**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ**
**УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»**
Кафедра соціальних технологій

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

на тему:

# «ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ»

Виконала: здобувач 4-го курсу, групи ЗПЛ-20-4vn заочної форми навчання
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 «Психологія»
Бучинська Олена Володимирівна

Керівник Давиденко Г. В.
(підпис)

Рецензент _____ наук.ступінь, ППП
(підпис)

Кваліфікаційна робота допущена до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 20___ р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

**ЗМІСТ**

ВСТУП ..... 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ДОШКІЛЬНЯТ З ЇХ БАТЬКАМИ ЯК ФАКТОРУ ВИНИКНЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ..... 6
1.1. Обґрунтування феномену страху та тривоги ..... 8
1.2. Причини виникнення дитячих страхів, їх види та форми протікання ..... 14
1.3. Особливості спілкування батьків та дітей старшого дошкільного віку ..... 22
Висновки до розділу 1 ..... 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ..... 28
2.1. Методологічний апарат та організація дослідження ..... 28
2.2. Аналіз результатів дослідження проявів страхів у дітей 5 - 6 років та з’ясування причини їх виникнення ..... 34
2.3. Методичні рекомендації з профілактики виникнення страхів у дітей 5-6 років ..... 49
Висновки до розділу 2. ..... 51
ВИСНОВКИ ..... 53
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 56
ДОДАТКИ ..... 68
Додаток А ..... 68
Додаток Б ..... 69

# ВСТУП

У сучасному суспільстві дитина є найбільш вразливим елементом, який піддається впливу різноманітних факторів навколишнього середовища. Зафіксовано зростання кількості дітей, які виявляють підвищену тривогу, невпевненість та емоційну нестійкість. Тому проблема емоційних порушень та їх своєчасна корекція на сьогоднішній день набуває великої актуальності. Обширні дослідження, що досліджують страх, створюють важливу базу для подальшого розуміння цієї ключової емоції.

Актуальність вивчення проблеми визначається тим, що з віком у дітей змінюються мотиви поведінки, ставлення до оточуючого світу, дорослих та ровесників. Здатність батьків і педагогів ухопити ці зміни, зрозуміти перетворення, які відбуваються з дитиною, і, відповідно, адаптувати свої відносини, визначатиме позитивний емоційний контакт, що є основою нервово-психічного здоров'я дитини. Враховуючи важливість проблеми в соціальному контексті та недостатню наукову освітленість її аспектів, було вибрано тему нашого дослідження.

**Метою дослідження**: виявити особливості спілкування дітей дошкільного віку з батьками як чинник виникнення дитячих страхів.

Для досягнення поставленої мети дослідження вирішувались наступі **завдання**:

1) Визначити на основі літературних даних особливості спілкування сучасних дошкільнят з їх батьками.
2) Виявити основні види дитячих страхів та причини їх виникнення.
3) Дослідити прояви дитячих страхів у дітей 5 - 6 років та з’ясувати причини їх виникнення.
4) Надати методичні рекомендації щодо профілактики виникнення страхів у дітей 5-6 років батькам та вихователям дошкільних закладів освіти.

**Об'єктом дослідження** виступає процес виникнення дитячих страхів.

**Предмет дослідження**: вплив особливостей спілкування батьків на виникнення страхів у дітей старшого дошкільного віку.

**Теоретична основа дослідження** полягала у

- вивчення нормативно-правової бази;
- вивченні наукових працях з дослідження емоційно-особистісної сфери, тривожності та страхів у дітей дошкільного віку;
- розгляді виникнення страхів та фобій під час спілкування з батьками як проявів індивідуальних відмінностей у поведінці дитини дошкільного віку;
- вивчення здобутків дошкільної психології та педагогіки у сфері профілактики дитячих страхів;
- вивчення факторів впливу соціальних, генетичних та біосоціальних чинників на виникнення страхів у дитини;
- вивченні можливості вчасно діагностувати та проводити відповідну психопрофілактику.

**Гіпотеза дослідження** полягала у тому, що психологічне перенавантаження батьків при спілкуванні з дітьми старшого дошкільного віку може впливати на виникнення у них страхів. Застосування профілактичних методів роботи з батьками та вихователями закладів дошкільної освіти сприятиме усуненню фактору ризика виникнення дитячих страхів.

У дослідженні були застосовані наступні **методи**:

- аналіз та узагальнення літературних джерел, Інтернет-ресурсів;
- в рамках емпіричного дослідження для оцінки рівня проявів дитячих страхів у дітей старшого дошкільного віку були застосовані такі діагностичні процедури: метод диференціації уявних та реальних фобій дошкільниками за допомогою гри «Червоний – чорний будиночки», модифікатором якої є М. Панфілова; визначення страхів у дітей за методикою О. Захарова «Дитячі страхи» з проектуванням малюнку; опитувальник рівня тривожності, розробниками якого є Т. Титаренко та Г. Лаврентьєва; тест проективного плану

«Кінестетичний малюнок сім'ї»; скорочений варіант тесту Люшера; діагностичну процедуру для визначення самооцінки, модифіковану В. Г. Щуром та С. Г. Якобсоном; спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях невизначеності; опитування засобами анкетування батьків та бесіда з вихователями дошкільних навчальних закладів;

- методи математичної статистики застосовувалися для обробки результатів дослідження в рамках описової статистики, перевірки статистичних гіпотез, порівняльного аналізу та встановлення взаємозв'язків.

**Характеристика досліджуваних**. У дослідженні приймали участь 31 дитина старшого дошкільного віку 5-6 років, які відвідують заклад дошкільної освіти № ___ м. _____; 7 вихователів, які займаються вихованням досліджуваних дошкільнят і працюють з ними протягом тривалого часу. Батьки дітей старшого дошкільного віку у кількості 31 особи. Загальна кількість досліджуваних становить 69 осіб.

**Апробація результатів дослідження** полягала у висвітлені отриманих показників в рамках написання наукової статті «Особливості спілкування з батьками як чинник виникнення дитячих страхів» (потрібне повне посилання на статтю: автори, назва, науковий збірник, рік, сторінки).

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи**. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня «бакалавр» представлена на 60 сторінках тексту. Складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Проілюстрована одним рисунком. Проаналізовано 70 літературних джерел, серед яких 40 посилань (57,2%) за останні 5 років.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ДОШКІЛЬНЯТ З ЇХ БАТЬКАМИ ЯК ФАКТОРУ ВИНИКНЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Питання страхів у дітей є частиною загальної наукової проблеми здоров'я особистості, яка є важливою на сучасному етапі розвитку суспільства та держави. Ця проблема особливо актуальна у дітей через зростання емоційних розладів у соціумі, викликане різними факторами, такими як різке розшарування населення, екологічні проблеми, соціально-політичні конфлікти, військові дії, загальне напруження у суспільстві. Дитячій вік є особливо чутливим до соціальних впливів, а механізми захисту ще не сформовані, тому дорослі (батьки та вихователі) мають здійснювати профілактичну роботу зі страхами та фобіями у дітей. У дошкільному віці ця робота має проводитися як на рівні дошкільних закладів, так і в родині.

Аналіз недавніх досліджень та відкритої для доступу літератури свідчить про значну увагу, яка приділяється проблемі дитячих страхів, яка є досить поширеною серед дітей дошкільного віку. В роботах вітчизняних і зарубіжних психологів та психотерапевтів ця проблема займає важливе місце. Відомі вітчизняні та закордонні дослідники, такі як Бех І. Д., Бобро Л. В., Давиденко Г. В., Камінська О. В., Піроженко Т. О. та інші дослідники у своїх наукових працях проводили дослідження проявів страху та тривожності у дітей дошкільного віку.

Важливість проблеми психологічного здоров'я та профілактики страхів та фобій у дитинстві підкреслена у нормативних документах України, таких як закони «Про дошкільну освіту» та «Про охорону дитинства», а також у документах, що регулюють освітні процеси, таких як «Базовий компонент дошкільної освіти». Це також відзначено в «Конвенції про права дитини». За даними вивчення нормативно-правової бази свідчить про те, що система профілактики тривожності, страхів, емоційних розладів у дітей дошкільного віку наразі знаходиться на стадії розвитку в нашому законодавчому просторі.

В сучасній психологічній науці вивчення страхів та фобій відбувається у різних контекстах. Деякі дослідники, такі як Кононенко Л. В., Підберезня Я. С. та інші, розглядають ці поняття у рамках проблеми відсутності активного спілкування. Інші, такі як Лєсніченко Н., Сапоровска М. В., Пов'якель Н. І. та інші, досліджують їх у контексті емоційних розладів особистості. Деякі вчені зокрема Бутенко О., Даценко Т. О. та інші, розглядають страх та фобії як певні психічні стани особистості, які включають тривожність, стрес та інші переживання. Ще один підхід полягає у розгляді страхів та фобій як проявів індивідуальних відмінностей у поведінці дитини дошкільного віку, який досліджують Томчук С. М., Томчук М. І. та інші.

Дошкільна педагогіка у сфері профілактики дитячих страхів і фобій ґрунтується на поглядах дослідників, які розглядають ці питання з різних перспектив, а саме в контексті відхилення у поведінці від загальноприйнятих норм (І. Кон, О. Захаров, О. Змановська, В. Лебєдінський, О. Головко, В. Котирло). Їх вивчають як наслідок впливу соціальних, генетичних та біосоціальних факторів у розвитку дитини, таких як А. Валлон, З. Ніколаєва, М. Раттер, А. Співаковская та інші. Як вікове явище у розвитку дитини, яке потрібно вчасно діагностувати та проводити відповідну психопрофілактику, дослідники, такі як О. Захаров, С. Тищенко, О. Бодальов, Р. Беляускайте та інші. Як результат прийняття або неприйняття вимог навколишньої дійсності у період дошкільного віку, що досліджують Н. Татенко, О. Долинна, Н. Толстих та інші.

Проблема страхів серед дітей старшого дошкільного віку на сьогоднішній день є актуальною більше, ніж будь-коли раніше. Однак цей аспект мало висвітлюється у шкільних та дошкільних закладах. Вже у дитячому садку діти повинні пройти різні тести тривожності та подолати бар'єр страху у своїй свідомості.

## 1.1. Обґрунтування феномену страху та тривоги

Страх, як психологічне явище, Даценко Т. О. у проведеному дисертаційному дослідженні [17], вважає складною емоцією, і дослідники мають різні погляди на нього, які не завжди збігаються або, навпаки, можуть бути протилежними. В першу чергу, авторка розглядає страх як реакцію на ситуацію, коли існує загроза для життя людини, яка може бути як реальною, так і уявною. При цьому виникає занепокоєння, передбачення та уявлення про майбутні наслідки. Інтенсивність цих переживань може призвести до виникнення різних станів, таких як жах, переляк, очікування, невпевненість тощо. Особливо важливо підкреслити динаміку цього явища, яке має свої причини і наслідки.

Камінська О. В. та Громик Н. В. у своїх дослідженнях вказують на те, що під впливом різних факторів страх може перетворюватися на психічний стан, що може мати як мобілізуючий, так і астенічний ефекти. У першому випадку особа може активізувати свої захисні механізми, виявити силу волі та успішно подолати негативні фактори. У другому випадку вона може втратити контроль над собою, реагувати недоречно та виявляти невпевненість у своїй поведінці. Всі ці прояви залежать від характеристик конкретної ситуації (ступінь небезпеки) та індивідуальних особливостей суб’єкта. Також важливо враховувати роль свідомості особистості у цьому процесі. Якщо людина недостатньо усвідомлює фактори небезпеки або не може їх адекватно оцінити, вона може втратити контроль і виникне тривога [21, с. 100-101].

Поняття страху має різноманітні визначення та тлумачення, представлені у словнику психологічних термінів [54], які визначаються сприйняттям його коріння. Зазвичай страх виникає через події, умови або ситуації, які особа розглядає як загрозливі. Загалом, страх розглядається як психічний стан, пов'язаний з вираженим проявом астенічних почуттів (тривоги, занепокоєння тощо) у ситуаціях, коли є загроза для біологічного або соціального існування особи, будь то реальна чи уявна небезпека. Залежно від характеру загрози,

інтенсивність та характер переживання страху можуть варіювати від легкої тривоги до сильного жаху.

Спричинення страхів у дітей є поширеним явищем у процесі виховання. Прояви дитячих страхів, на думку Фокшек Д. Т., можуть бути різноманітними: від страшних снів до боязні темряви або природних явищ. Якщо страхи дитини виявлені та закріплені у її поведінці, це може свідчити про можливі проблеми у комунікації з батьками та вихованні. Наприклад, недостатнє спілкування та відсутність емоційного зв’язку з батьками можуть призвести до порушення психічного та фізичного розвитку дитини та формування негативних особистісних рис, включаючи страхи [61, с. 13].

Чорнобривець І. пише про те, що для надання допомоги дитині, важливо розрізняти поняття страху, тривоги та тривожної особистості. Страх – це специфічний гострий емоційний стан і особлива чуттєва реакція, що виникають у ситуаціях небезпеки, спричиненої конкретною, наближеною загрозою. З іншого боку, тривога описує переживання віддаленої, невизначеної небезпеки. На відміну від страху, який є реакцією на конкретну загрозу, тривожність є загальною, нечіткою та необ'єктивною формою страху. У людини тривожність часто пов'язана з очікуванням можливих невдач у соціальних взаємодіях і часто виникає внаслідок неусвідомленості джерела небезпеки [64].

На офіційному сайті американських психологів «American Psychological Association» страх визначається як емоція, яка виникає внаслідок загрози, що може бути як біологічною, так і соціальною для індивіда [65].

В емпіричних дослідженнях Томчук С. М. та Томчук М. І. виділяють ситуативний страх, який виникає в конкретний момент, та лячність як характеристику особистості, яка виражає підвищену схильність відчувати страх щодо реальної чи уявної загрози [60, с. 56].

У різних людей виявляються різні прояви страху. На думку Рубанова Л. Д., ступінь прояву дитячих страхів прямо пов’язана із стилем виховання. Збільшенню рівня страху у дитини сприяє висока вимогливість батьків, яка не враховує можливостей дитини і призводить до розвитку почуття невідповідності

вимогам. У таких дітей спостерігається пасивність, недостатня самостійність та схильність до фантазування замість активних дій [51, с. 23].

Рівень інтенсивності переживання страху залежить від того, наскільки дитина усвідомлює це явище. Такі явища Приймак М. С. та Лєсніченко Н. П. розподіляють на дві категорії – позитивний або негативний вплив на поведінку дошкільняти [47, с. 110-111].

У випадку негативного переживання емоції страху виникає страх, який характеризується передусім небажаним розвитком подій та відсутністю конкретного об'єкта переживань. Це викликає невпевненість у власних діях, відчуття втрати енергії та приписування значущості зовнішнім факторам.

Зокрема, Moula Z. визначає цей внутрішній стан як реакцію дитини на невідомість дійсності та могутність природи. Дитина не може докладно вивчити та відрізнити ці фактори, що викликає боязнь перед світом та страх залишитися сам на сам із ним. Ці причини, за словами автора, можуть призводити до втрати свободи та відмови від неї. Такий стан можна розглядати як результат обмеженого розуміння, нестачі інформації про оточуюче середовище чи відсутності ефективних стратегій поведінки [68, с. 90-91].

Бобро Л. В. вказує на те, що при уважному спостереженні за дитиною можна помітити ознаки та характерні риси прояву страху, що призводитьдо виникнення стану тривожності. Авторка ставить питання: чи існує зв'язок між дитячими страхами та рівнем тривожності та вказує на те, що страхи є типовими для поведінки таких дітей [10].

Дисертаційне дослідження Мицкан Т. С. з вивчення агресивної поведінки дітей дошкільного віку, причин її виникнення та можливості профілактики свідчить про те, що дитина постійно перебуває в напруженому стані, відчуває тривогу, і її відчуття безпеки послаблюється. У такій ситуації будь-який подібний стимул, навіть з мізерною загрозою, може викликати страх. Таким чином, багато дитячих страхів походять не з конкретних загроз, а виникають внаслідок підвищеної тривожності та відчуття небезпеки, що може бути результатом неправильних взаємин з батьками [37, с. 108].

Серед «негативних» тактик виховання Козяр Г. виділяє три основні [26, с. 28]:

1) Відторгнення (неприйняття дитини, демонстрація негативного ставлення).

2) Надмірна вимогливість (надмірна критика, суворість, покарання за маленькі порушення).

3) Гіперопіка (надмірна турбота, яка позбавляє дитину самостійності).

Перший підхід може викликати в дитини відчуття покинутості, незахищеності та невпевненості у власних силах. Страхи, які виникають у таких умовах, характеризуються невизначеністю, іноді дитина не може чітко визначити свої бажання та те, чого саме вона боїться.

Другий підхід позбавляє дитину необхідних емоційних контактів, відчуття благополуччя та захищеності. Зайва критика формує у неї відчуття неповноцінності, тривожності та очікування нових неприємностей та невдач, побоювання усього, що асоціюється з батьками та їх покараннями.

Третій підхід дозволяє дитині отримувати батьківську любов та ласку, але надмірний догляд призводить до інфантильності, несамостійності та нездатності приймати рішення. Це знижує особистісну здатність до саморегуляції в складних ситуаціях. Страхи можуть виникати, якщо батьки є надто тривожними людьми і передають свої страхи дитині. Таким чином, у нашому дослідженні ми намагалися встановити взаємозв’язки між проблемами страху, дитячою тривожністю та внутрішньо сімейними відносинами.

Кононенко Л. В. та Підберезня Я. С. відзначають як позитивні, так і негативні аспекти страху. Проте у дослідженнях це явище частіше вважається шкідливим, оскільки є дуже небезпечною емоцією. Страх може об'єднувати декілька елементів афективної сфери, що призводить до складних наслідків. Його поява зазвичай передує декільком причинам, пов’язаним із пізнавальною сферою, афективними процесами, схильностями людини, або соціальними чи природними явищами. Очікування певних подій, фізичний біль, відчуття

ізоляції, або відсутність ефективних засобів пізнання можуть також впливати на страх [28, с. 56].

Особливе місце в цьому списку займають фобії, які розглядаються як первісні стосовно страхів. Фобії є особливими афективними процесами, що мають конкретний зміст, але відрізняються відірваністю від конкретної ситуації і є нав'язливими станами. Дослідження їх відбувається у контексті проблеми неврозів, де вони можуть перетворюватися на невротичні стани.

На думку Кормило О. М., феномен емоційного контексту проявляється як на особистісному, так і на фізіологічному рівнях. Це деструктивне утворення може балансувати на межі норми і патології, проявляючись як психічне захворювання [29, с. 290].

Ще одним аспектом, пов’язаним з негативним емоційним станом, на думку Новоринська О. О., є тривога. Це відчуття, яке базується на малоусвідомленому, недиференційованому сприйнятті страхів та їх причин. Зокрема, З. Фрейд був одним з перших, хто досліджував зв'язок між цими явищами. Він розглядав тривогу як ключовий фактор взаємодії з навколишнім середовищем та сприяння адаптації до нього. Відчуття хвилювання відносно задоволення або незадоволення потреб є основою цього явища, що посилюється зі зростанням внутрішньої напруги, безпомічності та похмурого настрою [38, с. 11].

У сучасній психології відзначається розрізнення між тривогою та тривожністю. Тривога розглядається Карпенко Н. В. як емоційно-психічний стан людини, тоді як тривожність вважається складовою особистісного характеру. Останнє поділяється на реактивну та власне особистісну. Перша відображає поведінку особи під час надзвичайних ситуацій чи кризових умов, тоді як друга є стійкою характеристикою, яка розвивається з раннього дитинства і є основою для виникнення неврозів, які ґрунтуються на страхах та особистісних емоційних переживаннях у формі фобій [23, с. 45].

Експериментальні дослідження, проведені Храповою О. О., також виявили основні типи тривоги: реалістичну, невротичну, моральну. Ці види хвилювання відповідають різним механізмам реагування на процес задоволення бажань та

потягів. Неадекватні можливості подолати це викликають внутрішнє напруження, яке підсилюється зовнішніми впливами середовища. Це є основою виникнення невротичних страхів у ранньому розвитку [63, с. 18].

Подібні, але значно відмінні погляди на це психологічне явище, як це описує у своєму дослідженні Храпова О. О., висловлювала Карен Хорні. Вона також зосереджувалася на ранніх стадіях розвитку, де процес задоволення найбільш фундаментальних потреб визначається безпекою і задоволеністю. Це бачення дозволяло розглядати тривогу як позитивне явище, що виникає внаслідок порушення взаємодії з близькими дорослими та в референтній групі, супроводжуючись відчуттями самотності та безпомічності [63, с. 20].

Натомість, відчуття підтримки від батьків, належність до важливої групи ровесників та позитивні стосунки з ними запобігають появі цього явища. Але коли воно все ж з'являється, у маленького дитини можуть виникати захисні реакції, що проявляються через різні потреби, такі як потреба у любові та визнанні, авторитетному товаріші, у надмірно жорстких інструкціях, у підкоренні волі інших, у їх використанні, у визнанні себе, надмірному егоїзмі, незалежності, авторитетності. Задоволення цих потреб приймає форму невротичних стратегій поведінки.

Таким чином, Храпова О. О. вказує на те, що поява цього явища у маленького дитини є сигналом про певні негаразди і виконує захисну функцію. Розкриття причин цього у процесі терапії сприяє гармонізації життя. А якщо цього не робити, то ці проблеми лише наростають, ускладнюють стосунки з оточуючим світом та людьми, що призводить до серйозних деформацій у сфері емоцій та негативних наслідків для стосунків [63, с. 22-23].

У гуманістичній перспективі, на думку Лєсніченко Н. та Приймака М., тривога виникає з відчуття суттєвих відмінностей між свободою та почуттям безпеки. Ця дихотомія визначається зовнішнім світом, який, на думку дослідника, сприймається як ворожий до особистості. Відсутність емоційного благополуччя ґрунтується на задоволенні певних потреб, які екзистенційно важливі [32, с. 110-111].

Серед найбільш розповсюджених засобів профілактики дитячих страхів Пов’якель Н. І., виділяє наступне: встановлення зв’язку зі світом, подолання пасивності, відчуття приналежності до світу, ідентифікація з іншими, концептуальне усвідомлення світу та свого місця в ньому. Протягом онтогенезу ці потреби реалізуються різною мірою, що може призвести до формування різних типів характеру, які в деяких обставинах називають соціальними [44, с. 66].

Серед них розрізняють здоровий (продуктивний, незалежної орієнтації) та нездоровий (рецептивний, експлуатуючий, накопичувальний, ринковий) типи. Феномен тривоги є характерним для нездорових орієнтацій, які формуються протягом життя та набувають властивостей невротичного, деструктивного характеру. Поступово вони зростають і визначають поведінку індивіда.

За нашим уявленням, належне вирішення цих орієнтацій передбачає налагодження позитивних взаємин між людиною та світом, що базується на взаємній підтримці як соціуму, так і окремої особистості. Емоційні труднощі виступають сигналом порушення цих орієнтацій, а їх вирішення, відповідно до думки дослідників, можливе за допомогою спеціальних психотерапевтичних технік.

Отже, феномен страху знаходить своє коріння в афективній сфері та є важливим мотиваційним чинником, який визначає наше поведінкове керівництво в значній мірі. Дослідження науковців показують, що страх відноситься до складних емоцій, і його інтенсивність може сприяти формуванню психічного стану. Діти переживають ці емоції у формі фобій, які вказують на конкретний об'єкт страху (наприклад, боязнь тварин чи втрата безпеки у відносинах). Механізм виникнення страху пов'язаний із поєднанням тривоги та потреб. Хоча різні концепції розглядають цей механізм по-різному, у всіх теоріях відзначається важливість дитинства як ключової точки виникнення цих емоцій.

## 1.2. Причини виникнення дитячих страхів, їх види та форми протікання

При детальному аналізі проблеми виникнення дитячих страхів важливою категорією є її причини. Спеціалісти переважно вказують на різні фактори, які впливають на дитину та сприяють виникненню у неї страху чи стану тривоги. Ці фактори включають в себе відсутність відчуття відповідальності, нерішучість у кризових ситуаціях, міжособистісні конфлікти та недооцінку себе. Вони взаємозалежні та можуть бути як наслідком, так і причиною емоційних переживань, сприяючи виникненню тривоги. Ці причини особливо актуальні для дітей віком від 3 до 6 років, тому прояви цього психологічного явища спостерігаються у дошкільників [36].

Литовченко А. розглядає основні чинники, які впливають на виникнення страху та стану тривоги у дошкільному віці, у більш деталізованому ключі. Ці чинники можуть бути внутрішніми або зовнішніми, а також поділяються за кількістю осіб, на яких вони впливають. Автор вважає найбільш поширеними причинами є проблеми в родині, неправильне виховання, і порушення стосунків з батьками. Окремо відзначають вплив механічних і електронних іграшок з неестетичними особливостями, які можуть викликати емоційні реакції [33].

Аналогічні висновки робить і Скаковська А. В., яка до таких чинників відносить індивідуальні риси характеру, емоційну сферу, недостатність психологічного захисту, втрату контролю. Інші фактори включають ускладнення у спілкуванні, абстрактність у сприйнятті ситуацій, проблеми в міжособистісних взаємин, пасивність у грі, психічну втому батьків (зокрема матері), деструктивні стосунки в родині, раннє навчання в дитячих садках, гендерні особливості, розлучені сім'ї, а також залякування дорослими. Дослідниця також відзначає, що вік від 5 до 6 років є найбільш критичним періодом, коли виникає найбільше проблем [53, с. 115].

Кирилюк А. Ю. висвітлює основний акцент на особистісних рисах та негативних емоціях як основних причинах виникнення страхів. Низький рівень самостійності, недостатня самооцінка та брак самоповаги неминуче призводять

до появи проблем у дитини, особливо у дошкільного віку. Тому автор підкреслює важливість розвитку позитивних якостей з метою запобігання негараздам [24].

Григорчук О., Дубравська Н. М. також визначають раннє дитинство та дошкільний вік як найсприятливіший період у виникненні та прояві страхів. Цю думку підтверджують інші дослідження, які показали зв'язок між страхами у дітей старшого дошкільного віку та їх особистісними рисами, такими як самооцінка і тривожність. Чим вища тривога, тим більш некоректна самооцінка, що призводить до нерішучості, невпевненості та збільшеної інтенсивності емоційних переживань. Ці особливості є типовими для більшості сучасних дошкільників, що вимагає попередньої роботи з їхньою психікою [15, с. 43].

Як видно, у дітей віком від 5 до 6 років спостерігається найвища чутливість до корекційних впливів, що породжує необхідність розгляду питання більш поглибленого вивчення явища впливу спілкування з оточуючими на прояви страхів у дошкільнят.

Храпова О. О. вказує на зв’язок між вивченим явищем та іншим елементом афективної сфери, зокрема тривогою. Вони наголошують, що перехідним елементом між ними є хвилювання, особливо виявлене у ранньому та дошкільному дитинстві. Якщо це явище проявляється у віці від 1 до 3 років, то в дошкільника воно менш виражене і може призводити до деструктивної поведінки. Крім того, авторка зазначає про прояви цього явища на різних рівнях організації людини: фізіологічному, психологічному, індивідуальному та поведінковому. У проаналізованих роботах дослідниця вказує на необхідність комплексного вивчення цього емоційного явища у дітей з метою його діагностування [63, с. 31].

Згідно з іншим сучасним українським дослідником Давиденко Г. В., у дітей старшого дошкільного віку формується спеціальна здатність, спрямована на подолання страхів. Ця здатність має важливі компоненти, такі як адекватна оцінка обставин та ситуації в цілому, аналіз та обмірковування необхідних дій, вміння до самоконтролю, вольова сила, самоорганізація та активність під час небезпеки, наявність позитивних стратегій для подолання складних ситуацій.

Маючи такі уміння, діти успішно долатимуть негативні афективні реакції та стани. Однак ці можливості не виникають самі по собі, тому виникає потреба у цілеспрямованій роботі з батьками та вихователями дошкільних закладів зі страхами дітей у старших групах [16].

Серед дитячих страхів, на думку Зарубіної Є. В., особливо поширені ті, які виникають під впливом навколишніх дорослих - батьків, бабусь, вихователів у дитячих закладах, які несподівано заражають дитину страхом через надмірно наполегливе та емоційно виражене наголошення на наявності небезпеки. В результаті дитина сприймає лише другу частину фрази, наприклад: «Не ходи – упадеш», «Не бери – обпечешся», «Не чіпай – укусить». Ще не розуміючи конкретної небезпеки, дитина вже реагує на сигнал тривоги та виникає в ній страх. Цей страх закріплюється і розповсюджується на різноманітні ситуації. Також до зовнішніх джерел страху можна віднести тривожність, яка виникає від переживань зайво тривожних батьків. Розмови про смерть, хвороби, пожежі, війну чи убивства залишають важливий слід в психіці дитини та впливають на неї [19, с. 22].

Ці фактори, у дослідженнях Зарубіної Є. В. свідчать про умовно-рефлекторний характер страху. Наприклад, дитина може лякатися (здригатися) при раптовому стукоті чи шумі через неприємні переживання, пов'язані з попередніми асоціаціями. Такі сполучення залишають в пам'яті емоційний слід і призводять до автоматичної асоціації будь-якого раптового звукового впливу з певним негативним досвідом [19, с. 11].

У страху та тривозі спільний елемент виявляється у відчутті хвилювання та занепокоєння, що відображає сприйняття загрози або відсутності почуття безпеки в обох концепціях. Дитина, яка переживає емоційне неблагополуччя, може відчувати як тривогу, так і страх, залежно від своєї психічної структури, життєвого досвіду та взаємин з батьками та ровесниками. Початковим елементом для обох цих станів є почуття занепокоєння.

У свою чергу, страх можна розглядати як вираження тривоги в конкретній, об’єктивній формі, якщо почуття не пропорційні небезпеці і тривога приймає

затяжний характер. Якщо дитина починає боятися самого факту виникнення страху, то можна говорити про наявний високий, нерідко позамежний рівень тривоги. Оскільки дитина боїться, а точніше побоюється всього того, що може навіть побічно загрожувати її життю та благополуччю.

У проаналізованій науково-методичній літературі з психології та педагогіки часто зустрічається така ідея: «Страхи можуть бути поділені на вікові та невротичні. Вікові страхи спостерігаються у дітей з вираженою емоційною чутливістю і відображають особливості їхнього психічного та особистісного розвитку». Зазвичай вони виникають, як про це вказує Рубанова Л. Д., під впливом наступних факторів [51, с. 14]:

- наявність страху у батьків;

- тривожність у відносинах з дитиною, що призводить до надмірного захисту її від небезпеки та ізоляції від спілкування з однолітками;

- надмірне запобігання небезпеці;

- ізоляція у спілкуванні з однолітками;

- відсутність можливостей для рольової ідентифікації з батьком тієї ж статі, особливо у хлопчиків;

- психічні травми, такі як переляк, які загострюють вікову чутливість дітей до різних страхів;

- надмірно рання раціоналізація відчуттів дитини, викликана надмірною принциповістю батьків або їх емоційним неприйняттям дітей;

- велика кількість заборон з боку батька тієї ж статі або, навпаки, повне надання свободи дитині батьком іншої статі, а також численні нереалізовані загрози всіх дорослих у сім’ї;

- конфліктні відносини між батьками в сім’ї;

- постійно нав’язувані матір'ю нервово-психічні перевантаження, що виникають внаслідок змушеної чи навмисної підміни сімейних ролей.

Однією з головних причин виникнення дитячих страхів у дітей, на думку Терещенко І. А. та Чижма Д. М., є негативні виховні підходи та несприятливі стосунки з батьками, зокрема з матір’ю. Відкидання та неприйняття матір’ю

спричиняють тривогу, оскільки дитина не отримує необхідного рівня любові, уваги та захисту, що викликає страх перед відсутністю материнської прив'язаності [59, с. 189].

Науково підтверджено, що діти частіше відчувають тривогу, якщо вони розглядають матір як головну фігуру у родині, а не батька. Дослідження показують, що діти дошкільного віку особливо чутливі до конфліктів між батьками. Якщо вони стають свідками постійних сварок між батьками, то кількість їхніх страхів може бути більшою, ніж у тих випадках, коли панують гарні стосунки між батьками [50].

Омельченко О. В. Ілініч С. Ю. та Давиденко Г. В. вказують на те, що з віком чутливість дітей до конфліктів між батьками збільшується. Діти, які отримують багато уваги від батьків, особливо схильні до тривоги, оскільки вони можуть переймати тривоги своїх батьків. Батьки, які стурбовані долею своєї дитини та її майбутнім, можуть намагатися контролювати її життя, щоб вона відповідала їхнім очікуванням. Це може призвести до страху не відповідати очікуванням батьків [39].

Більшість дітей, на думку Зарубіної Є В., переживає різні вікові періоди підвищеної чутливості до страхів у своєму психічному розвитку. Ці страхи можуть мати тимчасовий характер, але можуть бути відновлені, якщо вони залишаються в пам'яті тривожних батьків. Передача страхів від дорослих до дітей є типовим психологічним явищем. Ймовірність виникнення страхів у дітей завжди вища, якщо вони присутні у батьків, особливо якщо існують спільні риси вищої нервової діяльності, і коли батьки мають авторитет у дітей та встановлюють тісний емоційний зв'язок. Більшість страхів передаються дітям неосознано, але деякі бої або тривожності можуть вкорінюватися в дітей через нав'язливу систему цінностей [19, с. 10].

Бех І. Д. вважає, що негативна динаміка емоційного явища визначається певним типом поведінки, яка є результатом дії певних факторів. Наприклад, вивчаючи деструктивні аспекти афективної сфери у дитинстві, автори вказують на два основні чинники [6, с. 157]:

а) взаємодія з дорослими та близькими;

б) власний особистий світ і його унікальні риси емоційного досвіду.

Отже, перша причина може призводити до двох аспектів у взаємодії:

а) виявлення негативних емоцій під час складних взаємодій з ровесниками (конфлікти, що супроводжуються неконтрольованими емоційними реакціями, такими як гнів, образа і т. д.);

б) деструктивний настрій щодо процесу комунікації.

Друга причина має найбільший патологічний вплив, оскільки сприяє формуванню стійких явищ у сфері емоцій – страхів. Навіть якщо автор зазначає певні позитивні аспекти цих страхів, негативний вплив переважає, і для дорослих часто важко зрозуміти сутність явища, вид феномену та причину його появи в житті дітей – їх страху перед окремими предметами, тваринами, явищами, людьми тощо. Ці реакції зростають і активізуються під впливом стресорів і супроводжуються тривогою [18].

Бучинська В. І. та Бригадир М. Б. вказують на те, що розлади у спілкуванні та стосунках у сім'ї часто стають результатом таких явищ, як, наприклад, розлучення батьків. Згідно з висновками відомого зарубіжного фахівця, існування таких сімей часто викликає значні емоційні реакції. Автори свідчать, що діти можуть самовинувачувати себе у цьому, а з часом можуть розвиватися механізми агресивної уяви, що може призвести до появи страху. Діти чітко розуміють, що, якщо вони допускають помилки, їх можуть залишити самотніми. Це може призвести до того, що дітям буде страх або їх почнуть залякувати. Такі ситуації можуть прогресувати до розвитку неврозу. Цей сценарій досить поширений у сучасному суспільстві і визначає певні стратегії поведінки у дітей [13, с. 129].

Бутенко О., аналізуючи поведінкові реакції дітей, зауважує, що страх характерний лише для певної групи. Цій групі властиві конфлікти з ровесниками та близькими людьми, невпевненість у своїх діях. Деякі діти можуть бути розгублені та обирати найлегший шлях або завдання. Серед них може бути тривога стосовно їхнього становища у групі ровесників та виникнення різних

фобій, а також бажання проводити час самотньо. Крім того, дослідниця звертає увагу на емоційні розлади та їх вплив на ускладнення відносин у дитячих колективах, можливість розвитку неврозів у більш старших осіб. Вона також акцентує увагу на значному зростанні таких явищ у віці від 3 до 7 років та їх причинах, таких як спадковість, виховні впливи у сім'ях, брак позитивного досвіду, нерішучість, невпевненість дорослих [12, с. 134].

У дисертаційній роботі Акименко Ю. Ф. асортимент поведінки у кризових ситуаціях розширюється автором і вже розглядається чотири типи такої поведінки. Основним критерієм для цієї класифікації є самооцінка та її відповідність характеристикам конкретної дитини. При цьому авторка зауважує, що досліджуване явище спостерігається у всіх дітей, без винятку. Проте діти з реалістично конструктивною стратегією виявляють позитивну роль, оскільки їхнє оцінювання обставин ситуацій є досить ефективним. Наляканість є характерною для дітей із пильно-скептичною настановою, оскільки їхня аналіз реального світу є нестійким та часто помилковим. Для таких дітей також характерною є тривога та страх невдачі. Прихильність до бездумного ризику базується на поверхневому розумінні подій, що відбуваються навколо, а також на надмірній сміливості в діях та необережності, оскільки вони не можуть охопити ситуацію в цілому і часто перебільшують небезпеку та загрозу для власного комфорту [1].

Останні тенденції вказують на сполучення невпевненості та тривоги. У дошкільників, які проявляють ці властивості, відсутній позитивний досвід подолання загроз та перешкод. Вони не можуть достовірно проаналізувати ситуацію та обставини, тому постійно перебувають у стані хвилювання та під тиском своїх емоційних переживань і негативних установок. Авторка зауважує, що для подолання цього стану в старших дітей має бути сформоване особистісне утворення, спрямоване на продуктивне вирішення небезпечних ситуацій та усунення афективних розладів і порушень. Це передбачає наявність позитивного досвіду та цілеспрямованих виховних впливів. Така здатність перебороти страхи ґрунтується на розумових можливостях, морально-вольових якостях,

емоційному збалансованому стані та наявності компетентності під час небезпеки.

Отже, проблема дитячих страхів активно вивчається науковцями. Узагальнюючи їх досягнення, можемо зазначити: у дітей віком від 3 до 7 років спостерігається особлива чутливість до виникнення страхів, яка обумовлена їхнім внутрішнім світом. Поява негативних переживань у сфері емоцій викликана різними чинниками, такими як генетичні передавання, складні стосунки з ровесниками і батьками, система виховання в родині, небезпечні фактори у навколишньому середовищі, розлучення батьків тощо. Значна кількість цих страхів успішно долаєтьчя дітьми, що дозволяє їм набути значного досвіду управління своєю поведінкою. Однак існує частина дітей, які не можуть самостійно подолати ці страхи. У таких випадках страхи можуть набувати більшої інтенсивності, набувати різних форм і проявів, визначати характер їхньої поведінки. За допомогою цілеспрямованих заходів вихователів формується у дітей особливе особистісне утворення, спрямоване на подолання афективних станів та страхів. На нашу думку, це визначатиме основну стратегію їхньої профілактики.

Таким чином, існує пряма залежність між атмосферою в сім'ї та рівнем тривожності у дитини. Невротичні страхи можуть виникати внаслідок тривалих та невирішених емоційних переживань, що особливо часто спостерігається у дітей, які виявляються вразливими та мають складнощі у взаємодії з батьками. Діти, чия уява про себе перекручена емоційними переживаннями або сімейними конфліктами, не можуть розраховувати на дорослих як на джерело безпеки, авторитету та любові.

### 1.3. Особливості спілкування батьків та дітей старшого дошкільного віку

Протягом дошкільного віку значно змінюються форми та характер активності дитини у спілкуванні з іншими людьми і в її ставленні до себе. Ці

зміни в процесі спілкування виникають внаслідок нових відносин з дорослими, які виникають внаслідок прояву психологічних особливостей дитини та їх впливу на виникнення страхів під час спілкування з дорослими. Роль дорослого в житті дитини дошкільного віку переосмислюється в залежності від того, як дитина сприймає дорослого, що призводить до перегляду відносин між вихователем і вихованцем. У дітей дошкільного віку виникає тенденція розглядати дорослих як джерело задоволення основних потреб. Мати, яка часто виступає в ролі вихователькі, стає центром уваги для них. Хоча в деяких молодших групах це ставлення може залишатися актуальним, проте з часом воно починає втрачати свою значущість, оскільки діти стають більш самостійними і менше залежать від постійної уваги дорослих.

Однією з ключових мотивацій, що спонукає дитину дошкільного віку вступати у спілкування з дорослими, на думку Атамас К. О., є цінність цього спілкування. Дошкільний вік, зазвичай від 3 до 4 років, характеризується відкриттям для дитини того, що дорослі мають багато знань, вміють багато речей та можуть навчити чогось нового. В цьому віковому діапазоні дитина практично не відчуває страху до близької дорослої людини та повністю їм довіряє [3, с. 34].

Pidlypniak I., Marchuk O., Naichuk V., Tryfonova O., Korniienko I., Mashchak S. вказують на те, що дорослий стає авторитетом для дитини. Дошкільники все частіше приділяють увагу тому, як дорослі вчиняють, і намагаються наслідувати їх. Це наслідування часто проявляється на вищому рівні, ніж в самої дитини, і має характер вольових рішень. Спостереження за діями дорослого, його взаємодії з іншими людьми, вирішення тих чи інших конфліктних ситуацій виливається у проявах дитячих страхів, які дитина може відтворювати в рольових іграх [69].

Дослідження Суходольської Г. А. показали, що в іграх дітей дошкільного віку відтворюються не лише елементи праці, їхні побутові ситуації та взаємини, а й можуть проявлятися підсвідомі посилання на прояви дитячих страхів. При спілкуванні з дошкільнятами дорослим слід звертати уваги на те, чого саме може підсвідомо лякатися дитина. До завершення дошкільного віку образи деяких

фахівців набувають загального характеру, а конкретні дорослі – такі, як батько, мати, вихователь, стають авторитетами [57].

У дошкільному віці відбувається переформування спілкування між дітьми та дорослими. Завдяки формуванню власної ініціативи діти дошкільного віку стають менш залежними від прямої участі дорослих у задоволенні багатьох їхніх потреб. Однак це не означає, що вони припиняють прагнути до спілкування з дорослими або що це для них не важливо. Спілкування з дорослими набуває нових форм: зовнішній контакт замінюється свідомим і добровільним виконанням вимог дорослого, дитина може пояснити дорослому, що саме її лякає та чого вона боїться.

Крім практичного взаємодії з дорослим, на думку Кирилюк А. Ю., виникає інтелектуальне співробітництво, яке виявляється у дитячих запитаннях та висловлюванні власних думок. Бажання активно спілкуватися з дорослими виявляється також у тому, що діти намагаються залучити їх до своїх власних переживань, пояснити чого саме вони бояться, викликати співчуття, бажають почути оцінку своїх дій або обговорити чиїсь вчинки. Комунікативна активність заснована на пізнавальних і особистісних мотивах і виражається у самостійності та ініціативі, незалежно від того, чим зайняті дорослий і дитина дошкільного віку [24, с. 9].

Порушення самостійності та ініціативи у дошкільника призводить до виникнення певних страхів та проявів негативних реакцій, таких як впертість, негативізм, вередливість, егоїзм, а навіть себелюбство та опір вимогам дорослих, навіть якщо ці вимоги не суперечать його власним бажанням і намірам. Для нього важливий саме опір як прояв власної активності, навіть якщо він не має обґрунтування і не зумовлений об’єктивними обставинами.

Явища такого характеру спостерігаються там, де дорослі дозволяють собі кричати на дитину, сварити її, обмежувати активність і ініціативу дитини, де виховання базується на системі заборон, або, навпаки, де дитина має необмежену свободу, що спонукає до самовладання та розпусності. Надмірна вимогливість та неправильній підхід до виховання дитини, ігнорування її потреб і інтересів може

призвести до формування у неї сталого страху перед дорослими, така дитина буде сторонитися спілкування, замикатися в собі та, навіть, ховатися від дорослих.

Камінська О. свідчить, що у дитини дошкільного віку, яка відчування почуття страху при спілкуванні з дорослими, спостерігається або свідома протидія, яка проявляється в непокорі, в намірі робити те, що заборонено або відмовлятися від того, що пропонують, а також вимагати чогось, що не входить у запропоновані варіанти або ж дитина закривається у собі і не бажає ні з ким спілкуватися. Упертість у дітей дошкільного віку має обмежений характер: вона часто виявляється лише у стосунках з дорослими, зазвичай з особами, які викликають у дитини почуття страху, і ніколи не виявляється у взаємодії з однолітками. В основі більшості таких проявів непокори лежить протест проти некоректного ставлення дорослих до дитини та її потреб, формування під час спілкування у дитини певних страхів, на кшталт, «якщо будеш балуватися, то я заберу твою маму» або ж «не будеш мене слухатися, то батьки не заберуть тебе з дитячого садочку». Причини виникнення дитячих страхів, так само як і подальші прояви негативізму та капризів, зазвичай знаходяться у взаєминах між дорослим і дитиною дошкільного віку; їх прояви свідчать про те, що існуючі стосунки вже не відповідають рівню розвитку дитини і потребують корекції [22, с. 90].

У дітей дошкільного віку прояви дитячих страхів часто відмічаються при виборі способу спілкування з дорослими. Генетично найбільш раннім проявом цього процесу є наслідування. А Васильєва С. відмічає, що свідоме наслідування дитини дошкільного віку є одним із способів, яким вона оволодіває суспільним досвідом та може позначити свої страхи. Упродовж дошкільного віку у дітей характер наслідування змінюється. Якщо молодші дошкільники наслідували окремі форми поведінки дорослих і своїх ровесників, то старші дошкільники вже не сліпо копіюють, а свідомо вбирають у себе приклади поведінки дорослих та вираження таким способом власних страхів [14, с. 46].

Зміни відносин дітей дошкільного віку з дорослими, на думку Бобро Л. В., ведуть до появи нових мотивів їх поведінки та діяльності. Деякі з цих мотивів набувають переважаючого значення в мотиваційній сфері психічного життя дитини, і відбувається формування певних відношень між ними, формуються довірчі стосунки. У цей період для дошкільників найбільш важливими стимулами виявляються їхня роль у системі взаємин з дорослими, участь у їхньому житті і вимоги, що ставить до них навколишній світ. Відповідати цим вимогам стає потребою для дітей дошкільного віку на кожному етапі їхнього розвитку. Тому санкції з боку дорослих, такі як схвалення або невдоволення поведінкою дитини, набувають великої впливової сили та можуть викликати страх у дитини, що вона не відповідає поставленим до неї вимогам. Схвалення, яке може виявлятися у різних формах, від посмішки та підбадьорення до словесної похвали, стає ключовим проявом довірчої поведінки до дитини та сприяє усуненню провів дитячих страхів [11, с. 270].

Таким чином, проведений аналіз свідчить про те, що у взаємодії між батьками та дітьми старшого дошкільного віку проява дитячих страхів набуває особливого значення. Досвідченість батьків у розумінні та підтримці дитячих почуттів і емоцій важлива для створення сприятливого середовища, де дитина відчує себе захищеною. Спілкування є ключовим моментом у виявленні та подоланні дитячих страхів. Підтримка, розуміння та надання засобів для управління емоціями допомагають дитині розвивати вміння адаптуватися до нових ситуацій та розширювати свої межі комфорту. Такий підхід сприяє формуванню міцних та довірливих стосунків між батьками та дітьми, сприяє психологічному розвитку та самовпевненості дитини.

**Висновки до розділу 1**

У сфері психолого-педагогічної науки страхи розглядаються як постійна та невід’ємна складова людського існування, що відноситься до емоційної сфери особистості. Це явище характеризується значною інтенсивністю переживань,

основним аспектом яких є усвідомлення небезпеки індивідом. Відповідно до цього їх можна розділити на реальні та уявні. Залежно від зростаючої інтенсивності, страхи можуть проявлятися на різних рівнях: від простого хвилювання до паніки і жаху. У психології особливу увагу приділяють тісному зв'язку між страхом та тривогою.

У період від 3 до 6 років можна спостерігати збільшення негативних проявів страхів, яке досягає піку на віці 5-6 років. Серед найбільш поширених проявів можна відзначити страх залишитися на самоті, боязнь перед тим, щоб бути покинутим батьками, страх темряви, певних тварин або уявних істот, страх розлучення з батьками, пустою кімнатою, закритими приміщеннями та інші. Причинами цих проявів є особливості розвитку та наявність суперечностей у дошкільному віці, індивідуально-психологічні особливості дітей, нестабільність афективно-вольової сфери дитини, відсутність позитивного досвіду подолання деструктивних афективних проявів, серйозні помилки в сімейному вихованні, часті обмеження з боку дорослих, розлучення батьків, втрата близьких, відсутність тісних стосунків з рідними та почуття самотності.

Необхідність взаємодії з дорослими та однолітками має величезне значення для формування особистості дитини. Контакт з дорослими важливий, оскільки на цьому етапі дошкільники розширюють своє розуміння світу та проявляють значну самостійність. Під час такої взаємодії діти очікують, що дорослий буде ставитися до них серйозно, розглядаючи їх як рівноправних партнерів або товаришів. Цей вид взаємодії між дорослим і дитиною відомий як пізнавальне спілкування. Якщо така взаємодія не відбувається або відбувається неправильно, у дитини може розвиватися негативне ставлення, впертість, страх або тривога, а також почуття невпевненості у собі.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

## 2.1. Методологічний апарат та організація дослідження

На даному етапі нашого дослідження ми зосередили свою увагу на таких аспектах:

а) уточнення основних критеріїв та показників цього явища у дітей віком 5-6 років;

б) вибір методів для дослідження цієї психологічної проблеми та проведення емпіричних досліджень;

в) оцінка поточного стану профілактичної роботи щодо подолання страхів у дітей старшого дошкільного віку та надання вихователям і батькам необхідних методичних рекомендацій.

Для вирішення поставлених у науковому аналізі завдань нами було здійснено проведення констатуючого експерименту, який був спрямований на вирішення наступних завдань:

1. Переосмислення структури (критеріїв та показників) вразливості до страхів у дітей старшого дошкільного віку.

2. Вибір методів діагностики для збору емпіричних даних щодо цього явища та розробка методики дослідження.

3. Аналіз зібраних показників особистісного зростання дітей віком 5-6 років та їх класифікація за рівнями розвитку.

4. Надання методичних рекомендацій з попередження вразливості до страхів у дітей старшого дошкільного віку.

5. Сформулювання висновків про особливості взаємодії дорослих з дітьми старшого дошкільного віку як чинника попередження виникнення у них страхів.

Проведення досліджень вимагало визначення послідовності діагностичних процедур та розробки відповідних етапів. Так, **на першому етапі дослідження** ми встановлювали критерії та показники психологічного явища у дітей

відповідного віку. Далі проводився пошук і підбір методів, які були включені до комплексної методики дослідження негативних емоційних явищ та особливостей їх запобігання, зокрема з боку дорослих. Розглянемо структуру схильності до виникнення негативних емоційних явищ у цьому віковому періоді.

Прийнято брати за основу три критерії схильності до страхів у дітей 5-6 років, а саме [8]:

1) когнітивний, показниками якого виступають
    - розуміння ризику, кризових ситуацій, необдуманих дій;
    - класифікація страхів за типами, розуміння суті кожного з них;
    - розпізнавання уявних або реальних емоційних подій;
    - розуміння можливого впливу цих подій на власну особистість;
    - об'єктивне оцінювання власних емоційних реакцій;
2) емоційний, основними компонентами якого є
    - розрізнення впливу емоційних станів на фізіологічний організм і емоційних почуттів різного типу;
    - об'єктивне оцінювання рівня напруженості емоцій;
    - можливість самоконтролю у сфері емоцій;
3) поведінковий критерій включає в себе наступні компоненти
    - на рівні дії класифікує різновиди страху;
    - ідентифікує найбільш критичні для себе;
    - впроваджує стратегії для їх подолання та виходу зі стресових ситуацій.

Найбільш суттєвим є перший критерій розглянутої властивості, а саме пізнавальний компонент. Саме цей елемент сприяє усвідомленню дитиною певного негативного емоційного стану, розумінню його впливу на себе та об'єктивній оцінці протистояння йому. Емоційний аспект спрямований на освоєння афективних станів і тривожності, а також на саморегуляцію.

Завдяки цьому фактору можна спостерігати активність старших дітей у ситуаціях, що наближені до стресу, неоднозначності щодо їхньої поведінки та інших подібних випадків.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення методик психодіагностики показників вираженості страху у дітей старшого дошкільного віку з урахуванням визначених критеріїв. Зокрема, представлена методологічна основа включає дві основні складові: засоби оцінки здатності дітей віком 5-6 років перебороти страхи та методи вивчення профілактики цих страхів у закладах дошкільної освіти та сім'ях дітей, де відбувається основне спілкування з батьками та іншими дорослими.

В рамках емпіричного дослідження для оцінки рівня проявів дитячих страхів у дітей старшого дошкільного віку були застосовані такі діагностичні процедури: метод диференціації уявних та реальних фобій дошкільниками за допомогою гри «Червоний – чорний будиночки», модифікатором якої є М. Панфілова; визначення страхів у дітей за методикою О. Захарова «Дитячі страхи» з проектуванням малюнку; опитувальник рівня тривожності, розробниками якого є Т. Титаренко та Г. Лаврентьєва; тест проективного плану «Кінестетичний малюнок сім'ї»; скорочений варіант тесту Люшера; діагностичну процедуру для визначення самооцінки, модифіковану В. Г. Щуром та С. Г. Якобсоном [35; 41; 46; 62].

Давайте розглянемо обрані методи дослідження, такі як методика «Червоний – чорний будиночки». Наприклад, у дітей віком 5-6 років важливо з'ясувати та усвідомити вплив на себе реальних та уявних страхів. У цьому методі дослідник пропонує перелік страхів, а дитина графічно розрізняє їх, класифікуючи до різних будиночків (чорний будинок для найбільш загрозливих – реальних страхів, червоний – для уявних). Для цього необхідно підготувати дві картки: на одній буде зображена червона будівля, а на іншій – чорна.

Представлений процес може мати і терапевтичний ефект, оскільки дозволяє закрити фобії, щоб вони не виходили з приміщення. До початку роботи дитині пояснюється алгоритм: «Зараз я зачитаю те, чого ти можеш боятися. Якщо тобі дуже лячно, помісти це у чорний будинок. Якщо не дуже або зовсім ні - у червоний. Спробуємо?».

Усього в переліку 29 емоційних явищ. Якщо дитина не розуміє, про що йдеться під час назви, потрібно пояснити. Після цього розглядаються кількість феноменів у кожному приміщенні, їх взаємозв'язок та проводиться змістовний аналіз конкретної вибірки.

Наступним етапом є використання опитувальника тривожності, який складається з двадцяти питань, що стосуються поведінки конкретного вихованця у групі. Респондентом виступає дорослий, який має глибоке розуміння дитини. Перед проведенням опитування експерт надає коротку інструкцію: «Зараз я задам кілька питань, які стосуються поведінки певної дитини (вказується ім'я, прізвище). Відповідайте «так» або «ні» без затримок, намагайтеся відповідати відразу». Після проведення необхідних обрахунків ми отримуємо інформацію про рівень тривожності кожної окремої дитини віком 5-6 років, а потім про загальну вибірку.

Методика «Дитячі страхи». Після цього доцільно провести проективний рисунок О. Захарова «Дитячі страхи», оскільки попередньо був проведений детальний аналіз цих афективних явищ у особистості. Для старшого дошкільника надається набір кольорових олівців та пропонується зобразити свою найбільш страхітливу фобію.

Аналіз полягає в оцінці кольорової гами (чорний, фіолетовий – можуть вказувати на потенційну небезпеку, тоді як більш світлі кольори можуть інтерпретуватися як слабке напруження). Це дозволяє спостерігати проекцію страху на поведінку та встановити його основні прояви. Перед початком експерименту дитині пояснюють, що від неї очікується. Після малювання проводять окрему бесіду для уточнення змісту малюнка та його назви.

Мета малюнка родинного портрету полягає в виявленні найтиповіших негативних емоційних реакцій, що виникають у зв'язку зі сімейними відносинами між батьками та дітьми. Основні критерії та показники для аналізу включають в себе психологічну відстань, рівень емоційної підтримки та наявність тривоги щодо певних аспектів взаємодії.

Дітям у віці 5-6 років пропонується неперекреслений аркуш паперу, на якому вони малюють свою родину у звичайній ситуації, наприклад, під час прогулянки або вдома. Після цього проводиться спільний аналіз змісту сцени, використаних кольорів та пояснень до їх вибору. Спочатку проводиться індивідуальна оцінка, а потім аналізується весь набір даних за всією групою.

У обраному нами тесті «Сходинки», об'єктом дослідження є самостійне уявлення досліджуваного про себе шляхом оцінювання власної особистості. Для успішного виконання завдання необхідно мати систематизовані знання про себе, узагальнені уявлення дорослих про дитину віком 5-6 років (батьків, вчителів). Після визначення паритету між цими категоріями оцінок проводиться виявлення загальної самооцінки, яка може бути адекватною або неадекватною (завищеною або заниженою).

Для проведення процедури тестування використовується графічно зображений п'єдестал-піраміда, на якому дитина розміщує свій образ «Я», оцінюючи себе в порівнянні з дорослими, ровесниками, знайомими. У індивідуальній бесіді визначається ймовірне місце розташування на сходинках.

Перед початком роботи дитині пояснюється алгоритм дій, а самооцінка визначається на основі місця, яке дитина обирає для себе. Після цього проводиться уточнення, чи відображає ця самооцінка реальне ставлення дитини до себе. Спочатку аналізуються дані на рівні окремих особистостей, а потім результати аналізуються у загальному контексті всієї групи досліджуваних.

Наступний елемент – короткий тест Люшера, що складається з набору вирізаних овалів різних кольорів. У цей набір входять чотири основних (синій, зелений, жовтий, червоний) і чотири допоміжних (коричневий, чорний, фіолетовий, сірий) кольори. В процесі індивідуальної бесіди з дитиною пропонують скласти композицію із цих карток: «Ти повинен розмістити кольорові картки так, як тобі подобається. Давай спробуємо?». Потім звертається увага на порядок розташування кольорів. Якщо основні кольори знаходяться на перших п'яти позиціях, то можна зробити висновок, що основні потреби даного вікового періоду задовольняються.

Можна також визначити, яка саме з цих потреб не задовольняється належним чином. Для нашого дослідження особливу вагу мають синій колір (потреба у емоційній стабільності) та червоний (прагнення до активності та вчинків).

Наступний метод спрямований на аналіз поведінки дітей віком 5-6 років у ситуаціях невизначеності та стресу. Основний критерій – рівень впевненості у собі під час моральних виборів або в ситуаціях очікування (наприклад, чекання на те, поки їх заберуть з дитячого садка). Кожному дитині було призначено п’ять суб’єктивних факторів для аналізу.

Другий етап методики включає опитування батьків і вихователів стосовно їхнього рівня знань у сфері негативних емоційних явищ та проведених заходів з профілактики або корекції. Наприклад, анкета для батьків складається з 8 запитань і має на меті виявлення актуальних питань щодо запобігання страхам дітей дошкільного віку, у тому числі їх сутності, причин, взаємодії з дошкільними закладами у цьому аспекті, а також популярних та ефективних методів подолання таких явищ. Опитування проводилося у формі групового заповнення, перед яким надавалася інструкція.

Представлена у дослідженні анкета для вихователів містила в собі 8 запитань відкритого типу з метою отримання достовірної інформації щодо сутності та причин виникнення фобій, ефективних способів їх подолання, а також контактів з батьками та спеціалістами (наприклад, психологами).

Питання також стосувалися методів профілактики, їх засобів та особливостей проведення у дошкільних закладах та сім’ях вихованців. Взагалі, використання цієї комбінації опитування та діагностичних процедур дозволило нам дослідити прояви дитячих страхів та фобій, виявити ефективні методи їх профілактики в дошкільному віці.

**Другий етап дослідження** носив емпіричний характер. У дослідженні приймали участь 31 дитина старшого дошкільного віку 5-6 років; 7 вихователів, які займаються вихованням досліджуваних дошкільнят і працюють з ними протягом тривалого часу.

Батьки дітей старшого дошкільного віку у кількості 31 особи. Загальна кількість досліджуваних становить 69 осіб. Всі респонденти були проінформовані про перебіг дослідження, розуміли повну анонімність та були проінформовані про захист особистих даних, відповідно до чого надали свою згоду на власну участь та залучення дітей до проведення констатуючого експерименту та подальшу обробку отриманих даних.

**Третій етап дослідження** був спрямований на обробку, аналіз та узагальнення отриманих результатів.

Отже, за допомогою використаних методів ми змогли визначити особливості прояву досліджуваного явища у дітей віком від 5 до 6 років та виявити рівні розвиненості схильності до страхів у старших дошкільників. Крім того, це дозволило отримати необхідну інформацію щодо проведених заходів профілактики цих афективних явищ дорослими.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження проявів страхів у дітей 5 - 6 років та з'ясування причини їх виникнення

Проаналізуємо результати за методом «Червоно – чорний будиночок» та проектною методикою «Зобрази власний страх». Робота проводилася за цими двома методами одночасно, оскільки лише в комплексі вони можуть надати повну та достовірну інформацію про емоційні явища, що є характерними для дітей старшого шкільного віку. Під час аналізу нами було встановлено сутність страхів, які турбують дитину.

Під час спостереження за поведінкою дітей віком 5-6 років було помічено, що вони уважно вивчають свої відповіді перед тим, як приймати рішення, де саме розмістити ці чи інші негативні явища. У деяких випадках діти уточнювали суть питання, що було поставлене у дослідженні. Загалом, діти успішно впоралися з поставленим завданням.

Дослідження групи дітей в цілому виявило те, що реальні страхи переважають над уявними.

Наприклад, більше страху викликає чорна кімната, ніж червона: 18 (58%) дітей відчувають страх у чорній кімнаті порівняно з 13 (42%) дітьми, які зазначили даний прояв у червоній кімнаті, що становить різницю у 16%, це вказує на те, що негативні переживання у досліджуваних дошкільнят частіше з'являються у темних приміщеннях.

Щодо характеру цих страхів, можна зазначити, що діти виявляють різноманітні емоційні реакції, але загалом можна виокремити загальну картину. Наприклад, 5 (16%) дітей бояться втратити свою родину, ще 4 (13%) стурбовані казковими персонажами і намагаються захиститися від них. 4 (13%) досліджуваних хвилюються через можливу пожежу, тоді як 3 (9,7%) перелякані можливим нападом бандитів. Ще 3 (9,7%) досліджуваних дошкільнят мають нічні кошмари і бояться залишатися самі в темряві. По 1 (3,2%) дитині боїться висоти, тісних приміщень та людей у білих халатах, яких вони розглядають як лікарів.

Взагалі, негативні явища в емоційній сфері дітей можна пояснити непередбачуваними впливами соціуму. За винятком окремих випадків, більшість дітей виявили, що їх страхи виникають через перегляд жахів по телевізору, як це виявлено під час розмови після діагностичного процесу. У той же час, на основі отриманих нами результатів дослідження, можна припустити, що більшість дітей можуть розрізняти свої негативні емоційні стани.

Під час аналізу індивідуальних відповідей дітей виявлено, що у кожного з них спостерігається взаємозв'язок між реальними та уявними загрозами. Зокрема, у великій частини досліджених осіб виявлено помітне переважання реальних страхів над уявними (3 і більше), що становить 42% від загальної кількості. Для 19% характерно невелике переважання більш небезпечних станів (2-3 явища). Одне найбільш тривожне явище переважає у 4 (13%) респондентів над уявним. У 3 (9,7%) дітей віком 5-6 років виявлено, що присутні лише уявні тривожні стани. У решти дітей переважають уявні страхи. Для зручності аналізу ці дані представлені у формі графіку (рис. 2.1.).

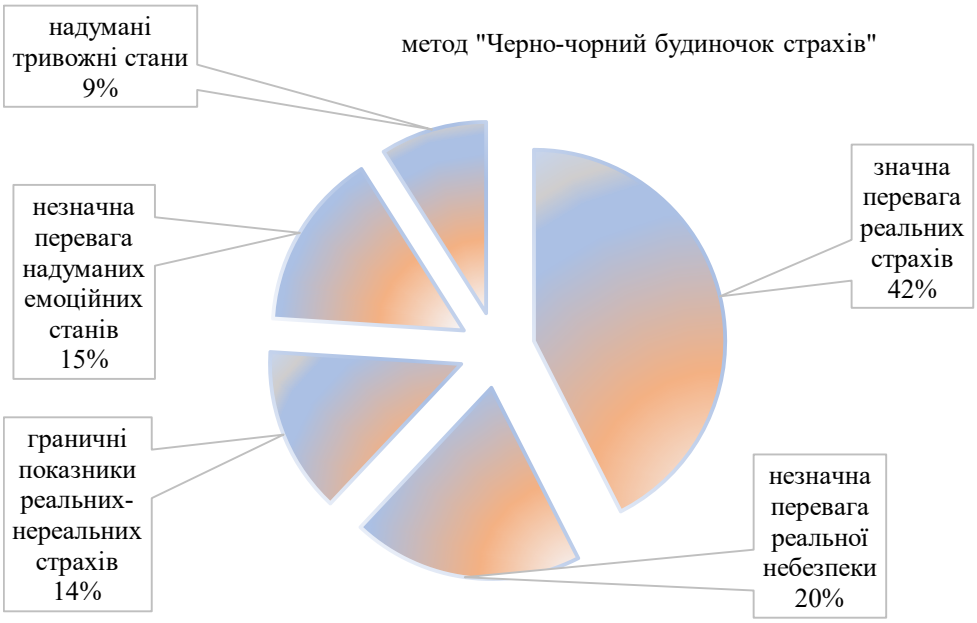



Рис. 2.1. Порівняння реальних та уявних емоційних станів у дітей віком 5-6 років.

Отже, можемо зробити висновок, що діти виявили здатність розрізняти негативні емоційні стани та розуміти їх. Відмічене переважання реальних небезпек над уявними свідчить, на нашу думку, про неефективність заходів дорослих у профілактиці цих емоційних явищ серед дітей віком 5-6 років.

Розглянемо результати, отримані у контексті наступного компоненту методики, а саме зображення сім'ї. Основним завданням було визначення рівня прояву дитячих страхів у віці 5-6 років. Основними показниками у цьому випадку є використані кольори під час малювання дитиною та відстань між членами родини (зокрема, спеціальна увага приділялася тому, як дитина розташовувалася щодо матері або батька). Загальний образ, враховуючи вказані параметри, свідчить про присутність або відсутність страху перед дорослими у досліджуваних.

Під час аналізу виявлено, що діти використовували широкий спектр кольорів, які можна розділити на холодні, яскраві та темні. Виявлено, що найбільш поширеними серед дітей були холодні відтінки, які були використані у 47% випадків. Чорний і фіолетовий кольори були менш поширеними,

використані лише у 29% малюнків. Яскраві малюнки, вибрані лише 24% респондентів та рисували діти їх найдовше.

Під час обговорення причин такого вибору були уточнені також хто був зображений на малюнках, а також відстань між основними особами. Після уточнення цих додаткових параметрів аналізу виявилося, що для дітей віком 5-6 років яскраві відтінки були характерні для 9 (29%) досліджуваних. Темні тони відображені також на 9 (29%) рисунках. Щодо інших 13 (42%) малюнків, вони характеризувалися переважно холодними кольорами.

Таким чином приходимо до висновку про те, що найвищий рівень прояву страху спостерігався у 9 дітей, у 9 випадках взагалі не було відзначено прояви страху, а для 42% вибірки було характерне байдуже ставлення до родини. На нашу думку, ці діти можуть не отримувати належної емоційної підтримки від батьків і, в певній мірі, можуть бути у групі ризику щодо розвитку негативних емоційних станів.

Аналіз рівня тривожності за допомогою опитувальника свідчить про те, що після проведення необхідних процедур стало відомо, що найбільша частка дітей, а саме 15 (48%) осіб має середній рівень тривожності. Менша група дітей, а саме 6 (19%) осіб, виявили низьку схильність до хвилювань. Решта частини вибірки, а саме 10 (33%) дитини, складають діти віком 5-6 років з високим рівнем прояву тривожності.

Зазначені результати обох методів дають приблизно однакову інформацію. Важливо відзначити, що кількість дітей з середнім і високим рівнем емоційної напруженості перевищує кількість досліджуваних з низьким рівнем тривожності у чотири рази. Такий емоційний стан може значно впливати на виникнення страхів і фобій, які можуть перейти з уявних у реальні небезпеки. Рівень прояву дитячих страхів та тривожності, яка виникає на їх основі, у більшості досліджуваних потребує зниження.

За допомогою тесту Люшера ми провели якісний аналіз щодо наявності різних емоційних станів. Ми виділили п’ять основних категорій емоційних

станів: позитивний, стабільно спокійний, негативно-астенічний, тривожний та стан нестабільних проявів настрою.

За допомогою комбінацій, які надали діти, ми встановили такі тенденції серед досліджуваних: позитивні емоції були характерні для 6 (19%) дітей, спокій - для 11 (35%), негативні емоції – для 7 (23%), надмірне хвилювання – також для 7 (23%) досліджуваних дошкільника. Нестабільних настроїв у дітей не було виявлено. Цей діагностичний метод також є інформативним щодо рівня емоційної напруженості. Загалом, за результатами цих трьох методів було встановлено середні показники афективних негативних переживань.

Оцінка дітьми віком 5-6 років своїх емоційних станів була спрямована на визначення того, наскільки вони правильно розуміють свої власні почуття. Під час використання методики «Сходинки», що мала на меті визначити систему уявлень дитини про себе, її властивості, можливості та спосіб, якими її оцінюють інші, ми встановили, що 7 (23%) учасника дослідження виявили здатність адекватно розуміти свої характеристики, емоційні стани та можливості. Вони також можуть порівнювати ці уявлення з оцінкою дорослих (батьків), що є показником належного рівня самооцінки. Діти зрозуміли завдання без необхідності у додаткових поясненнях, активно взаємодіяли та без зайвих вагань визначалися і пояснювали свій вибір на основі реальних ситуацій, які впливають на їхню поведінку.

У всіх учасників дослідження спостерігалося збіг оцінки самих себе з можливою оцінкою їх дорослими. Це свідчить про те, що такі діти можуть належним чином оцінювати свої здібності, можливості та ідеали відповідно до конкретної ситуації. Проте у 3 (10%) учасників дослідження спостерігалося несумісність у їхній оцінці самих себе з оцінкою дорослими.

Результати дослідження вказують на те, що 19 (61%) дітей не можуть об’єктивно оцінити свої здібності під час виконання конкретних завдань, що може призвести до або критичної, або завищеної самооцінки. Іншими словами, ці діти можуть правильно оцінювати себе як особистість, але їхня оцінка може

бути перебільшеною або недооціненою, якщо вони враховують думку дорослого або залежать від ситуації гри.

Варто відзначити, що діти, які перебільшують свої можливості, без сумніву ставлять себе на вищу позицію, не пояснюючи свій вибір реальними ситуаціями чи подіями. Їм може здатися, що дорослі оцінили б їх нижче, але вони не беруть до уваги думку дорослого при виборі позиції. Це свідчить про неадекватність системи цінностей, оскільки у дитини ідеалізоване уявлення про себе, і вона ігнорує свої помилки, щоб зберегти свою звичну самооцінку.

Щодо дітей, які мають критичне усвідомлення своїх якостей та можливостей, вони сумніваються в своїй відповіді, пересуваючи фігурки від позиції хорошої до рівня погано. Вони вважають, що батьки зробили б такий самий вибір в їх оцінці, оскільки це відповідало б реальним подіям, таким як погані вчинки.

6 (19%) учасників дослідження не виявили здатності до усвідомлення власних можливостей під час виконання різних завдань. Це проявляється у їхній надмірній критичності або завищеній оцінці власних навичок і здібностей у щоденному житті, а також у відсутності ініціативи. Цей факт свідчить про те, що значна кількість учасників не може адекватно оцінити свої негативні стани, особливості характеру та власні можливості. Така характеристика вказує на те, що негативні емоційні стани можуть лишатися непоміченими, що ускладнює їх подолання.

Під час спостереження за дітьми у ситуаціях, де вони мали продемонструвати свої сильні сторони, були виявлені особливості їх поведінки та реакції на стрес. Отримані дані свідчать про такі тенденції: 9 (29%) дітей проявляли спокійну поведінку у нетипових ситуаціях; 15 (48%) дошкільнят мали легкі прояви хвилювання, які характеризувалися невеликою нервозністю, але вони швидко переключали увагу на інше; решта дітей, а саме 7 (23%) осіб, демонстрували високий рівень прояву страху, виявляючи надмірне занепокоєння, часті запитання та можливість розпочати плач, який, зазвичай, заспокоювався лише після нормалізації ситуації.

На основі отриманих результатів дослідження нами розподілена дітей за рівнем емоційного напруження на основі загальної характеристики вказаної схильності, а саме на такі рівні: високий – 9 (29%) дітей, середній – 13 (42%) дітей та низький – 9 (29%) дітей.

Діти, які проявили високий рівень емоційного напруження, мали наступні характеристики:

- вміє вірно та самостійно розрізняти різні емоційні стани та розуміє, як вони впливають на його власну поведінку;
- правильно оцінює свої здібності та реальні можливості;
- під час виконання будь-яких завдань відчуває впевненість і вміє самостійно подолати будь-яке хвилювання;
- міцно підтримується близькими дорослими та вихователями, а також має підвищений настрій;
- у невизначених ситуаціях залишається спокійним і може зробити вольові зусилля, щоб зберегти спокій.

У дітей з середнім рівнем емоційного напруження характерними проявами виявлено наступне:

- зазвичай вміє адекватно розрізняти свої емоційні стани, розуміє, як вони впливають на його поведінку, і іноді звертається за допомогою;
- зазвичай адекватно оцінює свої дії, робить їх прогноз, а іноді звертається за допомогою;
- зазвичай адекватно оцінює себе без зовнішньої допомоги;
- відчуває впевненість під час виконання завдань, хоча іноді може відчувати хвилювання;
- іноді не може подолати своє хвилювання;
- зазвичай має спокійний настрій, але іноді потребує підтримки у ситуаціях невизначеності і може звертатися до зусиль для збереження спокою.

Схильні до низького рівня прояву емоційного напруження досліджувані діти визначалися наступними рисами:

- виявляє труднощі у своїй поведінці, не може самостійно їх вирішити і постійно залежить від допомоги;
- не завжди адекватно оцінює себе і часто звертається до дорослого за підтримкою;
- має недостатню впевненість у своїх діях та не відчуває достатньої підтримки від дорослих;
- у невизначених ситуаціях відчуває поганий настрій, який постійно загострюється, тому звертається до дорослого;
- проявляє схильність до негативних емоційних станів (страхів).

Як показує дослідження, значна частина учасників виявляє тенденцію до виникнення та вияву страхів у своїй поведінці. Важливо відзначити, що лише одна третина досліджуваної групи здатна самостійно подолати хвилювання і впевнено діяти у складних і стресових ситуаціях. Дві третини дітей не володіють такою здатністю і можуть бути характеризовані як особи, схильні до виникнення страхів.

Під час проведення констатуючого етапу дослідження було виявлено, що діти віком 5-6 років проявляють певну схильність до почуття тривоги та негативних емоційних станів. Характеристики їх емоційного стану сприяють появі явищ, які порушують спокійну поведінку та впливають на самопочуття.

Таким чином, при проведенні констатуючого дослідження нами були уточнені головні критерії та показники схильності дітей віком 5-6 років до негативних емоційних явищ, таких як страхи. За допомогою запропонованої методики ми провели аналіз їх емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. На основі узагальнення отриманих показників було надано характеристику дітей, які можна розділити на різні рівні схильності до страхів. Згідно зі зібраними даними, більшість учасників дослідження, а саме 13 (42%) опинилася на середньому рівні схильності до небажаних афективних станів. Третина учасників дослідження виявила високий рівень прояву страхів у поведінці, тоді по 9 (29%) досліджуваних виявили низький рівень схильності до страхів і демонстрували спокійну та впевнену поведінку.

Під час дослідження ми вивчали, як вихователі і батьки впливають на дітей з метою визначення можливості проведення профілактичних заходів. Для цього ми опитали обидві згадані категорії учасників. Результати цього опитування будуть проаналізовані спочатку у батьків. Щодо їх розуміння сутності страху, вони висловили наступні погляди: 9 (29%) осіб дуже неоднозначно характеризували його як відчуття страху перед людиною чи явищем; ще 9 (29%) осіб вважали його власним станом небезпеки; 13 (42%) досліджуваних наголошували на проявах емоцій під час безпосередньої загрози, реакціях на подразники, захисній функції організму. Отже, вони висвітлили лише окремі аспекти цього явища, не збагнувши його суті, як це підтверджується інформацією, що була надана у відповідь на друге питання.

Під час обговорення позитивних та негативних аспектів страху, старші члени сімей висловили такі погляди: 6 (19%) респондентів мають певне непорозуміння щодо явища, виражаючи суміш різних думок і стверджуючи, що немає однозначної відповіді; більшість учасників 15 (48%) розглядають страх як щось негативне, оскільки його сприймають як постійний джерело стресу, хвилювання та потенційної небезпеки, яка може призвести до розвитку нав’язливого стану; інші 10 (33%) вбачають позитивні сторони цього явища, вважаючи його корисним для життя та сприяючим адаптації. Отже, можна відзначити, що дорослі зауважили лише певний аспект страху, не усвідомлюючи його суті та різноманітних ролей у житті.

На запитання про різницю між страхами у дітей та дорослих виявлено розбіжності та відсутність розуміння. Наприклад, 13 (42%) вважають, що негативні емоційні реакції у дітей є простішими, оскільки вони розглядають їх як тимчасові і вікові, тому не варто на них серйозно реагувати. Проте такі погляди вважаємо неправильними. Ще 13 (42%) висловили протилежну думку, переконані, що у дітей такі емоційні реакції складніші, оскільки вони не розуміють багато речей і мають більш гострі емоційні переживання, і не можуть повністю розібратися у причинах своїх страхів.

На нашу думку, ці відповіді свідчать про адекватне розуміння цього явища. Інші учасники дослідження не змогли надати зрозумілих пояснень: не знаю, не думав. Варто зауважити, що 20 (64,5%) опитаних уникають цього питання, що, на нашу думку, є зовсім неправильним.

Подані відомості відображають різноманітні уявлення батьків про причини виникнення цього явища і становлять логічне продовження попереднього дослідження. Вони різним чином тлумачили ці причини. За результатами групування відповідей респондентів виявлено наступне: 13 (42%) вважають, що це зумовлено зовнішніми факторами, такими як стиль батьківського спілкування, обмеження в сімейному оточенні, інші 5 (16%) натомість вказують на внутрішні фактори, такі як спадковість, уява, хвороби у дорослих; останні 13 (42%) занадто загально підходять до цього питання, перераховуючи багато різних факторів, таких як вплив життєвих обставин, зміни в житті. Зазначено, що більшість респондентів не мають уявлення стосовно того, які саме причини лежать в основі виникнення та розвитку страхів і фобій у дитинстві.

Під час обговорення можливості, що діти віком 5-6 років можуть самостійно подолати свої власні афективні стани та негативні емоції, батьки висловлювали різноманітні та іноді протилежні думки. Наприклад, 8 (26%) опитаних вважають, що необхідна психологічна підтримка і дитина не зможе самостійно впоратися, оскільки страхи можуть посилитися, і нам не вдасться нічого зробити. З одного боку, така позиція може бути обґрунтованою, але з іншого боку, вона може зводити на неминуче значення ролі батьків у таких ситуаціях.

Інші 12 (39%) респондентів, натомість, підкреслюють важливість ролі дорослих у таких ситуаціях: просто треба спокійно поговорити з дитиною, і все пройде. Ще 11 (35%) дають відповіді, які залежать від конкретних обставин. Отже, думки щодо цього питання розділені, але більшість погоджується з тим, що діти віком 5-6 років самостійно не зможуть впоратися з цим.

Після аналізу відповідей дорослих на питання про співпрацю з вихователями у дошкільних навчальних закладах у сфері цих знань ми прийшли

до висновку: більшість опитаних, а саме 28 (90%) осіб не взаємодіяли з педагогами стосовно цієї проблеми, оскільки вони стверджували «навіщо, не розумію» або «немає і не буде таких потреб», тоді як лише 3 (10%) вказали на постійну взаємодію з ними у цьому плані через більшу компетентність вчителів у цій сфері.

Попереднє планування анкети передбачало припущення, що батьки можуть звертатися за допомогою до інших джерел, а не до працівників дошкільних закладів. Тому наступне запитання стосувалося саме можливості отримання зовнішньої допомоги: від старших членів родини, мас-медіа та інших.

Виявилося, що 16 (54%) досліджуваних членів сімей все ж таки не приділяють уваги цій проблемі: вони не звертаються за консультацією з цього питання, і, ймовірно, з боку вихователів не надавалися жодні рекомендації.

Проте, 3 (10%) дорослих звертаються за порадою до власних батьків, а ще 13 (42%) шукають інформацію в Інтернеті, на форумах або від веб-сайтів психологів, психіатрів та досвідчених лікарів-педіатрів. Отже, ця проблема існує, але взаємодія між сім'єю та дошкільним закладом освіти з цього питання не налагоджена.

Останнє питання стосувалося того, чи дорослі розглядають проблему дитячих страхів як актуальну сьогодні. Аналізуючи надану інформацію, ми зробили висновок щодо уявлень опитаних з цього питання. 15 дорослих (48%) дійсно вважають це актуальною проблемою, оскільки вони розуміють, що причини можуть бути уявними, але страхи реальними, як реакція дитини на нові обставини, і вони намагаються допомогти в цьому. 16 (52%) опитаних виявили певне коливання у своїх думках, розглядаючи це як 50 на 50: чи це просто уява, чи це серйозна проблема, вони не впевнені, чи страхи є реальністю чи лише уявою. Таким чином, можна сказати, що думки з цього питання розділилися порівну.

Загалом було виявлено, що батьки мають обмежені знання щодо проблеми негативних емоційних явищ на ранніх стадіях дитинства. Вони не мають повного розуміння причин таких явищ і не розуміють важливості їх запобігання.

Також спостерігаються різноманітні погляди на роль страхів і методи їх подолання та підтримки дітей. Недоліки у співпраці між вихователями та сім'ями призводять до ігнорування заходів щодо запобігання цим явищам. Ймовірними причинами цього можуть бути пасивність батьків і недооцінка об'єктивних факторів, які сприяють цим явищам.

Давайте розглянемо погляди вихователів дошкільних навчальних закладів на проблему страхів у дитинстві та способи їх запобігання. Після аналізу їх відповідей на питання щодо наявності цього явища в цьому періоді життя, ми відзначили, що всі вони одноголосно погодилися з наявністю цього явища у малюків.

Цікавими є їх різноманітні аргументи: 33% вказали, що отримали інформацію про це на форумах або інтернет-конференціях, або здобули знання в процесі роботи або від досвідчених колег; 50% стверджують, що у кожної дорослої особи або дитини є свої власні страхи та фобії, що визнані науковцями, педагогами та психологами; 17% пояснюють цей феномен відсутністю необхідних знань та досвіду у дітей.

Отже, працівники дошкільних установ проявляють зацікавленість у цій проблемі, активно шукають потрібну інформацію та намагаються зрозуміти суть та функції цього явища.

Для вирішення питання щодо природи цього явища було включено наступне питання в анкеті. Згідно з отриманими відповідями, 33% респондентів вбачають основну причину його виникнення у зовнішніх та внутрішніх чинниках життя та активності маленьких дітей. Вони акцентують на ролі дитячої уяви, впливі телебачення та наявності страшних персонажів у сучасних мультфільмах.

Ще 33% вважають, що головними причинами є поведінка батьків вдома: строгі обмеження, категоричні заборони, особливості спілкування та брак цікавості до проблем своїх дітей.

Решта 33% визнають, що основними факторами є спадковість та схильність дітей до нав'язливих емоційних станів і афективних переживань.

Таким чином, існують розбіжності у сприйнятті цієї проблеми, що зумовлені різноманітністю інформації, доступної вихователям. Проте наразі цю інформацію ще не можна вважати систематизованою.

Також варто зазначити зацікавленість педагогів у вивченні основних видів негативних емоційних явищ у дітей. Приблизно половина опитаних (50%) відзначила існування набутих, особистісних та вроджених страхів і фобій. 17% зазначили, що вони мають знання лише про набуті негативні явища. Ще 33% вказали на такі види як невротичні, вроджені та набуті.

Тут також можна відзначити недостатність інформації про цей феномен, оскільки невротичні страхи, як правило, є результатом ігнорування проблеми на ранніх стадіях, за винятком деяких ситуацій. Респонденти також вказали на об'єктивні фактори, які впливають на появу цього явища.

Далі в методиці передбачалося дослідження досвіду вихователів у роботі з дітьми, які мають свої власні страхи або фобії. За отриманими даними, 17% респондентів зазначили, що вони мають досвід у роботі з усіма цими видами афективних явищ. Інші 17% зіткнулися лише з конкретними страхами, такими як боязнь певних тварин (плазунів, собак, змій) або батьківськими заборонами і загрозами. Ще 33% вчителів зазначили, що мають деякі знання про роботу з набутими афективними явищами, але не уточнили їх конкретно.

Останні дві категорії дослідників дуже схожі, хоча перші з них більше зосереджувалися на конкретних емоційних труднощах, ніж другі. Решта 33% зазначили, що мають досвід роботи з дітьми і їхніми батьками у зв'язку з тривогою та хвилюванням, проте вони підкреслили свій обмежений стаж роботи. Відповіді респондентів свідчать про те, що працівники дошкільних закладів стикаються з афективними проблемами у своїй роботі. Однак їхні професійні знання у цьому питанні є обмеженими.

Для висвітлення цього аспекту ми сформулювали наступне запитання. Відповіді на нього були дуже різноманітні, оскільки вони були повністю залежні від рівня знань та досвіду дослідників у теоретичному і практичному плані.

Наприклад, 17% працівників дитячих садків вважають вроджені феномени особливо небезпечними, оскільки вони не розуміють, як з ними працювати. Інші 17% фахівців вважають набуті явища найбільш небезпечними, оскільки стикаються з ними часто, але не впевнені, як ефективно їх подолати.

Додаткові 17% педагогів вбачають невротичні явища як найстрашніші, оскільки вони повністю контролюють поведінку дитини чи дорослого. Приблизно половина (50%) дорослих, що брали участь у дослідженні, вважають будь-яке таке явище у дітей суб'єктивно небезпечним, незалежно від того, чи це боязнь залишитися в садку, чи уявна фобія. Для дітей ці емоційні стани є дуже тривожними, оскільки вони не знають, як правильно діяти.

Ці дані свідчать про те, що значна частина учасників дослідження розуміє суб'єктивне значення негативних емоційних явищ у житті кожної дитини, що підкреслює обмеженість можливостей вирішення цих проблем у маленьких особистостей.

При відповіді на запитання про те, як уникнути або запобігти фобіям у дитинстві, більшість педагогів висловлювала наступне: 17% підкреслювали важливість виявлення причин і після цього вживання відповідних заходів; інші 65% акцентували увагу на важливості їхньої власної діяльності як основного засобу запобігання – рекомендували грати в ігри, читати літературу, спілкуватися з дітьми на рівних умовах та виконувати спеціальні вправи.

Решта 17% відразу зверталися до співпраці з психологом закладу. Хоча всі ці відповіді мають свою вагомість, на нашу думку, вони недостатньо розглядали аспекти співпраці. Лише 17% респондентів згадали про співпрацю з психологом, але ніхто не взяв до уваги взаємодію з батьками у цьому контексті.

Більшість учасників висловлювала ідеї щодо заходів щодо запобігання фобіям. Проте деякі з них акцентували увагу на активній участі дітей (33%), запропонувавши загартування, обговорення цікавих тем і читання художньої літератури.

Інші 33% вбачали необхідність спрямування зусиль на освіту сімей, надаючи короткі лекції, організовуючи круглі столи та індивідуальні бесіди,

утримуючись від безпосереднього впливу на малюків. Інші 33% не висловили конкретних пропозицій, показавши пасивну позицію.

Потім, наступний пункт анкети мав дослідити загальну орієнтацію на взаємодію обох соціальних інститутів у вихованні у цьому аспекті. Про таку орієнтацію повідомили лише 17% працівників дошкільних закладів. У той же час, 25% категорично відкинули цю можливість. 58% коливаються й не мають чіткого висновку з цього питання.

Далі, аналізуючи десятий пункт анкети, ми знову знаходимо підтвердження попереднім ідеям. Зокрема, 17% акцентують увагу на співпраці з практичним психологом установи, конкретизуючи заходи: психологічні вправи, арт-терапію, психотерапевтичні та психогімнастичні заняття з вихованцями.

Решта фахівців дошкільних закладів пропонують демонструвати зразки позитивної поведінки, особистий приклад подолання труднощів, співати, малювати, проводити театралізовані ігри, інсценізації, драматизації художніх творів та читати їх.

Уточнення, яке включало наступне питання анкети, стосувалося співпраці з усіма працівниками дошкільних закладів і фахівцями з різних галузей знань. За отриманими даними, 33% респондентів підтвердили, що вони співпрацюють з психологом та колегами для вирішення відповідної проблеми. Інші 67% зазначили, що вони взаємодіють зі своїми колегами, оскільки вони вважають, що немає можливостей залучити фахівців з інших галузей знань. Це свідчить про те, що більшість вихователів не активно залучають вузькопрофільних спеціалістів у сфері дитячих страхів і фобій.

У роботі всі вихователі розробляють плани дій для запобігання негативним явищам. Зазначимо, що 33% з них мають намір організувати консультації, короткі лекції та круглі столи на тему «Як подолати дитячі страхи» для батьків. Інша третина вихователів планує пропонувати дітям читання художніх творів та їх постановку.

Решта учасників дослідження віддають перевагу практичному аналізу ситуацій стресового характеру. Ще раз ми підкреслюємо відсутність спільних

заходів, на яких брали б участь батьки, діти, психологи та спеціалісти з вузьким профілем знань. Цю проблему можна вирішити лише завдяки спільним зусиллям та узгодженим діям.

Останній крок методики визначав основні завдання для розв'язання цієї проблеми. Половина учасників (50%) спрямовуватиметься на оптимізацію та покращення спілкування між батьками та дітьми. Інші 50% будуть зосереджені на створенні емоційно підтримуючого середовища в групі для налагодження довірливих зв'язків з вихованцями.

Отже, після оцінки відповідей батьків на проблемні аспекти, визначених у анкеті, виявилися певні обмеження та недоліки в їхній готовності до запобігання дитячим фобіям. Деякі вихователі проявили недостатній рівень знань та досвіду у цьому напрямку. Хоча розглядаються різні ініціативи з батьками та дітьми, і проблеми обговорюються на методичних зборах, проте низький рівень усвідомлення гальмує прогрес.

Це свідчить про те, що, хоча батьки та вихователі у певній мірі розуміють проблему та намагаються вирішити її, у багатьох випадках відсутній необхідний набір можливих заходів та прийомів. Деякі не проявляють бажання зрозуміти причини та механізми цього явища, передаючи всю відповідальність психологам чи іншим спеціалістам.

Також ми виявили недостатню взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу, індикативними лише окремі позитивні ознаки такої взаємодії. У багатьох випадках ми спостерігаємо пасивність батьків у цьому питанні та їх відмову встановлювати контакт з працівниками дошкільного закладу.

## 2.3. Методичні рекомендації з профілактики виникнення страхів у дітей 5-6 років

Профілактика виникнення страхів у дітей 5-6 років є важливим аспектом їхнього розвитку та психологічного благополуччя. Нижче подано методичні

рекомендації, спрямовані на зменшення й управління страхами у цьому віковому періоді:

1. Створення сприятливого та позитивного середовища. Забезпечте дитині відчуття безпеки та підтримки в її оточенні. Створюйте позитивний настрій у родинному оточенні та у дитячому садку.

2. Відкритий діалог. Залучайте дітей до розмов про їхні почуття та страхи. Стимулюйте їх розповідати про свої емоції та досвід.

3. Знайомство зі страхом. Допоможіть дитині зрозуміти, що страх є нормальною реакцією та що важливо вміти з ними впоратися. Розповідайте про власний досвід та спільно шукайте способи подолання страхів.

4. Позитивні заняття. Забезпечте дітям можливість займатися різноманітними цікавими справами та розвиватися. Спільні ігри, творчість, спорт та інші активності сприятимуть зняттю стресу та підвищенню самоповаги.

5. Приклад для наслідування. Будьте для дітей позитивними прикладами. Ваша самовпевненість та адекватна реакція на стресові ситуації допоможе їм вчитися керувати власними емоціями.

6. Співпраця з батьками. Залучайте батьків до процесу виховання та профілактики страхів. Давайте їм поради та рекомендації щодо спілкування з дітьми та підтримки їх емоційного стану.

7. Розуміння і підтримка. Дотримуйтеся спокійного та терплячого ставлення до дитини. Допомагайте їй зрозуміти та подолати страхи, надаючи підтримку та розуміння.

8. Розвиток емоційної компетентності. Сприяйте розвитку навичок саморегуляції та вміння виражати свої почуття. Це може включати вправи з дихання, розмови про емоції та способи їх вираження.

9. Стимулювання дослідницького підходу. Заохочуйте дітей досліджувати світ навколо себе та вирішувати проблеми. Це допоможе їм збільшити впевненість у собі та розвивати стратегії подолання труднощів.

10. Підтримка позитивного ставлення до нового. Допоможіть дітям розуміти, що нові ситуації та виклики можуть бути цікавими та захоплюючими.

Спільно з ними розвивайте оптимістичний погляд на світ та відкритість до нового досвіду.

11. Проведення тематичних занять. Організуйте заняття, спрямовані на розуміння та подолання страхів. Це можуть бути ігри-ролеві ситуації, малювання або розповіді про способи подолання страхів.

Загальна мета наданих рекомендацій полягає в створенні сприятливого середовища для розвитку дітей, де вони можуть відчувати себе безпечно та впевнено в подоланні різних життєвих викликів.

Для зменшення тривожності та уникнення дитячих страхів важливо активно співпрацювати з дітьми старшого дошкільного віку, їх батьками та вихователями дитячого садка. Лише спільна та організована робота всіх учасників освітнього процесу призведе до позитивних результатів. Робота з дітьми включає взаємодію з вихователями та співпрацю з практичним психологом у закладі.

**Висновки до розділу 2.**

Під час нашого дослідження ми провели уточнення критеріїв та показників, що вказують на схильність дітей віком 5-6 років до відчуття негативних емоційних станів. Ми виявили основні прояви страху, настрою та психічних станів у повсякденному житті цих дітей. На основі цих систематизованих показників та критеріїв ми розробили методику дослідження, що включала різноманітні методи. Серед них - модифікований тест «Червоний – чорний будиночки» (за М. Панфіловою) для оцінки негативних емоційних станів та страхів, проективний тест О. Захарова «Дитячі страхи», опитувальник тривожності дітей (розроблений Т. Титаренко та Г. Лаврентьєвою), тести «Кінестетичний малюнок сім'ї» та Люшера, самооцінка за допомогою тесту «Сходинки» (розробленого С. Якобсоном та В. Щуром), а також спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях, що можуть викликати стрес.

Під час нашого дослідження виявлено, що у дітей віком 5-6 років спостерігаються такі особливості щодо схильності до виникнення страхів: найбільша частина досліджуваних (42%) демонструє середній рівень схильності до небезпечних афективних станів, третина з них проявляє високу міру страхів у поведінці, тоді як близько 29% виявляють низький рівень схильності та виступають спокійно та впевнено.

На основі опитування встановлено, як батьки і вихователі сприймають дитячі страхи. Було виявлено, що вони розуміють цей явище, його причини, функції та характеристики. Більшість батьків ухиляються від уваги до наявного стану речей, передаючи всю відповідальність на вчителів. Дорослі можуть бути не в змозі або не бажають знаходити спільні точки для ефективної співпраці. З іншого боку, вихователі більш активно проявляють ініціативу у вирішенні поточних завдань, звертаючись до психолога, якщо це можливо. Зв’язки з сім’ями у цьому контексті обмежені, і вони не отримують достатньої підтримки, хоча передбачені відповідні заходи. Все це підкреслює важливість проведення формувального експерименту.

# ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами дослідження були встановлені основні особливості спілкування дітей дошкільного віку з батьками як чинник виникнення дитячих страхів та зроблені наступні висновки, відповідно поставленим завданням дослідження:

1. На основі аналізу та узагальнення літературних даних виявлено, що потреба у спілкуванні з дорослими та ровесниками грає ключову роль у формуванні особистості дитини. Спілкування з дорослими є важливим етапом, де дошкільник розширює своє розуміння оточуючого світу, проявляючи значну самостійність. Під час спілкування дитина очікує серйозного ставлення дорослого до себе як до рівноцінного партнера чи товариша. Цей вид взаємодії між дитиною та дорослим називається пізнавальним спілкуванням. Якщо ця взаємодія не відбувається або відбувається неправильно, у дитини може виникати негативне ставлення та впертість, розвиватися почуття страху, невпевненості у собі.

2. Аналіз проблематики дитячих страхів дозволив визначити основні напрямки наукових досліджень та особливості їх вирішення в період дошкільного віку. Страх та фобії розглядаються як важлива складова особистісного розвитку та емоційно-вольової сфери. Вони є необхідними аспектами людського існування, оскільки відображають реакцію організму на процеси адаптації. Це інтенсивні відчуття, пов’язані з усвідомленням небезпеки, як реальної, так і уявної. Залежно від способу їх сприйняття та рівня тривожності, вони можуть мати як дезорганізуючий вплив, так і сприяти мобілізації захисних реакцій суб’єкта.

3. Проведення констатуючого етапу експерименту дозволило дослідити прояви дитячих страхів у дітей 5 - 6 років та з’ясувати причини їх виникнення, а саме було уточнено критерії та показники страху у дітей віком 5-6 років, досліджено особливості їх схильності до виникнення ознак цього явища та проведено класифікацію дітей за рівнем сформованості страху.

Основні аспекти когнітивного критерію включають у себе розуміння ризиків, кризових ситуацій та імпульсивних реакцій, розрізнення різних типів страхів та їх значення, осмислення як уявних, так і реальних емоційних вражень, усвідомлення можливого впливу цих емоцій на самопочуття, адекватна самооцінка емоційних виявів, розрізнення впливу емоцій на різні аспекти фізіології та об'єктивність у визначенні рівня емоційного напруження. Характеристиками емоційного страху є також визначення впливу емоцій на організм, об'єктивна оцінка рівня емоційного напруження та здатність до саморегуляції афективної сфери. Показниками поведінкового критерію є розрізнення страхів на рівні поведінки, визначення найбільш небезпечних страхів із погляду самого себе та здійснення кроків для подолання та виходу зі стресових ситуацій.

У дітей віком 5-6 років виявлено такі особливості щодо схильності до виникнення страхів: 42% мають середній рівень тривожності та проявляють схильність до небезпечних афективних станів, третина вибірки характеризується високою мірою тривожності та страхів у поведінці, тоді як близько 29% проявляють низький рівень тривоги та фобій, що виявляється у спокійній та впевненій поведінці. Велика частина батьків ігнорує цю проблему, перекладаючи всю відповідальність на педагогів, хоча вихователі активно займаються профілактичною роботою та звертаються за підтримкою до психолога. Однак вони не отримують достатньої підтримки від сімей, хоча відповідні заходи є в планах.

4. У результаті виконаного дослідження нами були надані методичні рекомендації щодо профілактики виникнення страхів у дітей 5-6 років батькам та вихователям дошкільних закладів освіти, до яких було віднесено наступні пункти у роботі з дитиною: створення сприятливого та позитивного середовища; відкритий діалог; знайомство зі страхом; позитивні заняття; приклад для наслідування; співпраця з батьками; розуміння і підтримка; розвиток емоційної компетентності; стимулювання дослідницького підходу; підтримка позитивного ставлення до нового; проведення тематичних занять.

Загальна мета наданих рекомендацій полягає в створенні сприятливого середовища для розвитку дітей, де вони можуть відчувати себе безпечно та впевнено в подоланні різних життєвих викликів.

Виконане нами дослідження є повноцінним та завершеним, але при цьому ми розуміємо, що отримані нами результати не претендують на повне вирішення досліджуваної проблеми. Саме тому, в рамках перспективи подальших наукових досліджень, ми пропонуємо встановлення послідовності профілактики страхів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у проміжку між вихованням та навчанням у закладі дошкільної освіти та початкової школи.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Акименко Ю. Ф. Психологічна корекція ставлення батьків до дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис…канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2003. 20 с
2. Андрющенко К. Назаренко Г. Інформаційно-комунікаційні технології як інструмент підвищення якості дошкільної освіти. Information Technologies and Learning Tools. 2021. № 69 (1). URL: https://www.researchgate.net/publication/331367799_informacijnokomunikacijni_tehnologii_ak_instrument_pidvisenna_akosti_doskilnoi_osviti (дата звернення 04.02.2024 р.)
3. Атамас К. О. Особливості дитячого сприймання сімейних взаємостосунків : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 012 Дошкільна освіта. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 90 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8037/1/%d0%97%d0%b0%d1%80%d1%83%d0%b1%d1%96%d0%bd%d0%b0_%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0_2023.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
4. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: http://bit.do/fPRLK (дата звернення: 09.02.2024)
5. Басюк У. С., Коваленко О. В. Методичний супровід використання інноваційних технологій у організації освітнього процесу в закладі дошкільної освіти. Молодий вчений. 2021. № 4(92). С. 30–34. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-7
6. Бех І. Д. Виховання особистості. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 342 с.
7. Бєлєнька Г. В., Коваленко О. В., Шинкар Т. Ю. Якість дошкільної освіти в Україні та країнах ЄС: параметри виміру та методичний супровід. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72.

С. 33–39. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32668/ (дата звернення: 03.02.2024)

8. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за заг.ред. О. О. Низьковської. Тернопіль : «Мандрівець». 2017. 256 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/Bilan_Programa_Ukrdoshkillja_2017.pdf (дата звернення: 03.02.2024)
9. Білошвицька С. В. Розвиток у дітей молодшого дошкільного віку самостійності як базової якості особистості : магістерська робота. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. 2019. 119 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1472/1/%D0%91%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%88%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf (дата звернення: 03.02.2024)
10. Бобро Л. В. Виховання уміння долати страхи у дітей 5-7 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореферат дисертації кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07. Східно український національний університет ім. В. Даля. 2018. 22 с. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=BRmABjUAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=BRmABjUAAAAJ:9yKSN-GCB0IC (дата звернення: 09.02.2024)
11. Бобро Л. В. Партнерська взаємодія закладу дошкільної освіти та сім'ї як основа гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку. The 4 th International scientific and practical conference “Eurasian scientific discussions” (May 8-10, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. С. 268-272. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=BRmABjUAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=BRmABjUAAAAJ:hqOjcs7Dif8C (дата звернення: 09.02.2024)
12. Бутенко О. Теорія і методика виховання у дітей 5-6 років шанобливого ставлення до матері : монографія. МОН України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Вид. 2-ге, перероблено і виправлено. Умань :

Видавець «Сочінський М. М.», 2021. 216 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/14670/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91%D1%83%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%202021%2011.06%20-%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B9.pdf (дата звернення: 09.02.2024)

13. Бучинська В. І., Бригадир М. Б. Особливості надання кризової психологічної допомоги дітям. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С. 128-130.
14. Васильєва С. Потреби батьків дітей раннього і дошкільного віку у використанні цифрового середовища. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2022 рік. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. Вип. 11. С. 45–49.
15. Григорчук О., Дубравська Н. М. До проблеми подолання страхів у дитячому віці. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2015. С. 41-45.
16. Давиденко Г. В. Сучасні тенденції психології та психотерапії: досвід та перспективи : збірник наукових праць / за ред. Г. В. Давиденко, 2021. 138 с. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?user=e8uyuXQAAAAJ&hl=ru (дата звернення: 09.02.2024)
17. Даценко Т. О. Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 22 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/17075/1/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82_%D0%94%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2_%D0%9E.pdf (дата звернення: 10.02.2024)

18. Дитячі страхи : практичний досвід. Веб-сайт комунального закладу «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради. URL: https://kovalivka.school.org.ua/dityachi-strahi-16-30-38-12-04-2021/ (дата звернення: 10.02.2024)
19. Зарубіна Є. В. Соціально-педагогічна робота з дітьми дошкільного віку щодо подолання дитячих страхів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2023. 85 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8037/1/%d0%97%d0%b0%d1%80%d1%83%d0%b1%d1%96%d0%bd%d0%b0_%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0_2023.pdf (дата звернення: 09.02.2024)
20. Інструктивно-методичні рекомендації "Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі" : веб-сайт. URL: https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/9091/ (дата звернення: 05.02.2024).
21. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний журнал. Київ : 2018. №4. С. 86-104. URL: https://www.researchgate.net/publication/325741327_PROBLEMA_DITACIH_STRAHIV_U_DOSLIDZENNAH_VITCIZNANIH_TA_ZARUBIZNIH_NAUKOVCIV/fulltext/5b211fb2458515270fc6b556/PROBLEMA-DITACIH-STRAHIV-U-DOSLIDZENNAH-VITCIZNANIH-TA-ZARUBIZNIH-NAUKOVCIV.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
22. Камінська О. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний журнал. 2018. Т. 4. №. 4. С. 86-104.
23. Карпенко Н. В. Дитячі страхи. Психологія їх подолання. Київ : Главник, 2007. 144 с.
24. Кирилюк А. Ю. Особливості спілкування дитини старшого дошкільного віку з дорослими та однолітками : курсова робота. Тернопіль : Тернопільський національний економічний університет, 2017. 41 с. URL:

http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/31094/3/%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BB%D1%8E%D0%BA%20%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%AE%D1%80%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf (дата звернення: 09.02.2024)

25. Коваленко О., Кудак В. Інтерактивні технології як засоби освітнього процесу закладу дошкільної освіти. Молодий вчений. 2023. Випуск 7(119). С. 37-41. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=5SYcdS0AAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=5SYcdS0AAAAJ:MIZpzCdxGj0C (дата звернення: 06.02.2024)
26. Козяр Г. Проживання та детермінація негативних емоцій у провідній діяльності молодшого школяра : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 Психологія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 95 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4549/3/%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D1%8F%D1%80%20%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%86%D0%86-%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
27. Комплексна парціальна програма організації гурткової роботи в студіях пізнавально-розвивальної діяльності з дітьми дошкільного віку «Світ малят» / укл. О. В Федосєєва, І. А. Надточій, А. А. Овечко, О. В. Могилевець, В. В. Тихун. Чернігів. 2014. 256 с. URL: https://naurok.com.ua/programa-dlya-doshkilnyat-294778.html (дата звернення: 03.02.2024)
28. Кононенко Л. В., Підберезня Я. С. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці : навчально-методичний посібник. Полтава : ПНПУ, 2018. 100 с. URL:

http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16476/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8F.pdf (дата звернення: 10.02.2024)

29. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 286-297.
30. Корнєєва О. Л. Організація методичної роботи з вихователями дошкільних навчальних закладів : дис. канд. пед. наук : 13.00.08. Слов'янськ, 2012. 307 с.
31. Кремінська Є А. Дитячі страхи та шляхи їх подолання : курсова робота. Тернопіль : Тернопільський національний економічний університет, 2017. 44 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/31105/1/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%2084.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
32. Лєсніченко Н., Приймак М. Особливості вивчення проблеми ставлення в аспекті дослідження батьківсько-дитячих відносин. Подільський науковий вісник. – Науки: економіка, педагогіка. № 2(10), 2019. С. 109-113. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?user=EszTAcMAAAAJ&hl=uk (дата звернення: 09.02.2024)
33. Литовченко А. Корекційна діяльність щодо проблеми тривожності і страхів у дітей старшого дошкільного віку : наукова стаття з практичного досвіду. Веб-сайт. URL: https://naurok.com.ua/stattya-korekciyna-diyalnist-schodo-problemi-trivozhnosti-i-strahiv-u-ditey-starshogo-doshkilnogo-viku-386994.html (дата звернення: 09.02.2024)
34. Лісовець О. В. Виховання самостійності у дітей різної статі віком 5–7 років: монографія. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2022. 223 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2682/1/%D0%9B%D1%96%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D0%BC%D0%BE%D0%BD

%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 08.02.2024)

35. Методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова і М. О. Панфілова. URL: https://dytpsyholog.com/2015/04/21 (дата звернення: 10.02.2024)
36. Методичні рекомендації до Освітньої програми для дітей від 2 до 7 років «Дитина» / наук. ред. Г. В. Бєлєнька, О. А. Половіна, І. В. Кондратець; авт кол.: Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, В. М. Вертугіна, К. І. Волинець та ін. Київ : ТОВ «АКМЕ ГРУП», 2021. 568 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/15278/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%94%D0%98%D0%A2%D0%98%D0%9D%D0%90.pdf (дата звернення: 03.02.2024)
37. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2013. 239 с. URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/18/%D0%9C%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%B0%D0%BD%20_dis.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
38. Новоринська О. О. Виховання у дітей старшого дошкільного віку уміння долати страхи в сім'ї та дошкільному закладі : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 012 дошкільна освіта. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 132 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1476/1/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
39. Омельченко О. В. Ілініч С. Ю., Давиденко Г. В. Потреби в психологічному супроводі українських сімей шукачів тимчасового захисту в Німеччині, 2022. URL:

https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=e8uyuXQAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=e8uyuXQAAAAJ:HE397vMXCloC (дата звернення: 09.02.2024)

40. Освітнє середовище закладу дошкільної освіти: технології проєктування : навч.-метод. посібник / О. Д. Рейпольська, І. М. Гудим, Л. І. Зайцева, І. В. Луценко, В. О. Луценко, Г. Г. Цвєткова ; за ред. О. Д. Рейпольської. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 222 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/729031/1/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%94%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%83%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8.pdf (дата звернення: 03.02.2024)

41. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу : навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2013. 296 с. URL: https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2021-11/4/7.%20%D0%A0.%20%D0%92.%20%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D1%96%D0%B2%2C%20%D0%9E.%20%D0%9F.%20%D0%A6%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%86%D0%90%D0%93%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%98%D0%99%20%D0%86%D0%9D%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%A3%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%90%D0%A0%D0%86%D0%99%20%D0%92%20%D0%A3%D0%9C%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%A5%20%D0%94%D0%9E%D0%A8%D0%9A%D0%86%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%97%D0%90%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%94%D0%A3.pdf (дата звернення: 10.02.2024)

42. Піроженко Т. О. Якість дошкільної освіти: сучасна ситуація та погляд у перспективу : веб-сайт. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/233899041.pdf (дата звернення: 07.02.2024)

43. Піроженко Т. О., Завязун Т. В., Карабаєва І. І., Соловйова Л. І., Сахно О. О. Ігрова діяльність дошкільника : молодший дошкільний вік. Київ : Генеза. 2016. 88 с. (Серія «Настільна книжка вихователя») URL: https://lib.iitta.gov.ua/710102/1/2016_%20%D0%86%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%9F%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf (дата звернення: 03.02.2024)
44. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. Київ. : Шк. світ, 2011. 128 с.
45. Покришко Д., Кисла О. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. Молодий вчений. 2020. №. 9 (85). С. 72-75.
46. Практична психологія. Старший дошкільний вік / Упоряд. О. А. Атемасова. Харків : Вид-во «Ранок», 2012. 176 с.
47. Приймак М. С., Лєсніченко Н. П. Особливості вивчення проблеми ставлення в аспекті дослідження батьківсько-дитячих відносин. Подільський науковий вісник. № 2(10). 2019. С. 109-113. URL: https://pnv.in.ua/images/Magazine/2_2019/2_2019-109-113.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
48. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 частинах / укл. О. Н. Кононко. Київ. 2014. 452 с. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/300995/mod_folder/content/0/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D0%AF%20%D1%83%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96%20%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F.%20%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%202.pdf?forcedownload=1 (дата звернення: 03.02.2024)
49. Прокопченко Д. А. Казкотерапія як засіб корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю 053 Психологія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 44 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/12389/1/%D0%9F%D1%80%D0%B

E%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%94.%D0%90..pdf (дата звернення: 10.02.2024)

50. Рекомендації для батьків щодо профілактики дитячих страхів : практичний досвід : веб-сайт центру розвитку дитини «Гармонія». 2018. URL: http://www.garmoniya.mk.ua/articles/rekomendaciyi-dlya-batkiv-shchodo-profilaktyky-dytyachyh-strahiv.html (дата звернення: 10.02.2024)
51. Рубанова Л. Д. Психокорекційна робота з подолання тривожності в учнів молодшого шкільного віку з порушеннями інтелекту : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 016 Спеціальна освіта. Херсон : Херсонський державний університет, 2020. 90 с. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13312/Rybanova_pedfak_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 10.02.2024)
52. Сапоровска М.В. Дитинство в потязі, як переселенці з Донбасу їхали на захід: дисс. канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 2023. 185 с.
53. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119.
54. Словник психологічних термінів. URL: https://nuph.edu.ua/slovnikpsihologichnih-terminiv/ (дата звернення: 10.02.2024).
55. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4. №. 1. С. 1-7.
56. Співакова А., Шинкар Т. Методичний супровід освітнього процесу в групах дітей раннього віку засобом інформаційно-комунікативних технологій: дефінітивний аналіз. Grail of Science. 2022. Випуск 22. С. 245-249. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=5SYcdS0AAAAJ&cstart=20&pagesize=80&sortby=pubdate&citation_for_view=5SYcdS0AAAAJ:Q4B7mEBXgMkC (дата звернення: 06.02.2024)
57. Суходольська Г. А. Практичні рекомендації для вихователів щодо збереження психічного здоров’я дітей : досвід роботи практичного психолога. Житомир,

2017. URL: https://vseosvita.ua/library/embed/0100gcz6-5ee8.docx.html (дата звернення: 10.02.2024)

58. Сучасні діти : веб-сайт комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 189 Дніпровської міської ради "Золотий ключик". URL: https://dnz189.dnepredu.com/uk/site/suchasni-diti.html (дата звернення: 07.02.2024)
59. Терещенко І. А., Чижма Д. М. Чинники сімейних конфліктів подружньої пари. Університет Григорія Сковороди в Переяславі. Редакційна колегія: Головний редактор. Переяслав. 2021. С. 189.
60. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
61. Фокшек Д. Т. Особливості страхів дітей старшого дошкільного віку в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 Психологія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 42 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/12382/1/%D0%A4%D0%BE%D0%BA%D1%88%D0%B5%D0%BA%20%D0%94.%D0%A2.pdf (дата звернення: 10.02.2024)
62. Фоменко К., Найчук В. Психодіагностика естетичних здібностей. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», Випуск 66, 2022. С. 334-352. URL: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3945 (дата звернення: 09.02.2024)
63. Храпова О. О. Дитячі страхи та їх профілактика в сім'ї та дошкільному закладі : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 012 дошкільна освіта. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 81 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1491/1/%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%

D0%B0_%D0%A5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf (дата звернення: 09.02.2024)

64. Чорнобривець І. Дитячі страхи: причини виникнення та шляхи їх подолання : веб-сайт «Психологія сім'ї», 2022. URL: https://simya.24tv.ua/dityachi-strahi-prichini-viniknennya-shlyahi-yih-podolannya_n1715803 (дата звернення: 09.02.2024)
65. American Psychological Association. URL: https://www.apa.org/ (дата звернення: 13.02.2024).
66. Davydenko H. Organization of resource center for inclusive high education. Creative thinking in the special education :Training Course MASHAV (02.02.2015-26.02.2015). Shfaim, Israel. 2015.
67. Demchenko, I., Maksymchuk, B., Bilan, V., Maksymchuk, I. & Kalynovska, I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12(3), 191-213. https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227
68. Moula, Z. (2020). A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years. International Journal of Art Therapy, 25(2), 88-99. https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219
69. Pidlypniak, I., Marchuk, O., Naichuk, V., Tryfonova, O., Korniienko, I., & Mashchak, S. (2023). Detection of Intellectual Giftedness in Children of Different Ages and Methods of its Development as an Aspect of Neurophysiological Development. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14(4), 252-268. https://doi.org/10.18662/brain/14.1/418
70. Savytska, O., Shkrabiuk, V., Pedorenko, V., Sytnik, S., Naichuk, V., & Nazarevych, V. (2022). Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 13(4), 196-211. https://doi.org/10.18662/brain/13.4/383

# ДОДАТКИ

Додаток А

## Анкета для батьків

1. Як Ви розумієте сутність дитячого страху?

А) відчуття страху перед людиною чи явищем

Б) відчуття стану небезпеки

В) прояви емоцій під час безпосередньої загрози

Г) реакції на подразники

2. Які ви бачите аспекти страху?

А) немає однозначної відповіді

Б) негативні

В) позитивні

3. Як ви розумієте різницю між страхами у дітей та дорослих?

А) негативні реакції у дітей на прояви страху є простішими ніж у дорослих

Б) діти мають більш гострі емоційні переживання ніж дорослі

В) не думав над цією проблемою

4. Які причини виникнення дитячих страхів ви могли б назвати?

А) стиль батьківського спілкування,

Б) обмеження в сімейному оточенні

В) спадковість,

Г) уява,

Д) хвороби у дорослих

Е) вплив життєвих обставин,

Є) зміни в житті

Ж) інші причини

5. Як ви вважаєте, чи можуть діти самостійно подолати свої власні страхи та негативні емоції?

А) не звертати увагу, само пройде

Б) не зможе самостійно впоратися

В) треба спокійно поговорити з дитиною

Г) треба звернутися за допомогою до фахівців

6. Як ви вважаєте, чи необхідно співпрацювати з вихователями у закладах дошкільної освіти для подолання дитячих страхів?

А) не взаємодіяли з педагогами

Б) немає і не буде таких потреб

В) постійно взаємодію

7. Чи вважаєте ви доречним отримати зовнішню допомогу при подоланні дитячих страхів?

А) не зверталися за консультацією

Б) отримаємо допомогу від старших членів родини

В) шукаю інформацію в Інтернеті

Г) зверталися за порадою до психологів, психіатрів та досвідчених лікарів-педіатрів

8. Чи розглядаєте Ви проблему дитячих страхів як актуальну?

А) так, це актуальна проблема

Б) немає потреби звертати увагу на цю проблему

В) коливаюсь у своїх думках

Додаток Б

**Анкета для вихователів**

1. Чи вважаєте ви наявним прояви феномену страху у дітей дошкільного віку?

А) Так, даний феномен є актуальним для сучасного дошкільника
Б) Ні, не спостерігалось проявів страху у вихованців
В) Важко відповісти на запитання
Г) Даний напрямок має вивчатися психологами

2. Яким саме чином ви отримуєте інформацію про феномен дитячого страху?

А) здобули знання в процесі роботи
Б) від досвідчених колег
В) аналізую роботи науковців, педагогів та психологів
Г) відсутні необхідні знання та досвід
власна відповідь

3. Які б ви назвали причини виникнення дитячих страхів?

А) вплив Інтернету та телебачення
Б) страшні персонажі у сучасних мультфільмах
В) комп'ютерні ігри
Г) поведінка батьків вдома
Д) спадковість
Е) вплив оточення

4. Чи маєте ви власний досвід у роботі з дітьми, які переживають страх?

А) маю узагальнений досвід
Б) стикався з проявами конкретних видів страху
В) не маю досвіду та не спостерігав за таким феноменом
Г) тривалий час працюю з дітьми, які мають прояви страху

5. Чи стикались ви з проявами афективних станів у дітей? Якщо так, то оберіть вашу відповідь:

А) ні, не маю досвіду
Б) вроджені феномени особливо небезпечними
В) набуті явища найбільш небезпечними
Г) невротичні афективні явища найстрашніші
Д) афективні стані основані на негативних емоціях
власна відповідь

6. Як ви вважаєте, як можна уникнути або запобігти фобіям у дитинстві?

А) виявлення причин
Б) вживання відповідних заходів

В) грати з дітьми в ігри
Г) читати літературу та розповідати казки
Д) спілкуватися з дітьми на рівних умовах
Е) звернутися за допомогою до психолога
Є) взаємодіяти з батьками
власна відповідь

7. Як ви вважаєте, чи необхідно вирішувати проблему дитячих страхів у тісній співпраці з батьками та родинами?
А) Так, це головні заходи при усуненні дитячих страхів
Б) Ні, не потрібно до цього залучати батьків
В) Коливаюсь із наданням відповіді

8. Як саме ви плануєте співпрацювати з батьками в напрямку подолання дитячих страхів?
А) Проводити консультації  та бесіди
Б) Спрямовувати їх до психолога
В) Організовувати круглі столи та майстер-класи
Г) Надавати батькам для самостійного опрацювання літературу
Д) Організовувати спільні заходи з дітьми
Власна відповідь