

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

**Лілія Кононенко
Яна Підберезня**

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ДИТЯЧИХ СТРАХІВ
У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

Навчально-методичний посібник
для студентів і магістрантів
спеціальностей: «Соціальна робота» і «Соціальна педагогіка»



Полтава – 2018

Автори: *Лілія Володимирівна Кононенко*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;
Яна Сергіївна Підберезня, магістрант кафедри спеціальної освіти і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти: *О. А. Федій*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової освіти, природничих і математичних дисциплін та методик їх викладання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;
Н. В. Панченко, начальник відділу Гендерний ресурсний центр. Налагодження міжнародного співробітництва КУ «Обласний молодіжний центр» Полтавської обласної ради

Кононенко Л. В., Підберезня Я. С.

Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці : навч.-метод. посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»] / Л. В. Кононенко, Я. С. Підберезня. – Полтава : ПНПУ, 2018. – 100 с. (4,4 д.а.)

Публікація висвітлює основні теоретичні й практичні аспекти соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці. Методичний посібник розрахований на студентів і магістрантів спеціальностей: «Соціальна робота» і «Соціальна педагогіка».

УДК 364.624.6-053.4

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

(Протокол № 15 від 14 червня 2018 року).

©Кононенко Л. В., 2018 рік
©Підберезня Я. С., 2018 рік
© Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2018 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	6
1.1. Поняття і види страхів у дітей дошкільного віку	6
1.2. Чинники виникнення страхів у дошкільників	19
II. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	30
.....	
2.1. Мета соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці	30
2.2. Соціально-педагогічні технології роботи з дітьми дошкільного віку	37
2.3. Соціально-педагогічна корекція мікросередовища дитини ...	50
III. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	58
3.1. Соціально-педагогічна діагностика дитячих страхів у дошкільників	58
3.2. Програма соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці	67
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	86

ВСТУП **(передмова)**

Страх є базовою емоцією людини, яка актуалізується однією з перших у найбільш ранні періоди її життя і супроводжує її в усі вікові періоди, виконуючи при цьому надзвичайно важливі соціалізуючі функції. Страхі посідають особливе місце в життєвому досвіді дитини, яка починає освоювати навколишній світ і своє місце в ньому.

Одна з основних проблем існування людини полягає у тому, щоб навчитися продуктивно опрацьовувати страхи, що актуалізуються у найрізноманітніших ситуаціях, і виходити з цих ситуацій неушкодженою і збагаченою новим конструктивним досвідом. За певних умов дитина може не впоратись з віковим (природним) страхом, і тоді природний страх може трансформуватися у патологічний. Патологічний страх перешкоджає її спілкуванню з оточенням, особистісному розвитку, призводить до соціальної дезадаптації. Відтак страхи можуть стати сильними та стійкими, тривожити дитину при відсутності потенційної загрози і заважати нормальному виконанню фізичних, соціальних та інтелектуальних функцій, можуть стати фактором порушень розвитку особистості в онтогенезі. Саме тому особливе й неприродне увиразнення тих чи тих страхів у дошкільному віці не можна залишати без уваги.

Протягом останніх десятирічь значну увагу приділяють взаємозв'язку між розвитком дитини та соціальними умовами, в яких вона перебуває. Негативні впливи середовища призводять до порушення соціогенезу та виникненню страхів в дошкільному віці (Л. Виготський, А. Жмириков, О. Зотова, Р. Каримова). Актуальність дослідження зумовлена необхідністю налагодження продуктивної психолого-педагогічної взаємодії між суб'єктами, які є відповідальними за успішний розвиток дитини дошкільного віку, із метою сприяння становлення щасливої, самодостатньої, соціально успішної особистості. А це залежить від якості соціальної ситуації розвитку дитини – і чим дитина молодша, тим більше вона узалежнена від тої ситуації

розвитку, яку створює для неї найближче оточення. Для дошкільника цим оточенням є, насамперед, його сім'я, а також дошкільний навчальний заклад. Оптимальна ситуація соціального розвитку дитини передбачає відповідальність близьких до дитини дорослих за створення належних умов для цього, за її комфортне емоційне самопочуття, а також за наслідки своїх психолого-педагогічних втручань у її розвиток.

Нині проблема дитячих страхів залишається актуальною, незважаючи на значний доробок науковців щодо її подолання (В. Гарбузов, О. Захаров, Н. Карпенко, М. Осоріна, А. Прихожан, М. Таймалу та ін.). Сучасний дошкільник перебуває під постійним впливом навколишнього медіатизованого середовища, яке не завжди буває позитивним. А, отже, він змушений долати нові види страхів, які спричинені фільмами з елементами насильства та жахів, персонажами комп'ютерних ігор, повідомленнями про вбивства та терористичні акти в засобах масової інформації тощо.

Тому категорії дитячих страхів і можливості їх успішної соціально-педагогічної профілактики потребують більш глибокого, детального, комплексного дослідження. Крім того, аналіз значної кількості праць, присвячених цій проблематиці, показав, що наукові узагальнення з цього питання не розкривають особливості роботи соціального педагога з дошкільниками та їх страхами.

I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття і види страхів у дітей дошкільного віку

Актуальність дослідження страху обумовлена його роллю в житті людини. Страх є одним з основних феноменів людського існування, суперечливий і динамічно мінливий. Не зважаючи на те, що проблемою страхів учені займалися здавна, єдиних критеріїв визначення і розуміння цього феномена дотепер не виявлено.

Проблема страху є багатовіковою в історії людства. Практично всі філософські школи і напрями так чи інакше розглядають проблему страху в рамках відповідних світоглядних систем. Страх та тривожність були визнанні суттєвими аспектами людської поведінки ще у Старому Заповіті, у давньогрецькій та римській літературі.

Перші спроби раціоналізувати уявлення людини про свої страхи здійснювали древньогрецькі та римські мислителі Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель, Цицерон. Вони описували причини виникнення і прояв страху у людини [66, с. 17].

Суттєвий внесок у розробку проблеми страху зробив Платон. Він виділив два види страху, до яких схильна людина: це, по-перше, страх зла, якого ми очікуємо, а по-друге, страх сторонньої думки («Аби не дізналися про наші погані вчинки і не сприймали нас як поганих людей»). Цей другий вид страху називають соромом. Платон одним із перших підійшов до розуміння страху як до соціального стану членів суспільства, які потребують уваги з боку суспільства. Аристотель досліджував причини страху. Розглядаючи духовні зміни, він виділив у них афекти, здібності та набуті властивості. Афектами, до яких Аристотель відносить і страх, називає усе те, що пов'язане і задоволенням та стражданням. Філософ пропонує розглядати

страх як результат порушення відповідної соціальної якості якою є сім'я, дружба, любов, образ життя, світогляд тощо [66, с. 18].

Датський філософ і теолог С. Кьєркегор зосереджував увагу на тому, що страх і тривога відносяться до внутрішніх станів людини, він звертав увагу на розмежування об'єктивного та суб'єктивного страху. Тривога – це стан людини, який протистоїть свободі [27].

Із біологічної точки зору страх вивчав Ч. Дарвін. Він розглядав страх як універсальну характеристику як тварин, так і людей. Прояв страху, за Дарвіном, супроводжується прискореним серцебиттям, тремтінням, збільшенням потовиділення та іншими фізіологічними реакціями, які є результатом активізації вегетативної нервової системи [27].

К. Платонов у своїх дослідженнях доводить філогенетичну і онтогенетичну первинність емоцій як більш ранньої форми відображення, ніж відчуття. На його думку, такі примітивні емоції тісно пов'язані з рухами, які спрямовані на підвищення контакту з корисним об'єктом чи зниження контакту зі шкідливим об'єктом. Разом із цим, емоції є тим підґрунтям, на основі якого розвинулись відчуття як вищий вид відображення, що дає суб'єктивний образ об'єктивного світу.

Первинні емоції – це субстрат узагальнення болю, голоду, задухи, спраги та їх полярності, тобто прагнення до уникання перерахованого. Емоція «простішого страху» у цій теорії з'являється пізніше і тісно пов'язується з болем. Отже, К. Платонов висунув гіпотезу, що на фізіологічному рівні біль поєднується з емоцією страху як первинним сигналом про можливу небезпеку для організму. Ця гіпотеза дозволила К. Платонову визначити страх як найбільш біологічно зумовлену емоцію [52, с. 57].

І. Фейгенберг вважає біль і страх взаємопов'язаними, адже біль викликає почуття страху, а у стані страху відчуття болю може виникнути під впливом таких подразників, які зазвичай не викликають болю [6].

В. Макдугалл емоцію страху розглядав як складову інстинкту. Емоції, на його думку, є внутрішнім вираженням інстинктів у людини і визначають соціальну діяльність людей [6].

М. Джеймс страх характеризує і як інстинкт, і як емоцію. Різниця, на його думку, полягає лише в тому, що емоція не піддається зовнішньому аналізу, а інстинкт «може йти далі та вступати на практиці у взаємні відносини з об'єктом, який її викликає». Примітивні форми емоцій однаковою мірою властиві як тваринам, так і людині й мають відношення до інстинктивної діяльності.

Страх можна вважати фізіологічно зумовленим феноменом життя людини, який так чи інакше може впливати як на суспільне життя окремого суб'єкта, так і на суспільний настрій в цілому. На даному умовно-теоретичному рівні феномен страху деякі вчені термінологічно визначають як інстинкт, драйв, базальну емоцію [6].

За К. Ізардом, страх – як одна з базових емоцій – є «продуктом» еволюції. Еволюційне значення страхів полягає у тому, що вони забезпечили новий тип мотивації, нові поведінкові тенденції, більшу варіативність поведінки, необхідні для успішної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем і для його успішної адаптації. Емоція страху та її переживання необхідні для самозбереження та безпечного розвитку людини. Людина тим і відрізняється від тварин, що вона усвідомлює свої емоції, зокрема емоцію страху, намагається опанувати їх та застосовувати як допоміжний інструмент у комунікації не тільки із собі подібними, а і з дітьми з метою навчання, виховання і соціалізації.

Крім того, люди співвідносять свої емоції (і, відповідно, страхи) з аналогічними емоціями й відчуттями інших людей і / або прагнуть поділяти їх з цими людьми на засадах взаємної емпатії (і такий відкритий обмін є досить ресурсним у процесі спільного опрацювання), або ж, навпаки, старанно приховують їх від «стороннього ока», що може спричинити розвиток невротичного процесу, шкідливого для обох сторін такої

комунікації – і того, хто приховує страх, і того, від кого страх приховують [25, с .42].

3. Фрейд одним із перших розглядав спільно страх і тривогу і поєднав їх в одне поняття – «anxiety». У психоаналітичній літературі проблема емоцій розглядається через поняття «афекту». Джерелом афектів – є біологічні потяги, вмістилище яких є «Воно» – несвідоме. Контакти людини із зовнішнім світом призводили до виникнення механізмів, які обмежувалися емоційними реакціями та надавали їм завершеної форми, що в окремих випадках призводило до витіснення деяких емоцій зі свідомості [68, с. 55].

Процес витіснення відбувався завдяки виникненню «anxiety», у результаті чого порушувався зв'язок деяких емоційних процесів з іншими сферами особистості, що іноді призводило до психологічних розладів. На думку З. Фрейда, страх – це стан афекту – це поєднання певних відчуттів ряду задоволення – незадоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значимої події.

Страх походить із лібідо, слугує самозбереженню і є сигналом нової, зазвичай зовнішньої, небезпеки. Походження страху подвійне: 1) як прямий наслідок травматичного фактору; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактору. Страх здійснює витіснення і відповідає витісненому бажанню, але не еквівалентний йому [68, с .57].

Страх і тривога мають спільний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання чи занепокоєння. У цих двох поняттях відображенні сприйняття погрози або відсутність почуття безпеки. В. Дерябін вважав, що існують різні градації страху, які виражаються у людини в різних формах, залежно від обставин і мотивів самої особистості. До градацій страху він відносив: жах, паніку, боязнь, тривогу, боязливе очікування, залякування.

Французький учений Ж. Годфруа стверджує, що з точки зору фізіології, тривога не відрізняється від страху. Основна відмінність полягає в тому, що тривога викликає активізацію організму до того, як відбувається очікувана

подія. Тривога являє собою перехідний стан, вона слабшає, тільки-но людина дійсно стикається з очікуваною ситуацією [5].

Отже, тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки й, що проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. В. Суворова визначає тривожність як психічний стан внутрішнього занепокоєння, неврівноваженості й, на відміну від страху, може бути безпредметним й залежати від чисто суб'єктивних факторів, що здобувають значення в контексті індивідуального досвіду [66, с. 39].

Ф. Ріман виділив чотири основні форми страху, що існують у рамках чотирьох основоположних імпульсів людини, які перебувають у постійній взаємодії з людським «Я». На думку Ф. Рімана, перша форма страху пов'язана з прагненням особистості до самостійності та неповторності. Друга форма страху є домінантою прагнення особистості активно брати участь у житті суспільства. Третя форма пов'язана з прагненням людини до певної незмінності й тривалості, стійкості існування «Я» і навколишнього світу. Але будь-яка, навіть мала обставина, спрямована на руйнування цього переконання, має зворотний бік – страх. Четверта форма страху, за теорією Ф. Рімана, визначена вічним прагненням людини до зміни, розвитку і подолання старого, вже пізаного, вкоріненого. Це страх перед новим і одночасно страх перед інертністю буденності, що обмежує творчі можливості людини [59, с. 50].

Проте існують інші твердження, які відносять людину до розряду істот не стільки мислячих, як емоційних, таких, які схильні до переживань, а емоції є рушійною силою особистісного і соціального розвитку. Виходячи з цієї думки, сам зміст людського існування має афективну, емоційну природу: люди оточують себе тими людьми й речами, до яких прив'язані у першу чергу емоційно і які відповідають їм тим самим. За таких поглядів, великого значення набуває навчання і навічання через емоційні переживання (як в особистісному, так і в соціальному аспекті), які є головним важелем засвоєння інформації і знань.

Прибічники соціальних теорій емоцій вважають, що вони є продуктом культури, соціалізації і навчання, особистісного і соціального досвіду людини, і що людина продукує і конструює емоції, виходячи безпосередньо з власного життєвого досвіду. На їхню думку, людина продукує емоції у необхідній кількості в залежності від потреб ситуації і власних можливостей.

На думку дослідників емоцій, серед останніх існують такі, що сприяють підвищенню психологічної ентропії, і такі, які, навпаки, зменшують її, оптимізують комунікацію. У зв'язку з цим, можна говорити, що «поділений з іншими» страх можна відносити до оптимально-позитивних, ресурсних переживань, що позитивно впливають на внутрішньоособистісні процеси, процеси міжособистісної взаємодії та взаємодію особистості з референтним соціальним оточенням. Тоді як приглушений, витіснений страх дизгармонізує внутрішнє самопочуття, сприйняття реальності і суб'єктів цієї реальності, дезорганізовує діяльність і поведінку, – і в такому разі найчастіше й визначають страх як негативну, травмівну і руйнівну емоцію [47, с. 20].

На відміну від інших неприємних психофізіологічних переживань, що можуть бути викликані реальною дією небезпечних для життя і благополуччя чинників, страх виникає не тільки при зіткненні з цими чинниками, а навіть при їх передбаченні, припущенні, що вони можливі (фантомний страх). Залежно від характеру загрози, інтенсивність і специфіка переживання страху варіює у досить широкому діапазоні відтінків (побоювання, жах тощо). Слабкий страх може переживатися як тривожне передчуття, неспокій. У міру наростання страху людина відчуває усе більшу невпевненість у власній безпеці, загрозу фізичному та / чи психічному «Я», а в екстремальних випадках – загрозу життю. Інтенсивний страх переживається як почуття абсолютної незахищеності, відчуття того, що ситуація виходить з-під контролю.

Як базовий індивідуально- і соціально-психологічний феномен страх виконує важливі функції. За твердженням О. Петрунко, філогенетично й

онтогенетично першою функцією страху є оцінно-захисна, або, власне, адаптаційно-захисна. Страх повідомляє людину про небезпеку, спонукає до пошуку конструктивних шляхів подолання небезпеки, яка вже надійшла, актуалізує інстинкт самозбереження і, зрештою, оберігає людину від смерті. Оцінка ситуації як небезпечної активує дію захисних механізмів та інших форм адаптивної активності, здатні усунути джерело потенційної небезпеки [50, с. 139].

Одним із перших розглянув страх як соціокультурний феномен, що зазнає діалектичних змін з історичним розвитком людства, був Х. Бегеманн. Досліджуючи епоху Просвітництва, він переконливо довів, що подолання людьми страху перед невідомими природними явищами (зовнішнього страху) спричинило появу історично нової його форми – страху перед власною природою (внутрішнього страху). Ця модифікація спричинилася ідеологічною концепцією «доброчинної людини», згідно з якою людська поведінка має спиратися не на зовнішній примус, а на самовиховання й самопримус, що ґрунтуються на страху «невідповідності» і мають виражений соціальний характер. Отже, внутрішній страх починає виконувати функцію контролю над людиною, щоб забезпечити поведінку, яка б відповідала загальноприйнятим уявленням про честь, порядність тощо [4].

Тому, на думку О. Петрунько, варто говорити й про соціалізувально-виховну функцію страху (про страх – як інструмент соціалізації). Зокрема, О. Петрунько означає таку функцію страху як соціальний контроль. Соціалізуюча й контролююча роль страху полягає у залученні людини до культури. Це реалізовується у відповідному способі життя та нормах поведінки, а також у контролі за їх виконанням. Страх покарання, сорому, несхвальної оцінки тощо належить до спонукань, завдяки яким дитина і дорослі люди дотримуються усталених норм поведінки, норм етикету. Страх детермінує пізнавальні інтереси, міжособистісні контакти, естетичні смаки, побутові церемонії та ритуали, засоби дозвілля, світоглядні постави, уявлення про світ і себе в ньому. Ще одна системна функція страху, за

О. Петрунко, – гуманізуюча, розвивальна. Переживання страху є важливим для особистісного становлення [50, с. 140].

За низки несприятливих умов страх може стати джерелом духовних і тілесних негараздів людини. Вияви психологічного дискомфорту, пов'язані зі страхом, можуть бути різними: від короткочасних реакцій до патологічного розвитку особистості. Через це завжди актуальним залишатиметься питання про межу між конструктивними і деструктивними (патологічними) страхами.

На думку В. Астапова, страхи вважаються патологічними, якщо вони:

- 1) стають неконтрольованими і спричинюють ті чи ті ненормативні (поведінкові або психічні) прояви, задані конкретною ситуацією;
- 2) призводять до постійного уникнення об'єкта страху;
- 3) зберігаються тривалий час;
- 4) є нехарактерними, неспецифічними для певного віку;
- 5) якщо причини, що викликали страх, не усвідомлюються і не можуть бути логічно поясненими [7, с. 43].

Патологічні страхи можуть бути наслідком окремих травмівних або стресових ситуацій, які виникають і закріплюються за певних умов, надійно фіксуються у свідомості і довгі роки відображаються на самопочутті й поведінці людини. На думку М. Прихожан дитячий страх є природним явищем, яке має привертати до себе особливу увагу дорослих лише тоді, коли заважає самій дитини, а не її батькам [55, с. 70].

Страх, з одного боку, оберігає дитину від необміркованих і ризикованих вчинків, а з іншого – здатний поглинати життєву і творчу енергію дитини, слугувати причиною невпевненості і підвищеної тривожності, гальмувати розвиток особистості. Важливе завдання дорослих – допомогти дітям, які не здатні самотужки впоратися з власними страхами, конструктивно їх переживати і успішно подолати.

Страхи, пов'язані з віковими змінами, є природними.

Перші самостійні кроки супроводжуються страхом самотності перед необхідністю подолання вільного простору, коли материнські руки вперше

залишають дитину. Страх опановує дитиною на початку періоду життя, коли вона стверджується у новому суспільстві, змінює звичні сімейні відносини на нові – соціальні.

Частина науковців наголошує, що емоції з'являються у дитини на 5-6 місяці ембріонального розвитку. Американський фізіолог Х. Дельгадо заперечує ідею вродженості емоцій і можливості спостерігати емоції у новонароджених. За даними А. Адлера, О. Захарова та інших авторів, перші природні страхи виникають у дитини в 2-3 роки. На їх думку, активовані страхом механізми захисту передаються людині у спадок. Завдяки цим механізмам дитина здатна уникати ситуацій, які кваліфікуються її мозком як небезпечні, тобто такі, що становлять загрозу життю, здоров'ю, комфортному самопочуттю тощо [22, с. 64].

З. Фрейд підкреслює, що ряд страхів, які є природними в дитячому віці, виглядають дещо неприродними у підлітковому або зрілому віці. Страхи маленьких дітей перед самотністю, темрявою та сторонніми людьми він вважає цілком природними і, що також важливо, тимчасовими. Одним із базових уявлень З. Фрейда була ідея про те, що у віці 6-7 років відбуваються серйозні зміни специфіки страхів. Існуюча раніше об'єктивна тривога (страх, що має своє джерело у зовнішньому світі) втрачає своє значення у психіці дитини у старшому дошкільному віці, і на перше місце виходять почуття провини і тривога [68, с. 61].

Л. Акопян, аналізуючи специфіку дитячих страхів, зазначає, що за всіма страхами дитини стоїть неусвідомлюваний або усвідомлюваний страх смерті. Про період переходу дошкільника в молодший шкільний вік він говорить, що в цьому віці дитина усвідомлює свою безпорадність і складність навколишнього світу, із цього віку вона починає замислюватися про смерть. Виникають питання «А я не помру?», «А ти, мамо, не помреш?». Дитина може боятися Баби Ягі, вовка і незнайомої людини, боятися багатьох об'єктів, мати багато різноманітних страхів, але за цим стоїть одне – страх смерті [2, с. 88].

За О. Захаровим, емоція «страх» у дитячому віці є основною рушійною силою невротичного розвитку особистості. Хвилювання, занепокоєння, яке відчуває жінка під час вагітності, викликає відповідні рухові реакції плода і є, власне, першим досвідом його емоційного «переживання». Унаслідок частих і тривалих емоційних стресів у вагітних жінок, новонароджені діти відрізняються підвищеною нервовою збудливістю і досить високим (порівняно з дітьми «спокійних» матерів) м'язовим тонусом. Вони здригаються при гучних звуках, яскравому світлі і частіше плачуть. Хвилювання, яке переживає дитина на 7-8 місяців життя, можна визначити як вихідні стани тривоги та страху. Тривога мотивує розвиток соціальних за своїм походженням страхів відчуження, неприйняття, невизнання і нерозуміння [23, с. 53].

Типовими віковими страхами, за даними О. Захарова, у дітей обох статей 1-3 років життя є: страх самотності, лікарів, уколів і несподіваних різких рухів, гучних звуків страх покарання і тварин. Дошкільному віку відповідають інстинктивні страхи, які виступають головним чином у вигляді тріади «темрява-самотність-замкнутий простір». У віці 5-7 років відбувається усвідомлення дітьми смерті як факту припинення життя. Це спричинює бурхливий емоційний сплеск, за яким слідує «заспокоєння». У цьому віці дитина вже не «лякає» батьків, ставлячи їм запитання про смерть і фантазуючи на цю тему. Проте, як зазначає О. Захаров, остаточно «покінчити» зі страхом смерті неможливо, адже це вічний, екзистенційний страх, який трансформується в страх смерті батьків [23, с. 54].

О. Захаров також виділив вікові норми страхів для дітей дошкільного віку: для хлопчиків трьох років – 7, для дівчаток трьох років – 9 страхів є віковою нормою. У віці чотирьох років у дітей ситуація змінюється – для хлопчиків – 9, а для дівчаток – 7 страхів стає нормою. Для п'ятирічних хлопчиків – 8 страхів є віковою нормою, а для п'ятирічних і шестирічних дівчаток – 11. Для шестирічних і семирічних хлопчиків, які ще не пішли до школи, індекс страхів становить 9, а для семирічних дівчаток-дошкільниць

норма страхів має максимальне значення – 12. Якщо, на думку автора, кількість страхів дитини перевищує вікову норму в 1,5 рази, то вже можна говорити про те, що психіка дитини знаходиться в стані напруги і необхідні спеціальні заходи щодо нормалізації емоційного стану дитини [23, с. 56].

Проаналізуємо типові об'єкти страхів дітей від народження до 7 років за О. Науменко:

Перші дні народження – 6 місяців: втрата підтримки, гучні звуки, несподівані різкі рухи.

7-12 місяців – незнайомці, раптова поява великих об'єктів, гучні звуки, розлука, невідоме, висота.

1 рік – розлука з батьками, незнайомці, ушкодження.

2 роки – великі тварини, темрява, великі об'єкти або машини, гучні звуки, раптові зміни в найближчому оточенні, розлука з батьками.

3 роки – темрява, маски, великі тварини, змії, розлука з батьками, залишатися самій, покарання.

4 роки – темрява, великі тварини, змії, розлука з батьками, уколи.

5 років – дикі тварини, уявні створіння, тілесні ушкодження, темрява, погані люди, розлука з батьками, погані сни.

6 років – привиди, монстри, відьми, темрява, залишатися самій, грім і блискавка, погані сни.

7 років – темрява, монстри, стихійні лиха, викрадення, загубитися, залишатися самій, смерті [41, с. 33].

Однією з характерних особливостей старшого дошкільного віку є інтенсивний розвиток абстрактного мислення, здатність до узагальнень, класифікацій, усвідомлення категорії часу і простору, пошук відповідей на питання: «Звідки все взялося?», «Навіщо люди живуть?». У цьому віці формується досвід міжособистісних відносин, заснований на умінні дитини приймати і грати певні соціальні ролі, передбачати планувати дії іншого, розуміти його відчуття і наміри. Взаємини з людьми стають гнучкішими, різносторонніми, цілеспрямованими. Формується система цінностей, ціннісні

орієнтації, почуття спорідненості. Для дітей старшого дошкільного віку характерними є товарицькість і потреба в дружбі [32, с. 25].

Провідним страхом старшого дошкільного віку є страх смерті. Боязнь померти – це вікове відображення концепції життя. Її точкою відліку є народження, таємниця якого досягається загалом до початку старшого дошкільного віку, а кінцем – смерть, усвідомлення неминучості якої приходить вперше і виявляється відповідним страхом. Подібна динаміка розвитку мислення є відгуком на формування категорії часу і простору. Це виражається умінням визначати в загальних рисах час далекий і близький, сприймати себе у стані постійних вікових змін, допускаючи, що вони обмежені часом, тобто мають свої межі. У відповідь на це і проявляється страх смерті як афективно-загострене вираження істини самозбереження.

Про те, що дитина боїться смерті, можна здогадатися за наявністю пов'язаних зі смертю страхів, а саме «страшних» снів, боязнь нападу, вогню, пожеж, хвороб (у дівчаток) і стихій (у хлопчиків). Страх перед Змієм Гориничем, який «дихне і все горить», є замаскований страхом перед вогнем і пожежею. У цей же час діти помітно бояться змій, укусу якої смертельний, украй болісно переносять операції, а також хворобу і смерть навіть не дуже знайомих людей [17, с. 33].

Поява страху смерті означає поступове завершення «наївного» періоду в житті дітей, коли вони вірили в існування казкових персонажів, безсмертя. Категорія смерті в 6 і 7 років – це реальність, яку дитина повинна визнати як щось неминуче в житті. Саме небажання визнати це відразу і породжує страх, що означає емоційне неприйняття «раціональної» необхідності померти.

Початок відвідування школи підводить своєрідну риску під концепцією життя і смерті, перетворюючи останню як вже пережите почуття в єдину концепцію життя. Нова соціальна позиція школяра сприяє переключенню уваги на більш конструктивні цілі. Уже з першого класу страх смерті перестає звучати як афект чи думки, що викликають занепокоєння.

За певних умов дитина може не впоратися з тим чи іншим віковим страхом і тоді він може набути для неї деструктивного, патологічного характеру. Патологічний страх вносить істотний дискомфорт у психологічне самопочуття дитини і погіршує якість її життя: обмежує спілкування, гальмує розвиток особистості та її соціальну адаптацію і зрештою призводить до численних психологічних і психосоматичних дисфункцій і розладів. За таких умов страхи можуть стати інтенсивними, укорінитися, тривожити дитину при відсутності потенційної загрози та заважати нормальному виконанню фізичних, соціальних й інтелектуальних функцій [34, с. 37].

На думку О. Петрунько, діти потребують емоцій і відчуттів (зокрема і неприємних) значно більше за дорослих. Так, вони часто самі активують у себе емоцію страху, наприклад, дивлячись «страшні» мультфільми, а згодом – переповідаючи страшні історії («страшилки»), що підтверджує існування у них потреби не просто в переживанні страху, а насамперед – у поділянні цього переживання з іншими – з дітьми і з дорослими [50, с. 142].

Переважає більшість вікових страхів існує тільки тоді, коли дитина уявляє їх з якого-небудь приводу або їй нагадують оточуючі. Проте існують і так звані «німі» страхи, наявність яких діти часто заперечують при опитуванні, але їх називають батьки. До них, в першу чергу, слід віднести страхи запізнення, тварин і несподіваних звуків. До групи «невидимих» страхів, які не відстежують і найчастіше не визначають батьки, але які вербалізують діти під час спеціально організованих досліджень, є страх покарання, зокрема фізичного (чи не найпоширеніші), страх крові, війни та стихії, смерті батьків і відкритого простору.

О. Орлов визначає новий вид «взаємодії» зі страхом – спільне опрацювання страхів дитячою групою, зокрема групові відвідування «страшних місць». Це перша спроба активно впоратися з ним, коли дитина, об'єднавшись з іншими, уже не уникає, а, навпаки, шукає зустрічі з лячним об'єктом і готова з ним зустрітися. Відтак «страшні місця» поступово починають переходити у розряд «страшно цікавих». Туди відправляються

вже не просто переживати, а досліджувати, цілеспрямовано їх пізнавати [46, с. 19].

Приблизно у цьому ж віці починається символічне опрацювання цих страхів дитячою колективною свідомістю. Це відбувається, коли діти розповідають один одному традиційні страшні історії, які є одним із жанрів дитячого фольклору. Протягом багатьох століть народна педагогіка, а згодом і самі діти ретельно добирали репертуар «страшних» сюжетів, за допомогою якого у дітей поступово актуалізували механізми подолання страху.

Отже, страх є базовою емоцією людини, необхідною для становлення і нормального розвитку її психіки та успішної соціалізації. У різні вікові періоди життя людини страх виконує низку важливих психологічних функцій: мобілізаційну, попереджувальну, захисну, соціалізуючу, стратегічну тощо. Перші природні вікові страхи актуалізуються у ранньому віці, і з дорослішанням дитини вони еволюціонують у напрямі від фізіологічних до соціальних, а також істотно залежать від особливостей соціального середовища, близького оточення та соціальної ситуації розвитку дитини в цілому.

1.2. Чинники виникнення страхів у дошкільників

Вікові новоутворення дошкільного віку сприяють інтенсивному розвитку свідомості дитини (її знань, уявлень про світ, переживань, ставлень до себе та людей) та її поведінки (вчинків, умілих дій, самостійної діяльності, прийняття рішень), що створюють передумови для виховання у них соціально безпечної поведінки [10, с. 36].

У дітей «групи ризику» в дошкільному віці можуть виникати прояви психологічного неблагополуччя. Такими проявами можуть бути емоційні розлади, невротичні реакції, психосоматичні захворювання, затримка психофізичного розвитку, гальмування пізнавальних потреб, збіднення ігрової діяльності. Негативні емоційні стани, залежно від темпераменту

дитини, можуть формуватися на фоні збудження (тоді дитина стає імпульсивною, дратівливою, агресивною) або на фоні гальмування (що проявляється у тривожності, скутості, пригніченості тощо) [13, с. 47].

Часто у дошкільному віці виникають дитячі страхи. В основі більшості страхів у дошкільному віці лежить афективно-загострене сприйняття загрози для життя як один із прояви інстинкту самозбереження. Діти, які постійно відчують страх, більш обережні й передбачливі, більш емоційні та вразливі.

У травні 2016 року міжнародною організацією ЮНІСЕФ було ініційоване здійснення якісної експрес-оцінки соціально-психологічного стану дітей в Україні, зокрема з Донецької області. У дослідженні, яке було виконане компанією GfK Ukraine на замовлення ЮНІСЕФ Україна, взяли участь 204 дитини, батьки та опікуни дітей які проводять з ними найбільше часу. Отримані дані викликають серйозне занепокоєння [18].

Близько чверті опитаних дітей мають ознаки підвищеної тривожності, порівняно із нормами, установленими для їх вікових груп. Діти дошкільного віку демонстрували значно вищий рівень страху крові та несподіваних різких звуків у порівнянні з віковою нормою. Крім цього, у хлопчиків виявили вищий порівняно з віковою нормою рівень страху смерті, а у дівчаток – страху болю порівняно з нормою.

Проведений аналіз малюнків дітей засвідчив, що переважання неконструктивних реакцій (відкрита агресія, звинувачення інших людей, відсутність активних копінг-стратегій) на негативні ситуації перевищує норму у 34 % досліджених дітей віком 3-6 років. Такі дані спонукають дослідників до спроб перегляду оцінок страху, опису нових страхів та розробки профілактичних заходів щодо їх попередження.

У ході дослідження було з'ясовано, що інформацію про поточні події діти отримували зі ЗМІ, від дорослих, а також на основі власного негативного досвіду. За результатами даного дослідження можна визначити

основні джерела активації страхів в українських дошкільників в умовах сьогодення:

- 1) безпосереднє перебування в «епіцентрі» небезпечних подій;
- 2) вплив засобів масової інформації, зокрема телебачення;
- 3) передача страхів від людей з найближчого оточення.

Безумовно найсильнішим джерелом страхів є безпосереднє перебування в «епіцентрі» небезпечних подій, тобто власний досвід. Більшість дітей, які були очевидцями великої кількості військових, руху танків та іншої військової техніки, бойових дій, нанесення ушкоджень знайомим людям тощо, відчуваються наляканими, переживають негативні емоції, зокрема страх, перебувають у стані постійної тривоги.

У дошкільному віці страхи найбільш вмотивовані емоціями та носять тимчасовий характер. Проте, травмуючі ситуації, аналогічні пережитим у минулому, чи загроза їх повторення, спроможні оживляти збережені у пам'яті страхи, які можуть проявлятися знову. Згодом такі страхи можуть ставати інтенсивнішими, набувати патологічного характеру та супроводжувати людину все життя [9, с. 14].

Особливе місце в розвитку дитячої психіки можна надати фільмам і телебаченню, адже сучасна дитина потрапляє під їх вплив. Так, О. Петрунко вважає найбільш небезпечними для дитячої психіки фільми, в яких «страшний» персонаж, що уособлює джерело зла, подібний до людини; якщо він має здатність діяти не лише у вигаданому світі, але й у реальному житті, серед людей; якщо від нього неможливо врятуватися і його неможливо перемогти; якщо він з'являється без попередження і в будь-який час; якщо він чинить зло абсолютно всім, незрозуміло чому, навіть коли не порушено жодних правил, домовленостей або заборон; якщо він завдає шкоди не стільки фізичній, скільки духовній сутності людини; якщо він завдає своїм жертвам тривалих страждань; якщо може перетворювати своїх жертв на істот, подібних до себе; якщо здатний перевтілюватися у добре знайому людину і чинити зло від її імені тощо. Однозначно негативно впливають на

психічний стан дитини загибель позитивного героя та відсутність у фільмі «happy-end-у» (коли добро сили одержує справедливу перемогу над злом) [50, с. 140].

Батьки, які, як правило, не володіють культурою телеперегляду, не в змозі проконтролювати час перегляду дітьми телепередач та їх зміст. Досить поширеними є ситуації, коли діти-дошкільники їдять, граються і навіть засинають під звуки телевізора. Діти стають свідками багатьох небажаних подій на екрані (наприклад, сцени насильства, повідомлення про терористичні акти, війни, наслідки стихійних лих, епідемії тощо), які травмують психіку дітей, активують у них страх і тривогу. Природно, що велика кількість інформації, яка надходить з екрану, споживається і запам'ятовується дитиною, часто оминаючи її свідомість.

Діти, якщо потрапляють у поле впливу новин, стають свідками сюжетів з агресивними, жорстокими і вкрай реалістичними насильницькими діями. Побачені сцени можуть викликати у них бурхливу емоційну реакцію, страх, сльози, снитися в ночі, а у деяких випадках навіть енурез і заїкання.

Часом інформація, означена як «теленовини», є «фейками», «квазіновинами» і навіть відвертою неправдою, однак на її підставі у глядача складається викривлений образ світу як політично й економічно занедбаного, кримінального, бандитського, де панує суцільна сваволя і де особисто він нічого не здатний змінити. Відтак у суспільстві поширюються песимістичні, депресивні настрої, страх, тривога, зневіра, відчуття небезпеки і безглуздості життя. А діти інтуїтивно «поділяють» емоції дорослих [31, с. 45].

Страхи сучасних дітей дошкільного віку дещо відрізняються від страхів, які переживали діти два-три десятиліття тому, адже вони відображають зміни в соціокультурному, економічному та політичному житті суспільства. Ускладнення і розширення обсягу навчально-виховних програм, «комп'ютеризація», щоденні повідомлення про перебіг збройних конфліктів, катастрофи, руйнування, лиха, що транслуються по телебаченню, фільми жахів, бойовики, криміногенна обстановка – усе це формує нову соціальну

реальність у свідомості сучасних дітей. Сформована ситуація зумовлює психічну напругу, яка зазвичай виявляється у таких емоційних станах і переживаннях дітей, як тривога і страх. І не так самі ці переживання, як результати опрацювання цих станів і їх наслідки, а особливо системна повторюваність негативних наслідків, формують у дитини «синдром вивченої безпорадності» й істотно впливають на її особистісний і соціальний розвиток.

Без належної соціально-психологічної підтримки дорослих дошкільникам в цих умовах надміру складно, оскільки і організм, і психіка дитини ще нестійкі, а тому є дуже сприятливими до впливу середовища: відчуття незахисності і невпевненість дитини у власному благополуччі викликають у неї тривогу і різні страхи. Сьогодні все більше дітей мають емоційні проблеми, знаходяться в стані афективної напруги через постійне почуття незахищеності, відсутності опори у близькому оточенні і безпорадності [51, с. 58].

Дж. Боулбі доводить, що несформованість базового почуття безпеки є причиною деяких дитячих страхів. Ґрунтуючись на своїх клінічних спостереженнях, він стверджує, що страх обумовлений одним із чотирьох типів внутрішньосімейних відносин, кожен з яких відповідає тому чи іншому різновиду нетривалої, або тривожної, прихильності.

За спостереженням Дж. Боулбі, страх дитини дуже часто є прямим відображенням батьківського страху. Крім того, дослідник відзначає, що тривожний тип прихильності може призводити до розвитку агорафобії (страх відкритих просторів або страх виходити з дому) і що для людей, які страждають агорафобією, і для дітей, які страждають шкільними фобіями, характерна одна і та ж модель внутрішньосімейних відносин [53].

Багато страхів дорослої людини є результатом особливої форми навчання, яку можна було б назвати «соціальним запозиченням». У певних обставинах ця форма навчання може бути надзвичайно ефективною. Так, коли маленька дитина спостерігає реакцію страху у батьків, то ймовірність

того, що вона почне боятися того ж об'єкта, який налякав батька або матір, і так само виявлятиме свій страх, дуже велика.

За спостереженнями С. Томкінса, батьки використовують різні форми соціалізації страху. Деякі батьки прагнуть звести до мінімуму прояви страху. Навіть якщо вони самі переживають страх у певній ситуації, то намагаються не виявляти його, щоб захистити дитину від переживання. Однак такий підхід може мати небажані наслідки. У дитини може скластися уявлення про страх як про неприйнятну реакцію, унаслідок цього вона постарается уникати небезпечних ситуацій. Інші батьки перебільшують негативні наслідки переживання страху. Це може призвести до того, що дитина почне сприймати будь-яке переживання страху як «поразку», «капітуляцію» і буде надмірно боятися подібних переживань [53].

Більшість батьків прагнуть пом'якшити досвід переживання страху дитиною і переживають почуття провини за власний «недогляд». Підтримуючи і підбадьорюючи дитину, яка переживає страх, вони активно переконують її у тому, що її страхи даремні, а те, чого дитина боїться – лише вигадка, і часто таке нерозуміння не покращує ситуацію, а породжує дискомфорт і недовіру з боку дитини. Деякі батьки намагаються виховати у дитини толерантність до страху, навіюють їй необхідність змиритися з неодмінністю страхів. Ці батьки не бачать нічого страшного в тому, що дитина час від часу відчуває страх і вважають, що страх не обов'язково є ознакою слабкості. Самі вони мають достатню толерантність до страху, щоб виховати цю здатність у своїх дітей.

Інші батьки вважають корисним навчити дітей спеціальним прийомом протидії страху. Вони діляться з дитиною власним досвідом переживання страху, демонструють готовність переживати страх і небезпеку разом з дитиною, висловлюють підтримку і схвалення дитини, віру в її здатність впоратися зі страхом, а також навчають дитину того, як уникати потенційно небезпечних ситуацій. Є і чимало батьків, які використовують страх з метою виховання і регуляції поведінки дитини. Кожний з цих батьківських стилів

поведінки (і надмірні старання захистити дитину від переживань страху, і цілком ліберальне ставлення до цього, і толерантне ставлення до страху) не отримали однозначної оцінки з боку фахівців і можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки [29, с. 83].

Процес урбанізації віддаляє людину від природного простору існування, веде до ускладнення міжособистісних взаємин, інтенсифікації темпу життя. У дітей, що живуть в приватних будинках, страхи зустрічаються частіше, ніж у дітей із багатоквартирних будинків, особливо у дівчаток. У багатоквартирному будинку багато дорослих, більше однолітків, можливостей для сумісних ігор і менше страхів.

У приватних будинках діти позбавлені безпосереднього контакту один з одним. У них більша вірогідність появи страхів самотності, темноти, страшних снів, чудовиськ. У першу чергу це стосується дітей, які в сім'ї є єдиною дитиною, по відношенню до яких дорослі проявляють більше уваги і опіки.

Відсутність емоційно-насичених, галасливих і рухомих ігор істотно обідняє емоційне життя, приводить до надмірно ранньої і односторонньої інтелектуалізації психіки. У дошкільному віці гра є найприроднішим способом переживання страхів, оскільки в ній відтворюються безліч викликаючи страхів життєвих ситуацій.

Крім того, багато батьків побоюються ігор, оскільки бояться за дітей, адже, граючи, дитина завжди може отримати травму, злякатися. Спілкування з дітьми у таких батьків будується переважно на абстрактно-вивернутому, а не на наочно-конкретному, образному рівні. Унаслідок цього дитина вчиться безпідставно турбуватися з приводу того, що може відбутися, а не активно і упевнено долати різні життєві труднощі [1, с. 36].

Страх, неспокій у дітей можуть викликати постійне переживання матір'ю нервово-психічних перевантажень унаслідок вимушеної або навмисної підміни сімейних ролей (перш за все ролі батька). Так, хлопчики і дівчатка бояться частіше, якщо вважають головною в сім'ї матір, а не батька.

Працююча і домінуюча в сім'ї мати часто неспокійна і дратівлива у відносинах з дітьми, викликаючи в них у відповідь страх. Домінування матері також вказує на недостатньо активну позицію і авторитет батька в сім'ї, що ускладнює спілкування з ним хлопчиків і збільшує можливість передачі занепокоєння з боку матері.

Якщо хлопчики 5-7 років в уявній грі «Сім'я» вибирають роль не батька, як це роблять більшість їх однолітків, а матері, то страхів у них більше. Страх в емоційно-чутливих дітей перших років життя виникає і внаслідок прагнення деяких матерів якомога раніше вийти на роботу, де зосереджена основна частина їх інтересів. Ці матері переживають постійну внутрішню суперечність через боротьбу мотивів, бажання одночасно встигнути завжди. Вони рано віддають дітей до дошкільних дитячих установ, на піклування бабусь, дідусів, інших родичів, нянь і недостатньо враховують їх емоційні запити [49, с. 27].

Із хворобливо загостреним відчуттям обов'язку, безкомпромісні матері надмірно вимогливо і формально поведуться з дітьми, які завжди не влаштовують їх відносно статі, темпераменту або характеру. У гіперсоціалізованих мам турбота виявляється головним чином в тривозі з приводу можливих, а тому і непередбачуваних ситуацій з дитиною. Типова ж для них суворість викликана нав'язливим прагненням утвердити її спосіб життя за заздалегідь складеним планом.

А емоційно чутливі і вразливі діти дошкільного віку формально правильно, але недостатньо тепле і ніжне ставлення матерів сприймають із занепокоєнням, оскільки саме в цьому віці вони потребують, як ніколи, любові і підтримки дорослих [61, с. 209].

Уже до кінця старшого дошкільного віку діти в цих умовах емоційно «загартовуються» до такого ступеня, що перестають реагувати на надмірні вимоги матері, відгороджуючись від неї стіною байдужості, упертості і негативізму. Вони занурюються у свій світ переживань, а іноді їх поведінка стає схожою на поведінку матері. Інші влаштовують істерики з приводу

недостатньої уваги матері або, переживаючи таке її ставлення до себе, стають неспокійними, пригніченими, невпевненими. Зростаюча з покоління в покоління емоційна чутливість дітей і потреба в теплом та дбайливому ставленні, таким чином, починають суперечити прагненням деяких мам звільнитися від догляду за дитиною і формалізувати процес її виховання.

Найбільш чутливими до конфліктних взаємин батьків є діти-дошкільники. Якщо вони бачать, що батьки часто сваряться, то кількість їх страхів буде вищою, ніж тоді, коли стосунки в сім'ї є менш конфліктними. Дівчатка більш емоційно вразливо, ніж хлопчики, сприймають відносини в сім'ї. За конфліктної ситуації дівчинка швидше, ніж хлопчик, відмовиться вибрати роль батьків тієї ж статі в уявній грі «Сім'я», вважаючи за краще залишатися самою собою. Заслуговує на увагу той факт, що в конфліктних сім'ях у дітей-дошкільників виявляють численні страхи, зокрема – страхи перед тваринами (у дівчаток), стихією, захворюванням, смертю, а також страхи страшних снів і батьків (у хлопчиків). Усі ці страхи є емоційними відгуками на конфліктну ситуацію в сім'ї [24, с. 82].

У дівчаток не тільки більше страхів, ніж у хлопчиків, але їх страхи тісніше пов'язані між собою, тобто більшою мірою впливають один на одного як в дошкільному, так і в шкільному віці. Тобто, страхи у дівчаток міцніше пов'язані зі структурою особистості в динаміці формування, і перш за все з її емоційною сферою. Як у дівчаток, так і у хлопчиків інтенсивність зв'язків між страхами є найбільшою в 3-5 років.

Це вік, коли страхи «чіпляються один за одного» і складають єдину психологічну структуру. Оскільки це співпадає з інтенсивним розвитком емоційної сфери особистості, то можна припустити, що страхи в даному віці є найбільш мотивованими. Максимум страхів спостерігається в дітей 5-8 років, при зменшенні інтенсивності зв'язків між страхами, але страх при цьому є більш складно психологічно мотивований і несе в собі більший пізнавальний заряд.

Починаючи з 5 років, на перший план виходить інтелектуальний розвиток, у першу чергу мислення. Дитина більшою мірою, ніж раніше, починає розуміти, що здатне заподіяти їй шкоду, чого слід боятися, уникати. Отже, у старшому дошкільному віці можна вже говорити не тільки про емоційну, але і про раціональну основу страхів як нову психічну структуру особистості, що формується. Розуміння страху з'являється в старшому дошкільному віці. Страх стає більш складним почуттям, набуває різних форм і видів. Урізноманітнюються об'єкти, що його викликають, розширюється сфера проявів. Дитина соціалізується, починає орієнтуватися на громадську думку і як наслідок цього – боїться осуду колективу, відчуває страх бути не прийнятою у гру, страх самотності. Новоутворенням старшого дошкільного віку є також переживання страху за іншу людину (близьких дорослих, друзів тощо) [3, с. 59].

На кількість страхів впливає склад сім'ї. У дівчаток і хлопчиків старшого дошкільного віку кількість страхів помітно більша в неповних сім'ях, що підкреслює особливу чутливість дошкільників до розриву відносин між батьками. Саме в 5-7 років діти найбільшою мірою прагнуть ідентифікувати себе з батьками тієї ж статі, тобто хлопчики хочуть бути у всьому схожими на найбільш авторитетного для них в ці роки батька як представника чоловічої статі, а дівчатка – на свою матір, що додає їм упевненості в спілкуванні з однолітками своєї статі. Якщо у хлопчиків відсутність батька, надмірна опіка матері ведуть до несамостійності, інфантильності і страхів, то у дівчаток наростання страхів залежить швидше від самого факту спілкування з неспокійною, позбавленою опори матір'ю [28, с. 25].

Найбільш схильними до страхів є єдині діти в сім'ї як епіцентр батьківських турбот і тривоги. Єдина дитина знаходиться, як правило, в більш тісному емоційному контакті з батьками і легше переймає їх неспокій. Батьки, нерідко охоплені тривогою не встигнути що-небудь зробити для розвитку дитини, прагнуть максимально інтенсифікувати та

інтелектуалізувати виховання, побоюючись, що їх дитина не відповідатиме непомірно високим в їх уявленні соціальним стандартам. У результаті, у дітей виникають часто не обґрунтовані страхи не відповідати чому-небудь, бути невизнаним.

Збільшення числа дітей в сім'ї, коли є з ким поспілкуватися, пограти, зазвичай сприяє зменшенню страхів, тоді як збільшення числа дорослих може впливати протилежним чином, якщо вони замінюють дитині весь навколишній світ, створюючи штучне середовище, в якому немає місця одноліткам, дитячому сміху, радості, безпосередньому вираженню відчуттів. Неможливість в цих умовах бути самим собою породжує хронічне відчуття емоційної незадоволеності і неспокою, особливо при небажанні або нездатності грати ролі, що нав'язуються дорослими [37, с. 103].

Отже, дитячі страхи у більшості випадків обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Страх відіграє важливу роль в житті дитини, з одного боку, він може вберегти від необдуманих і ризикованих вчинків. З іншої – позитивні і стійкі страхи перешкоджають розвитку особистості дитини, сприяють формуванню невпевненості і підвищеної тривожності.

II. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

2.1. Мета соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці

У кожній конкретній ситуації соціально-педагогічної діяльності перед соціальним педагогом стоїть не лише проблема вибору оптимальних та ефективних технологій, методик, методів розв'язання проблеми, але і запобігання або обмеження негативних соціальних явищ та їх наслідків.

Л. Завацька визначає соціально-педагогічну діяльність як різновид професійної діяльності, яка спрямована на реалізацію завдань соціального виховання, створення сприятливих умов соціалізації, усебічного розвитку особистості, задоволення її соціокультурних потреб або відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності [20, с. 27]. У свою чергу, А. Капська звертає увагу на комунікативну, організаторську, прогностичну, охоронно-захисну, діагностичну, корекційно-реабілітаційну, соціально-терапевтичну й попереджувально-профілактичну функції соціально-педагогічної діяльності. Метою останньої науковець бачить виявлення, запобігання та обмеження асоціальних явищ, причин соціальної дезадаптації серед різних соціальних груп та окремих осіб [26, с. 40].

М. Галагузова, Г. Штинова, Є. Тищенко, Б. Дяконов бачать соціально-педагогічну діяльність як конкретно спрямовану, що сприяє розв'язанню особистісних проблем через вивчення людини та соціуму, що її оточує. Учені наголошують, що соціально-педагогічна діяльність реалізується у вигляді комплексу профілактичних, реабілітаційних заходів та вказують на такі її функції: діагностичну, прогностичну, освітньо-виховну, правозахисну, організаторську, комунікативну, попереджувально-профілактичну [64].

Т. Семигіна серед завдань соціально-педагогічної діяльності концентрує увагу на зміцненні та активізації адаптаційного потенціалу особистості та

попередженні й локалізації негативних впливів на особистість факторів соціального середовища. Таким чином, продовжуючи вищевказану тезу, ми доводимо, що профілактична складова в системі соціально-педагогічної діяльності займає важливе місце [65, с. 52]. А. Капська звертає увагу на соціально-профілактичну роботу щодо подолання різних форм дезадаптації дітей і молоді, змістом якої є: соціально-педагогічна профілактика, соціально-психологічна допомога і соціальна адаптація і реабілітація [26, с. 72].

Діяльність, яка спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню проблем і негативних явищ називається соціальною профілактикою (від грецьк. – запобіжний). Термін «профілактика» запозичений з медичних знань, але широко використовується у педагогічній науці. Здійснення соціальним педагогом комплексу профілактичних заходів, які спрямовані на попередження виникнення патологій у суспільстві та їх наслідків називається профілактичною соціально-педагогічною роботою. При цьому на превентивному рівні профілактика забезпечить попередження виникнення різних відхилень – морального, фізичного, психологічного і соціального аспектів. Метою соціально-педагогічної профілактики є не лише попередження проблем і негативних явищ, а й створення умов для повноцінного функціонування суспільства та життєдіяльності окремих осіб [38, с. 85].

Основною метою соціально-педагогічної профілактики страхів у дошкільників є їх зменшення, а не знищення, і для цього потрібно виробити у дитини засоби саморегуляції. Профілактика страхів полягає, перш за все, у вихованні таких якостей як оптимізм, самостійність, упевненість у собі, навчанні дитини відчувати позитивні емоції. Дитина повинна знати про реальні загрози та небезпеки і ставитися до них адекватно.

Зважаючи на викладене, можна сформулювати основні завдання, що забезпечать ефективне виховання соціально безпечної поведінки дошкільників у соціальному середовищі, і, як наслідок, зменшення страхів:

1. Розширення уявлень дитини про небезпечність довкілля повинно відбуватися не лише на інформаційному рівні, а й зачіпати емоційно-чуттєву і поведінкову сферу.

2. Виховання у дітей безпечної поведінки повинно йти з дотриманням почуття міри. Необхідно враховувати особливості дитячої психіки, її підвищену вразливість. Неприпустиме застосування так званої «шокової терапії» з акцентуванням на страшних наслідках надзвичайних ситуацій.

3. Процес виховання безпечної поведінки дітей дошкільного віку потребує постійної психологічної допомоги, функція якої полягає в діагностиці і корекції психічного стану дитини, який істотно пов'язаний з її поведінкою в небезпечних ситуаціях.

4. Формування норм соціально безпечної поведінки дошкільників залежить від чітко визначеної взаємопов'язаної педагогічної роботи соціальних педагогів і сім'ї.

Принципи соціально-педагогічної профілактики страхів у дітей дошкільного віку побудовані на фундаментальних положеннях про особистість як цілісну психолого-педагогічну структуру, що формується в процесі життя людини в результаті засвоєння нею суспільних форм свідомості і поведінки. Ними є:

- принцип єдності складових розвитку. Цілеспрямована профілактична робота здійснюється тільки на основі психолого-педагогічного аналізу внутрішніх і зовнішніх умов розвитку дитини з урахування вікових закономірностей і характеристики можливих і наявних страхів;

- принцип єдності діагностики і корекції розвитку. Мета і зміст профілактичної роботи можуть бути виявлені тільки на основі комплексного системного цілісного і динамічного вивчення дитини;

- принцип взаємозв'язку профілактики і корекції. Уся система профілактичної роботи покликана компенсувати викликані страхами відхилення у розвитку і спрямована на соціальну адаптацію дитини. Мета

профілактичної роботи безпосередньо пов'язана з результатом – усунення чинників і негативних наслідків страхів дитини;

- принцип врахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку.

Він виявляє індивідуальний підхід до дитини і побудову профілактичної роботи на основі закономірностей розвитку і врахуванням сенситивних періодів у формування особистості дитини;

- принцип комплексності методів соціально-педагогічних впливів. Він дозволяє надати комплексну допомогу дитині з урахуванням її вікових, індивідуальних особливостей і організації умов проведення;

- принцип особистісно-орієнтованого і діяльнісного підходу в здійсненні профілактичної роботи. Цей принцип заснований на визнання розвитку особистості в діяльності;

- принцип оптимістичного підходу в профілактичній роботі з дитиною. Він зумовлює віру в позитивний результат профілактики, в заохочення досягнень дитини [44, с. 13-22].

Також існує низка помилок, яких необхідно уникати у соціально-педагогічній роботі з дітьми дошкільного віку:

- неврахування егоцентричної пізнавальної позиції дитини.

Егоцентрична позиція полягає в тому, що дитина ставить себе у центр всього, що відбувається навкруги. Для того щоб дитина через свій егоцентризм могла перейняти соціально-позитивну поведінку, про неї потрібно говорити в

емоційно-позитивному контексті, який має бути пов'язаний з успіхами дитини, а не з її невдачами;

- неврахування загостреної потреби в любові. У дошкільника ця потреба має свою специфіку: «мене люблять, якщо я хороший». Через особливості свого мислення дитина ще не аналізує критичні зауваження, а сприймає їх цілісно. Усе це, як правило, не усвідомлюються дитиною, але досить яскраво проявляється в її поведінці;

- неврахування вікової специфіки сприйняття світу. Часто дитина може виникати упертість, яка проявляється у протестових реакціях дитини на будь-

які вимоги дорослих. Дитина прагне виявляти самостійність, приймати рішення і отримувати схвалення за свої досягнення. Оптимальним підходом вбачається створення для дітей умов, за яких вони б відчували, що їхня самостійність приймається й цінується [48, с. 144].

При розробці програм соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці необхідне дотримання і врахування ряду загальних психолого-педагогічних умов розвитку і формування особистості дошкільників:

- врахування індивідуально-типологічних та вікових особливостей дітей дошкільного віку, соціального оточення, в якому живе дитина, аналізу історії її розвитку протягом дошкільного періоду; вивчення і складання диференційованої характеристики пізнавальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфери; виявлення особливостей його поведінки і діяльності в сім'ї, дошкільного начального закладі та при безпосередньому спілкуванні з вихователем, однолітками; забезпечення взаємодії між сім'єю та дитячим садком у питаннях розвитку навчання і виховання дітей та формування їх особистості.

Суттєвим є дотримання конкретних умов подолання страхів дітей дошкільного віку, пов'язаних з факторами, які її викликають:

- створення дитині комфортних психофізіологічних умов перебування у дитячому садку;

- культивування вихователем доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки у стосунках між дітьми в процесі навчально-виховної діяльності; підтримання в групі атмосфери прийняття дитини, захищеності, незалежно від її особистих досягнень; розширення взаємної довіри, підтримки між вихователем і дошкільником, дошкільником і однолітками;

- забезпечення педагогом індивідуального підходу в навчанні і вихованні дітей, розвиток їх індивідуальності та самостійності;

- розробка соціальним педагогом разом з психологом необхідної для цього стратегії і тактики по розвитку довірливості, оволодінню компонентами

різноманітної діяльності, формуванню пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфери;

- використання по відношенню до дітей розгорнутих критеріїв соціально-педагогічної оцінки, застосування змістових суджень з максимальним звуженням і конкретизацією сфери їх дії, використання порівняльних оцінок власних успіхів дитини;

- наданні допомоги дитині в умінні визначати причини виникнення страхів, зрозуміти психофізіологічні особливості прояву, здатність долати їх.

Подолати страхи у дошкільника – означає збагатити його індивідуальний досвід позитивними враженнями від спільної з іншими життєдіяльності, розвинути в нього соціальні потреби, сформувати соціальні вміння та навички, виховати «відчуття іншого», сформувати готовність та здатність брати іншого до уваги, працювати в команді, домовлятися, узгоджувати свою позицію, в разі потреби, поступатися власними інтересами на користь соціальної групи, діставати насолоду від допомоги та підтримки іншої людини в складній ситуації, тобто, жити обличчям до людей, з відкритим серцем, уміння гармонійно «вписуватися» в дитяче угруповання, знаходити в ньому своє місце, визначити свій статус серед однолітків відповідно до своїх можливостей та домагань, товаришувати.

Дошкільника з розвинутою соціальністю можна кваліфікувати як соціально компетентну особистість. Він характеризується здатністю:

- приймати соціальні правила і норми, знаходити правильні орієнтири для побудови своєї соціальної поведінки;

- виявляти гнучкість у сприйнятті нових вражень та їх оцінювань, прилаштовуватися до вимог соціальної групи та водночас зберігати власне обличчя;

- орієнтуватися у своїх правах та обов'язках;

- поводитися з партнерами по спілкуванню гнучко; реагувати на їхні

слова та дії адекватно; вміти вислуховувати, погоджуватися, відстоювати власну точку зору, домовлятися, укласти угоди;

- виявляти толерантність, емпатію, здатність співчувати і співрадіти;

- оптимістично ставитися до труднощів, вміти мобілізуватися на їх подолання; проявляти витримку у стресових ситуаціях;

- розраховувати на себе, рідних, близьких, знайомих, товаришів;

- звертатися, у разі потреби, по допомогу, вміти нею скористатися та інше.

Отже, соціально компетентний дошкільник характеризується, з одного боку, розвиненою самосвідомістю, індивідуальним обличчям, позитивною «Я-концепцією», з іншого – відкритістю до соціуму, готовністю до комунікації, здатністю налагоджувати конструктивну взаємодію, спільну з іншими діяльність, інтересом і повагою до людей.

Холодна, байдужа особистість важко адаптується, контактує, входить у близькі, довірчі взаємини. Їй чужі соціальна чуйність, хвилювання за інших, прояв симпатії до окремих людей, співчуття тим, хто потрапив у біду.

Що дитина несоціальна (асоціальна), соціально некомпетентна свідчить її відстороненість від інших, небажання та невміння спілкуватися, прагнення

усамітнитися, уникати будь-яких контактів, відсутність інтересу до людей, що навколо. В кожній групі дитячого садка є діти, яким складно адаптуватися до життя в широкому колі однолітків, встановити дружні

відносини з ними. Вони більшу частину часу проводять на самоті. Заняття спокійною діяльністю на самоті, активну гру дошкільника із самим собою, педагоги подекуди сприймають як відхилення від норми,

показники нездоров'я, як сигнал про необхідність виправити ситуацію. Хоча спокійна гра або заняття дитини із самою собою ще не дає достатньої підстави для хвилювання, але і потребує уваги дорослого.

Отже, у соціально-педагогічній роботі з дітьми дошкільного віку необхідно пам'ятати, що саме у цьому віці відбувається формування соціально спрямованої поведінки. Відповідно, завданням буде формування

позитивних зразків поведінки у дитини та навичок оцінювання своєї поведінки дитиною.

2.2. Соціально-педагогічні технології роботи з дітьми дошкільного віку

Технології соціально-педагогічної роботи відображають її найголовнішу складову – прикладний аспект. Урахування технологій, що мають місце в соціально-педагогічній роботі, допомагає помітно збільшити можливості вирішення соціальних проблем дітей і молоді. Технології соціально-педагогічної роботи – це сукупність способів, дій соціальних педагогів, спрямованих на встановлення, збереження чи поліпшення соціального функціонування об'єкта, сприяння саморозвитку особистості, реалізації її творчого потенціалу, здібностей, задатків [69, с. 11].

О. Сергеєнкова називає такі шляхи соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів:

– підвищення самооцінки дитини (спільний з соціальним педагогом твір, казка навчить дитину висловлювати свій страх. І навіть якщо дитина приписує його не собі, а вигаданому героєві, то це допоможе позбутися емоційного напруження внутрішнього переживання і певною мірою заспокоїть дитину);

- малювання страху (за допомогою малювання вдається усунути страхи, що виникають в уяві дитини, а також страхи, засновані на реальних подіях);

- релаксаційні ігри та вправи та різні види психотерапії: пісочної, ігрової, арт-терапії (під час використання гри для подолання страху психотерапевтичний механізм полягає в зміні ролей, коли дорослий, який не боїться майже нічого в житті, та дитина, яка відчуває страхи, поведуться протилежним чином) [62, с. 45].

І. Шпонтак методи профілактики страхів у дошкільників умовно поділяє на три групи:

- гра зі страхом;
- малювання страху;
- вербалізація страху (казки, розповіді, страшні історії) [72, с. 24].

Т. Даценко пропонує використовувати групову терапію і наступні її види:

1. Танцювальна терапія, в якій рухи призводять до експресивного вивільнення почуттів, зняття напруги.

2. Терапія мистецтвом, де образи художньої творчості відображають всі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, які легше виражаються за допомогою зорових образів.

3. Рухова терапія, тісно пов'язана з танцювальною терапією, де всі негативні емоції зменшують фігуру людини, а всі позитивні – «розгортають».

4. Тілесна терапія. Рухові вправи заохочують вивільнення простих почуттів, використання фізичного контакту, такого, як масаж, сприяє зняттю напруги.

5. Вправи на формування умінь і навичок, метою яких є навчання діям при зустрічі зі складними життєвими ситуаціями.

6. Ігрова терапія. Гра надає конкретну форму і вираз внутрішнього світу дитини.

7. Казкотерапія. Знання поведінки казкових персонажів допомагає змістовно побудувати драматизацію відомих казок з метою об'єднання дітей, подолання страхів перед казковими персонажами [14, с. 44].

Отже, профілактична соціально-педагогічна робота з дитячими страхами може проводитись як з підгрупами дітей, так і індивідуально. Старший дошкільний вік – це період, коли діти починають активно взаємодіяти між собою, об'єднуючись у так звані дитячі групи. У зв'язку з цим виникає і новий вид «взаємодії» дитини зі страхами. Тепер діти мають можливість справлятися з ними не лише з допомогою дорослого або самотужки, а й спільно з однолітками. Це можуть бути колективні відвідування «страшних місць», розповідання «страшилок» тощо. Діти навмисно активують у себе

емоцію страху, щоб успішно подолати її, а відтак спільне опрацювання страхів дітьми є надзвичайно важливим для їх нормального розвитку, пошуку свого місця в суспільстві і становлення особистості в цілому.

Перебування дитини в групі – надзвичайно потужний ресурс для її розвитку, зокрема опрацювання власних страхів. З одного боку, знаючи це, дорослі мають володіти технологіями організації дитячої взаємодії. З іншого – діти інтуїтивно використовують цей ресурс при спілкуванні з однолітками, і способи такого використання відібрані апробовані дитячою субкультурою – тобто «культурою без участі дорослих».

Гра – провідний тип діяльності дитини дошкільного віку. Гра розглядається як засіб динамічної корекції розбалансованої емоційно-вольової, комунікативної сфер дітей дошкільного віку. Доцільність використання ігор обумовлена: по-перше, тим, що гра для дошкільників залишається переважаючим і органічним видом діяльності й спілкування, по-друге, тут представлена єдність природи гри і спілкування, по-третє, у грі дитина може вільно виражати себе, звільнитися від напруженості і проблем повсякденного життя. Нарешті, гра дає можливість набути унікального досвіду для соціального розвитку дитини, відкриваючи можливість для вступу до значимого особистісного зв'язку із вихователем, педагогом та батьками.

Д. Ельконін підкреслював, що гра належить до символіко-моделюючого типу діяльності, у якому операційно-технічна сторона мінімальна, наявні умовні предмети. Проте гра дає можливість такої орієнтації в зовнішньому, зримому світі, якої жодна інша діяльність не дасть. Усі типи діяльності дитини дошкільного віку, крім самообслуговування, носять моделюючий характер. Сутність будь-якого моделювання, вважав Д. Ельконін, полягає у відтворенні об'єкта [19, с. 22].

Ж. Піаже описав загальні ознаки ігрової діяльності:

- гра приємна, тобто, зазвичай, позитивно сприймається її учасниками;

- гра відбувається спонтанно й припускає наявність в учасників внутрішньої мотивації;

- гра вимагає високої гнучкості психічних процесів і рольової пластичності;

- гра є природним наслідком фізичного та інтелектуального розвитку дитини [46].

Кілька авторів, починаючи із середини ХХ ст., усе більш активно застосовують ігрові техніки у роботі з дітьми, поступово відходячи від психоаналітичних, пов'язаних з інтерпретацією, способів їхнього використання й звертаючи увагу на особливості поведінки і реакції дитини в ігровій ситуації. М. Ловенфельд, прагнучи структурувати ігрову діяльність дитини, запропонувала «техніку побудови світу в мініатюрі». Ця техніка з'явилася однією з перших в ігровій терапії, що припускає застосування набору мініатюрних іграшок і предметів, і послужила основою для створення піскової терапії [46].

Різноманітна ігрова діяльність, котра підвищує загальний рівень переживань дитини, допомагає їй встановити довірливі взаємини з дорослими та однолітками. Система ігрової соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів містить:

- релаксаційні ігри з елементами медитації;
- народні ігри;
- сюжетно-рольові ігри;
- дидактичні ігри;
- ігри-драматизації, театралізації, етюди (арт-терапевтична профілактика);
- музично-ритмічні ігри (музикотерапія);
- рухливі ігри (афектносенсомоторна профілактика);
- спортивні ігри (сенсомоторна терапія) [73, с. 14].

Усі наведені ігри використовуються паралельно і влітаються в режим дня дітей. Схарактеризуємо їх більш детально.

Релаксаційні ігри з елементами медитації – за допомогою цих ігор можна сформувати стійку позитивну самооцінку, самоповагу, уміння виражати добре ставлення, підтримку, долати невпевненість у собі та у своїх силах, переборювати страх неуспіху, комплекс меншовартості.

Ці ігри варто використовувати з дітьми, починаючи зі старшого дошкільного віку. Навіть у дітей 6-7-го року життя рівень абстрактного мислення не настільки розвинений, щоб вони могли подумки медитувати, глибоко входити у стан самоспоглядання. При роботі з дошкільниками варто поєднувати елементи медитаційних вправ із сюжетно-рольовою грою як провідною діяльністю дітей цього віку. Це такі ігри:

- гра «Що ти зараз відчуваєш?» – профілактика страху самотності, страху темряви, профілактика комплексу меншовартості;
- гра «Реклама» – профілактика страху самотності, страху не бути прийнятим у гру, страху відповідати на занятті;
- гра «Співаємо ім'я» – профілактика страху самотності, страху словесних покарань, страху не сподобатися дорослому;
- гра «Аплодисменти» – профілактика страху бути не прийнятим дитячим колективом, страху самотності, неуспіху;
- гра «Хвастощі» – профілактика комплексу меншовартості, страху неуспіху;
- гра «Ворона-самоїд» – профілактика страху неуспіху, невстигання, страху бути не прийнятим, страху осуду колективом;
- гра «Розмова рук» – профілактика страху самотності, страху фізичних покарань, страху вступити в контакт, страху спілкуватися [73, с. 14].

Гра «Розмова рук» (10 хв).

Ведучий. Знайдіть собі пару, візьміть стільці і сядьте одне навпроти одного так, щоб не заважати іншим парам. Ви опинилися на незнайомій вам планеті й раптом помітили, що нічого не бачите, нічого не чуєте, не можете говорити... Але ваші руки стали такими розумними й винахідливими! Тепер ви можете отримати інформацію лише за допомогою рук. І ось ви

простягаєте їх... і зустрічаєте щось! Виявляється, що це теж руки. Хтось потрапив у таку саму ситуацію, як і ви. Але може це ворог? Спробуйте за допомогою рук показати, що ви добра людина і бажаєте добра... По-перше, ви не повинні проявляти силу, показувати свою перевагу. Ваші руки дуже добрі. Ви зрозуміли, що зустріли друга. Чому б не запросити його з собою? Удвох веселіше! Поясніть руками, що ви надійний супутник...

Тепер ви разом. Але іноді буває так, що ваш партнер щось робить не так, і це вас дратує. Спробуйте сказати йому, що вас не влаштовує. Може бути так, що партнер вас не зрозумів. І почалася маленька боротьба. Зобразіть цю сценку. А тепер дайте зрозуміти, що всі неприємності залишилися осторонь, настав час примирення.

От уже знову відновився дружній контакт. Пограймося? Як ви запропонуєте це товаришеві? Ви чуєте? (Звучить музика.) Запросіть партнера потанцювати...Як швидко скінчився день. Настав час лягати спати...Побажайте товаришеві спокійної ночі...Можете відкрити очі й повернутися до нашого кола. Це був лише початок гри. А що може бути наступного дня? Які цікаві пригоди спадуть на думку вашим рукам?

Поділіться враженнями – як ви відчували себе протягом усієї гри, що було легко, що викликало труднощі, що було приємним, а що навпаки.

Гра «Коридор». Ведучий: Можливо, сьогодні хтось з вас зустрів неприємності на своєму шляху – хтось посварив, чи товариш не захотів гратися. Запрошую вас зараз узяти участь у грі «Коридор». Вийдіть, будь ласка, у центр нашого кола, а ми, всі інші, утворимо «коридор», яким я пропоную вам пройти. Ми будемо говорити кожному з вас щось підбадьорююче, хороше, підтримуюче, позитивне, коли ви будете проходити повз нас.

Після закінчення учасники діляться враженнями. Ця вправа демонструє приклад колекційного потенціалу любові, уваги, підтримки [56, с. 21].

Діти із задоволенням грають у народні ігри, тому що їхній зміст цікавий і доступний. Ці ігри сприяють зняттю загальмованості, скутості, страху, які

виникають під час неочікуваного звертання до дитини сторонньої людини. Використовуються як у приміщенні, так і на прогулянках (починаючи з молодшого дошкільного віку). Це такі ігри:

- гра «Котики» – профілактика страху неуспіху, неправильної дії, темряви, страху відповідати на заняттях, неправильно відповісти;
- гра «Куца баба» – профілактика страху темряви, страху втратити рівновагу, фізичних і словесних покарань;
- гра «Первістки» – профілактика страху фізичних покарань;
- ігри «Латки», «Квач» – профілактика страху не встигнути, неуспіху, неочікуваної дії, допомагає зменшити страх покарання з боку батьків;
- ігри «Піжмурки», «Вовки і пастухи» – профілактика страху темряви;
- ігри «Відьма», «Чаклун» – профілактика страху перед казковими персонажами, вигаданими істотами;
- ігри «Була в лісі», «До баби по сіль», «Вовк і лисичка» – профілактика страху тварин, неочікуваної дії, різкого руху.

Сюжетно-рольові ігри сприяють створенню оптимістичного і життєстверджуючого настрою через те, що обов'язково в них щасливе закінчення. Профілактичний ефект цих ігор полягає в тому, що діти стають більш контактними, долається скутість:

- гра «Дитячий садок» – профілактика страху перед дитячим садком, перед вихователем;
- гра «Лікарі» – профілактика страху перед лікарнею, лікарем, уколами;
- гра «Сім'я» – профілактика страху самотності;
- гра «Будівництво» – профілактика страху бути не прийнятим у гру.

Найчастіше дидактичні ігри використовуються як частина сюжетно-рольових, наприклад, у іграх «Ляльковий дитячий садок», «Нас лікують лікар і медсестра», «Магазин». У цих іграх діти залучаються до співпраці, до взаємного контролю й оцінки дій, рішень однолітків, що сприяє розвитку впевненості у собі. Профілактична дія цих ігор полягає в тому, щоб сприяти подоланню, послабленню страху неуспіху, невдачі, страху відповідати на

заняттях, сказати чи зробити щось неправильно, страху перед дорослим, який може покарати за неправильну відповідь, страху бути не прийнятим до гри.

Це:

- ігри «Школа», «Ляльковий дитячий садок» – профілактика страху перед дитячим садком;

- гра «Нас лікують лікар і медсестра» – профілактика страху перед лікарнею, лікарем, уколами;

- гра «Знайди товстий (тонкий) предмет» – профілактика страху перед казковими персонажами [56, с. 22].

Ігри-драматизації використовуються для подолання страхів, що виникають у дітей через переляк або через надзвичайно високі вимоги й залякування. Мають профілактичний ефект щодо боязні негативних казкових персонажів. У цих іграх діти навчаються грати не тільки позитивні ролі, але й негативні, бо саме у такій грі страшне стає зовсім нестрашним, і дитина може проявити й відчувати себе сильною, сміливою, захисником. Ці ігри – ефективний засіб впливу на неконтактних дітей, дітей із загальмованим мовленням, підвищеною тривожністю. Часто ці діти свідомо чи несвідомо бояться вступати у спілкування, у колективну діяльність. Драматизація, театралізація (після серії репетицій) допомагає зняти цей психологічний бар'єр.

Етапи ігри-драматизації:

1. Спершу дитина відмовляється вибирати, уникає вибору ляльок, фігурок, що зображають страх. Поступово дитина розігрується й непомітно для себе використовує і ляльок, що зображають страх.

2. Долучення до гри дорослого, налагодження паритетних взаємин, відтворення у певній ролі страхів дитини, спонукання її до виконання конфронтуючого страху ролі. Психологічний механізм усунення страху полягає саме в такій зміні ролей.

3. Зміна ролей.

4. Скласти фантастичну або реальну історію, у якій би знайшли відображення страхи, що залишилися в дітях. Перед цим дітям можна запропонувати гру «Подорож до Баби Ягі та Коція» для розминки.

5. Історію розповідають у групі дітей, автор розподіляє ролі, керує грою. Профілактичний ефект буде тоді, коли оповідач візьме на себе роль того, кого боїться. Якщо дитина залишається собою, то все розігрують знову, але в протилежних ролях. Основа гри – імпровізація, уява [60, с. 2].

Наступна серія ігор спрямована на профілактику страхів перед певними об'єктами:

- театралізація-етюд «Дружок» – профілактика страху перед тваринами;
- театралізація-етюд «Страшний сон» – профілактика страху перед темрявою, страху засинати наодинці, страху перед вигаданими істотами;
- театралізація-етюд «Гроза» – профілактика страху перед стихією, страху бути на самоті;
- гра-драматизація «Подорож до Баби Ягі» – профілактика та корекція страху перед негативними казковими персонажами;
- лялькові ігри-драматизації, театралізація – профілактика сором'язливості, страху неуспіху тощо, для роботи з дітьми, які відмовляються спілкуватися за допомогою слів.

Особливості музико-ритмічних ігор полягають у тому, що вони виконуються під музику з різноманітними атрибутами (бубон, брязкальця, хусточки, стрічки, іграшкові музичні інструменти, наголівнички тощо). Це значно підвищує емоційний настрій дитини, створює загальний позитивний емоційний фон. Це:

- ігри «Колобок», «Відважні вершники», «Оркестр», «Хто швидше займе стільчик» – профілактика страху не встигнути що-небудь зробити, страху бути спійманим, страху перед різкими рухами;
- гра «Відважні вершники» – дає дитині досвід переживання відважності, сміливості, гордості за себе, за свою сміливу вдачу;

- ігри «Гра з бубоном», «Веселі танцюристи», «Гра з хусточкою» – викликають ефект послаблення страху темряви, страху втратити рівновагу, страху покарання (оскільки доторкування хусточкою в цих іграх бувають досить різкими й асоціюються з покараннями) та страху невдачі, неуспіху;

- ігри «Зайці та лисиці», «Дід» – профілактика страху перед казковими героями, страху неправильно зрозуміти щось, страху неуспіху.

Велике значення для подолання страхів надуманих небезпек мають рухливі ігри, спрямовані на зміцнення психомоторного компоненту, тілесно-орієнтованої психокорекції. Відпрацьовуючи рухливі дії в іграх, діти забувають про зайву обережність і в той же час легко долають психологічні перешкоди, розвивають сміливість [60, с. 5].

Дітей уже з раннього віку необхідно привчати до сміливих дій, у розумних межах заохочувати хоробрість – це профілактика страху падіння, страху висоти, глибини, жорсткого приземлення, страху втрати рівноваги, невдалої дії, страху не впіймати м'яча, не розрахувати розбіг, не розрахувати своїх сил на заняттях із фізичної культури.

Можуть використовуватися наступні ігри:

- ігри «Пташка і кіт», «Вудка», «Шуліка / Лови останнього» – профілактика страху різких рухів, неуспіху, не встигнути, фізичних покарань;

- ігри «Кеглі», «Хто вийшов», «Заборонений рух» – профілактика страху неуспіху;

- ігри «Діти і вовк», «Жабки і журавлі», «Мисливці і зайці» – профілактика страху неуспіху, страху перед казковими персонажами, страху не встигнути, страху фізичних покарань;

- ігри «Бій», «Бій півнів» – профілактика страху болю, фізичного покарання;

- гра «Зроби фігуру» – профілактика страху втратити рівновагу;

- гра «Карлики і велетні» – профілактика страху неправильної відповіді.

Для дітей старшого дошкільного віку уже можна використовувати спортивні ігри з елементами футболу, бадмінтону, тенісу, які проводяться у змагальній формі. Ігри «У кого більше м'ячів?», «Затримай м'яча», «Хто далі?», «Попади в ціль», «Хто швидше» – профілактика страху не встигнути щось зробити вчасно; страху неуспіху, невдачі, страху не бути прийнятим у гру; страху перед змаганнями [60, с. 8].

Для профілактики страхів також використовують казкотерапію – читання казок та їхнє обговорення, складання власних казок. Казка – це можливість допомогти дитині адаптуватися до реального світу, навчитися долати труднощі, які виникають у процесі спілкування з оточуючими. Для досягнення своїх цілей героям чарівних історій доводилося проявляти сміливість, кмітливість і винахідливість. Слухаючи страшні казки, дитина вчиться брати відповідальність за свої вчинки. Казка не вчить конкретних дій, а дає інформацію для роздумів. Такий підхід особливо важливий для підростаючої людини. Казка вчить дитину прагнути успіху, не лякатися невдач, вірити у свої сили.

Чарівні історії допомагають дитині справлятися зі своїми страхами. Наприклад, казка, в якій описується смерть когось із дійових осіб, відкриває для дитини можливість обговорити цю проблему з батьками (іншими дорослими). Смерть головного героя у казці не буває остаточною, він оживає, стає ще кращим і сильнішим. У багатьох казках дійовими особами бувають люди, які залишилися без одного чи двох батьків.

Підростаючи, дитина починає боятися ще й смерті рідних. Обговорюючи цю тему з дорослими (за допомогою казок), дитина легко позбувається таких комплексів. Складання казок допомагає дошкільнику справлятися і з іншими страхами, що притаманні різною мірою усім людям (страх смерті, пожежі, стихійних лих тощо) [71, с. 133].

У казках присутні різні страшні дійові особи: Баба Яга, Коцїй Безсмертний, Змїй Горинич, різні чудовиська. Саме такі образи допомагають дитині боротися з власними проблемами. Метафори і символи казок

запускають глибинні механізми підсвідомого, допомагають пережити важливі життєві кризи розвитку дитини.

Як відомо, «страшилки» різноманітного змісту – один з видів дитячого фольклору. Коли дитина вигадуй й розповідає «страшилку», вона самостійно контролює емоції переборення своїх страхів. Вербалізація страхів викликає емоційну відповідь і переключення, які виступають у ролі психологічного захисту.

Можна використати методику «Вигадай закінчення казки». Дітям пропонується закінчити казку за запропонованим початком: «Жили-були хлопчик та дівчинка, які всього боялись. Одного разу потрапили вони в страшний ліс. І на їхній дорозі...» У кінці роботи діти починають розуміти, що казкові персонажі уявні і їх можна зробити такими, якими хочеш сам, тобто добрими, смішними, веселими.

Ефективною для профілактики дитячих страхів є ізотерапія, що застосовує у своїй роботі методи образотворчого мистецтва. Методи ізотерапії містять пасивну форму – використання готових творів мистецтва, так і активну форму – створення власних. На папері дитина може висловити свої страхи, думки, сподівання, приховані від сторонніх очей. Цей напрямок сприяє звільненню від негативних емоцій, знімає нервову напругу.

Ізотерапія дає дитині можливість пережити, усвідомити ситуацію страху, а також програти будь-яку проблему максимально зручним для дитячої психіки способом. В ізотерапії застосовуються найрізноманітніші матеріали: пластилін, олівці, фарби, кольоровий папір. Направляючи і керуючи тематикою малюнків, домагаються перемикання уваги, концентрації на значущих конкретних проблемах [45, с. 15].

Наприклад, гра «Намалюй свій страх, подолай його». До вправи бажано поговорити з дитиною: «Чого ти боїшся, коли тобі буває страшно, чи було таке, коли ти сильно злякався». Потім дитині пропонують намалювати те, чого вона боїться. Для цього необхідно мати великий аркуш паперу, олівці або фарби. Після малювання важливо ще раз поговорити, чого ж конкретно

дитина боїться. Потім візьміть ножиці і попросіть дитину розрізати «страх» на дрібні шматочки, а дрібні – ще на дрібніші, допоможіть дитині в цьому. Коли страх розсипається на малюсінькі шматочки, слід показати дитині, що тепер його зібрати неможливо. Далі ці дрібні шматочки загортають у великий папір і викидають до смітника. Дитині пояснюють, що сміття вивезуть, спалять, а разом зі сміттям спалять і «страх», і більше його ніколи не буде.

Або ж можна запропонувати дитині зобразити якусь страшилку. Нехай розкаже, що це за страшилка, звідки узялася, що вона робить. Далі нехай домалює цій страшилці кумедну мордочку, «замкне» її у клітці, задобрить смачненьким або ж покрапає на малюнок водою, щоб він розплився, чи порве його. Так дитина бачитиме можливість впливати на свій страх.

О. Захаров пропонує роботу з профілактики дитячих страхів вести кількома етапами. Ним пропонується комплекс рухливих ігор (5 + 5). До першої п'ятірки входять такі ігри:

- ігри з м'ячем, які передбачають кидання м'яча один одному дітьми, що супроводжується словами «на», «тримай» тощо;
- почергове проникнення з розбігу в коло дітей, що тримаються за руки;
- боротьба-змагання, битви на шаблях;
- лазіння навипередки по шведській стінці і стрибання вниз на мат (зі страховкою дорослого), перестрибування мотузки, невеликої ямки з піском;
- проходження по дитячим стільцям, які знаходяться на відстані один від одного, з тим, щоб повернутися назад і, зістрибнувши з останнього стільця, отримати приз [23, с. 84].

Ці ігри розвивають швидкість реакції, зменшують емоційне гальмування і скутість. Наступні п'ять ігор розвивають досягнуті результати і дозволяють зменшити страхи і невпевненість у собі:

- «П'ятнашки» – своєрідна розминка до наступних ігор, містить ряд правил, які ускладнюють завдання (обмеженість простору, розставлені стільці);

- «Жмурки» покращує настрій дітей, рухове пожвавлення. Ведучий в цій грі всіляко намагається налякати тих, кого він шукає, щоб учасники гри виявили себе. Гра сприяє розвитку витримки, терпіння, сприяє зниженню страху темряви, самотності, несподіванок;

- «Хованки». Дана гра також сприяє зниженню інтенсивності страху самотності;

- «Хто перший?» – в грі створюються елементи очікування, невідомості, плутанини і в той же час несподіванки і раптовості. Механізм впливу цієї і наступної гри полягає в подоланні за допомогою емоційного залучення і групового наслідування стану скутості і гальмування, коли потрібно діяти, зняти страх і невпевненість в собі;

- «Швидкі відповіді». У швидкому темпі дітям, які стоять на одній лінії, ставлять запитання, на які потрібно відповісти відразу ж, без довгого обмірковування.

В. Ременкова пропонує використовувати в рамках ігрової терапії лялькотерапію. Мета лялькотерапії – допомогти дітям подолати негативні переживання, зміцнити психічне здоров'я. Продуманий підбір відповідних іграшок сприяє вираженню почуттів: 1) іграшки з реального життя (лялькова сім'я, ляльковий будиночок, автомобілі), 2) іграшки, які допомагають зняти агресію (солдатики, рушниці, іграшки, що зображують диких тварин та ін.), 3) іграшки для творчого самовираження і ослаблення емоцій (пісок і вода) [58, с. 18].

Отже, в дошкільному віці одним з найбільш ефективних методів є ігрова та арт-терапія. Залежно від того, яка саме реальність блокується особистістю за допомогою страху, необхідно вибирати стратегію й тактику профілактики.

2.3. Соціально-педагогічна корекція мікросередовища дитини

Нині однією з провідних цілей діяльності будь-якого навчального закладу в Україні є реалізація права дитини на повноцінний і вільний

розвиток. З огляду на це, дитина постає як суб'єкт власної діяльності, а її активність і свобода розглядаються в контексті взаємодії дитини з референтними дорослими, у світлі суб'єктності і активності одне одного. Важливе значення при цьому має психічне здоров'я обох сторін, і насамперед дітей, створення сприятливої ситуації соціального розвитку дитини, зокрема несуперечливого, неконфліктного, психологічно безпечного і комфортного, освітньо-виховного середовища.

Коло питань, пов'язаних із психолого-педагогічним супроводом дітей і наданням їм професійної психолого-педагогічної підтримки є вкрай актуальними і особливо нагальними в часи суспільної нестабільності та деформацій і перебудови освітньо-виховних систем. У зв'язку з цим, необхідно посилити увагу суспільства до формування позитивної атмосфери навколо дитинства та пошуку засобів розвитку відповідальності дорослих за якісний гармонійний психічний, фізичний та духовний розвиток дитини.

Завдання соціально-педагогічної корекції мікросередовища дитини:

- здійснення інформаційно-просвітницької роботи з педагогами та батьками щодо проблематики дитячих страхів, їх джерел, вікових особливостей та особливостей їх опрацювання в старшому дошкільному віці;
- формування в дорослих (вихователів і батьків) умінь і навичок ефективного емоційного спілкування та контактної (фасилітаційної) взаємодії з дитиною в загрозливих, таких, що активують страх або тривогу, ситуаціях;
- активація настанов на поведінку співучасті та співпраці у стосунках «педагог-батьки-дитина», «педагог-дитина», «батьки-дитина», «дитяча група» тощо та навичок такої поведінки;
- формування мотивації відповідальності вихователів і батьків за особистий вплив на емоційну сферу та особистісний розвиток дитини;
- формування у вихователів і батьків настанов і готовності приймати будь-яку дитину такою, як вона є, і надавати дитині емоційну підтримку завжди і такою мірою, коли і як вона цього потребує;

- формування в дітей продуктивних стратегій з подолання природних вікових страхів (на зміну стратегіям захисту) через обговорення дитячих страхів та маніпулятивні дії з ними (малювання, ігри-вправи, гра);

- опрацювання страхів та обмін досвідом їх подолання з іншими дітьми в умовах дитячої групи (із застосуванням інтерактивних технік і технологій) [33, с. 56].

Основними напрямками соціально-педагогічна корекції мікросередовища дитини є інформаційно-просвітницький, фасилітаційний і поведінковий. Так, робота в інформаційно-просвітницькому напрямі розширить інформованість дорослих щодо дитячих страхів, особливостей їх успішного опрацювання та доступних дітям копінг-стратегій, що покращить якість знаннєвої бази дорослих і уможливить набуття нового досвіду. Фасилітаційний напрям покликаний налагодити емоційну, засновану на довірі, взаємодію дитини і дорослого. Поведінковий напрям передбачає спільну діяльність та відносини співучасті.

Щоб ефективно здійснювати розвиток дітей і допомагати їм успішно долати страхи, дорослі (вихователі, батьки) мають бути: 1) належно інформовані щодо особливостей дитячих страхів та їх еволюції, природних ресурсів дитини з опрацювання і подолання страхів; 2) орієнтовані на розуміння внутрішнього світу дитини; 3) компетентні у головних питаннях дитячого розвитку та позбавлені «наївного реалізму» з цього приводу; 4) обізнані щодо форм і засобів допомоги дітям у подоланні страхів та пов'язаних із ними станів; а також повинні: 5) усвідомлювати власну роль і відповідальність за психологічний комфорт і нормальний розвиток дітей тощо [11, с. 48].

Отже, реалізація соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів передбачає системну взаємодію соціального педагога, вихователя і батьків (сім'ї, в якій дитина зростає), спрямовану на підвищення інформаційної компетентності усіх дорослих суб'єктів цього процесу та привертання уваги до найактуальніших питань у цій сфері.

Найприйнятніший варіант поведінки дорослого, який прагне допомогти дитині впоратися зі страхом – ставлення до страхів без зайвого занепокоєння та фіксації, моралізації, засудження і покарання. Якщо страх виражений слабо і проявляється інколи, то краще відволікти дитину, зайняти цікавою діяльністю, пограти з нею у рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися на санчатах, лижах, велосипеді тощо. У такому випадку багато страхів зникають самі по собі, особливо якщо дитина має підтримку, любов і визнання дорослих та адекватну їх поведінку. Отже, чим більше інтересів у дітей, тим менше страхів, і, навпаки, чим обмеженіше коло інтересів і контактів, тим більшою буде фіксація на своїх переживаннях, уявленнях і страхах.

Для профілактики страхів у дошкільника надзвичайно важливою є атмосфера, що оточує дитину в родині. Стійкість і надійність, вірність, постійність, спокій викликають у душі дитини довіру і впевненість. Необхідно, щоб дитина постійно відчувала турботу і ніжність, любов і ласку, а не «сюсюкання» і «стусани». Саме насильство сприймається дитиною як будь-яка дія, що заважає задоволенню її спонтанних бажань. Звідси зрозуміло, що до актів насильства дитина може відносити досить широкий набір дій, навіть таких, як позбавлення смачного, іграшки, вербальні навіювання, виголошені різким тоном.

На думку І. Кулінцової, саме тоді, коли дитина охоплена переживанням, батьки можуть з найбільшою повнотою проявити свою любов і ніжність. Допомогти дитині справитися із страхами означає пережити разом радість від перемоги над самим собою. Це буде загальною перемогою, тому що змінитися потрібно не тільки дитині, але і її батькам. Не варто шкодувати зусиль для досягнення такої перемоги, адже нагородою буде власна дитина, звільнена від страху, а значить, приготована для отримання нового життєвого досвіду, відкрита для радості і щастя [32, с. 28].

О. Деркач відзначає, що для того, щоб допомогти дитині подолати страх, батькам необхідно зрозуміти, що криється за її страхом. А для цього батьки

повинні переглянути свої вимоги до дітей, рідше карати їх і менше звертати увагу на ворожість, яку час від часу проявляють діти до них. Батьки повинні дати дітям зрозуміти, що гнів, який вони іноді відчують до батьків, а батьки до них, – це абсолютно природне і нормальне явище і воно не може вплинути на родинні почуття [15, с. 12].

Профілактика страху значною мірою залежить від того, наскільки вдається заспокоїти дитину, повернути їй душевну рівновагу, як батьки розуміють її і як ставляться до її страхів. Необхідно створити таку обстановку в сім'ї, щоб діти зрозуміли: вони не боячись можуть сказати батькам про все, що їх налякало. І діти зроблять це тільки в тому випадку, якщо не боятимуться батьків і відчують, що вони не засуджують їх, а розуміють.

Дорослі повинні з повагою поставитися до страху дитини, навіть якщо він абсолютно необґрунтований, або ж поводитися так, немов вони давно знають і не дивуються; крім того, батькам слід вживати поняття «страх» без будь-яких побоювань і не вважати його забороненим словом. Який би спосіб боротьби з дитячим страхом батьки не обрали, важливо не залишати скарги дитини без уваги.

Відчувати любов батьків – особливий шлях позбутися страху, який завжди викривлює наші передчуття і затуманює картину дійсності. Любов – це повна відсутність страху. Тому потрібно навчати дитину любові, а саме: любові до близьких, до природи (натурокорекція), до пісні, до книжки (бібліокорекція), до гри, спілкування і, в першу чергу, вчити її любити себе.

В. Ременкова цитує Р. Кемпбелла і Ю. Гіппенрейтер про безумовну любов і безумовне прийняття. Так, як дорослого, так і дитину, любов позбавляє боязкості, звільняє від страху. Однією з головних умов профілактики любов'ю є безумовне прийняття дитини. Дитина має бути впевненою у батьківській прихильності до неї незалежно від її успіхів і досягнень. Формула щирої батьківської любові – це формула прийняття, це не «люблю, тому що ти хороший», а «люблю, тому що ти є, люблю тебе

такого, який ти є». Рівне, доброзичливе ставлення, позитивна оцінка особистості дитини формулюють у неї стійкий образ «Я», стабільні взаємини з близькими, які сприяють розвитку почуття надійності оточуючого світу та впевненості у ньому [57, с. 33].

Для профілактики страхів потрібно бути уважним до дитини; цілеспрямована увага допоможе без зайвих розпитувань швидко визначити, що конкретно викликає страху дитини: темрява, самотність, тварини, люди, високий балкон. Зрозумівши, що є джерелом страхів, у жодному разі не можна фіксуватися на цьому, а тим більше, не розповідати про своє відкриття всім, та ще й у присутності дитини, як то: «Він у мене такий боязкий – ліфта боїться», або «Ні на хвилинку не можу відійти – боїться залишитися сама!». Це викличе дискомфорт у дитини і ще більше закріпить страх.

Необхідно створити дитині атмосферу максимального психологічного комфорту:

1) намагатися полегшити її страждання (залишити у кімнаті ввімкнутий нічник; міцно тримати за руку, проходячи з нею повз собаку; йти пішки, якщо дитина боїться ліфта);

2) якомога частіше наголошувати, що нічого страшного не сталося, що дорослі, великі й сильні, завжди прийдуть дитині на допомогу;

3) звертатися до фантазії дитини, спрямувати її в оптимістичне, життєрадісне русло життєстверджуючою інформацією [57, с. 41].

Придумування казок, з одного боку, сприяє розвитку уяви, з іншого – дозволяє дитині повідомити оточуючим про свої проблеми. Почута від дитини казка допоможе усвідомити її проблеми і труднощі. Не треба боятися читати дітям страшні казки, складати власні страшні казки, треба підбирати їх відповідно до віку. Щоправда, краще це робити вдень, а не ввечері, детально обговорювати все прочитане, придумане з дитиною – і тільки так можна краще пізнати дитину і допомогти їй подолати її труднощі, страхи.

Батьки можуть грати з дітьми в ігри, які сприятимуть профілактиці страхів:

- «Доведення до абсурду» – запропонувати дитині зображати тривогу, страх в абсолютно невідповідних ситуаціях. У результаті тривожність зменшується – дошкільник спостерігає свої емоції ніби збоку;

- «Виконання ролі» – дитині пропонують обрати будь-який приклад для наслідування – реальну людину або кіногероя – і намагатися діяти «як він». Цей прийом дає дитині можливість, діючи ніби від імені свого героя, почуватися впевненіше у складних ситуаціях;

- «Приємний спогад» – у тривожній для дитини ситуації запропонувати згадати той момент, коли вона відчувала спокій;

- «Танець» – покращує психологічне самопочуття через самовираження в експресивних рухах, усвідомлення мови власного тіла;

- «Терапевтичні метафори» – діти люблять фантазувати. Дитина може скласти казку, в якій вона сильна та смілива. Так дитина ідентифікуватиме себе з героєм, який відчуває ті ж труднощі, що й вона, і з успіхом долає їх. Вдала терапевтична метафора досягає свого ефекту найбільш точним викладенням проблеми малюка, але воно має бути не надто прямим, аби не викликати в дитини почуття незручності, сорому чи спротиву;

- Іграшка-захисник. На ніч можна покласти у ліжко улюблену іграшку дитини. Може згодитися іграшкова зброя, вона допоможе малюку відчувати себе впевненіше (дасть змогу «захищатися») [63, с. 80].

На окрему увагу, з огляду на підвищення інформаційно-просвітницької компетентності дорослих в роботі з дітьми і їхніми страхами, заслуговує коло питань, пов'язане з використанням нових інформаційно-комунікативних технологій. Актуальність такої роботи пов'язана і з питаннями соціалізації дитини в медіасередовищі та появою в сучасних дітей особливого виду страхів – медіастрахів.

За аналогією з тим, що страхи можна успішно долати, малюючи їх і розмовляючи про них, так само чимало проблемних ситуацій, спричинених медіа, можуть бути врегульовані за допомогою самих медіа, якщо останні доцільно і компетентно використовувати. І в цьому сенсі медіа та

інформаційно-комунікативні технології можуть бути використані не лише для підвищення інформаційної компетентності дорослих, а й для інформаційно-просвітницької роботи з дітьми. Тому одними із провідних завдань соціального педагога системи дошкільної освіти є: 1) підвищення інформованості батьків і вихователів зокрема щодо застосування інформаційно-комунікативних технологій, які, хоч і містять певні ризики, проте мають тенденцію до поширення у повсякденній практиці дошкільної освіти; 2) просвітницька робота щодо соціалізації дитини в агресивному медіасередовищі. ІКТ мають:

- бути розвивальними за своєю природою розвивальними та навчальними, інші – виключаються);

- сприяти співробітництву та інтеграції (важливе вміння дитини діяти як самій, так і в команді, тобто, вибудовуючи взаємодію дитини з технологіями, слід використовувати моделі діяльності, які потребують співробітництва);

- поєднуватися з природною дитячою грою (яка є провідною діяльністю дітей дошкільного віку і відіграє центральну роль у процесі засвоєння нових знань, умінь і навичок), щоб не стати «віртуальним» артефактом у житті дитини;

- бути дозованими в місці і часі (інтеграція ІКТ повинна підтримувати усвідомлення питань здоров'я і безпеки та залучення батьків у процес дошкільної освіти, оскільки впровадження інновацій у процес навчання та виховання дітей має здійснюватися у тісній взаємодії з батьками);

- бути «прозорими» і наочними, з чітко визначеними завданнями.

Отже, основними напрямками соціально-педагогічна корекції мікросередовища дитини є інформаційно-просвітницький, фасилітаційний і поведінковий. Реалізація соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів передбачає системну взаємодію дитячого соціального педагога, вихователя і батьків (сім'ї, в якій дитина зростає), спрямовану на підвищення інформаційної компетентності усіх дорослих суб'єктів цього процесу та привертання уваги до найактуальніших питань у цій сфері.

III. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

3.1. Соціально-педагогічна діагностика дитячих страхів у дошкільників

Програма дослідження ефективності соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці реалізовувалася в три етапи.

Перший етап – етап об'єктивації проблеми дитячого страху. Мета етапу – емпіричне дослідження й аналіз кола страхів старших дошкільників (основні методи: індивідуальні бесіди з дітьми, бесіди за проєктивними малюнками, проєктивна методика «Страхи в будиночках», анкетування батьків).

Другий етап – етап впровадження соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів. Мета етапу – розробка і апробація програми соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці (основні методи: бесіда з дітьми, ігротерапія, арт-терапія).

Третій етап – етап повторного емпіричного дослідження особливостей страхів старших дошкільників. Мета етапу – виявлення відмінностей між проявами страхів у дошкільників на першому і третьому етапах дослідження і оцінка результативності програми соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці.

Експериментальна база дослідження: Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) – центр розвитку дитини № 31 «Барвінок». Вибіркою охоплено 44 особи старших дошкільників, і такою ж кількістю (44 особи) батьків.

Для збору даних було використано індивідуальні бесіди, проєктивні методики виявлення дитячих страхів «Мої страхи» та «Страхи в будиночках», анкетування батьків (Додатки А, Б, В, Г). Результати дослідження страхів дошкільника показано в табл. 3.1., рис. 3.1.

Таблиця 3.1.

Види страхів у дітей старшого дошкільного віку, у %

№ п/п	Вид страху	%
1	Темрява	90,9
2	Лікарі	83,4
3	Смерті	81,8
4	Уколи	80,0
5	Кров	80,0
6	Страшні сни	72,8
7	Персонажі	68,2
8	Хвороба	63,6
9	Злі тварини	61,4
10	Бути покараним	59,0
11	Не відповідати вимогам батьків	52,3
12	Негативна оцінка з боку оточуючих	45,5

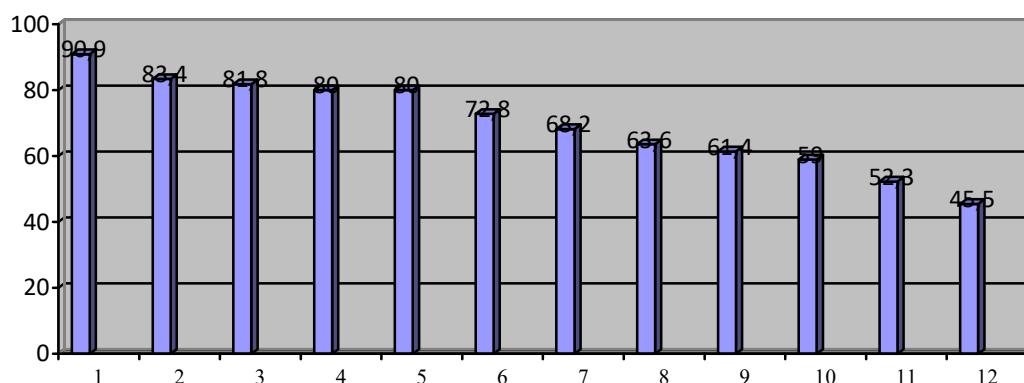


Рис. 3.1. Аналіз видів страхів у дітей старшого дошкільного віку, %

Як було з'ясовано за допомогою індивідуальних бесід з дітьми, типовими страхами старших дошкільників є страхи за своє життя, в основі яких лежить інстинкт самозбереження – самі ці страхи вербалізуються дітьми найактивніше: страх темряви (90,9%), лікарів (83,4%), смерті (81,8%), уколів і крові (80,8%), страшних снів (72,8%), персонажів (68,8%), хвороби (63,6%), злих тварин (61,4%), бути покараним (59,0%), не відповідати вимогам батьків (52,3%) і негативної оцінки з боку оточуючих (45,5%).

Крім щойно зазначених, другу групу дитячих страхів, яка є значно меншою, але добре вираженою, становлять так звані соціальні страхи: страх бути покараним (59,0%), страх не відповідати вимогам батьків (52,3%),

бути негативно оціненими (45,5%).

Отже, у просторі опису власних страхів старшими дошкільниками виокремлюються дві основні групи цих страхів: 1) страхи за збереження життя, в основі яких лежить інстинкт самозбереження (архаїчні, вітальні та екзистенційні); 2) соціальні страхи – як психологічне новоутворення старшого дошкільного віку, поява кого знаменує початок становлення соціальної готовності дитини до виходу в більш широке соціальне оточення, за межі сім'ї і дошкільного закладу. Отже, страхи першої групи (пов'язані з біологічною цінністю життя) є найтиповішими для даного віку, найкраще усвідомлюються дітьми.

Проаналізуємо відповідність кількості страхів віковим нормам дітей дошкільного віку (табл. 3.2, рис. 3.2).

Таблиця 3.2.

Кількість страхів у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження, у %

Кількість страхів	%
7-12 (вікова норма)	71,0
13-20	29,0

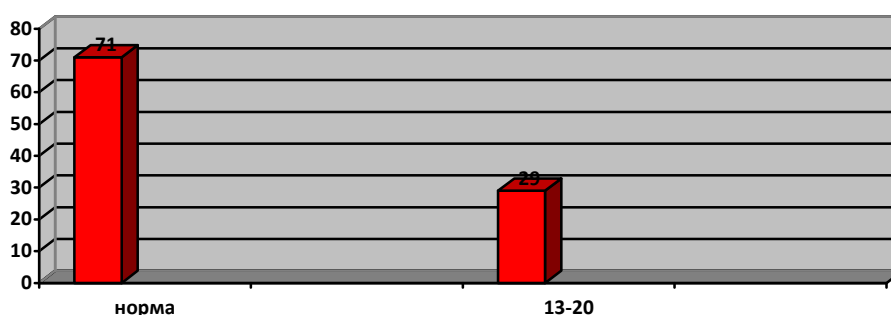


Рис. 3.2. Аналіз кількості страхів у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження, %

Щодо кількості страхів, до 71,0% дітей мають 7-12 страхів, що відповідає віковим нормам. 29% дітей мають 13-20 страхів, що свідчить про перенапруження дитини.

Наступним етапом виявлення спектрів дитячих страхів був етап проєктивної діагностики. Зокрема, проєктивна методика О. Захарова «Мої

страхи» застосовувалася з метою актуалізації інших, не виявлених на етапі бесід, видів дитячих страхів та об'єктів, які ці страхи активують.

Як правило, у дітей виникали запитання: «А що мені намалювати?», «А як намалювати?» тощо. Дослідник у цьому разі спокійно заохочував дитину до малювання і кілька разів повторював, що треба намалювати те, чого вона боїться, використовуючи при цьому типові запитання і фрази «спробуй згадати, що найбільше тебе лякає», «коли ти сильно боявся», «що тебе тоді налякало?», «як це виглядає?», «от це і спробуй намалювати».

Після завершення малювання дитину просили розповісти про те, що вона намалювала, тобто дитина мала вербалізувати свій страх. Найчастіше діти малювали страшних казкових персонажів (Чаклунів), медійних персонажів, зокрема з мультфільмів та фільмів жахів (Монстрів, Привидів, Зомбі), страшних і незвичайних тварин, наділених надсилою (Драконів), страшних людей з великими очима, ротом, зброєю, великою кількістю кінцівок), а також персонажів своїх страшних снів.

Вони самі давали назви зображеним персонажам під час чи після малювання. Наприклад, «Собака». Дівчинка на прохання намалювати свій страх, зобразила собаку з відкритою пащею і великими зубами. На питання, що дівчинка робить, коли боїться собаку, вона відповіла, що «швидко біжить від нього».

Розглянемо інший приклад «Персонаж з мого страшного сну». Дівчинка намалювала персонажа зі свого сну (за словами дівчинки), який її налякав і зберігся у її пам'яті. Як з'ясувалося, під час бесіди після завершення малюнка, найвірогідніше це був персонаж із кінофільму, який дивилися батьки.

Дана методика дала можливість виявити: 1) ще один різновид дитячих страхів, який ми умовно назвали «медіастрахами» (тобто страхів, запозичених дітьми з різних медійних програм та відеоігор; 2) та деякі стратегії їх подолання дітьми (зображені ними на малюнку як спосіб перемоги над цим персонажем; висловлені дитиною у процесі малювання чи

після його завершення під час розмови з дослідником, а також як припинення малювання страшного персонажу і малювання приємного для дитини образу).

Результати описаної проєктивної методики підтвердилися й розширилися завдяки застосуванню іншої проєктивної методики – «Страхи в будиночках» (автор – М. Панфілова), яка надає додаткові можливості для виявлення типових вікових страхів, які переживають сучасні діти старшого дошкільного віку.

Отже, аналіз результатів проєктивного дослідження «Страхи в будиночках» дає підстави говорити, що:

1) наявність природних вікових страхів характерна для переважної більшості дітей старшого дошкільного віку, і діти цілком здатні про них говорити, однак через особливості наочно-образного мислення старших дошкільників – ці страхи значно краще експлікуються не так під час індивідуальних бесід із дітьми, як у процесі проєктивного малювання, роботи з серіями проєктивних малюнків та при застосуванні інших проєктивних методів дослідження;

2) спектри та ступінь поширення природних вікових страхів є досить типовими і приблизно однаковими для всіх дітей, чия соціальна ситуація розвитку може кваліфікуватися як нормальна;

3) для нинішніх старших дошкільників страх смерті поступається страхам насильницької смерті (з одного боку – через війну і бойові дії, кримінальні дії асоціальних осіб, тероризм, розбій, пограбування, викрадення дітей злочинцями тощо, а з другого – через страшних віртуальних чудовиськ, монстрів, неприродно великих і дивовижних тварин, павуків, птахів тощо);

5) більшу питому вагу серед дитячих страхів (порівняно з дітьми минулого тисячоліття) посідають набуті соціальні страхи (насамперед страх відторгнення, страх невідповідності, страх бути безпорадним);

6) поступово увиразнюються і набирають ваги так звані «медійні» страхи, тобто страхи, актуалізовані медіа.

Загальні результати дослідження показали, що дітям старшого дошкільного віку найбільш притаманні шість основних груп страхів (самі ці страхи були «заселені» дітьми у чорний будиночок і найактивніше описувалися ними) (табл. 3.3., рис. 3.3).

Таблиця 3.3.

Групи страхів у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження, у %

№ п/п	Група страхів	%
1	Архаїчні	97,4
2	Вітальні	76,3
3	Екзистенційні	65,8
4	Фобічні	53,2
5	Соціальні	49,8
6	Воєнні	39,5
7	Медійні	32,9

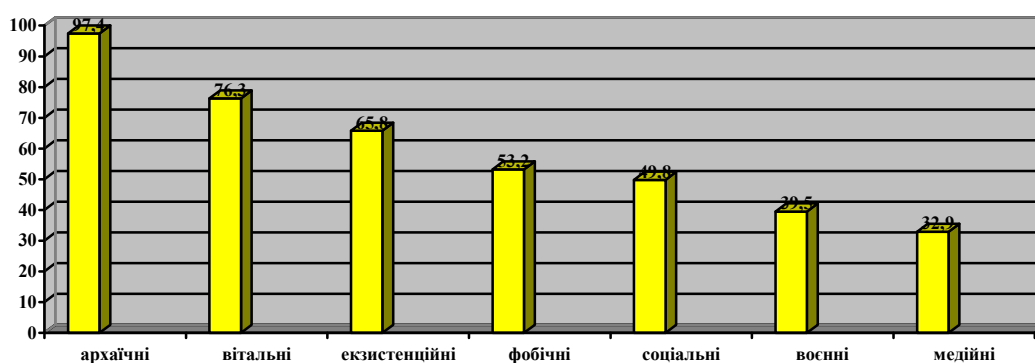


Рис. 3.3. Аналіз типів страхів у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження, %

Згідно рис. 3.3, серед дітей старшого дошкільного віку поширені такі типи страхів:

1) архаїчні страхи, які є типовими для більшості дітей і не надто залежать від географічних та соціокультурних традицій (страх темряви, вогню, води, паводків, грому й блискавки, інших стихійних природних явищ, страшних снів) (97,4 %);

2) вітальні страхи, пов'язані із болем і усвідомленням безпосередньої загрози власному життю, які є типовими для переважної більшості сучасних дошкільного віку (страх уколів, лікарів та медичної атрибутики, страх

захворіти, бійки, сварки, війни тощо) (76,3 %);

3) екзистенційні страхи, які також типові для більшості людей, у т.ч. дітей дошкільного віку, і не надто залежать від історичного часу, географічних і соціокультурних традицій (страх смерті, крові, сліз) (65,8 %);

4) страхи фобічного характеру (води, замкнутих приміщень, тварин) (53,2 %);

5) соціальні страхи, які починають актуалізуватися саме в період старшого дошкільного віку (страх покарання, страх не відповідати вимогам батьків, страх відчуження і самотності тощо) (49,8 %);

6) страхи, характерні для воєнних часів (пов'язані з тероризмом, війною, бомбардуваннями, гулом транспорту тощо) (39,5 %);

7) медіа страхи (страхи, нав'язані медійними образами, яких діти бачать на телевізійних екранах, екранах інших аудіовізуальних приладів) (32,9 %).

Як також було з'ясовано, в спектрі традиційних вікових дитячих страхів 5-6-річних дітей актуалізувалися й принципово нові страхи, які не були характерні їхнім ровесникам кілька десятиліть тому: 1) страхи, характерні для воєнних часів (пов'язані з тероризмом, війною, бомбардуваннями, гулом транспорту тощо) (39,5 %); 2) страхи, пов'язані зі стрімкою медіатизацією суспільства та активованим споживанням дітьми медіапродукції відповідного змісту, або так звані «медіастрахи» (страхи, нав'язані медійними образами, яких діти бачать на телевізійних екранах, екранах інших аудіовізуальних приладів) (32,9 %).

Поява нових страхів є цілком природною, адже коло людських страхів, зокрема страхів дошкільників, обумовлено не лише архаїчними уявленнями, а й соціокультурною і соціальною ситуацією розвитку дитини. Змінилися не тільки умови життя, а й ігри, в які граються діти – у більшості випадків – це насамперед комп'ютерні ігри. Змінилися й умови навчання і вимоги до нього – нині найбільшу увагу сконцентровано на розвитку пізнавальних процесів дітей. Діти менше грають у сюжетно-рольові ігри, а отже не так успішно розвиваються їх комунікативні навички. У вільному доступі до споживання,

зокрема в засобах масової інформації, є передачі, новинні сюжети, що носять агресивний характер, містять сцени насильства. Це все не може не відбитися на уявленнях дитини про світ і стан її емоційної сфери. Нині є чимало підтверджень того, що дитячі страхи значною мірою опосередковані особливостями інформаційної ситуації, в яких діти дорослішають.

У дослідженні спектру дитячих страхів було задіяно батьків дітей. Для цього нами було розроблено опитувальник-анкету, що містять низку запитань.

Аналіз відповідей батьків на запитання «Чи вважаєте Ви нормальним, що Ваша дитина має страхи?» 57,9 % опитаних відповіли «так, це природно», 28,9 % вагалися з відповіддю, а 13,2 % опитаних батьків вважають, що дитячі страхи – це «ненормально». Отже, щонайменше третина батьків не мають чітких уявлень про дитячі страхи і їх роль в житті дитини, а отже, можна припускати, що саме ці батьки становлять ту «групу ризику», на яку має бути спрямована відповідна соціально-педагогічна просвітницька робота фахівців дошкільних закладів.

На запитання «Чи часто Ви помічаєте, що Ваша дитина чогось боїться?» 39,5 % опитаних батьків запевнили, що помічають таке «дуже рідко» і що це питання не є для них актуальним; 42,1 % з них дали відповідь «інколи помічаю» і 18,4 % опитаних батьків зізналися, що це питання є для них актуальним, оскільки вони помічають фіксовані на тому чи тому страхи своїх дітей «досить часто» і це викликає у них стурбованість. Отже, узагальнюючи відповіді батьків на перші два запитання анкети, можемо говорити про одну «групу ризику» серед батьків, які виховують старших дошкільників, – а саме батьків, які спостерігають певні проблеми своєї дитини, відчувають потребу в опрацюванні страхів, але не усвідомлюють, як у цих ситуаціях чинити.

Для з'ясування спектру страхів, які дорослі спостерігають у своїх дітей їм було поставлене запитання «Чого найбільше боїться Ваша дитина?». У відповідь на це запитання батьки найчастіше зазначали таке: «коли залишається сам на сам», «лікарів, лікарню», «уколів», «темряви», «страшних

снів», «незнайомих людей», рідше – «тварин», «несподіваних різких звуків», «стихійних лих», «надмірного вияву емоцій іншими людьми», «грому і блискавки».

Для з'ясування уявлень батьків про особливості опрацювання страхів дітьми старшого дошкільного віку було здійснено анкетування та бесіди з батьками. У процесі анкетування ставилися запитання «Як поводить ся Ваша дитина, коли їй страшно? Що вона зазвичай при цьому робить?». У результаті було отримано переліки таких відповідей:

- прагнення емоційного і тілесного контакту з батьками чи іншими близькими людьми: дитина обіймає когось близького, притуляється до нього, бере за руку (18,4 %);

- дитина виявляє очевидні ознаки переляку: плаче (15,7 %), кричить (7,9 %), активно виявляє інші емоції, які сигналізують про переляк і стрес;

- дитина кличе на допомогу (13,2 %), говорить про свій страх тим, хто поряд, каже, що їй страшно тощо;

- обіймає улюблену іграшку (6,1 %);

- просить дозволу дивитися мультфільми, пограти на комп'ютері (планшеті, смартфоні тощо) (7,9 %);

- розмовляє сама з собою (2,6 %);

- мріє, уявляє, фантазує (2,6 %).

Отже, отримані результати емпіричного дослідження показали, що наявність природних вікових страхів характерна для переважної більшості дітей старшого дошкільного віку; спектри та ступінь поширення природних вікових страхів є досить типовими, і приблизно однаковими, для усіх дітей, для нинішніх старших дошкільників екзистенційний страх смерті поступається страхам насильницької смерті (з одного боку – через війну і бойові дії та насичення доступного дітям медійного простору іншими меседжами травмивного змісту, а з іншого – через страшних віртуальних чудовиськ, монстрів, неприродньо великих і дивовижних тварин, павуків, птахів тощо); питому вагу серед дитячих страхів посідають соціальні страхи.

Також встановлено, що частина дітей має перебільшену вікову норму страхів, що потребує їх корекції і подальшої соціально-педагогічної профілактики.

3.2. Програма соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці

Станом на сьогодні переважна більшість дошкільників перебуває під впливом тих чи тих негативних впливів, які можуть депривувати її емоційний розвиток і призвести до порушень її емоційної сфери, активувати страхи. З огляду на це нами була розроблена програма соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці, яка складається з різних видів занять та бесід, тривалість яких добігає 20 хв. Дітей доцільно розподілити у групи до 10 осіб у кожній. Перевага надається саме груповим формам роботи з дітьми, оскільки вони надають змогу обмінюватися емоціями та навчатися продуктивним стратегіям їх опрацювання, запозичуючи від інших, самостійно їх опрацьовуючи та переводячи в арсенал особистого досвіду, а також є більш реальними у сучасних умовах дошкільних закладів.

Програма соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці передбачає системну реалізацію трьох основних напрямів:

1) розширення знань, уявлень і досвіду дітей (із розпізнавання своїх страхів і пов'язаних з ними чи тими страхами діями, думками і станами; обговорення своїх страхів з іншими та маніпулювання цими страхами; розуміння способів реагування на страхи та оцінки ефективності цих способів на доступному старшим дошкільникам рівні «здорового глузду»);

2) реалізація спрямованих на дитину заходів із створення сприятливої соціальної ситуації розвитку, зокрема емоційно комфортної атмосфери, стосунків довіри та прийняття дитини; формування та підтримання в дитини настанов на довіру і відкритість щонайменше перед близькими людьми;

актуалізації позиції «навчання», бажання комунікувати зі світом і його суб'єктами; підтвердження того, що дитина не покинута сам на сам зі своїми страхами, що страхи минуці, що їх можна легко долати разом тощо;

3) демонстрація і заохочення поведінки співучасті, співпраці дорослих і дітей, дітей і їх ровесників під час міжособистісної і соціальної комунікації, в процесі ігор, творчої діяльності, інтерактивної взаємодії, зокрема спільного опрацювання вікових страхів та іншого потенційно травмивного досвіду дитячою групою; моделювання поведінки через наслідування, тобто, запозичення їх від інших – від дорослих, старших дітей та однолітків, персонажів казок і мультфільмів тощо.

З цією метою ми використовували кілька груп ігрових технік і вправ: 1) на фантазування, що передбачає направлену візуалізацію й активацію уяви; 2) на складання історій, що сприяють завдяки різноманітним прийомам розвитку вербальних навичок; 3) техніки художньої експресії, засновані на використанні різноманітних зображувальних матеріалів, що допомагають дитині впоратися з емоційними порушеннями; 4) використання в ігрових ситуаціях іграшок та різноманітних предметів; 5) групові вправи, що призначені для роботи в різноманітних умовах і з різними групами дітей; 6) бесіди на різні теми, що стосуються емоцій страху і тривоги (Додаток Д).

Ефективними методами є ті, що засновані на використанні емоційних символічних засобів і форм. Одним з таких методів є арт-терапія, яка є надзвичайно ефективною для зняття емоційної напруги і переформатування негативних емоцій на позитивні. Творча дитина прагне бути успішною, компетентною, самостійною, робити щось своїми руками, докладаючи потрібних для цього зусиль, долаючи страх і труднощі.

З дошкільниками ми використовували такі завдання ізотерапії:

- малювання знайомих дитині персонажів, героїв казок і мультфільмів, які так само, як дитина, відчувають страх.
- зображення об'єкта страху, трансформуючи і змінюючи його вигляд;
- гармонізація стану дитини, яка переживає страх, шляхом використання

фарб різних кольорів і різної насиченості;

- малювання на великих аркушах паперу широким пензлем або руками.

Утілення в малюнку образів, пов'язаних зі страхом, тривогою дозволяє дитині побачити цей страх зі сторони, пережити його ще раз, розглянути детально всі його якості. Дитина може виокремити різні емоції всередині свого переживання (страх). Силу переживання знімає і ступінь деталізації опрацювання образу (страху). Присутність соціального педагога і тісний контакт в процесі зображення ситуації, якої боїться дитина, дозволяють розділити переживання.

Ми пропонували малювання в групі за так ми, по черзі пропонованим на кожному занятті, темами: «У дитячому садку», «На вулиці, у дворі», «Вдома», «Сім'я», «Що мені сниться страшного», «Що трапилося зі мною хорошого», «Ким я хочу стати». Темі даних занять дають можливість відобразити проблеми у взаєминах дитини в дитячому саду, вдома, відобразити найбільш яскравий страх, що може послужити основою для подальшої профілактично орієнтованої роботи.

Для роботи з дітьми будь-якого віку надзвичайно ефективним є такий матеріал як пісок. Пісочна терапія не лише знімає тривогу й емоційну напругу, але й допомагає дитині активувати позитивні емоції. Використовуючи пісок, можна будувати власний світ, де живуть різні тварини, люди, казкові герої. Можна експериментувати з сухим та мокрим піском.

Дитина виражає на піску те, що спонтанно виникає протягом заняття. У процесі роботи, дитина може змішувати пісок з водою, якщо їй необхідно сформувати горби, гори, або створити різні вологі ландшафти, наприклад, болото. Крім того, в роботі використовується багато мініатюрних фігур: людей, тварин, дерев, будівель, автомобілів, мостів та ін. Така безліч фігур і матеріалів необхідна для того, щоб дати дитині стимул-реакцію створювати власний світ. Дитині на годину надається невідомий всесвіт, усередині якого вона може створювати свій індивідуальний світ.

Ігри-вправи мають профілактичний ефект і розв'язують три важливі поетапні завдання:

1. Налагодження контактів і формування довіри. Даний етап спрямований на створення комфортної та емоційно розкутої психологічної атмосфери у групі, налагодження доброзичливих стосунків. На цьому етапі під час занять багато уваги приділяється емоційному настрою у групі й особливо важливим є налагодження особистого контакту з кожною дитиною. На початку заняття та наприкінці обов'язковим є особисте вітання. Протягом заняття окрім спільних завдань діти виконують й індивідуальні. У групах створюється атмосфера злагоди та доброзичливості, кожна дитина отримує схвалення та відчуває підтримку як з боку дорослого, так і з боку однолітків. Такий емоційно сприятливий мікроклімат допомагає дітям покращити їхню самооцінку, підвищити впевненість у власних силах, а також зближує дітей між собою.

Приклади вправ, які проводилися на даному етапі: «Лагідне ім'я» (ведучий запитує кожну дитину її ім'я, а потім просить всіх дітей разом назвати її ласкаво, лагідно, пестливо); «Прикрасимо оселю» (ведучий дістає обруч і просить дітей уявити, що це наш спільний дім; для цього пропонується заздалегідь підготувати атрибути – різноманітні предмети декору, матеріали; протягом заняття ведучий заохочує дітей, активно цікавиться у кожного, чому він обрав той чи інший предмет, запитує, що ще можна зробити); попередня вправа розгортається у наступну – «Хто-хто в будиночку живе?» (діти стають або сідають навколо обруча; ведучий пропонує назвати тварин або персонажів, які могли б жити в будиночку, який діти щойно прикрасили; важливо заохочувати експромти, фантазію дітей. Атмосфера гри неодмінно має бути емоційно позитивною).

Вправа «Веселі долоньки». Для цієї вправи знадобляться гуаш та великий аркуш паперу (ватман). Діти мають вмокнути долоні у фарбу яскравого кольору (жовтий, зелений, червоний тощо) та залишити відбиток на ватмані. А також помахати усім кольоровими долоньками. Після

завершення вправи ватман вивіщується на стіні на рівні очей дітей.

2. Розпізнавання і визначення настроїв та емоцій. Даний етап передбачає оволодіння навичками розпізнавання типових емоційних станів, навчання дітей використанню міміки й пантоміміки у вираженні своїх емоцій та їх визначенні. Приклади вправ: «Весело – сумно» на вираження веселих і сумних емоцій, ознайомлення дітей з методами саморегуляції; «Боязкий – сміливий» на ознайомлення з можливими засобами реагування на емоцію страху, формування вміння демонструвати почуття страху, виявляти та долати його засобами психогімнастики, міміки і пантоміміки; «Мій настрій», «Кігтики і лапки», «Вітерець», «Листоноша» та інші вправи на розпізнавання емоцій за символічними та графічними зображеннями і рухами.

3. Закріплення отриманих знань, умінь і навичок з розпізнавання емоцій та обміну ними. На заняттях цього етапу діти самостійно проявляють один до одного теплі почуття, обіймаються, висловлюють один одному подяку та підтримку.

Одна з найулюбленіших ігор дошкільників – «Сова». Дитина виконує роль миші, яка вдень бігає, а вночі не рухається. Хто ворухнеться, того сова «з'їсть». Така гра достатньо добре розвиває навички контролю над власним тілом. Адже, якщо дитина активна, то не рухатися для неї буде непросто.

Гра «Кричалки-шепталки» також допомагає формувати вольову регуляцію. Діти мають виконувати дії згідно показаної картки: червона-бігають, галасують, кричать; жовта – тихо пересуваються та розмовляють пошепки; синя – завмирають на місці, або ж лягають на підлогу та не рухаються. Така гра може викликати певні труднощі в імпульсивних дітей, проте вона добре їх натренує.

На кожному занятті достатньо використовувати 3-5 вправ, у ході яких діти вчаться розпізнавати емоційні стани, якими може супроводжуватися страх, виявляти ці стани і розповідати про них, малювати, співвідносити їх з відповідними ситуаціями та пояснювати все це. Так, діти засвоюють не лише вербальні засоби висловлення емоцій, а і їх мімічні та пантомімічні прояви.

Також доцільно застосовувати методики релаксації, елементи казко-терапії, у процесі якої діти, зображуючи тварин і казкових героїв, вчаться виявляти емоції та розпізнавати емоції.

Комунікативні ігри та вправи – під час їх виконання відбувається тренування здатності невербального впливу дітей один на одного. Комунікативні ігри спрямовані на закріплення почуття єдності групи й уміння домовлятися один з одним. Наприклад, відома гра «Секрет» допомагає розвивати теплі почуття між однолітками. Ведучий роздає кожній дитині «секрет» у долоньку. Діти мають ходити та умовляти показати, що ж там заховано. Інша гра – «Сонечко», яка є найкращою імітацією гарного настрою. Дітям пропонується порадіти сонячній днині та привітати сонечко. Вправа «Чарівна подушка» допоможе краще пізнати навколишній світ, правила, які в ньому існують, інших дітей у цьому світі. Діти сидять у колі і передають по черзі подушку. Той у кого вона опиняється починає свою фразу із заданих слів. Наприклад, «я хочу...», «я люблю робити...» тощо.

Важливими є групові бесіди з дітьми, у процесі яких порушуються теми емоцій та проблеми, що спонукають дітей говорити про емоційні переживання – свої та інших. Ми провели бесіди з дошкільниками на такі теми: Тема 1. «Я не один»; Тема 2. «Кольоровий настрій»; Тема 3. «Казковий страх»; Тема 4. «Я приймаю рішення, я дію!»; Тема 5. «Негативні емоції»; Тема 6. «Страшний сон»; Тема 7. «Мій досвід».

Для того, щоб допомогти батькам розібратися у тому, як поводити себе у ситуаціях, коли дитина переживає страх, активувати у неї продуктивні стратегії із подолання страхів, ми розробили ряд правил-рекомендацій (Додаток Е).

Причому виконання усіх цих правил однаково важливе як по відношенню до хлопчиків, так і по відношенню до дівчаток. Дошкільники обох статей в разі неналежно актуалізованих у них стратегій активного опрацювання страху однаково потребують підтримки дорослих.

Старший дошкільник проводить половину свого часу в садочку, він

орієнтується на зауваження, похвалу та загальну реакцію вихователів. Ми розробили і провели семінар для вихователів, де надали низку рекомендацій, якими має керуватися вихователь у спілкуванні з дошкільниками і своїй професійній діяльності (Додаток Є).

Отже, програма соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у дошкільному віці орієнтована на створення для дитини комфортної соціальної ситуації розвитку, виходячи насамперед з її природних вікових інтересів і потреб. Проведення роботи з емоціями дітей, вихователями та батьками спрямоване на покращення емоційного та загального стану дітей, а також попередження негативних проявів у взаємодії дітей між собою та дорослими, для чого проводяться групові та індивідуальні заняття з дітьми, спрямовані на розвиток їхньої емоційної сфери, оволодіння навичками спілкування один з одним.

Проаналізуємо за попередньо представленими методиками види страхів у дітей (табл. 3.4., рис. 3.4).

Таблиця 3.4.

Види страхів у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження, у %

№ п/п	Вид страху	%
1	Темрява	81,8
2	Лікарі	72,8
3	Смерті	80,0
4	Уколи	68,2
5	Кров	68,2
6	Страшні сни	63,6
7	Персонажі	52,3
8	Хвороба	61,4
9	Злі тварини	52,3
10	Бути покараним	38,6
11	Не відповідати вимогам батьків	27,2
12	Негативна оцінка з боку оточуючих	22,7

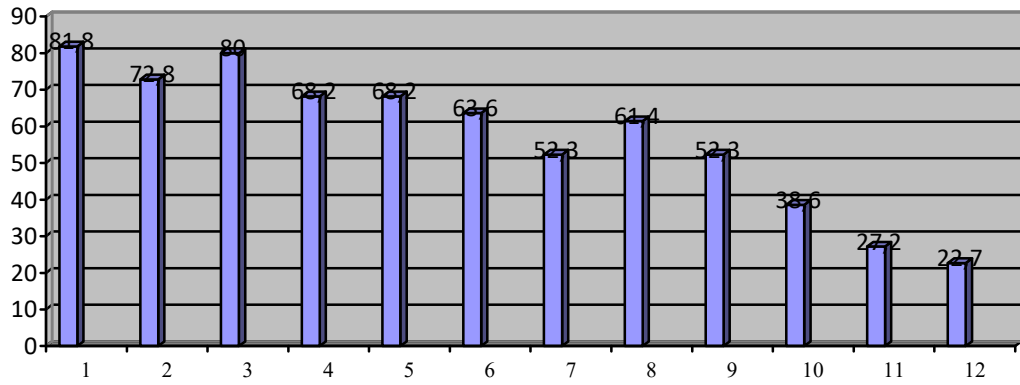


Рис. 3.4. Аналіз видів страхів у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження, %

Згідно рис. 3.4., повторне проведення бесіди виявило, що зменшилися природні і соціальні страхи у дітей. Так, страх темряви наявний у 81,8% дітей (-9,1%), лікарів – 72,8% (-10,6%), смерті – 80,0% (-1,8%), уколів – 68,2% (-11,8%), крові - 68,2% (-11,8%), страшних снів – 63,6% (-9,2%), персонажів - 52,3% (-15,9%), хвороби – 61,4% (-2,2%), злих тварин – 52,3% (-9,1%), бути покараним – 38,6% (-20,4%), не відповідати вимогам батьків – 27,2% (-25,1), негативної оцінки з боку оточуючих – 22,7% (-22,8%). Особливу увагу слід звернути на зменшення соціальних страхів у дітей, що свідчить про налагодження розуміння дітей з батьками та вихователями.

З’ясуємо відповідність кількості страхів віковим нормам дітей дошкільного віку (табл. 3.5, рис. 3.5).

Таблиця 3.5.

Кількість страхів у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження, у %

Кількість страхів	%
7-12 (вікова норма)	86,8
13-20	8,1

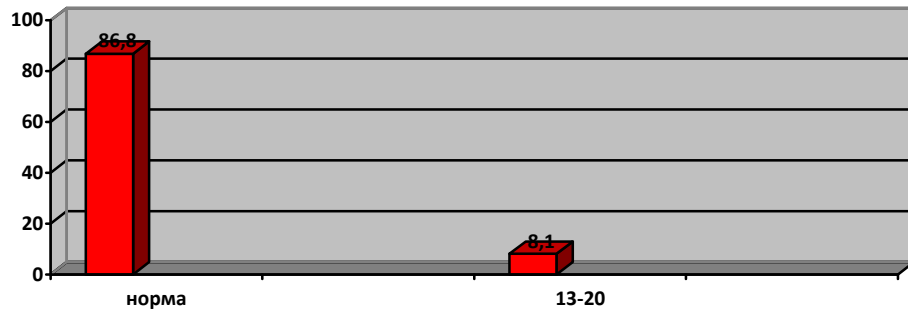


Рис. 3.5. Аналіз кількості страхів у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження, %

Щодо кількості страхів, до відтепер перебільшення вікової норми дитячих страхів мають 13,2% дітей (-20,9%).

Щодо основних груп страхів, які були «заселені» дітьми у чорний будиночок, то відтепер показники стали такими (табл. 3.6., рис. 3.6).

Таблиця 3.6.

Групи страхів у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження, у %

№ п/п	Група страхів	%
1	Архаїчні	81,8
2	Вітальні	70,2
3	Екзистенційні	60,0
4	Фобічні	47,3
5	Соціальні	21,8
6	Воєнні	27,2
7	Медійні	16,3

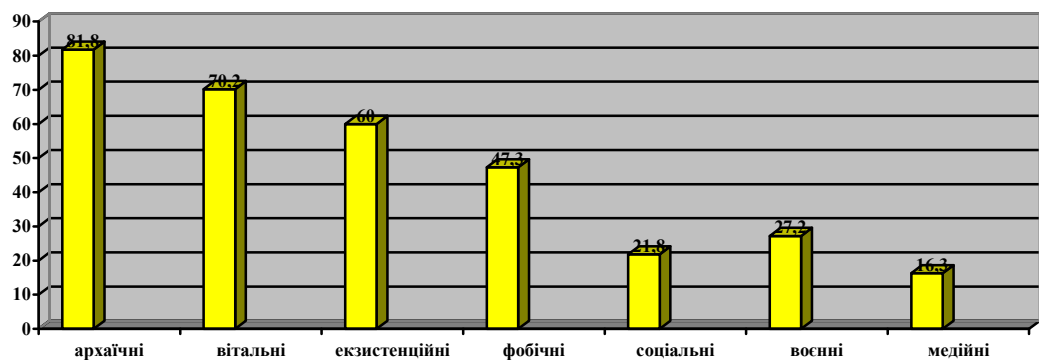


Рис. 3.6. Аналіз типів страхів у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження, %

Як свідчить рис. 3.6, у старших дошкільників відтепер наявні такі типи страхів:

1) архаїчні страхи (страх темряви, вогню, води, стихійних природних явищ, страшних снів) – 81,8% (–15,6 %);

2) вітальні страхи (страх уколів, лікарів та медичної атрибутики, страх захворіти, бійки, сварки тощо) – 70,2 % (–6,1 %);

3) екзистенційні страхи (страх смерті, крові, сліз) – 60,0 % (–5,8 %);

4) соціальні страхи (страх покарання, страх не відповідати вимогам батьків, страх відчуження і самотності тощо) – 21,8 % (–20,0 %);

5) страхи фобічного характеру (води, замкнених приміщень, тварин) – 47,3 % (–5,9%);

6) страхи, навіяні аудіовізуальними медіа (екранними образами і персонажами) – 16,3% (-16,6%).

7) страхи, характерні для воєнних часів (пов'язані з тероризмом, війною, бомбардуваннями, гулом транспорту тощо) – 27,2 % (–12,3 %).

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої програми соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів. Вона передбачає цілком «природні» форми взаємодії з дітьми та організації їх діяльності. Так, передбачені бесіди, спілкування, демонстрація моделей поведінки у ситуаціях страху, сприяння встановленню нових соціальних контактів; створення емоційно сприятливої атмосфери, довіри, демонстрацію прийняття дитини та її страхів, актуалізацію відкритої позиції стосовно світу – позиції навчання; ігрова та творча діяльності, спільне опрацювання страхів дитячою групою. Дитина зможе розкритися більше, не «захищатися» від світу, а навпаки – активного його пізнавати. Важливо, щоб дитина старшого дошкільного віку вчилася активно і продуктивно долати власні страхи, адже за рік перед нею постануть зовсім нові серйозні виклики – початок шкільного навчання, соціалізація в новому середовищі, а це, у свою чергу, й нові імовірні джерела активації страхів.

ВИСНОВКИ

Страх складається з цілком специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки та специфічного переживання, що виникає з очікування загрози або небезпеки. Страх розглядається як базова емоція людини, необхідна для її нормального функціонування і розвитку, яка в різні вікові періоди життя людини виконує чимало важливих життєзбережувальних, психологічних, соціальних, інкультураційних та інших функцій. Дитячі страхи є звичайним явищем для дитячого розвитку. У віці від трьох до п'яти років часто зустрічається триада страхів: самотність, темрява і фантастичні істоти. Провідним страхом старшого дошкільного віку є страх смерті. Позитивним може бути тільки короткоплинний вплив страху, тобто, якщо страх переживався у формі емоції, а не у формі почуття. Страх, який діє тривалий час, спотворює емоційно-вольову сферу дитини, має негативний вплив на різні структурні компоненти особистості.

Основними передумовами виникнення страхів у дошкільників є такі: біологічні, соціальні та психологічні. Особливості дитячих страхів, насамперед, полягають у такому: більшість цих страхів має природний і тимчасовий характер; їх зміст обумовлений віковими особливостями дитини; основними джерелами вікових дитячих страхів є природа дитини як людської істоти та соціальне середовище, у якому вона дорослішає. Страх здебільшого проявляється у тих дітей, яким притаманна висока тривожність. Крім того, новими джерелами активації страхів у дошкільників в умовах сьогодення є безпосереднє перебування в «епіцентрі» небезпечних подій, вплив засобів масової інформації, зокрема телебачення; передача страхів від людей з найближчого оточення.

Соціально-педагогічна профілактика страхів у дошкільників полягає, перш за все, у вихованні таких якостей, як оптимізм, упевненість в собі, самостійність. Дитина повинна знати те, що їй належить знати за віком, про реальні небезпеки і погрози, і ставитися до цього адекватно. Основною

метою соціально-педагогічної профілактики страхів у дошкільників є їх зменшення, а не знищення, і для цього потрібно виробити у дитини засоби саморегуляції.

Профілактична соціально-педагогічна робота з дитячими страхами може проводитись як з підгрупами дітей, так і індивідуально. Система ігрової соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів включає релаксаційні ігри з елементами медитації; народні ігри; сюжетно-рольові ігри; дидактичні ігри; ігри-драматизації, театралізації, етюди (арт-терапевтична профілактика); музично-ритмічні ігри (музикотерапія); рухливі ігри (афектносенсомоторна профілактика); спортивні ігри (сенсомоторна терапія).

Реалізація соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів передбачає системну взаємодію дитячого соціального педагога, вихователя і батьків (сім'ї, в якій дитина зростає), спрямовану на підвищення інформаційної компетентності усіх дорослих суб'єктів цього процесу та привертання уваги до найактуальніших питань у цій сфері. Соціально-педагогічна корекція мікросередовища дитини передбачає: підвищення фахової компетентності вихователя у сфері діагностики природних дитячих страхів і стратегій подолання цих страхів дітьми; підвищення інформаційно-просвітницької компетентності вихователів, фахових носіїв знань для батьків щодо природи і джерел дитячих страхів; підвищення інформаційно-просвітницької компетентності батьків, усвідомлення ними значення природних вікових страхів у життя старшого дошкільника та усвідомлення ними власних можливостей із надання належної підтримки дитині, яка не здатна впоратися з власним страхом.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили наявність природних вікових страхів у дітей старшого дошкільного віку. Дослідженням встановлено, що спектр дитячих страхів є досить типовими для більшості дітей дошкільного віку. Особливим, певною мірою «штучним» різновидом страхів сучасних дітей є страхи, активовані екранними медіа, які значно частіше потребують особливої уваги з боку дорослих. Частина дітей має

перебільшену вікову норму страхів, що потребує їх корекції і подальшої соціально-педагогічної профілактики.

Програма соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів у старших дошкільників передбачає: розширення знань, уявлень і досвіду дітей (із розпізнавання своїх страхів і пов'язаних з ними чи тими страхами діями, думками і станами; обговорення своїх страхів з іншими; розуміння способів реагування на страхи та оцінки ефективності цих способів на доступному старшим дошкільникам рівні); створення сприятливої соціальної ситуації розвитку; заохочення поведінки співучасті та співпраці дорослих і дітей, дітей і їх однолітків під час міжособистісної і соціальної комунікації, в процесі ігор, творчої діяльності, інтерактивної взаємодії.

За результатами апробації програми соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів виявлено зменшення соціальних страхів у старших дошкільників, що свідчить про налагодження розуміння дітей з батьками та вихователями. Зменшилася кількість дітей із перебільшенням вікової норми дитячих страхів. Ефективною була профілактика і щодо страхів, характерних для воєнних часів та страхів, нав'язаних медійними образами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеева Н. Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н. Н. Авдеева // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 4. – С. 35-47.
2. Акопян Л. Детские страхи: теория, диагностика, коррекция / Л. Акопян. – Самара : ПГСГА, 2010. – 164 с.
3. Алексеева Е. Е. Страхи у детей дошкольного возраста / Е. Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2006. – № 2. – С. 58-61.
4. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2012. – 375 с.
5. Андрієнко О. В. Страх як онтологічна ознака сучасного суспільства / О. Андрієнко // Гілея: Науковий вісник. – 2014. – Вип. 86. – С. 157-160.
6. Андрусенко В. А. Социальный страх / В. А. Андрусенко. – Оренбург : Оренбургский госуниверситет, 2006.– 146 с.
7. Астапов В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов– М. : ПЕРСЭ, 2001. – 160 с.
8. Бала О. Діагностика й корекція дитячих страхів / О. Бала // Психолог дошкілля. – 2014. – листоп. (№ 11). – С. 17-20.
9. Белінська І. В. Страхи та фобії, що продукуються ЗМІ, як інструмент маніпулювання / І. В. Белінська// Людина у світі інформації : Матеріали наукового семінару «Соціально-психологічні проблеми медіаосвіти: від медіабезпорадності до медіазалежності». – К., 2008. – С. 13-17.
10. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М. : НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.
11. Бойко Л. Актуальні проблеми теорії та практики соціальної роботи на межі тисячоліть / Л. Бойко. – К. : УДЦСЦ, 2011. – 334 с.
12. Гордеева А. В. Реабилитационная педагогика / А. В. Гордеева. – М. : Парадигма, 2005. – 320 с.
13. Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности

- / Н.Н. Данилова. – М. : Учебная литература, 1997. – 432 с.
14. Даценко Т. О. Психолого-педагогічний супровід старших дошкільників із подолання природного вікового страху / Т. О. Даценко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2016. – № 7. – С. 43-46.
 15. Деркач О. «Мамо, не йди! Я боюся!», або казкова пігулка від страху / О. Деркач // Дошкілля. – 2013. – № 2. – С. 10-13.
 16. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. Додонов. – К. : Знание, 1997. – 140 с.
 17. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей: Практическое пособие для родителей / Г. Эберлейн ; пер. Ю. Е. Лукоянов. – М. : Знание, 2003. – 192 с.
 18. Експрес-оцінка соціально-психологічного становища дітей в Донецькій області [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf.
 19. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – М. : Наука, 1999. – 395 с.
 20. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога / М. Л. Завацька. – К. : Видав. Дім «Слово», 2008. – 240 с.
 21. Заверико Н. В. Соціальна педагогіка: теорія і технології / Н. В. Заверико. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 260 с.
 22. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб. : «Издательство СОЮЗ», 2007. – 448 с.
 22. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей / А. И. Захаров. – М. : Педагогика, 1996. – 112 с.
 23. Ибахаджиева Л. Эмоциональные образы страха у дошкольников / Л. Ибахаджиева // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 8. – С. 80-85.
 24. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; пер.с англ. В. Мисник. – СПб. : Питер, 2008. – 460 с.
 25. Капська А. Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю / А. Й. Капська – К. : Центр навчальної літератури, 2011. – 220 с.

26. Карпенко Н. В. Дитячі страхи. Психологія їх подолання / Н.А. Карпенко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
27. Кононко О. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних О. Кононко // Вихователь-методист дошкільного закладу : наук.-метод. журнал / МОН України, ТОВ «Міжнар. центр фінансово-економічного розвитку – Україна». – 2016. – № 7. – С. 25-35.
28. Кочерга О. В. Дитячі страхи і неврози / О. В. Кочерга // Розкажіть онуку. – 2009. – № 15-16. – С. 82-84.
29. Кузьменко В. У. Зміст та організація роботи соціального педагога дошкільного закладу: методичні матеріали / В. У. Кузьменко. – К. : Навч. посібники, 2007. – 40 с.
30. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років : монографія / В. У. Кузьменко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – 354 с.
31. Кулинцова И. Прогоним детские страхи / И. Кулинцова // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 4. – С. 24-31.
32. Ладивір С. О. Радість розвитку. Взаємодія дорослого з дитиною / С. Ладивір. – К. : Редакція газет з дошкільної та початкової освіти, 2013. – 128 с.
33. Леус І. Долаємо дитячі страхи: корекційно-розвивальні заняття / І. Леус, І. Халамай // Вихователь-методист дошкільного закладу : наук.-метод. журнал / МОН України, ТОВ «Міжнар. центр фінансово-економічного розвитку – Україна». – 2016. – № 7. – С. 36-41.
34. Лукашевич М. П. Технології соціальної роботи / М. П. Лукашевич. – К. : МАУП, 2013. – 168 с.
35. Лютий В. П. Технологія соціальної роботи / В. П. Лютий – К. : Академія праці та соціальних відносин ФПУ, 2013. – 275 с.
36. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури / С. Д. Максименко. – К. : Наукова думка, 2008. – 226 с.
37. Марков М. В. Методика и технологии работы социального педагога

- / М. В. Марков. – М. : Знание, 2012. – 264 с.
38. Методи та технології роботи соціального педагога / за ред. С. П. Архипової. – Черкаси : Світ, 2008. – 456 с.
39. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей / Н. Мирошниченко // Психолог. – 2009. – № 47. – С. 21-26.
40. Науменко О. Ой, боюсь, боюсь, боюсь... Або ще раз про дитячі страхи / О. Науменко // Психолог дошкілля. – 2010. – № 12. – С. 32-37.
41. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М. : Просвещение: ВЛАДОС, 2005. – 496 с.
42. Никитин В. А. Социальная работа: проблемы теории и подготовки специалистов / В. А. Никитин. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2012. – 236 с.
43. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога / Р. В. Овчарова – М. : Сфера, 2011. – 254 с.
44. Оденцова В. М. Використання символ-драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів / В. М. Оденцова // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2010. – № 4. – С. 13-22.
45. Орлов А. Б. Психологические механизмы возникновения и коррекции внутренних детских страхов / А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 17-32.
46. Парафиян А. М. Причины и профилактика и преодоление тревожности / А. М. Парафиян // Психологическая наука и образования. – 2005. – № 2. – С. 20-23.
47. Пейн М. Сучасна теорія соціальної роботи / М. Пейн. – К. : Знання, 2010. – 456 с.
48. Петрунько О. В. Батьки і діти: типові помилки виховання / О. В. Петрунько // Практичний психолог: дитячий садок. – 2014. – № 4. – С. 25-32.
49. Петрунько О. В. Внутрішні та зовнішні джерела патологічного страху сучасної дитини / О. В. Петрунько // Вісник Чернігівського державного

- педагогічного університету.– 2003. – С. 138-144. – (Серія «Психологічні науки» ; Вип. 21).
50. Піроженко Т. О. Психічний розвиток дитини дошкільного віку: досвід роботи сучасного дошкільного навчального закладу / Т. О. Піроженко. – 2-е вид., стер. – Запоріжжя : ТОВ «ЛППС» ЛТД, 2010. – 168 с.
51. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М. : Высшая школа, 2003. – 174 с.
52. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів / Н. І. Пов'якель. – К. : Шк. світ, 2011. – 128 с.
53. Почепцов Г. Г. Информационные войны / Г. Г. Почепцов. – М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер», 2000. – 576 с.
54. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. И. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЕМ», 2011. – 304 с.
55. Прохоренко І. Дитячі страхи / І. Прохоренко // Психолог дошкілля. – 2012. – № 3. – С. 20-22.
56. Радчук Г. К. Сімейне виховання / Г. К. Радчук. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 119 с.
57. Ременкова В. Репрезентация страхов при формировании образа мира детей дошкольного возраста / В. Ременкова // Дошкільна освіта. – 2013. – № 2. – С. 15-21.
58. Риман Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. – М. : Алетейа, 1998. – 336 с.
59. Романченко Т. Психологічна корекція страхів і тривожності дітей засобами гри, мистецтва та казки / Т. Романченко // Дитячий садок. – 2010. – № 26. – С. 1-23.
60. Савченко Ю. Ю. Цінність батьківсько-дитячих стосунків у процесі особистісного розвитку дошкільника / Ю. Ю. Савченко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені

- Г. С. Костюка НАПН України, 2014. – IV (10). – С. 208-219.
61. Сергєєнкова О. П. Самопізнання: дослідницькі програми для розвитку дітей дошкільного та учнів шкіл / О. П. Сергєєнкова. – К. : Наук світ, 2014. – 106 с.
62. Славїна Н. С. Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини / Н. С. Славїна // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 27. – 536 с.
63. Социальная педагогика / под. ред. М. А. Галагузовой. – М. : ВЛАДОС, 2013. – 416 с.
64. Соціальна робота / за ред. Т. Семигіної. – К. : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2014. – 224 с.
65. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – М. : Дело, 2008. – 199 с.
66. Фирсов М. В. Теория социальной работы / М. В. Фирсов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 275 с.
67. Фрейд З. Сновидения. Избранные лекции / З. Фрейд. – М. : Водолей, 1991. – 192 с.
68. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології / С. Я. Харченко. – Луганськ : Альма – матер, 2012. – 552 с.
69. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2015. – 640 с.
70. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи / В. М. Шахрай. – К. : Центр навч. літ-ри, 2016. – 464 с.
71. Шпонтанк І. М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків / І. М. Шпонтанк // Безпека життєдіяльності. – 2011. – № 4. – С. 23-25.
72. Якубовська Н. Профілактика дитячих страхів / Н. Якубовська // Психолог. – 2010. – № 43. – С. 14-16.

Додаток А

Індивідуальна бесіда з дошкільниками

Мета: 1) з'ясувати наявні страхи; 2) виявити особливості переживання дитиною страху.

План бесіди:

1. Усі люди, навіть дорослі іноді чогось бояться, хоча вони можуть боятися інших речей аніж діти. А ти мені розкажеш чого боїшся ти?
2. Я тобі зараз буду називати різні страхи, а ти скажеш, чи боїшся ти:
 - коли залишаєшся сам,
 - захворіти,
 - смерті,
 - незнайомих людей,
 - мами/тата,
 - покарання,
 - чудовиськ,
 - запізнитися у садок,
 - перед тим як заснути, страшних снів (яких саме),
 - темряви,
 - вовка (ведмедя, павуків, собак тощо),
 - машин (поїздів, літаків тощо),
 - бурі (урагану, землетрусу тощо),
 - коли дуже високо, коли дуже глибоко,
 - в ліфті (туалеті, переповненому транспорті тощо),
 - води, пожежі, війни,
 - великих вулиць,
 - крові, уколів, болю, лікарів,
 - несподіваних звуків,
 - включати телевізор, комп'ютер? тощо.

Додаток Б

Проективна методика О. Захарова «Мої страхи»

Мета: виявлення страхів у дітей.

Матеріали і обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці.

Інструкція: «Усі люди чогось бояться. І я інколи дуже боюся. Мабуть, і ви також. Давайте намалюємо те, чого ви боїтеся...».

Процедура. Після попередньої бесіди, концентруючи спогади дитини на тому, що її лякає, їй пропонують аркуш паперу, кольорові олівці і намалювати свої страхи.

Дитина може запитати у дорослого, як намалювати страх. Підказати можна, але у найзагальніших рисах – так, щоб на візуальне втілення дитячої фантазії не вплинув суб'єктивізм дорослого. Дорослий не нав'язує дитині своє уявлення, а лише стимулює, заохочує її до виконання завдання в рамках зони її найближчого розвитку. Після завершення малювання дитину просять розповісти про те, що вона зобразила, тобто вербалізувати свій страх. У процесі аналізу звертають увага на те, що дитина намалювала, а також на кольори, які використовувалися нею у процесі малювання.

Обробка даних. Оцінка змісту та рівня інтенсивності страху здійснюється за такими показниками: 1) сюжетом малюнка та його розташуванням на стандартному аркуші паперу (що саме дитина намалювала, в якій послідовності, як окремі деталі малюнка пов'язані між собою); 2) кольорами, які переважають (чорний, червоний, синій або рожевий, жовтий, блакитний) та їх поєднанням; 3) чіткістю й виразністю контурів малюнка.

Додаток В

Проективна методика виявлення дитячих страхів М. Панфілової «Страхи в будиночках»

Мета: виявлення та уточнення кола страхів у дітей, які беруть участь у дослідженні.

Матеріали і обладнання: зображення чорного і червоного будиночку.

Інструкція: «Ось два будиночки – чорний і червоний. У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку у будиночки».

Процедура. Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах) – чорний і червоний, потім пропонує розселити в будиночки страхи (дорослий називає їх по черзі) зі списку.

Записувати потрібно в першу чергу ті страхи, які дитина поселить у чорний будиночок, тобто визнає, що боїться цього. У дітей старшого дошкільного віку доцільно запитати: «Скажи, ти боїшся або не боїшся ...».

Бесіду необхідно вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так» – «ні» або «боюся» – «не боюся». Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, варто лише час від часу. Це допоможе уникнути мимовільного навіювання страхів. Дорослий з позитивним настроєм, бадьорим голосом, сидить поруч, страхи перераховує з пам'яті, за потребою дивиться у список.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути або загубити.

Обробка даних. Аналіз отриманих результатів полягає у тому, що експериментатор підраховує страхи у чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Сукупність відповідей дитини об'єднуються у кілька груп за видами страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох або п'яти дає позитивну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.

Додаток Г

Анкета для батьків

Шановні батьки! Ми досліджуємо дитячі страхи та особливості їх подолання у дітей. Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваші щирі відповіді допоможуть нам у дослідженні. Завчасно дякуємо!

1. Як часто Ви помічаєте, що Ваша дитина чогось боїться?

а) досить часто;

б) інколи помічаю;

в) дуже рідко, майже ніколи.

2. Чого найбільше боїться Ваша дитина? _____

3. Як поводитьься Ваша дитина, коли їй страшно? Що вона при цьому робить? _____

4. Як Ви зазвичай реагуєте на прояви страху дитини? Що робите?

Що говорите? _____

5. Чи вважаєте Ви нормальним, що Ваша дитина має страхи?

а) так, це природно;

б) ні, це привід для серйозного занепокоєння;

в) важко відповісти.

Повідомте, будь ласка, ще деякі дані про Вас і Вашу дитину:

Ваш вік ___ р. Ваша стать 1) жін. 2) чол.

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток Д

Ігри для дошкільників для профілактики страхів

Малювання героя казки, який відчуває такий же страх, що і дитина

Мета: дати дитині можливість перенести свою ситуацію в нові обставини, пережити і усвідомити її заново, побачити свою ситуацію ззовні, відкрити нові можливості поведінки.

Матеріал: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід гри. Педагог пропонує намалювати героя казки або мультфільму, який боїться того, що і дитина. При цьому звертає увагу на ті деталі переживань і поведінки, які притаманні дитині, і намагатися відобразити їх в малюнку. У ситуації, з якої дитина не бачить виходу, дуже важливо запропонувати дитині можливу альтернативу, так як важливо намалювати з дитиною не тільки ситуацію негативного переживання, але і альтернативну ситуацію, в якій вже є зміни.

Тривожний персонаж

Мета: послабити переживання дитини.

Матеріал: аркуші паперу, гуашеві фарби, пензлі.

Хід гри. Використовується намальований дитиною малюнок страху. Педагог пропонує зафарбувати «тривожний» персонаж поверх малюнка фарбою, педагог говорить, що він сховався, зник, а потім він звідти знову вилазить. І педагог пропонує намалювати його вже меншого розміру, без страхітливих деталей (зубів, кігтів – якщо це звір, зброї – якщо людина). Потім його знову зафарбовують. І так кілька разів. Зрештою, персонажа знову зафарбовують і педагог говорить, що він пішов, полетів, його більше не видно.

Малювання руками

Мета: допомогти дитині вийти зі стану скутості на рівні тіла і на рівні емоцій.

Матеріал: великі аркуші паперу (ватман, шпалери), фарби для малювання пальцями.

Хід гри. Дитині пропонується малювати, незалежно від сюжету, на аркушах паперу великого формату густою фарбою руками. Все це дозволяє дитині розслабитися на рівні тіла, бо вона змушена зробити глибокий вдих, широкий змах рукою, щоб зафарбувати велику поверхню. А також розслабитися на рівні емоцій, так як дитина переживає значимість через велику величини зображення, багатство фарби.

Склади історію

Мета гри: подолання дитячих страхів.

Хід гри. З групи дітей вибирається дитина, яка складає історію (на будь-який сюжет, за бажанням дитини), інші діти – «глядачі». Дитина розповідає свою історію. Потім її продовжує ведучий, який вводить в розповідь більш «гармонійні способи адаптації та вирішення конфліктів, ніж ті, що викладені дитиною. Потім пропонується продовжити історію дитиною, потім – знову ведучий і т. д.

Гру можна модифікувати таким чином. Всі діти сідають у коло. Ведучий вимовляє перше речення: «Маша пішла до садочка». За годинниковою стрілкою друга дитина називає своє речення, продовжуючи ведучого, третя – третє і т. П. У результаті має вийти загальна колективна розповідь по то, як Маша пішла до садочка.

Додаток Е

Правила-рекомендації для батьків з профілактики дитячих страхів

Правило 1. Приймати та поважати страхи дитини. Страху реальні для дітей, тому не варто сміятися або говорити, що їхні страхи – вигадки. Дитячі страхи носять віковий характер. Вони повинні опанувати копінг- стратегії аби справлятися зі страхами. Ці стратегії допомагатимуть їм протягом решти життя. Приділяйте час підтримці дитини у її прагненнях до самостійності, у прагненні навчитися долати труднощі.

Правило 2. Оберігати дитину від «зайвої» небезпеки. Якщо бомби і стрільба лякають дитину, обмежити час перегляду телевізора і новин. Якщо дитина боїться темряви, пропонуйте спати з відкритими дверима. Під час грози або під час сну можуть бути випадки, коли діти потребують особливої уваги. У поєднанні зі страхом темряви, інші страхи стають інтенсивнішими. Казка або колискова допоможе дитині заспокоїтися, почуватися комфортно та безпечно.

Правило 3. Створити доцільний і прогнозований розпорядок дня. Це допомагає дитині почуватися комфортно у власному світі.

Правило 4. Говорити з дитиною про її страхи. Для дитини важливо це, щоб навчитися говорити про свої почуття, зокрема і страху. Коли дитина виглядає так, як ніби вона боїться, ви можете сказати йому: «Ти кусаєш нігті. Це означає, що тобі страшно?». Такі запитання допоможуть дитині назвати те, що вона відчувають, а також дізнатися дорослому, як проявляються страхи у конкретної дитини. Деякі діти можуть брати до рота палець, потирати руками коліна, перебирати ногами тощо. Коли ви говорите з дітьми про страхи, ви допомагаєте їм навчитися проявляти емоції та почуття, а не тримати їх у собі. Усі це допоможе дитині розбиратися у власних емоціях і переживаннях, диференціювати їх, контролювати їх вияви.

Правило 5. Гратися з дитиною в її улюблені ігри. Під час гри дитині простіше і природніше (адже гра – провідна діяльність у дошкільному віці) висловлювати страхи та переживання, використовуючи іграшки, ляльки, казки або мистецтво. Діти можуть «програвати» свої страхи, що дає їм відчуття контролю. Граючи роль пожежника або співробітника поліції, дитина може справлятися з тим, що її лякає – стихійними лихами, злочинцями, а часто й іншими речами, що не мають стосунку до даних професій (пожежники, поліцейські – це часто «супергерої» в очах дитини). Обов'язково просіть дитину розповісти про її малюнки або інші творіння, адже вони передають внутрішні переживання дитини.

Правило 6. Малювати разом з дитиною її страхи. Час від часу слід пропонувати дитині малювати те, що її лякає, малювати разом з дитиною. Це допомагатиме дитині дізнаватися про об'єкти, які її лякають, осмислювати їх реальність, обирати активні стратегії від реагування. Знаючи, як працює та чи інша річ, і чого від неї очікувати може зробити її менш загрозливою у дитячій свідомості. Читайте книги про те, чому пожежні машини мають сирени, про грим і блискавку. Скажіть дитині, що пилосос не буде засмоктувати її. Перевірте разом з дитиною чи під ліжком або у шафі немає монстрів. Нехай дитина знає, що абсолютно нормально чогось трохи боятися – наприклад, собак, яких ви не знаєте або незнайомих людей, які просять сісти до їх автомобіля.

Правило 7. Говорити не тільки про страхи дитини, а й про свої, та ділитися досвідом з їх подолання. Діти повинні знати, що дорослі мають різні почуття. Вони повинні бачити, як дорослі справляються страх. Розкажіть про те, як страх змушує вас почуватися, а також, що ви робите або почуватися краще.

Правило 8. Заохочувати сміливість і мужність. Кажіть дитині, коли помічаєте її хоробрість і бажання перебороти страх. Наприклад, ви можете сказати: «Коли ми проходили повз собаку, ти не просив, взяти тебе на руки, а просто тримав мене міцно за руку. Ти дуже хоробрий!»

Правило 9. Говорити про найпридатніші засоби подолання страхів. Запитайте дитину, що допомагає їй відчувати себе у безпеці; що вона робить, щоб не боятися. Розкажіть, що робили ви в дитинстві, коли боялися.

Правило 10. Надавати дитині емоційно-контактну підтримку. Надзвичайно важливо мати тактильний контакт. Це надає відчуття безпеки, комфорту. Поєднуючи кілька аналізаторів, ви підсилюєте такі почуття.

Причому виконання усіх цих правил однаково важливе як по відношенню до хлопчиків, так і по відношенню до дівчаток. Дошкільники обох статей в разі неналежно актуалізованих у них стратегій активного опрацювання страху однаково потребують підтримки дорослих.

Додаток Є

Семінар-практикум для вихователів «Профілактика страхів у дітей дошкільного віку»

Мета семінару:

- актуалізувати проблему профілактики страхів у дошкільників та молодших школярів;
- конкретизувати поняття «тривога», «страх»;
- розглянути вікові особливості появи страхів;
- розробити методичні рекомендації для всіх учасників навчально-виховного процесу щодо профілактики страхів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Хід проведення

Знайомство.

1. Вправа «Реклама» (5 хв). Назвіть позитивні якості до перших букв ваших ініціалів (н/д, ВСВ – відповідальна, сумлінна, весела)

Вправа «Руки знайомляться...»

(Зняття тілесних бар'єрів, розвиток уміння виражати свої відчуття і розуміти відчуття іншого через дотик.)

Мета: створення в учасників стійкої позитивної самооцінки.

Кожному з нас потрібен друг і помічник... А як же його знайти? Мабуть, найкращий спосіб – зробити собі рекламу, таку, щоб ко-жен повірив нам і захотів би з нами потоваришувати. Сьогоднішнє знайомство ми проведемо у вигляді гри «Реклама».

Почніть так: «Я весела, комунікативна. Полюбляю займатися спортом, а саме: теніс ...». Закінчується самореклама аплодисментами.

Гра «Хто я? Який я?» (Учасники уявляють себе в соціальній ролі, потім рослиною, твариною, птахом.)

Пропонується учасникам скласти асоціативний ряд до такого поняття, як «страх».

Експрес-фото «Портрет страху».

- Що відчувають руки, коли я боюся?

- А голова, ноги? (Фіксуються мимічні й тілесні прояви страху.)

2. Інформаційне повідомлення «Страх. Вікові особливості появи страхів» (10 хв)

Страх – це емоція, що виникає в ситуації загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда, спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Страх – корисна емоція. Дитина, яка нормально розвивається, має обов'язково «вміти боятися» (безпека життя). Але досить перейти тонку грань – і звичайний «нормальний» страх стає нав'язливим, перетворюється на фобію і перетворює нормальну дитину в невротика. Часто це відбувається тому, що ми, дорослі, помилково думаємо: якщо не звертати уваги на страхи наших дітей або дорікати їм за те, що вони бояться, то все минеться.

Страхи відрізняються у дітей із повних і неповних родин; у дітей здорових та ослаблених, які часто хворіють; у фізично розвинених і тих, котрі мають вади; у дітей із благополучних сімей і дітей із сімей, які перебувають у несприятливих обставинах тощо.

У дослідженнях педагогів і психологів є дуже цікаві відомості про те, чого саме бояться діти. У списку виявилось 29 різних страхів. Серед них: страх самотності, нападів, захворювання, своєї смерті або смерті батьків, побоювання незнайомих людей, страх перед покараннями зі сторони батьків, боязнь казкових персонажів. Дивно, але навіть у наш час, коли з'явилося так багато всіляких монстрів, діти, як і раніше, бояться Баби Яги, Бабая. Малюки бояться запізнитися в дитячий садок, школу, бояться нічних кошмарів, темряви, тварин і комах. У дітей спостерігається страх висоти, глибини, замкненого чи відкритого простору, транспорту, стихій (грози, пожежі, землетрусу), лікарів, крові, болю, уколів, раптових звуків тощо.

Часто малята бояться самі засинати в темній кімнаті. А батьки щиро дивуються й наполегливо укладають дитину, та ще й соромлять: «Ти ж уже великий. Нікого тут немає! Спи!». І це стосується не тільки страху темряви.

Більшість дітей – зовсім не боягузи. Причина – в багатстві дитячої уяви, яку малята часто переносять на реальність.

Пропонуємо орієнтовний перелік виникнення страхів відповідно до різновікових груп. Від народження до 3 років.

- 8 місяців – страх незнайомих людей;
- після одного року – страх самотності;
- після 1,5 року— хвилювання при тривалій відсутності матері, через шумні обставини у сім'ї, страх лікарів, болю, уколів;
- два роки – страх покарання з боку батьків, страх поїздів, транспорту, тварин (вовка), уколів.

Молодший дошкільний вік

Страх казкових персонажів, уколів, болю, крові, висоти, несподіваних звуків, самотності, темряви, замкненого простору.

Старший дошкільний вік.

Страх своєї смерті, смерті батьків, смерті тварин, страх казкових персонажів, глибини, кошмарних сновидінь, вогню, пожежі, нападів, страх війни.

3. Робота у групах «Види страхів. Причини їхнього виникнення» (15 хв). За своїм походженням страхи поділяються на такі види:

- а) навіювані; б) особистісно-обумовлені; в) ситуативні.

Навіювані страхи виникають у дитини під впливом слів чи дій дорослого. Психологи виділяють окремі конкретні причини навіюваних страхів, зокрема, залякування (жартома чи зумисне), фізичні покарання, примушування, приниження особистої гідності, висміювання невдач дитини та гіперпротекція, коли за дитину все роблять батьки. Кожна з названих причин може зумовити виникнення в дитини одного з конкретних видів страху: перед фізичним покаранням, перед неуспіхом у діяльності, страх бути висміяним. Ось деякі з традиційних висловлювань дорослих у цьому випадку: «Сашко, не плач, бо зараз покличу медсестру, щоб зробила тобі укол!» (вихователь дитячого садка); «Погано поводитимешся – віддам

чужому дядькові» (батько, мати); «Бабай зараз прийде до тебе!» (бабуся).

Особистісно-зумовлені страхи виникають через незадоволення життєво-важливих потреб для повноцінного розвитку особистості. Це можуть бути думки про свої вади, недоліки, відсутність упевненості маляти в любові батьків, розлука з об'єктом прихильності, страх засинати, залишатися самому у темному приміщенні, вдома без дорослих, захворіти. Такі страхи дуже важко усунути.

Ситуативні страхи спричинені реальними подіями у житті дитини. Наприклад, пожежа, блискавка, землетрус, воєнні дії, поведінка п'яних батьків, мультфільми чи казка з жахами, присутність дитини на похороні. У таких випадках страх виникає як прояв природного захисного рефлексу, але на цьому, на жаль, його дія не припиняється. Ситуативні страхи минають, але залишають важкий слід у психіці дитини й часто переходять у доросле життя людини.

Зараз ви об'єднаєтеся у 3 групи. Кожна група отримає картку з одним із видів страхів. Потрібно буде написати причини, які провокують виникнення страхів цього виду. А потім вказати, які саме страхи можуть викликати.

На завдання відводиться 5 хв.

Презентація груп – 5 хв.

4. Інформаційне повідомлення «Ігрова корекція страхів» (5 хв).

Корекцію та профілактику страхів у дитячому віці варто будувати на провідній у даному віці діяльності – ігровій. Гра дозволяє краще зрозуміти дітей, їхні інтереси, потреби, характер, темперамент. Вона допомагає дитині набути визначених навичок у тій чи іншій діяльності, в тому числі і спілкуванні, засвоїти соціальні норми поведінки; приносить дітям задоволення, підвищує життєвий тонус, покращує емоційний і фізичний стан. Особлива увага надається саме корекційній функції гри. Психокорекційні функції полягають у тому, що може змінюватися ставлення дитини до себе й до інших, змінювати-ся її психічне самопочуття, соціальний статус, шляхи спілкування у колективі. Зміна психічного стану відбувається тому, що у грі

деякі життєві обставини переживаються в умовному, послабленому вигляді.

5. Правила-рекомендації для вихователів з профілактики дитячих страхів .

1. Проводити заняття з дітьми, проте ні в якому разі не нав'язувати себе дітям. Якщо вони зовсім не хочуть займатися, необхідно перейти до якоїсь іншої діяльності, а пізніше повернутися до заняття.

2. Під час проведення занять можуть виникати труднощі з окремими дітьми. Не потрібно загострювати свою увагу на цьому. Можна повернутися до цієї проблеми згодом в індивідуальній формі.

3. Діти бувають різні: одні подобаються, інші не дуже. Проте в роботі педагог має мудро та розумно ставитися до своїх почуттів. Потрібно пам'ятати, що кожна дитина – індивідуальність, зі своїм внутрішнім світом. Слід лише трошки відкрити той світ і вже ніколи не захочеться закривати його. Тим паче дитина дуже добре відчуває емоційне відношення дорослого, тому її важко обманути.

4. Слід дотримуватися принципу рівності та співпраці з дітьми. Необхідно пам'ятати, що педагог дорослий тільки тому, що веде заняття, а у всьому іншому він такий самий учасник, як і інші діти. Тому мусить стрибати, лазити по підлозі, показувати емоції та малювати. Педагог виступає зразком вільної творчої поведінки, до якої прагнуть діти.

5. Не слід фіксувати увагу на невдачах, робити зауваження або підтримувати. Надлишок уваги або негативна оцінка може зруйнувати емоційне благополуччя дитини, а отже – нашкодити їй.

6. Необхідно пам'ятати, що не буває правильних і неправильних дій. На занятті у всіх все виходить, всі мають проявляти себе як захочуть і при цьому не боятися бути осудженим.

7. Не можна порівнювати дітей між собою, а тим паче ставити кращих у приклад іншим. Важливо, щоб дитина відчувала внутрішню свободу та емоційне благополуччя.

6. Релаксація. Що нового Ви дізналися сьогодні?

ДЛЯ НОТАТОК

Наукове видання

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ДИТЯЧИХ СТРАХІВ
У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Навчально-методичний посібник

Автори: Л. В. Кононенко, Я. С. Підберезня
Науковий редактор Л. В. Кононенко
Відповідальний редактор – Л. В. Кононенко
Бібліографічний редактор В. В. Орехова
Комп'ютерна верстка і дизайн Я. С. Підберезня
Комп'ютерний набір Я. С. Підберезньої
Коректура авторська

Підписано до друку _____._____.201__ р. Формат 60x84/16.
Гарнітура Constantia. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 6,51. Обл.-вид. арк. 4,3.
Наклад _____. прим. Зам. № _____.
Віддруковано в ПНПУ імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру серія ДК № 3817 від 01.07.2010 р.