їх виконання; продемонструвати їм послідовність виконання навчальних дій, чітко розмежувавши ті, що мають здійснюватися у предметному плані, і ті, що в розумовому [15]. Важливо при цьому подбати про опанування школярами загальних способів розв’язування конкретно-практичних завдань, перетворення їх на навчально-теоретичні.

У 1 класі учні діють у навчальних ситуаціях під керівництвом учителя. У 2-4 класах окремі компоненти навчальної діяльності вони виконують самостійно, усвідомлюючи свої можливості при розв’язуванні завдань, маючи певне уявлення про те, яку оцінку отримають.

Керівництво процесом навчання полягає у спонуканні зовнішньої і внутрішньої активності учня, в результаті чого він засвоює знання, виробляє вміння і навички, розвивається як особистість.

На розвиток особистості молодшого школяра впливають й інші види діяльності. Його інтерес, наприклад, до різних видів художньої діяльності (мовлення, малювання, заняття музикою, ліплення, виготовлення аплікацій) зумовлений не тільки доступністю і привабливістю цих занять, а й віковими особливостями дітей.

Одним з найулюбленіших видів художньо-мовленнєвої діяльності учнів є розповідь (за картиною, іграшками, словесним зразком). Особливо охоче вони вигадують історії, казки. Із задоволенням діти початкових класів займаються музичною діяльністю. Не менше люблять вони малювати, виражаючи у малюнках своє емоційне ставлення до світу. Однак їх малюнки є схематичними, важко їм дається і зображення динаміки предметів. На якість малюнків впливає загальний фізичний та психічний стан дітей. Ліплення дає змогу зобразити явище, предмет у тривимірному просторі, відтворити форму всього, що оточує дитину. Виготовлення аплікацій передбачає вміння вирізати з паперу різноманітні сюжети, орнаменти. Усі види художньої діяльності сприяють розвитку уяви, інтелекту, засвоєнню рухів, виробленню відповідних навичок, формуванню здібностей та особистісних якостей.

З неабияким зацікавленням займаються молодші школярі конструюванням, що потребує оволодіння специфічними прийомами, способами побудови конструкцій.

Важливою умовою гармонійного розвитку молодшого школяра є прилучення його до праці. Найчастіше нею є самообслуговування і виготовлення іграшок-саморобок. Самообслуговування, наприклад, сприяє вихованню поваги до праці дорослих, розумінню значення праці у житті людини, готовності до фізичного напруження. За правильно організованих психолого-педагогічних умов дитина усвідомлюватиме важливість відповідального ставлення до своїх обов’язків із самообслуговування, намагатиметься бути чистою, охайною, підтримуватиме порядок на робочому місці, поважатиме працю дорослих, допомагатиме літнім людям. Педагог повинен постійно стимулювати її самостійність, ініціативу, творчість, використовуючи з цією метою педагогічно обґрунтовану оцінку, схвальне, доброзичливе слово. Молодші школярі мають виконувати і корисні для всіх завдання: прибирати у приміщенні, поливати квіти, доглядати молодших тощо. Це привчатиме їх не тільки разом працювати, використовувати необхідні засоби, оцінювати себе, долати труднощі, а й запобігатиме формуванню егоїзму, виникненню лінощів.

Новоутворення молодшого шкільного віку. В процесі навчальної діяльності розвиваються основні психологічні новоутворення молодшого шкільного віку: довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організовувати навчальну діяльність, рефлексія.

Довільність психічних процесів у молодшого школяра. У цьому віці центром психічного розвитку дитини стає формування довільності всіх психічних процесів (пам’яті, уваги, мислення, організації діяльності). їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Довільність виявляється в умінні свідомо ставити цілі, шукати і знаходити засоби їх досягнення, долати труднощі та перешкоди. Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами, адже вимоги до неї з перших днів перебування у школі передбачають досить високий рівень довільності. Тому молодший школяр долає свої бажання і здатен керувати своєю поведінкою на основі заданих зразків, що сприяє розвитку довільності як особливої властивості психічних процесів і поведінки [6].

Внутрішній план дій молодшого школяра. Виконуючи завдання з різних навчальних предметів, діти шукають найзручніші способи, обирають і зіставляють варіанти дій, планують їх порядок та засоби реалізації. Чим більше етапів власних дій може передбачити школяр, чим старанніше він може зіставити їх варіанти, тим успішніше контролюватиме розв’язання завдань. Необхідність контролю та самоконтролю, словесного звіту, самооцінки в навчальній діяльності створюють сприятливі умови для формування у молодших школярів здатності до планування і виконання дій подумки.

Уміння молодшого школяра організовувати навчальну діяльність. Поряд із засвоєнням змісту наукових понять дитина оволодіває способами організації нового для неї виду діяльності — навчання. Планування, контроль, самооцінювання набувають іншого змісту, бо дія в системі наукових понять передбачає чітке виокремлення взаємопов’язаних етапів.

Навчатися вчитися є одним з основних завдань молодшого школяра, що передбачає засвоєння такий дій:

   1) самоконтроль, суть якого полягає у співставленні дитиною своїх навчальних дій та їх результатів із заданими учителем еталонами і зразками;

 2) самооцінювання, змістом якого є фіксування відповідності чи невідповідності результатів засвоєних знань, опанованих навичок вимогам навчальної ситуації;

   3) самоорганізація у вивченні навчального матеріалу, підготовці до контрольних і самостійних робіт, виконанні творчих завдань тощо, що передбачає уміння планувати час, організовувати свою діяльність, контролювати й оцінювати її результати;

   4) усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома, що є передумовою осмисленої, цілеспрямованої й ефективної навчальної діяльності. Засвоєння цих дій означає, що молодший школяр із об’єкта навчання стає його суб’єктом, хоч самодостатнім у цій діяльності він стане пізніше [11].

Рефлексія молодшого школяра. У дітей молодшого шкільного віку виникає усвідомлення власних дій, психічних станів. Особливість їх навчальної діяльності полягає в тому, що школярі повинні обґрунтовувати правильність своїх висловлювань і дій. Багато прийомів такого обґрунтування показує вчитель. Необхідність розрізняти зразки суджень і самостійні спроби в їх побудові сприяють формуванню у молодших школярів уміння ніби збоку розглядати й оцінювати власні думки та дії. Це вміння є основою рефлексії (лат. reflexio — відображення) — осмислення своїх суджень і вчинків з точки зору їх відповідності задуму та умовам діяльності; самоаналіз. Свідченням її є здатність бачити особливості власних дій, робити їх предметом аналізу, порівнювати з діями інших людей. Якщо дошкільник здебільшого орієнтується на індивідуальний досвід, то молодший школяр починає орієнтуватися на загальнокультурні зразки, якими він оволодіває у взаємодії з дорослими та ровесниками.

1. Рефлексія змінює пізнавальну діяльність молодших школярів, їхнє ставлення до себе й до оточення, погляд на світ, змушує не просто приймати на віру знання від дорослих, а й виробляти власну думку, власні погляди, уявлення про цінності, значущість учіння. В цьому віці вона тільки починає розвиватися.

За концепцією Е. Еріксона [51], у молодшому шкільному віці формуються такі важливі особистісні утворення, як почуття соціальної і психологічної компетенції (за несприятливого розвитку — соціальної і психологічної неповноцінності, неспроможності), а також почуття диференціації своїх можливостей. На його думку, стимулювання в цей період компетентності є важливим фактором формування особистості.

У молодшому шкільному віці всі ці новоутворення ще недостатньо сформовані, однак завдяки їм психіка дитини досягає необхідного для навчання в середній школі рівня розвитку.

* 1. **Поняття та характеристика страху. Соціалізація розвитку страху у молодшому шкільному віці**

Страх – це специфічна емоція, яка складається з визначених та специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки та хвилювання, яке відбувається з очікування небезпеки або загрози [20].

Не дивлячись на те, що страх є невід’ємною частиною нашого життя, людина не завжди може усвідомлювати його наявність, бо він виникає в свідомості лише в певний проміжок часу. Страх є індивідуальною характеристикою у тому відношенні, що у ньому відображається особистісні відмінності та характеристика людини. Страх існує незалежно від рівня розвитку цивілізації, від суспільного устрою, культури. На сьогодні ми можемо відчувати страх перед захворюванням на COVID,чи при проведенні АТО, ДТП, залишитися самотніми. Якщо раніше людина піддавалася страху перед природними явищами, то на сьогодні більшість боїться самих себе. Хвилювання страху лежить в основі існування людини.

 На думку Ф. Рімана наука й релігія шукають методи подолання страху, вони присвячують себе коханню, служінню Богу, філософське віросповідання допомагає в подоланні страху та робить наш розвиток біль продуктивним. Однак сподівання на спробу прожити без страху є ілюзією; страх пронизує створіння людини та є віддзеркаленням нашої залежності та знання про кінець життя [8].

Короткий психологічний словник дає наступне визначення страху "Страх - це емоція, що виникає в контексті загрози біологічного чи суспільного життя особистості, вона спрямована на джерело реальної чи небезпечної" [23]. Володимир Леві означає страх, як "розум незнання", а також як спадщина природи: найстаріша захисна реакція всіх живих речей за небезпеку або її можливості [18]. А.В. Петровський припускає, що страх - це стан психіки, який виникає в людині рефлексійно. Людина, що виживає емоції страху, діє на підставі своїх пердчутів. Може відбутися емоція страху або у формі стресових станів, або у формі впливу. Афекти (духовне хвилювання) - сильний емоційний хвилювання. У критичних умовах є нездатність знайти рішення, з небезпечних та неочікуваних ситуацій які виражені руховими проявами [19]. Кожна дитина характеризується певними страхами. Але, якщо їх кількість перевищує норму, то ми можемо говорити про прояви тривоги в природі дитини [24].

Тривога - це негативний емоційний стан, який виникає в ситуації допитливої небезпеки та чекає поганого розвитку подій [25]. Тривога - незрозумілий, неприємний емоційний стан, який має погані передчуття, напруженість і тривожність. Тривога відрізняється від страху, тим що вона часто не має конкретного суб'єкта. Страх передбачає наявність конкретного об'єкта, особи або події, яка боїться [19]. Ще в дев'ятнадцятому столітті психіатри явно визнали тривогу та страх. Страх завжди має фундамент. мобілізує сили, зміцнює почуття, і штовхаючи до дії. Тривожність катувала, пригнічує, викликає духовні та фізичні муки, приймає свободу, а також може призвести до хвороби. Таким чином, якщо страх є афективним (емоційно вказаним) відтворенням у свідомості певної загрози людському житті та здоров'ю, то тривога є афективним передбаченням загрози.

На думку Фрейда страх виступає як афективний стан очікування якоїсь небезпеки. Страх перед конкретним обєктом називається боязнь, а в патологічних випадках – фобією (за З.Фрейдом).

Володимир Львович Леві виділяє такі види фобій (див. табл.1.1):

**Таблиця 1.1**

**Види фобій**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАЗВА ФОБІЇ** |  **СТРАХ** |
| Танатофобія | Біль,захворювання, смерть |
| Панфобія | Загально буттєвий страх |
| Езофобія | Містичний страх |
| Фортунофобія | Страх пред долею |
| Соціофобія | Соціальні страхи |

Розрізняють три форми страху [7]:

1. Афективний страх
2. Боязнь
3. Переляк

Фобія є наслідком травмуючого та стресового впливу. Може бути наслідком перевтоми, важких життєвих обставин або неврозу. Фобії здебільшого зустрічаються у людей які мають низьку самооцінку, схильні до обесії. Деякі фобії зустрічаються у психічно здорових людей, хоча вони не містять реальної загрози, до них відноситься – ніктофобія, гідрофобія, акрофобія, зоофобія та інші.

Повертаючись до питання про характеристику страху, варто відзначити, що страх завжди є сигналом і попередженням про небезпеку, він виникає, коли людина опиняється в нерозв'язною або поки невирішеною ситуації, все нове, ще непізнане, вперше трапилося так само супроводжується страхом. Так само почуття невпевненості є однією з причин виникнення страху, так як переживається людиною як загроза. В період дорослішання у людини змінюється характер об’єктів які раніше викликали почуття страху. Проблема контролю над емоцією страху, особливо в разі фобій, є невирішеною і в наші дні. Позбавлення від страху, перемога над фобією дуже часто неможливі без допомоги кваліфікованого фахівця - психолога або психотерапевта.

Методи сучасної психотерапії є новою можливістю осмислення страху. Виникає можливість розкрити індивідуальну історію, феноменологію страху; досліджувати його зв'язок з культурною, а так само сімейної ситуацій людини з метою його осмислення і подолання.

Спочатку страх з’являється в нашій свідомості як важливий аспект розвитку , після чого відбувається співвідношення з новими задачами та змінами. Людина переживає емоцію страху в різних ситуаціях. Розвиток, дорослішання супроводжуються діяльністю, яка направлена на подолання страху, який виникає й посилюється після подолання кожного кроку дорослішання.

Причиною виникнення страху у дітей є ситуація або пригода , якої дитина злякалася. С такими страхами працювати простіше та легше усунути. Часом дитину лякає навіть не та страшна подія, про яку говорить дорослий, а переживання і реакція дорослого. Причиною є численні заборони дорослих, коли батьки залякують дитину. Дитина яка не була в такій ситуації і не знає, що може відбутися, вже впливають установки дорослих. Негативні установки починають викликати тривожний стан, що в подальшому може призвести до побоювання подібних ситуацій. Все це є умовно-рефлекторним проявом страху. Страх також буває реальний і уявний, гострий і хронічний. Гострий і реальний страх обумовлений ситуацією, а хронічний і уявний - особливостями індивіда. Необхідно так само розрізняти звичайний, природний, або віковий, і патологічні рівні страху. Зазвичай страх має невелику тривалість за часом і з віком зникає, не впливаючи на характер людини і взаємини з оточуючими. Простіше кажучи - страх не завдає шкоди людині. Іноді навіть має захисне значення, так як дозволяє уникнути зіткнення з об'єктом, що викликає страх.

Серед причин або активаторів страху Томкінс виділяє адреналін, емоції і когнітивні процеси. К.Е. Ізард каже так само і про природні архіватори страху: біль, самотність, раптова зміна стимуляції, стрімке наближення об'єкта. Розглянемо ті і інші [24].

**Адреналін та гомеостатичні процеси як причини страху**

Адреналін та процеси, що забезпечують гомеостаз організму, складають найменш значимий клас активаторів страху. Адреналін набуває психологічне значення тоді, коли його інтенсивність досягає критичного рівня, коли він подає сигнал організму про гострий фізіологічний дефіцит. Наприклад, при гострій нестачі кисню, активізується адреналін і реакція страху, що концентрує увагу на задоволенні потреби і є найважливішим фактором безпеки.

**Емоції як активатор страху**

 Емоції можуть активувати страх за принципом емоційного зараження. Томкінс вважає, що реакції переляку і збудження мають схожість їх нейрофізіологічних механізмів, тому емоція інтересу-збудження може переростати в страх. Специфічний взаємозв'язок між порушенням і страхом або подивом і страхом можуть бути результатом навчання. Крім того, страх сам для себе може бути активатором. Переживаючи страх і висловлюючи його в поведінці, людина отримує зворотний зв'язок від власної емоційної експресії, що може посилювати його страх [20].

**Когнітивні процеси**

 Страх може бути результатом когнітивної оцінки ситуації як потенційно небезпечною. Наприклад, страх може бути викликаний спогадом про об'єкт, предмет, ситуації. Часто ці когнітивні процеси відображають не реальну загрозу, а вигадану, в результаті чого людина починає боятися ситуацій, що не несуть реальну загрозу, або занадто багатьох ситуацій, або життя взагалі. Отже людина, предмет або ситуація можуть стати джерелом страху в результаті:

 1) формування гіпотез;

 2) очікування шкоди;

3) безпосереднього зіткнення з уявним об'єктом страху.

**Природні активатори страху**

Серед природних причин або активаторів страху Боулбі називає біль, самотність, раптова зміна стимуляції, стрімке наближення об'єкта, незвичайність, висота. Вони не обов'язково є вродженими, внутрішніми активаторами страху, але ми біологічно схильні реагувати на них страхом [20].

**Біль і антиципація болю**

 Біль є першим і дуже важливим з природних активаторів страху. Страх, викликаний очікуванням болю, прискорює процес навчання. Об'єкт, предмет, подія або ситуація, пов'язані з переживанням болю, можуть стати умовними стимулами, при повторній зустрічі з якими людина пам'ятає про минуле помилку і про переживання болю. Очікування болю викликає у людини страх тоді, коли він не впевнений в тому, що може уникнути небезпеки.

**Самотність**

 Дуже часто, залишаючись на самоті, людина відчуває загрозу власній безпеці і варто йому опинитися серед людей, як страх зникає.

**Висота** так само розглядається в якості природного сигналу небезпеки і виступає активатором страху.

 Страхи, які відбуваються з причини глибокого емоційного потрясіння, можуть мати крайні форми вираженості, наприклад: шок, жах, де з'являється бар'єр в спілкуванні з оточуючими, людина не може зібрати думки в порядок, йому вкрай важко вийти з цього стану. Це є патологічною формою страху.

Присутність постійних страхів говорить про нездатність впоратися зі своїми почуттями і контролювати їх. Тим самим страх зменшує впевненість в собі. Без віри в себе людина не може боротися і заздалегідь налаштований на невдачу.

Фріц Ріман описує вимоги життя, які супроводжуються страхом, і є невід'ємною частиною розвитку.

1) Кожна людина повинна відмежувати свою індивідуальність, не втрачаючи її при спілкуванні з іншими людьми. Ця вимога супроводжується страхом, який несе загрозу для нас, коли нам необхідно відокремити своє Я від інших. Він виникає з моменту народження і пов'язаний з тим, що ми боїмося ізоляції.

2) Світ, життя і людське суспільство відкриті для участі людини і вимагають відмови від власного Я, що має на увазі самозречення і самовіддачу. З цим пов'язані всі страхи втрати Я.

3) Третя вимога полягає в прагненні людини до незмінності і продовження. Нам необхідно жити так, як ніби майбутнє безмежно, але знати, що життя конечна. Ця вимога супроводжується страхами перед невизначеністю, ризиком, мінливістю життя.

4) Ми завжди прагнемо до розширення, розвитку, подолання, відмовляючись від вже вивченого, понятого, долаючи буденність. З цією вимогою пов'язаний страх перед необхідністю подолання існуючих порядків, правил, інертних звичок [2].

Таким чином, згідно з Ф. Ріманом, страхи людей пояснюються їх становищем та умовами життя, а з іншого - з положенням, оточенням людини, куди входять сім'я, середа, суспільство. Нормально розвивається здорова людина здатна уникати або долати страх.

Наша сім'я, суспільство часто диктують, а часом нав'язує нам способи звернення зі страхами. Наприклад, хлопчик, який відчуває страх, вважається боягузом, і як наслідок йому необхідно вчитися приховувати страх, а хлопчик, який не вміє приховувати свій страх, як правило піддається осміянню.

 За спостереженням С.С. Томкінса [20], батьки використовують різні форми соціалізації страху. Одні прагнуть звести до мінімуму прояв страху. Навіть відчуваючи страх в будь-якій ситуації, вони намагаються не показувати його, щоб захистити дитину від цього переживання. Однак психологи говорять про те, що в такому випадку у дитини може скластися уявлення про страх як про надзвичайну реакцію, і вона буде намагатися уникати навіть дрібних небезпечних ситуацій.

 Інші батьки перебільшують негативні наслідки переживання страху, що може привести до того, що дитина буде схильна сприймати будь-яке переживання страху як поразку, невдачу і буде боятися таких переживань.

 Деякі батьки намагаються виховати в дитині толерантне ставлення до переживання емоції страху. Такі батьки розуміють, що нічого страшного в тому, що час від часу людина відчуває страх, усвідомлюють, що страх не обов'язково робить людину слабкою.

 Так само, згідно С.С. Томкінса, існують батьки, які вважають корисним навчити своїх дітей спеціальним прийомам протистояння страху. Вони діляться з дитиною своїм досвідом переживання страху, розповідають, як змогли його подолати. Вони кажуть про готовність зустрітися зі страхом разом з дитиною, підтримують і схвалюють його в самостійному прагненні подолати страх. Прийнятними способами подолання страху Томкінс вважає: батько повинен бути емоційно відкритий для дитини, чутливий до його переживань і заохочувати спроби дитини самостійно подолати страх [11].

**1.4. Діти молодшого шкільного віку та їх страхи. Психологічне здоров’я дитини**

Існує багато вікових періодизацій різних авторів, які класифікують період дитинства на деякі періоди. Я приділлю увагу саме періодизації Л.С. Виготського, який сформулював ряд законів психічного здоров’я дитини, а саме:

* закон метаморфози в дитячому розвитку
* закон нерівномірності дитячого розвитку
* закон розвитку вищих психічних функцій [12].

Вікова періодизація за Л.С.Виготським (див. табл. 1.2):

**Таблиця 1.2**

**Вікова періодизація Л.С. Виготського**

|  |  |
| --- | --- |
| Назва | Вік |
| Криза новонародженості | Від народження до 1 місяця |
| Дитячий вік | 2 місяці – 1 рік |
| Криза одного року | 1 рік |
| Раннє дитинство | 1-3 роки |
| Криза трьох років | 3 роки |
| Дошкільний вік | 3 -7 роки |
| Криза семи років | 7 років |
| Шкільний вік | 8-12 років |
| Криза 13 років | 13 років |
| Пубертатний вік | 14-18 років |
| Криза 17-ти років | 17 років |

Згідно до цієї періодизації можна більш детально вивчити виникнення страхів у шкільному віці. Так як моє дослідження присвячене темі використання методів арт-терапії при роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку, я вважаю необхідним приділити увагу динаміці страхів саме у цьому віці, розглянути динаміку страхів в інших вікових межах досить стисло, і таким чином зробити акцент на умовах збереження психічного здоров’я дитини.

Звернемо увагу на розкриття поняття «психологічне здоров'я», під яким розуміється стан душевного благополуччя як наслідок відсутності хворобливих психічних проявів і адекватного пристосування до актуальних умов життя.

 Психічне здоров'я за В.М. Панкратовим є характеристикою взаємовідносин людини з соціумом і саме соціальне середовище є головним фактором забезпечення психічного здоров'я людини. Таким чином, саме взаємини дитини в першу чергу з найближчими людьми, батьками, детермінують психологічне здоров'я дитини [9].

Страх - це емоція, що виникає в умовах загрози біологічного або соціального життя індивіда, вона спрямована на джерело реальної небезпеки [7]. Усвідомлення дитиною небезпечної ситуації, складається на основі життєвого досвіду. Коли існуючі раніше подразники, поступово переростають в усвідомлення дитиною як загрозливого впливу. Зазвичай в даній ситуації говорять про появ негативного досвіду (біль, невдачі, переляк) [3].

Вивчаючи навколишній світ всередині дитини розвивається почуття страху. Деякі страхи дитина може успадкувати або бути до них схильним, але величезну роль в цьому відношенні відіграють батьки. Все те, що говорять нам батьки, міцно відкладається в підсвідомості дитини. Від грамотності батьків залежить психологічне здоров'я дитини. Необережно сказане слово, що закріпилося на підсвідомому рівні, може стати причиною неусвідомленого страху, з яким в подальшому доведеться боротися довготривалий час.

На думку А.І. Захарова страх може розвиватися у людини в будь-якому віці. У період перших місяців життя дитини з’являється підвищене занепокоєння коли не задовольняються життєво важливі потреби в їжі. Лише з часом дитина може справлятися зі своїми потребами і менше турбуватися.

У другому півріччі життя, наростає психологічно мотивоване занепокоєння при відсутності матері і появі незнайомих осіб. Це говорить про формування образу матері, прихильність до якої є для дитини задоволенням життєвої потреби.

 Занепокоєння у відсутності матері в семи місячному віці, означає припинення емоційного контакту і віддалення об'єкта прихильності. Це перша для дитини травмує ситуація, яка є передумовою до виникнення страху самотності.

У віці 14 місяців, у дитини відбувається зниження занепокоєння у відсутності матері. Разом з цим, залишається чутливість до емоційного стану дорослих, близьких для дитини. При їх страху і тривозі, у дитини виникає відповідна емоційна реакція.

 У віці від 1 року до 3 років занепокоєння дитини збільшується, якщо в сім'ї конфліктні відносини і мати перебуває в стресовому стані. Батьки, які воюють з дитиною, постійно обмежуючи його самостійність, обмежуючи дитини від помилок, ризикують перешкодити формуванню у дитини активності. Надалі це сприяє появі у дитини нових страхів.

 У цьому віці з'являється страх таких казкових персонажів як Баба Яга і сірий вовк. Внаслідок читання батьками дитячих казок. Дитина сприймає Бабу Ягу як проблему взаємовідносин дитини з матір'ю, а також загрозу для життя.

 У віці 3-5 років страхів у дитини стає менше в тому випадку, якщо дитина має можливість контактувати зі своїми однолітками. Тому як дитина набуває навиків захисту. У цьому віці входять страхи нападу, самотності і казкових персонажів.

 У віці 5-7 років у дитини простежується недовірливість, тривога з приводу свого майбутнього. Часто в цьому віці діти бояться страшних сновидінь. Діти бояться смерті уві сні і розлуки з батьками. Сни відтворюють справжні, майбутні і минулі страхи. Це вказує на насиченість цього віку страхами. Провідним є страх смерті.

 Для дітей у віці 7-11 років характерно зменшення кількості страхів, але це не означає, що він зовсім їх позбувся. Наприклад страх смерті, він змінюється в страх смерті батьків. Провідним страхом даного віку є страх бути поганим, бути не тим, кого цінують і розуміють. Зробити помилку, виконати погано завдання. Все це говорить про зростаючу суспільної активності У цьому віці інстинктивні страхи і соціально опосередковані перетинаються. Соціально опосередковані страхи є раціоналізацією страху.

А.І. Захаров виділяє такий термін як «шкільна фобія». Це страх у дітей перед відвідуванням школи. Часто це має під собою ґрунт не стільки про страх йти в школу, скільки про страх розлуки батьками і будинком (часто відбувається в умовах гіперопіки з боку батьків). Часто батьки бояться школи і мимоволі вселяють цей страз дітям або турбуються в зв'язку з початком навчання і виконують замість дітей все їх завдання, а так само контролюють їх з приводу кожної написаної цифри і букви. В результаті у дітей може з'явитися невпевненість у власних силах, сумніви в своїх знаннях і уміннях. Інший випадок, якщо дитина має завищений рівень домагань, самолюбний, не набув достатнього досвіду спілкування з однолітками, надмірно прив'язаний до матері. У цьому випадку дитина буде боятися не виправдати очікувань батьків, одночасно зазнаючи труднощів адаптації в шкільному колективі [3].

 Зазвичай не відчувають страху перед відвідуванням школи впевнені в собі, улюблені, активні і допитливі діти, які звикли самі справлятися з труднощами [5].

 Іноді страх перед школою з'являється в зв'язку з наявністю конфліктної ситуації серед однолітків, боязню агресії. Це характерно для емоційно чутливих, часто хворіючих хлопчиків [8].

 Крім шкільних страхів, для дітей даного віку актуальні страхи перед стихією, природних катаклізмів: смерчу, бурі, урагану, землетрусу. Даний страх, на думку А.І. Захарова, не випадковий і відображає містичну характеристику. Тому як їм властиво вірити в фатальний збіг обставин, забобони і темні сили. Тому також типовими для молодшого школяра будуть страхи казкових, містичних персонажів, де простежується страх смерті.

 Отже, згідно з А.І. Захаровим, для молодших школярів характерні як соціально опосередковані, так і інстинктивно опосередковані страхи. Таке співвідношення страхів є невідповідністю до загальноприйнятих норм та страхів смерті батьків на фоні формуючого почуття відповідальності та яскраво вираженому у цьому періоді навіюванню. На психологічне здоров'я дитини впливає соціокультурна ситуація, в першу чергу відносини батьків до дитини, а так само відносини подружжя один до одного. Психологічну складову здоров’я особистості дитини формують саме люблячі батьки, які проявлять адекватну турботу за дитину та адекватно оцінюють себе та здібності своїх дітей.

**1.5. Ізотерапія як вид арт-терапії**

Ізотерапія виступає як образотворче мистецтво, а саме – малювання. В наш час ізотерапія широко використовується при роботі з психосоматичними та невротичними порушеннями, у роботі з підлітками та підлітками, у яких виникають труднощі в навчанні або при внутрішньо сімейних конфліктах[16].

 Ізотерапія широко використовується в психокорекційній практиці в різних областях медицини: психіатрії, терапії, в медичній та спеціальній психології. Застосування ізотерапії в медицині обумовлено лікувально-реабілітаційними завданнями, а в психології - в більшій мірі корекційно-профілактичними. Ізотерапія дає позитивні результати в роботі з дітьми з різними проблемами: затримкою психічного розвитку, мовними труднощами, порушенням слуху, розумовою відсталістю, при аутизмі, де вербальний контакт утруднений. У багатьох випадках малюнкова терапія виконує психотерапевтичну функцію, допомагаючи дитині впоратися зі своїми психологічними проблемами.

 Ізотерапія є тим видом терапії, який особливо показаний дітям, які обмежені в руховій активності. Майже будь-яка доросла може згадати той момент у своєму житті, коли вона почала одужувати після важкої хвороби і перше, що їй дозволили в ліжку - малювати.

 Образотворча творчість робить можливим відчути і усвідомити самого себе, показати без труднощів свої думки, відчуття, бути собою, вільно висловлювати мрії і надії, звільнитися від негативних переживань минулого [6].

Термін «арт-терапія» ввів Адріан Хілл в 1938 році. В цей час він описував свою роботу, яку проводив з хворими на туберкульоз. Його спостереження говорять про те, що образотворча діяльність має терапевтичний ефект, а мистецтво - це цілющий вплив. Арт-терапія - це спеціалізована форма психотерапії, яка заснована на мистецтві, в першу чергу на образотворчої і творчої діяльності.

Арт-терапія в перекладі з англійської (art-therapy) означає - художня терапія. Увага приділяється не мистецтву загалом, а на його візуалізації.

Графіка, дизайн, скульптура, живопис визначається як образотворча діяльність [18].

До видів арт-терапії відносять: ізотерапію (малюнкова терапія), медитативне малювання, мультимедійна (інтегративна), візуальна (терапія образами) [11].

На думку Юнга, мистецтво і арт-терапія значно полегшують процес індивідуалізації та саморозвитку особистості. Це відбувається на основі встановлення балансу між несвідомим і свідомим «Я» [30].

У методі арт-терапії виділяють два основних механізми психологічного корекційного впливу:

 1) мистецтво дозволяє в особливій символічній формі перебудувати травматичну ситуацію і знайти її рішення через зміну цієї ситуації на основі творчих здібностей суб'єкта;

 2) другий механізм пов'язаний з природою естетичної реакції. Він дозволяє змінити ставлення від болісного, до приносить насолоду [21].

 Терапія мистецтвом є посередником при спілкуванні пацієнта і терапевта на символічному рівні. Образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, конфлікти, спогади дитинства, мрії, тобто ті феномени, які досліджують терапевти фрейдовскої орієнтації під час психоаналізу.

Р. Б. Хайкін Р.Б. в своїй книзі «Художня творчість очима лікаря» пише про те, що малювання дітей є одним з механізмів з широким спектром адаптації, для стабілізації дитини в навколишньому його середовищі [34].

Ізотерапія за формою організації може бути індивідуальною та груповою. У сучасній зарубіжній та вітчизняній ізотерапії (В. Є. Фолк, Т. В. Келлер, Р. Б. Хайкін, 1977) виділяють напрямки цього методу:

 • використання вже існуючих творів образотворчого мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретації пацієнтами;

 • спонукання до самостійних творчих проявів в образотворчої діяльності.

 Згідно М.В. Кисельової, творчість за допомогою образотворчого мистецтва дозволяє людині краще зрозуміти і висловити самого себе, особливо в тих випадках, коли виникають складнощі у вербалізації свого стану, що особливо актуально в роботі з дітьми. Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію, так як в процесі малювання активізується конкретно-образне і абстрактно-образне мислення. Малювання сприяє розвитку мови, зору, координації рухів, мислення, а так само пов'язує їх між собою [16].

Існує кілька концепцій ізотерапії:

 1. Концепція гуманістичної психології К. Роджерса. Прихильники цих поглядів вважають людини потенційним творцем, а його активну творчу діяльність - одним із шляхів до звільнення дрімаючих творчих сил.

2. Концепція відреагування і сублімації. Саме вона використовується в дитячій практиці лікування фобій і страхів. Як вважають прихильники цієї концепції, малювання як одна з форм сублімації, дозволяє виявляти, усвідомлювати, а також висловлювати і тим самим відреагувати в образотворчому мистецтві різні інстинктивні імпульси і емоційні стани. Таким чином, знижується можливість зовнішніх, дієвих проявів зазначених переживань в соціально небажаної формі. Як один із специфічних варіантів ізотерапії використовують замальовки сновидінь і виникаючих уві сні почуттів [16].

**1.6. Малювання страхів та умови їх подолання**

Зважитися малювати - це значить безпосередньо стикнутися зі страхом, зустрітися з ним віч-на-віч і цілеспрямованим, вольовим зусиллям утримувати його в пам'яті до тих пір, поки він не буде зображений на малюнку. Разом з тим усвідомлення умовності зображення страху на малюнку вже саме по собі сприяє зменшенню його травмуючого звучання. У процесі малювання об'єкта страху, вже не є застигле психічне утворення, оскільки свідомо піддається маніпуляції і творчо перетвориться як художній образ. Виявляється при малюванні інтерес поступово гасить емоцію страху, замінюючи її вольовим зосередженням і задоволенням від виконаного завдання. Незриму підтримку надає і сам факт участі психолога, дав це завдання, з яким можна потім довірити свої малюнки і тим самим як би звільнитися від зображених на них страхів.

Згідно з О.І.Захаровим «як для вироблення імунітету від інфекційних хвороб вводиться жива, але ослаблена вакцина, яка стимулює розвиток здорових, захисних сил організму, так і повторне переживання страху при відображенні на малюнку призводить до послаблення його травмуючого звучання» [3].

Малювання, як і гра, є відображенням у свідомості дітей навколишньої дійсності, але крім того, це і її вираження відношення до неї. Саме через малюнки можна краще зрозуміти інтереси дітей, їх глибину та врахувати це при усуненні страхів. Саме малювання є способом пізнання та розкриття своїх здібностей. Помилковим є судження про те, що якщо дитина активно малює, то це значить що вона нічого не боїться, ні, навпаки, саме так у дитини зменшується ймовірність виникнення страхів. У віці від п’яти до десяти років у дітей спостерігається найбільша активність, вони вільно обирають тему , представляючи в уяві все в різних кольорах. Найкращі результати показує малювання страхів у віці від п’яти по дванадцяти років. О.І. Захаров вважає що в молодшому дошкільному та підлітковому віці краще використовувати ігрові методи подолання страхів [3].

Є така версія. Що малюнки – це своєрідна проекція особистості дитини, вони виступають як посилення почуття ідентичності, допомагають дитині краще себе пізнати. Виділяють чотири типи зображення, які відображають вікову динаміку розвитку дитини:

1. Хаотичні каракулі - вихідна стадія дитячого малюнка, в старшому віці вони виражають почуття самотності та безпорадності.
2. Конвенціональні стереотипи та схеми – вони виконують функцію подавлених бажань або бути проявом захисту.
3. Власне художні витвори – вони реалізують функцію символічного вираження подавленого афекту в формі сублімації [12].

При сприйнятті продуктів образотворчої діяльності, терапевту потрібно звертати увагу на наступні аспекти:

1. Яке відчуття викликає малюнок;
2. чи присутнє що-небудь дивне в малюнку;
3. чого не вистачає;
4. що розташоване в центрі. Центральне розташування говорить про суть проблеми;
5. які пропорції об'єктів на малюнку. Непропорційні об'єкти змушують шукати відповіді на питання. Спотворення розмірів може показати проблемну область, робота над якою, може привести до нормалізації становища;
6. які об'єкти повторюються;
7. в якій перспективі виконана робота. Поєднання декількох перспектив може говорити про наявність протиріч в житті дитини;
8. присутність підписів на роботі;
9. необхідно докласти максимум зусиль стати частиною роботи автора і залучити його до цього.

Успішність подолання страхів в різному віці залежить від знання, їх причин та від відмінностей психічного розвитку. О.І. Захаров каже про те , шо страхи які виникають у дітей в підлітковому віці є наслідком відсутності кваліфікованої допомоги в більш ранньому віці – молодшому шкільному та дошкільному, саме у цей період страхи більш успішно піддаються психологічному впливу, так як вони більш детерміновані емоціями , ніж характером[3]. Страхи можуть виникати у процесі спілкування, такі страхи називаються внутрішніми, а страхи які виникають в дитячій уяві – це особистісно детерміновані.

Важливу роль в подоланні страхів за О.І. Захаровим виступають: розуміння та прийняття почуттів та хвилювань дитини, гнучкість та творче пристосування у вихованні дитини, зниження рівня тривожності, гіпертоніки та контроля [17].

Дж.Ділео та Едвард де Боно помітили, що під час процесу малювання у дитини можна помітити що вона із задоволенням, захватом та ентузіазмом малює та поглиблюється в творчу діяльність [15]. Дорослому слід хвалити графічну діяльність дитини, виявляти захоплення. Таким чином у дитини є можливість самостійно відтворити образ. На думку Дж.Ділео це і є першим кроком до розвитки художньої та научної діяльності.

Робота з малюнками повинна проводитися з великою обережністю при ретельному психотерапевтичному контролі. Грубе втручання в психічне життя людини тут так само неприпустимо, як і при інших методах лікування. Дуже важливо загострити увагу на наступному: не повинно бути ніяких естетичних вимог до результату. Нехай малюнок буде виглядати необережним або незграбним, але саме в умовах такої внутрішньої свободи і розкутості вони більш реальні і можливі. Важливо зняти будь-яке почуття відповідальності, створити атмосферу спокою, байдужості до результату і концентрації тільки на сюжеті і максимальному самовираженні. Саме тому стан нерідко поліпшується навіть при «грі з фарбою» у тих, хто просто розмазує або розбризкує їх, або малює на якомусь клаптику паперу, на старих газетах, без будь-якої відповідальності, без прагнення «створити шедевр».

Ізотерапія використовує процес малювання в якості інструменту здійснення різних цілей:

* Малюнок як гра для дитини. За допомогою малювання, дитина може компенсувати свої можливості і бажання серед дорослих. Їй хочеться розпоряджатися своїми речами і собою, як хочеться їй самій. А малюнок, нехай навіть і ілюзорно, дозволяє зробити це. Дитина творить свій власний світ. Вона створює свою реальність, де вона робить те, що їйподобається. Для дітей важливий не стільки результат, скільки процес малювання. Тому ізотерапія дуже ефективна в роботі з дітьми - дитина не думає про кінцевий результат, а задовольняється малюванням. Тому процес малювання є терапевтичним.
* Психокорекційні заняття з використанням ізотерапії є інструментом для того, щоб вивчити почуття дитини, для формування міжособистісних навичок, зміцнення самооцінки і впевненості в собі.
* Слід звернути увагу, що образотворчий матеріал є для дитини знаряддям психологічного захисту, до якого дитина вдається у важких для себе ситуаціях. Це пов'язано з можливістю образу «утримувати» переживання, не даючи їм «вирватися» назовні. А так же з їх здатністю відсунути переживання за рахунок механізму проекції. Тому образ може зберігати складні переживання дитини, поки він не зможе усвідомити їх або «прийняти». Така «захисна» функція ігрового простору і образотворчого образу передбачає, що вони забезпечують можливість регресу психіки, забезпечуючи тим самим необхідний рівень «відкритості» дитини для психотерапевтичної роботи [22].

Вивчаючи продукти образотворчої діяльності разом з її автором, можна приділяти увагу його проблематики [8].

 Ізотерапія складається з чотирьох етапів:

1. Вільна активність перед творчим процесом.

Цей етап призначений для вільного експериментування з наданим матеріалом. Змішуючи фарби, клієнт може прийти до несподіваних для себе відкриттям. Час, відведений на перший етап, залежить від бажання клієнта. Тут корисно використовувати назву квітів, опис проб, усвідомлення почуттів викликаються цими пробами. Клієнти створюють щось своє, нове. Починають усвідомлювати свої проблеми і шукати шляхи їх вирішення.

1. Творча робота.

Другий етап може наступити в процесі реалізації першого етапу. Це спостерігається не тільки в роботі з дорослими, а й дітьми. Для цього етапу характерно зосередження, залученість, цілеспрямованість, виявлення проблем, іноді їх рішення.

1. Процес розглядання.

На цьому етапі, отриману роботу розташовують таким чином, щоб вона була добре видна клієнтові. Йому пропонується прийняти в цьому безпосередню участь, так як клієнт повинен нести сам відповідальність за її розміщення. Кожен етап має свою терапевтичну цінність.

Дистанціювання роботи допомагає не тільки побачити чіткіше свою роботу, але і надає необхідну відстороненість від роботи. Після уважного вивчення своєї роботи, деталі набувають значення, і клієнт починає знаходити зв'язки між ними. Тепер клієнт краще розуміє себе, свої проблеми, завдяки новим спостереженням.

1. Висловлювання почуттів, емоцій, які викликала ця робота.

Четвертий етап містить в собі питання: «Що ти бачиш?». Терапевт пропонує клієнту описати те, що він бачить на своїй картині. На перший погляд питання може здатися простим, але він містить в собі три аспекти феноменологічного підходу:

 Перший - це важливість індивідуального сприйняття. Опис роботи клієнтом допомагає зрозуміти його внутрішній світ, його стан.

 Другий - це те, що клієнт відчуває, що його слухають.

 Третій - це те, що клієнт сам дає інформацію, вона не придумана ніким. Терапевт може допомогти клієнту побачити ті особливості, які він раніше не бачив у своїй роботі. Опис веде до зміни сприйняття структури картини і переструктурування внутрішнього досвіду клієнта.

 Відповідь на питання «Що ти бачиш?» - поширюється на спробу співвіднести продукт образотворчої діяльності і внутрішній досвід людини. Пошук і знаходження своїх сенсів - це і є шлях самопізнання.

Працюючи з дітьми необхідно усвідомлення того, що це процес, який вимагає обережності і уваги. Образотворче мистецтво є сильним засобом самовираження. Воно допомагає забезпечити шлях для прояву почуттів дитини. Терапевт повинен проводити свою роботу таким чином, щоб дитина довіряв йому і ділився своїми відчуттями, що виникають при ізотерапії. В результаті, дитина краще розуміє себе. Самопізнання дитиною здійснюється за допомогою опису колірної гами, об'єктів, людей.

Робота з дітьми здійснюється за етапами описаними раніше, з відмітними особливостями на четвертому етапі:

1. Психолог просить дитину описати картинку так, як ніби ця картинка – це і є вона сам (дитина). При цьому, дитина повинна використовувати слово «Я».
2. Обираються предмети, що відрізняються тільки особливостями цієї дитини, щоб дитина ідентифікувала з чим-небудь. «Будь колом, опиши себе, свої почуття та ін.».
3. У дитини запитують, що вона робить, хто їй ближче всіх. Ці запитання допомагають увійти в намальовану дитиною картинку та краще її зрозуміти.
4. Дитині пропонується придумати діалог між зображуваними їм об'єктами.
5. Психолог просить дитину звернути увагу на колірну гамму. Пропонується представити, які кольори будуть присутні на цій картинці. Що для дитини значать дані теми.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ** 1

Дітям молодшого шкільного віку характерні соціально опосередковані та інстинктивно опосередковані страхи. Саме відношення батьків до дитини грає важливу роль на відповідність віковій нормі даних страхів. Страх є регулятором агресивності та виступає підтвердженням соціального порядку. Робота на подолання страху допомагає людині в розвитку та в самовдосконаленні.

Емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу. Розуміння небезпеки дитиною, формуються в процесі життєвого досвіду і міжособистісних відносин, коли деякі подразники поступово набувають загрозливого характеру для дитини.

Вчені виділяють різні види страхів: природні, соціальні, ситуативні і особистісні страхи. Головними страхами у дітей старшого дошкільного віку є:страх нападу, захворювання, смерті батьків, страшних снів, темряви, казкових персонажів, тварин, стихії, вогню, пожежі і війни.

Психологічне здоров’я – це стан душевної гармонії як наслідок відсутності хворобливих психічних проявів та адекватного пристосування до актуальних умов життя. В першу чергу на психологічне здоров’я дитини впливає відношення батьків до дитини та соціокультурна ситуація.

Ізотерапія – це терапія за допомогою образотворчого мистецтва, преш за все малювання та використовується під час психологічної або психокореційної роботи. Вона є одним з видів арт-терапії. Образи художнього мистецтва відображають усі види процесів підсвідомості, включаючи страхи. Процес ізотерапії допомагає змінити травмуючу ситуацію та знайти правильне рішення саме через зміну цієї ситуаційна основі творчих здібностей суб’єкта.

Арт-терапія є формою психотерапії , яка заснована на образотворчій діяльності та мистецтві.

Більш успішно страхи піддаються психологічному впливу в молодшому шкільному віці. Використання психологічної допомоги в цьому віці є гуманним. Особливість такої допомоги заключається у індивідуальному підході до кожної дитини в залежності від її віку.

**РОЗДІЛ 2. КОНСТАТУВАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПРОЯВ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**2.1. Особливості застосування методу арт-терапій у роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку**

Психічне здоров'я та емоційне благополуччя - ознаки нормального дитячого розвитку. Тим, хто виховує дітей треба пам'ятати, що діти дуже схильні до навіювання, емоційні і сприйнятливі. Це потрібно врахувати в вихованні дитини та формувати у нього віру в свої здібності і можливості. Необхідно виховувати в дитині оптимістичний погляд на все, що відбувається.

 На думку А.Співаковської : «Ключове, що необхідно вивчити батькам в подібних ситуаціях, - це ліквідувати основні причини зростання загальної тривожності дитини. Для цього поставте себе перед необхідністю чуйно ставитися до дитини, і до самих себе, до всієї ситуації, що склалася в родині. Потрібно приділити увагу тому, які вимоги ви ставите до своєї дитини. Приділити пильну увагу тому, чи не занадто батьківські запити перевершують справжні можливості дитини, чи не надмірно часто він виявляється в ситуації «тотальної невдачі».

 Батькам дитини необхідно запам'ятати, що постійно супроводжує дитину почуття невдачі багато в чому сприяє заниженню самоповаги у дитини і це сприяє посиленню почуття тривожності. І ніщо так не надихає дитину, як задоволення від добре виконаного, навіть незначного справи. Батьки зобов'язані докласти максимум зусиль для того, щоб підвищити почуття впевненості дитини в собі і своїх силах. Дитині необхідно дати можливість відчути успіх, показати, що він може впоратися з абсолютно будь-якою труднощами. Для батьків буде дуже корисно переглянути використовувані ними методи виховання. Переглянути те, як вони заохочують дитину і як його карають, переоцінити свої дії, задуматися над кількістю покарань - чи не занадто їх багато. Якщо це так, то слід збільшити кількість заохочень. А заохочення необхідно зосередити на підвищенні самоповаги і самооцінки дитини, на формування впевненості і посилення почуття безпеки.

 У періоди, коли дитині важко, коли він схильний до важких переживань, батькам потрібно з найбільшою повнотою проявити свою любов, свою батьківську ніжність. Допомогти дитині впоратися зі страхами - це значить пережити спільну радість від знайденої перемоги над самим собою. Це буде перемогою, як дитину, так і його батьків, тому що змінитися потрібно як дитині, так і його батькам. Не потрібно шкодувати часу для досягнення такої перемоги, тому як винагородою буде ваша дитина, який звільнився від страху [11].

 Звільнення від страху, в більшій мірі залежить від того, як нам вдається заспокоїти дитину, повернути йому душевну гармонію: на скільки ми розуміємо його почуття і як ставимося до його переживань. Потрібно щоб в сім'ї панувала атмосфера довіри, щоб дитина могла бути впевнений в емпатії батьків, що він може довірити батькам абсолютно все, в тому числі і те, чого він боїться. Дитина відкриється вам тільки тоді, коли зрозуміє, що ви його не засуджуєте і розумієте.

 А. Фромм, Т. Гордон відзначали, що для того, щоб допомогти дитині подолати страх, батькам необхідно зрозуміти, що криється за страхом дитини. Корисно зробити будь-яке зусилля, щоб поліпшити відносини з дітьми. А для цього ми повинні стримати свої вимоги до дітей, рідше карати їх і менше звертати уваги на ворожість, яку вони час від часу виявляють до нас. Ми повинні дати їм зрозуміти, що гнів, який вони іноді відчувають до батьків, а ми до них, - це абсолютно природне і нормальне явище і воно може вплинути на наші дружні почуття. Це, зрозуміло, точка зору дорослої людини, а дитині ми можемо довести свою любов тільки рівним і незмінним ставленням до нього [16]. У зв'язку з цим гостро постає питання ранньої діагностики дитячих страхів, в зв'язку з їх досить широким поширенням серед дітей.

**2.2. Опис методик і методів діагностики страхів у дітей молодшого шкільного віку**

**1. Тест «Страхи в будиночках» (опитувальник Захарова в модифікації М. А. Панфілової)** [26].

Тест призначений для діагностики страхів у дітей і підлітків.

Проводиться з однією дитиною або з групою дітей.

**Інструкція:** «У червоний і чорний будинок треба розселити 29 страхів. В якому будинку (червоному або чорному) будуть жити страшні страхи, а в якому - нестрашні? Я буду перераховувати страхи, а ти записуй їх номера всередині будинку » (Піддослідні показують відповідний будинок).

**Ключ до опитувальника:**

Страх смерті: №4, 8,15

Казкових персонажів: №7

Замкнутого простору: №13

Тварин та птахів: №9

Стихіних лих: №11,14

Самотності: № 1,4,5

Покарання: №2,3,6

**Питання:**

1) Коли залишаєшся вдома один;

2) Напади, бандитів;

3) Захворіти, заразитися;

4) Померти;

5) Того, що помруть твої батьки;

6) Незнайомих людей;

7) Маму чи тата;

8) Того, що вони тебе покарають;

9) Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів);

10) Запізнитися в школу;

11) Перед тим, як заснути;

12) Страшних снів;

13) Темряви;

14) Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);

15) Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);

16) Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії);

17) Коли дуже високо (страх висоти);

18) Коли дуже глибоко (страх глибини);

19) У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);

20) Води;

21) Вогню;

22) Пожежі;

23) Війни;

24) Великих вулиць, площ;

25) Лікарів (крім зубних);

26) Крові (коли йде кров);

27) Уколів;

28) Болі (коли боляче);

29) Несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне.

Після виконання завдання дітям пропонується закрити страшний будинок на замок, який вони самі малюють, а ключ - викинути або втратити. (Тим самим психолог трохи заспокоює актуалізовані страхи.) Страхи в чорном будиночку підраховуються і співвідносяться з віковими нормами [38, с. 45].

**2. Опитувальник виявлення рівня страхів у дітей (модифікація**

**методики виявлення тривожності і страхів у дітей Г. П. Лаврентьєва,**

**Т. М. Титаренко) [26].**

Дана методика є зміненим опитувальником виявлення тривожності і страхів у дітей Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.

**Мета діагностики:** Визначення рівня страхів дитини. для даної методики знадобиться допомога педагога або батьків.

**Експериментальний матеріал**: папір, ручки.

**Інструкція:** Попросити батьків, вихователів (або самому) заповнити бланк опитувальника. Якщо ознака, яка перерахована в списку, відповідає дитині, ставится плюс, а якщо не відповідає - мінус. Далі кількість «плюсів» підсумовується, щоб отримати загальний бал рівня страхів (Додаток 1).

**Питання:**

1. Часто переживає через невдачі.

2. Замкнутий, не розповідає, про свої переживання.

3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.

4. Часто розповідає, чого боїться.

5. Не любить залишатися один.

6. Часто говорить про напружених ситуаціях.

7. Боїться один залишатися в темряві.

8. Спить неспокійно, засинає з працею.

9. Скаржиться, що йому сняться страшні сни.

10. Розповідає про уявних друзів.

11. Емоційно реагує на некомфортну обстановку (плаче, сердитися).

12. Не має хорошим апетитом.

13. Сполохливий, багато чого викликає у нього страх.

14. Зазвичай неспокійний, легко засмучується.

15. Часто не може стримати сльози.

16. Не любить братися за нову справу.

17. Не впевнений в собі, в своїх силах.

18. Боїться стикатися з труднощами.

Після підрахунку результатів, потрібно порівняти бали, і встановити

рівень страху (дані про підрахунок результатів взяті з оригінальної

методики).

Якщо кількість обраних батьком або педагогом компонентів не

становить понад 6 балів, у дитини спостерігається низький рівень страхів.

Якщо кількість балів від 7 до 14, спостерігається середній рівень

страхів. Якщо кількість обраних ознак більше 15, визначається, що у

даної дитини високий рівень розвитку страхів [18].

**3. Проективна методика «Намалюй свій страх»**

**Мета діагностики:** визначення страхів дитини.

**Експериментальний матеріал:** аркуші паперу, різноманітний

образотворчий матеріал.

**Інструкція:** Діти сідають за столами. Педагог пропонує їм намалювати малюнок під назвою «Мій страх». Після того як діти намалюють малюнки, необхідно обговорити, чого боїться кожна дитина.

**Інтерпретація:**

1) .Ступінь розвитку образотворчої культури, примітивність зображення або чіткість і виразність образів; характеристика ліній, колір:

**Розмір малюнка:** великі малюнки - прагнення прояву компенсаторного механізму. Маленькі - боязкість, невпевненість в собі, замкнутість.

**Розташування на аркуші:** центр - стабільність. Зверху – підвищена самооцінка. Знизу - знижена самооцінка.

**Величина фігур:** неадекватно велике зображення якогось персонажа може свідчити про його домінантності і значущості для дитини.

**Лінії:** розташування фігур на лінії підстави, проведення ліній під малюнком можуть розглядатися як симптоми тривожності дитини. В деяких випадках так само може бути проінтерпретувати і переважання в малюнку речей.

Товсті, чіткі лінії, сильний натиск говорить про впертості, агресивності, прагнення себе показати, знак емоційної напруженості. Слабкі, легкі, поверхневі лінії, можуть вказувати про тривожності, невпевненості в собі, боязкості.

**Колір:** темні і сірі тони - емоційне неблагополуччя, стресовий стан, депресивний стан.

Червоний - життя, життєрадісність, емоційне благополуччя.

Багато червоного - агресивність дитини.

Жовтий - бадьорість, веселість, емоційне занепокоєння.

Зелений - здоров'я особистості, стан умиротворення. багато зеленого - бажання домінувати, постояти на своєму.

Блакитний і синій - хороший самоконтроль, емоційна врівноваженість і т.д.

Фіолетовий - внутрішня емоційна прив'язаність, прагнення до духовного контакту, прагнення об'єднання з об'єктом.

Коричневий - прагнення до безпеки, потреба в безпеці

**2) Особливості обстежуваного під час малювання:**

У процесі виконання завдання дитиною рекомендується звертати увагу на паузи, повернення до вже намальованим постатям, виправлення, надмірне штрихування, спонтанні висловлювання.

**Поправки:** стирання намальованих фігур, повернення до їх доопрацювання, свідчать про особливе емоційному напруженні, яке викликає у дитини цей персонаж або явища.

**3) Особливість наявності страхів, кількість їх, емоційний** самопочуття обстежуваного при малюванні:Інформація про появи персонажа або явища, якого боїтьсядитина, дуже важлива. Вона допомагає зрозуміти, як саме варто вибудовувати роботу і складати бесіду з батьками та педагогами[29; 39; 42; 44].

**Висновок:** Для діагностики страхів дітей молодшого шкільного віку використовуються три методики: Тест «Страхи в будиночках» (опитувальник Захарова в модифікації М. А. Панфілової).

**Опитувальник виявлення рівня страхів у дітей і проективна методика «Намалюй свій страх**» [11].

Кожна з цих методик, дозволяє визначити не тільки рівень страхів, але і якісні характеристики страхів. Це дозволяє зібрати точніші відомості про стан емоційної сфері випробовуваних.

Дослідження проходило на базі СНУ ім. В.Даля з дітьми викладачів університету різних факултетів та кафедр. У ньому взяли участь 21 випробуваний. Дану вікову групу становлять діти від 7 до 10 років. Гендерний склад групи - 11 дівчаток і 10 хлопчиків.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

З метою визначення кількості страхів і визначення їх специфічних характеристик, проведена діагностика групи дітей молодшого шкільного віку, що складається з 20 чоловік (7-9 років). А також було проведено опитування батьків (6 осіб) і вихователів (1 людина).

1. Першим етапом діагностики був тест «Страхи в будиночках» (опитувальник А. І. Захарова в модифікації М. А. Панфілової) [26].

Протоколи проведення методики представлені в Додатку 2.

За даними діагностики були зроблені наступні висновки:

У Максима Л., Марії К., Валерія Б., Олександра В., Віталія У., Олени Д., Вікторії Т., Олесі З. було виявлено більше 12 страхів. Це найбільша кількість в даній вибірці (див. рис.1.1).

 **Рис. 1.1. Діаграма кількості виявлених страхів у вивпробуваних**

Серед цієї групи більшу кількість страхів:

 страх казкового персонажа (серед них трансформери, зомбі і монстри) його обрали 17 з 20 дітей;

 страх пожежі, його обрали16 з 20;

 страх болю, його вибрали 18 з 20 дітей.

Наглядне відсоткове співвідношення страхів буде наведено нижче у вигляді рис. 1.2 – 1.5.

Рис.1.2. Сегментограма представлення страху заподіяння шкоди



Рис.1.3. Сегментограма представлення медичних страхів

Рис.1.4. Сегментограма соціально опосередкованих страхів

Рис. 1.5. Сегментограма просторових страхів

**Другим етапом діагностики** було проведення опитування «Виявлення рівня страхів» батьків і педагога, контингенту бере участь в експерименті. Бланки опитування батьків і педагогів наведені в Додатку 3.

 Виходячи з результатів опитування «Виявлення рівня страхів» на думку батьків і педагога можна визначити що: У 2 з 20 чоловік високий рівень страхів;

У 3 з 20 осіб середній рівень страхів;

У 7 з 20 осіб визначається низький рівень страхів.

За цими даними можна зробити наступний висновок:

На думку батьків і педагогів у обстежуваних немає страхів, що ускладнюють їхнє життя. Тільки у Олени Д. та Максима Л. з усіх обстежуваних, спостерігається високий рівень страхів.

Третім етапом було проведення проективної методики «Намалюй свій страх». Малюнки та протоколи інтерпретованих даних в Додатку 4.

 Для більшості дітей характерні страхи казкових героїв з мультфільмів та казок. Деякі діти визначили, що монстри присутні тільки в казках, а й у їх кімнаті і море. Так само вони назвали серед своїх страхів повені і пожежі. Більшість з дітей заявляють, що не бояться смерті, хвороб та бандитів, так як до кінця не розуміють всіх наслідків або не володіють потрібною інформацією про це.

За даними проведеної діагностики можна скласти показники загального рівня страхів випробовуваних (див. табл. 2.1).

 Таблиця 2.1

**Аналіз результатів експерименту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  | *Ім’я учасника діагностики* | *Тест* *«Страхи в домівках» (кіль-ть страхів)*  | *Опитування**«виявлення рівня страху»*  | *Проективна методика «намалюй свій страх»*  |
| 1.  | Максим Л.    | 16 | Високий рівень | Наявність тривожності  |
| 2.  | Валерій Б.  | 13 | Середній рівень | Страх контакту з новими людьми |
| 3.  | Олександр В. | 15 | Високий рівень  | Страх казкових персонажів |
| 4.  | Віталій У. | 14 | Високий рівень | Наявність тривоги через стрес |
| 5.  | Олена Д. | 17  | Високий рівень | Тривожність підвищена  |
| 6.  | Марія К. | 15  | Високий рівень  | Відсутність конкретного страха  |
| 7.  | Олеся З. | 16  | Високий рівень  | Підвищена тривожність  |
| 8.  | Ксенія А.  | 13  | Середній рівень | Відсутність знання про жахи  |
| 9.  | Арсеній Д.  | 14  | Високий рівень | Тривожність   |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.  | Олександра Н.  | 11  | низький рівень | Адекватна уява страху |
| 11. | Іван Л. | 12 | Середній рівень | Адекватна уява страху |
| 12 | Дарина Т. | 9 | низький рівень | Страх не має патологічного характеру |
| 13 | Юлія В. | 10 | низький рівень | Страх казкових персонажів |
| 14 | Оксана М. | 13 | низький рівень | Адекватна уява страху |
| 15 | Вероніка Р. | 12 | Середній рівень | Адекватна уява страху |
| 16 | Дмитро Г. | 11 | низький рівень | Страх тварин |
| 17 | Сергій Ж. | 9 | низький рівень | Нормальна уява страхів |
| 18 | Анастасія Б. | 17 | Високий рівень | Тривожність, страх самотності  |
| 19 | Василь Ч. | 12 | Середній рівень | Страх висоти |
| 20 | Ірина Н. | 10 | Низький рівень | Низкі показники страху |

За результатами експерименту можна відзначити, що у випробовуваних: Анастасія Б., Максим Л., Олександр В., Віталій У., Олена Д., Марія К., Олеся З. - показники свідчать про високий рівень страхів або про наявність специфічних особливостей страхів.

 При проведенні діагностики виявилася група з 7 осіб з підвищеним рівнем і наявністю специфічних особливостей страхів. Це свідчить про те, що в подальшому їм буде потрібна психокорекційна робота.

Обрана методика М.А. Панфілової «Страхи в будиночках» доцільна для діагностики найбільш виражених страхів. Рівень вираженості страхів у обстежуваних дітей відповідає віковій нормі. Найбільш виражені страхи дітей молодшого шкільного віку відповідають класифікації страхів О.І. Захарова [3].

**2.4. Практичні рекомендації щодо подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку**

Батькам слід пам’ятати про те , що діти дуже схильні до навіювання, вони сприймають все близько до серця та емоційні. Тому щоб ваша дитина мала нормальне психічне здоров’я та емоційне благополуччя, слід вчасно виявляти наявність страхів. Творчий підхід виховання, підтримка, розуміння, зниження контроля та опіки над дитиною – величезний внесок у подоланні страхів дитини.

Малюючи, дитина компенсує свої бажання та здатності, це є благоприємним впливом на психологічне здоров’я.

Використовуючи метод арт-терапії в роботі з дитиною, необхідно звернути увагу на наступні аспекти:

* + Дитина повинна бути спокійною проти естетичного результату своєї візуальної діяльності;
	+ Концентрація лише на ділянці та максимальне самовираження, що дає поліпшенню держави, навіть коли "гра з фарбами";
	+ Важливо, щоб дитина відчула, що вона знайшла вихід, це дозволить їй впоратися з труднощами в майбутньому і збільшить самооцінку.
	+ На підставі методу арт-терапії необхідно побудувати роботу з дитячими страхами, щоб перетворити негативні емоції дітей на позитивні.

Рекомендації батькам у подоланні страхів дитини:

1. Створіть доброзичливу і стабільну атмосферу в сім'ї: оточіть дитину турботою, увагою і любов'ю, щоб вона відчула свою значимість, незамінність і захищеність. Дотримуйтесь режиму відпочинку, щоб не перевантажувати дитину враженнями.

 2. Дитині дуже важлива підтримка, яка проявляється через тілесний контакт: обіймайте, цілуйте, гладьте по голові, притискайте до себе.

 3. Розпитуй у дитини про його страхи, слухайте уважно і зацікавлено. Спокійно і з довірою реагуйте на дитячі визнання, приймайте їх. Постарайтеся дізнатися якомога більше про те, що лякає дитину, кого або чого боїться, як це виглядає, що хоче «це» від дитини.

Постарайтеся розвіяти його сумніви. Разом подумайте, як впоратися з цими страхами.

4. Прийом емоційних гойдалок полягає в контрасті негативних і позитивних емоцій (дитина доторкається до лякаючого його пилососа, і тут же опиняється в обіймах мами). Але дитина повинна сама зважитися на такий вчинок.

 5. Програвайте ситуації, що лякають дитини. У грі з м'якими іграшками нехай йому дістанеться роль злої собаки, яку малюк боїться.

 6. Разом намалюйте які лякають дитини предмети або ситуації, щоб озвучити їх. Переносячи свій страх на папір, дитина звільняється від нього.

 Щоб знищити паперовий страх, потрібно зім'яти і спалити лист.

 7. Розповідайте дитині історії, в яких він зможе з іншого боку поглянути на свій страх. Уявіть лякаючу дитини ситуацію смішний і безглуздою.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

В наш час у дітей становиться все більше різних страхів у ранньому віці. Саме тому необхідно своєчасно діагностувати відхилення в поведінці дитини, ії занепокоєння, відсутність адекватного психологічного захисту, які погано впливають на психічний стан дитини. Теоретичний аналіз та дослідницька робота показали , що метод арт-терапії є меншою частиною практичної роботи, що указую на актуальність мого дослідження.

Дослідження показало що використаний мною метод арт -терапії є ефективним.

Коли дитина малює , вона виплескує свої емоції, хвилювання та перестроює своє відношення в різних ситуаціях.

Методика М.А. Панфілової «Страхи в будиночках» може застосовуватися для діагностики вираженості страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, можна зробити висновок, що метод арт -терапії досить ефективний у подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку.

**ВИСНОВКИ**

Відповідно до мети і поставлених завдань у роботі було зясовано та проаналізовано:

1. Причиною виникнення страху у дітей є ситуація або пригода , якої дитина злякалася. С такими страхами працювати простіше та легше усунути. Часом дитину лякає навіть не та страшна подія, про яку говорить дорослий, а переживання і реакція дорослого. Причиною є численні заборони дорослих, коли батьки залякують дитину. Дитина яка не була в такій ситуації і не знає, що може відбутися, вже впливають установки дорослих. Негативні установки починають викликати тривожний стан, що в подальшому може призвести до побоювання подібних ситуацій. Все це є умовно-рефлекторним проявом страху. Страх також буває реальний і уявний, гострий і хронічний. Гострий і реальний страх обумовлений ситуацією, а хронічний і уявний - особливостями індивіда. Необхідно так само розрізняти звичайний, природний, або віковий, і патологічні рівні страху. Зазвичай страх має невелику тривалість за часом і з віком зникає, не впливаючи на характер людини і взаємини з оточуючими. Простіше кажучи - страх не завдає шкоди людині. Іноді навіть має захисне значення, так як дозволяє уникнути зіткнення з об'єктом, що викликає страх.

У науковій літературі страх визначається як «емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» або ж як «афективно-чуттєва емоція, яка виникає в ситуації загрози-боязні за свою соціальну чи біологічну екзистенцію у суб'єкта і спрямована на об'єкт – джерело достовірно-конкретної чи ірраціонально-уявної загрози»

2. Обґрунтувано методи арт-терапії при роботі зі страхами у дітей віком від шести до десяти років. Арт-терапія є одним з потужних інструментів психологічної діагностики у дітей. Саме за допомогою таких видів арт-терапії як : казкотерапія та ізотерапя можна досягти високих результатівта розвитку позитивної ситуації для клієнта.

3. Досліджено вплив методу ізотерапії на вираженість страхів у дітей молодшого шкільного віку. Метод арт-терапії використовується з цілями терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Трансформація соціально-політичної, економічної, культурно-інформаційної сфер, суспільства в цілому стимулює розвиток арт-терапевтичних технологій педагогічного та соціально-психологічного спрямування. Важливо відзначити значний профілактичний, психокорекційний та виховний ефект занять арт-терапією. Все частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання, в тому числі, як профілактичний засіб здорового світосприйняття та способу життя.

4. Розроблено практичні рекомендації та пропозиції щодо отриманих результатів дослідження.

 – Дитина повинна бути спокійною проти естетичного результату своєї візуальної діяльності;

– Концентрація лише на ділянці та максимальне самовираження, що дає поліпшенню держави, навіть коли "гра з фарбами";

– Важливо, щоб дитина відчула, що вона знайшла вихід, це дозволить їй впоратися з труднощами в майбутньому і збільшить самооцінку.

– На підставі методу арт-терапії необхідно побудувати роботу з дитячими страхами, щоб перетворити негативні емоції дітей на позитивні.

При проведенні діагностики виявилася група з 7 осіб з підвищеним рівнем і наявністю специфічних особливостей страхів. Це свідчить про те, що в подальшому їм буде потрібна психокорекційна робота.

Обрана методика М.А. Панфілової «Страхи в будиночках» доцільна для діагностики найбільш виражених страхів.

Рівень вираженості страхів у обстежуваних дітей відповідає віковій нормі.

Найбільш виражені страхи дітей молодшого шкільного віку відповідають класифікації страхів О.І. Захарова

 Таким чином, мета дослідження досягнута. Усі завдання виконані.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Васильєв В. Арт-терапія в спеціальну освіту / Педагогічна освіта і наука. - 2005. – №5.
2. Психологія емоцій. Тексти / Під. ред. В.К. Вілюнас. – К. : Знання, 2000.
3. Захаров О.І. Денні та нічні страхи у дітей. - С. Петербург, 2000.
4. Захаров О.І. Дитячі неврози. Психологічна допомога батьків дітям. - С. Петербург, 1997.
5. Борисова Н. В. Образовательные технологии как объект педагогического выбора / Н. В. Борисова. — М : Исследоват. центр применения средств арт-терапев. технол. проблем качества подготовки спец., 2010. — 145 с.
6. Вербицький А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицький. – М. : Высшая шк., 2001. – 206 с.
7. Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб., 1999. – 240 с.
8. Котикова О. П. Методика преподавания психологии:УМК / О. П. Котикова. – Минск : МИУ, 2007. – 183 с.
9. Лебедева Л. Д. Педагогические аспекты арт-терапии / Л. Д. Лебедева // Дидактика. – 2000. – № 1. – С. 43–51.
10. Педагогічна психологія / За ред. Л. М. Проколієнко, Д. Ф. Ніколенка. – К. : Вища школа, 2003. – 248 c.
11. Педагогіка вищої школи : навч. посіб / З. Н. Курлянд, Р.І. Хмелюк,

А.В. Семенова та ін.; за ред. З.Н. Курлянд. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання, 2005. – 399 с.

1. Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі / Л. С. Фірсова. — К., 2011. – 98 с.
2. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г.М.Бреслав.– М.: Смысл, 2004.– 554 с.
3. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність / С. В. Васьківська // Початкова школа. – 1993. – №9. – С.148-154.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты / Венгер А.Л.– М., 2002.– 187 с.
5. Гарбузов В.И. Нервные дети / В. И. Гарбузов. – М.: Медицина, 1990. – 172 с.
6. Грек О. М. Психологічні особливості прояву страхів у молодших школярів з повних та неповних сімей в умовах рекреації / О.М. Грек, Н. С. Твердохліб // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів, 19 квітня 2014 року «Актуальні проблеми сучасної психології». – Одеса, 2014. – С. 126-129.
7. Гриншпун И.Б. Детские невротические страхи, их диагностика и коррекция: Программа к спецкурсу / Гриншпун И.Б., Неболюва Т.В. – М., 1993. – 34 с.
8. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков / Практикум по арт-терапии // под ред. А.И. Копыткина. – СПб., 2000. – С. 148-154.
9. Дьяченко М.И. Психология. Словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск, 1998. – 98 с.
10. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха? / А. И. Захаров. – СПб., 1995. – 118 с.
11. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард.– СПб.: Питер, 1999.– 464 с.
12. Кадышева Л. Б. Коррекция страхов в младшем школьном возрасте / Л. Б. Кадышева, Н. С. Головнина // Горизонти освіти. - 2014. - № 2. - С. 109-113.
13. Кемпински А. Страх / А. Кемпински // Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – С. 229 – 235.
14. Клапаред Э. Чувства и эмоции / Э. Клаперад // Психология эмоций / Авт. сост. В.Вилюнас. – СПб.: Питер, 2004. – С. 131 – 141.
15. Ковалевська А. О. Ефективність використання засобів образотворчої діяльності для психокорекції страхів молодших школярів / А. О. Ковалевська // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 151-155.
16. Ковалевська А. О. Програма психологічної корекції страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності / А. О. Ковалевська // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2013. - Вип. 2. - С. 188-195.
17. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв’язок зі страхом у дитячому віці / О. М. Кормило // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 23. - С. 286-297.
18. Корнілова В. В. Прояви страхів у дітей з благополучних і неблагополучних родин / В. В. Корнілова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 44(1). - С. 98-109.
19. Кузнєцов М.А. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання / М. А. Кузнєцов, І. В. Бабарикіна. – Харків: ХНПУ, 2012. – 227 с.
20. Леви В.Л. Приручение страха / В.Л.Леви.– М.: Метаморфоза, 2005.– 192 с.
21. Літвінова О. В. Дослідження специфіки страхів молодших школярів як результат пережитих бойових дій / О. В. Літвінова, Н. С. Коваленко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 1(2). - С. 89-94.
22. Мухина B.C. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 456 с.
23. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М., 1991. 288 с.
24. Особенности психического развития детей 6–7-летнего возраста / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М., 1988. – 132 с.
25. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых: принципы общепсихологического анализа / М.В. Осорина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
26. Петченко В.А. Методика оценки степени выраженности объектных школьных страхов детей младшего школьного возраста / В.А. Патченко //Психолог в школе. – 1991. – №1. – С. 18-24.
27. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. - М., 1984. – 266 с.
28. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
29. Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990. – 288 с.
30. Раншбург Й. Секреты личности / Раншбург Й, Поппер П.– М., 1983.– 188 с.
31. Робер А. Большой толковый психологический словарь / А. Робер. – М., 2001. – 524 с.
32. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Романова Е.С., Потемкина О.Ф. – М., 1992. – 194 с.
33. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку / Сімович О.Г. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – №2 (27). – С. 69-77.
34. Скляренко О. М. Психологічні особливості та види шкільних страхів у молодших школярів / О. М. Скляренко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2010. - Вип. 2. - С. 160-170.
35. Скляренко О.М. Психологічні особливості дитячих страхів у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога // Психологія. Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – Випуск 20. – С. 133 – 141.
36. Соколова Г. Б. Теоретичні підходи до вивчення проблеми страхів у дітей старшого дошкільного віку / Г. Б. Соколова // Вісник Одеського національного університету. Психологія. - 2014. - Т. 19, Вип. 2. - С. 317-323.
37. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку /С.О.Ставицька // Психологія на перетині тисячоліть: Збірник наукових праць учасників П’ятих Костюківських читань: В 3-х т. – К.: Гнозис. – 1998. – Т.3. – С.220-227.
38. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: Учебное пособие для учителей и родителей / В. Г. Степанов. – М.: Академия, 1997. – 320 с.
39. У Цзін. Особливості прояву страхів у молодших школярів з повних та неповних сімей / Цзін У // Наука і освіта. – 2014. – № 12. – С. 220– 226.
40. У Цзін. Порівняльний аналіз психологічних особливостей прояву страхів у молодших школярів та підлітків / Цзін У // Наука і освіта. – 2010. – № 12. – С. 89–93.
41. Фромм А. Азбука для родителей / А.Фромм.– Л.: Лениздат, 1991.– 320 с.

**Додаток 1**

**Бланк питання виявлення страхів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 1. Часто переживає через невдачі. |
| 2. Замкнутий, не розповідає, про свої переживання. |
| 3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння. |
| 4. Часто розповідає, чого боїться. |
| 5. Не любить залишатися один. |
| 6. Часто говорить про напружених ситуаціях. |
| 7. Боїться один залишатися в темряві. |
| 8. Спить неспокійно, засинає з працею. |
| 9. Скаржиться, що йому сняться страшні сни. |
| 10. Розповідає про уявних друзів. |
| 11. Емоційно реагує на некомфортну обстановку (плаче, сердитися). |
| 12. Не має хорошим апетитом. |
| 13. Сполохливий, багато чого викликає у нього страх. |
| 14. Зазвичай неспокійний, легко засмучується. |
| 15. Часто не може стримати сльози. |
| 16. Не любить братися за нову справу. |
| 17. Не впевнений в собі, в своїх силах. |
| 18. Боїться стикатися з труднощами. |

 |  |

 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Додаток 2**

**Протокол проведення методики «Страхи в будиночках»**

|  |
| --- |
| *Імя: Максим Л.* |
| *№*  | *Страхи*  | *Чорний будинок* | *Червоний будинок* |
| 1) | Коли залишаєшся на одинці  | *+*  |  |
| 2) | Нападения, бандитів  | *+*  |  |
| 3) | Захворіти  |  | *+*  |
| 4) | Померти  |  | *+*  |
| 5) | Того, що помруть твої батьки |  | *+*  |
| 6) | Незнайомих людей ;  | *+*  |  |
| 7) | Тата або маму |  | *+*  |
| 8) | Того, що вони тебе покарають |  | *+*  |
| 9)  | Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів); |  | *+*  |
| 10) | Запізнитися в школу; |  | *+*  |
| 11) | Перед тим, як заснути; |  | *+*  |
| 12) | Страшних снів |  | *+*  |
| 13) | Темряви |  | *+*  |
| 14) | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); |  | *+*  |
| 15) | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); |  | *+*  |
| 16) | Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії); | *+*  |  |
| 17) | Коли дуже високо |  | *+*  |

Продовження Додатку 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18) | Коли дуже глибоко (страх глибини); |  | *+*  |
| 19) | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); |  | *+*  |
| 20) | Води  |  | *+*  |
| 21) | Вогню  |  | *+*  |
| 22) | Пожежі |  | *+*  |
| 23) | Війни ; |  | *+*  |
| 24) | Великих вулиць, площ  |  | *+*  |

Додаток 3

**Протокол проведення методики «Страхи в будиночках»**

|  |
| --- |
| *Імя: Валерій Б.* |
| *№*  | *Страхи*  | *Чорний будинок* | *Червоний будинок* |
| 1) | Коли залишаєшся на одинці  | *+*  |  |
| 2) | Нападения, бандитів  | *+*  |  |
| 3) | Захворіти  |  | *+*  |
| 4) | Померти  |  *+* |  |
| 5) | Того, що помруть твої батьки |  | *+*  |
| 6) | Незнайомих людей ;  | *+*  |  |
| 7) | Тата або маму |  | *+*  |
| 8) | Того, що вони тебе покарають |  | *+*  |
| 9)  | Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів); |  | *+*  |
| 10) | Запізнитися в школу; | *+*  |  |
| 11) | Перед тим, як заснути; |  | *+*  |
| 12) | Страшних снів | *+*  |  |
| 13) | Темряви |  | *+*  |
| 14) | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); | *+*  |  |
| 15) | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); |  |  |
| 16) | Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії); | *+*  |  |
| 17) | Коли дуже високо |  | *+*  |
| 18) | Коли дуже глибоко (страх глибини); | *+*  |  |

Продовження Додатку 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19) | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); |  *+* |  |
| 20) | Води  |  | *+*  |
| 21) | Вогню  |  |  |
| 22) | Пожежі |  *+* |  |
| 23) | Війни ; |  | + |
| 24) | Великих вулиць, площ  |  | + |

Продовження Додатку 3

**Протокол проведення методики «Страхи в будиночках»**

|  |
| --- |
| *Імя: Олена Д.* |
| *№*  | *Страхи*  | *Чорний будинок* | *Червоний будинок* |
| 1) | Коли залишаєшся на одинці  | *+*  |  |
| 2) | Нападения, бандитів  | *+*  |  |
| 3) | Захворіти  |  *+* |  |
| 4) | Померти  |  | *+*  |
| 5) | Того, що помруть твої батьки | *+*  |  |
| 6) | Незнайомих людей ;  | *+*  |  |
| 7) | Тата або маму |  | *+*  |
| 8) | Того, що вони тебе покарають |  | *+*  |
| 9)  | Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів); | *+*  |  |
| 10) | Запізнитися в школу; |  | *+*  |
| 11) | Перед тим, як заснути; |  | *+*  |
| 12) | Страшних снів |  *+* |  |
| 13) | Темряви | *+*  |  |
| 14) | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); |  | *+*  |
| 15) | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); |  *+* |  |
| 16) | Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії); | *+*  |  |
| 17) | Коли дуже високо | *+*  |  |
| 18) | Коли дуже глибоко (страх глибини); | *+*  |  |
| 19) | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); |  | *+*  |
| 20) | Води  | *+*  |  |
| 21) | Вогню  |  | *+*  |
| 22) | Пожежі |  | *+*  |
| 23) | Війни ; |  *+* |  |
| 24) | Великих вулиць, площ  |  | *+*  |

Продовження Додатку 3

**Протокол проведення методики «Страхи в будиночках»**

|  |
| --- |
| *Імя: Марія К.* |
| *№*  | *Страхи*  | *Чорний будинок* | *Червоний будинок* |
| 1) | Коли залишаєшся на одинці  |  |  *+* |
| 2) | Нападения, бандитів  | *+*  |  |
| 3) | Захворіти  | *+*  |  |
| 4) | Померти  | *+*  |  |
| 5) | Того, що помруть твої батьки |  | *+*  |
| 6) | Незнайомих людей ;  | *+*  |  |
| 7) | Тата або маму | *+*  |  |
| 8) | Того, що вони тебе покарають |  *+* |  |
| 9)  | Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів); | *+*  |  |
| 10) | Запізнитися в школу; |  | *+*  |
| 11) | Перед тим, як заснути; |  | *+*  |
| 12) | Страшних снів |  *+* |  |
| 13) | Темряви |  *+* |  |
| 14) | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); |  | *+*  |
| 15) | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); |  | *+*  |
| 16) | Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії); | *+*  |  |
| 17) | Коли дуже високо |  | *+*  |
| 18) | Коли дуже глибоко (страх глибини); |  *+* |  |
| 19) | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); |  *+* |  |
| 20) | Води  |  *+* |  |
| 21) | Вогню  |  | *+*  |
| 22) | Пожежі |  | *+*  |
| 23) | Війни ; | *+*  |  |
| 24) | Великих вулиць, площ  | *+*  |  |

Продовження Додатку 3

**Протокол проведення методики «Страхи в будиночках»**

|  |
| --- |
| *Імя: Сергій Ж.* |
| *№*  | *Страхи*  | *Чорний будинок* | *Червоний будинок* |
| 1) | Коли залишаєшся на одинці  |  |  *+* |
| 2) | Нападения, бандитів  | *+*  |  |
| 3) | Захворіти  |  | *+*  |
| 4) | Померти  |  | *+*  |
| 5) | Того, що помруть твої батьки |  | *+*  |
| 6) | Незнайомих людей ;  | *+*  |  |
| 7) | Тата або маму |  | *+*  |
| 8) | Того, що вони тебе покарають |  | *+*  |
| 9)  | Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів); |  *+* |  |
| 10) | Запізнитися в школу; |  | *+*  |
| 11) | Перед тим, як заснути; |  | *+*  |
| 12) | Страшних снів |  *+* |  |
| 13) | Темряви |  | *+*  |
| 14) | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); |  | *+*  |
| 15) | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); |  | *+*  |
| 16) | Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії); | *+*  |  |
| 17) | Коли дуже високо |  | *+*  |
| 18) | Коли дуже глибоко (страх глибини); |  | *+*  |
| 19) | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); | *+*  |  |
| 20) | Води  | *+*  | *+*  |
| 21) | Вогню  |  |  *+* |
| 22) | Пожежі | *+*  |  |
| 23) | Війни ; | *+*  |  |
| 24) | Великих вулиць, площ  |  | *+* |

Продовження Додатку 3

**Протокол проведення методики «Страхи в будиночках»**

|  |
| --- |
| *Імя: Юлія В.* |
| *№*  | *Страхи*  | *Чорний будинок* | *Червоний будинок* |
| 1) | Коли залишаєшся на одинці  | *+*  |  |
| 2) | Нападения, бандитів  | *+*  |  |
| 3) | Захворіти  |  | *+*  |
| 4) | Померти  |  *+* |  |
| 5) | Того, що помруть твої батьки |  | *+*  |
| 6) | Незнайомих людей ;  | *+*  |  |
| 7) | Тата або маму |  | *+*  |
| 8) | Того, що вони тебе покарають |  *+* |  |
| 9)  | Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів); | *+*  |  |
| 10) | Запізнитися в школу; |  | *+*  |
| 11) | Перед тим, як заснути; |  | *+*  |
| 12) | Страшних снів |  | *+*  |
| 13) | Темряви |  | *+*  |
| 14) | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); |  | *+*  |
| 15) | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); |  | *+*  |
| 16) | Бурі, ураган, грози, повені, землетруси (страхи стихії); | *+*  |  |
| 17) | Коли дуже високо |  | *+*  |
| 18) | Коли дуже глибоко (страх глибини); |  | *+*  |
| 19) | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); |  | *+*  |
| 20) | Води  |  *+* |  |
| 21) | Вогню  |  | *+*  |
| 22) | Пожежі |  | *+*  |
| 23) | Війни ; | *+*  |  |
| 24) | Великих вулиць, площ  |  *+* |  |