

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Батьківсько-дитячі відносини як чинник страхів у дошкільному віці

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 212
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Криворот Марина Анатоліївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Крайніков Едуард Владиславович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	
1.1. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психологічній науці.....	8
1.2. Психологічна сутність страху як емоції особистості.....	20
1.3. Батьківсько-дитячі відносини як детермінанти страхів у дітей дошкільного віку.....	29
Висновки до розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	
2.1 Підходи до дослідження. Загальний огляд методик.....	45
2.2 Організація та проведення дослідження.....	53
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	55
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ	
3.1 Підходи до корекції дитячих страхів.....	68
3.2 Програми запобігання та подолання дитячих страхів.....	78
Висновки до розділу 3.....	97
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	106
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження проблеми страху обумовлена його суттєвою роллю у житті дитини. Страх може проникати як у свідому, так і у підсвідоме рівні особистості, впливаючи на різні сфери її життя. Фобічний страх, що існує на рівні фобії, може значно знижувати якість життя особистості, обмежуючи її можливості для активності, соціальної взаємодії та маючи негативний вплив на процес соціалізації, особливо важливий на дошкільному етапі. Саме тому, актуалізація страху і його нав'язливий характер негативно впливають на процес формування особистості дитини, спричиняючи деструктивні зміни в її взаємодії з дорослими і ровесниками, а також спотворюючи сприйняття оточуючого середовища в залежності від об'єкта, що викликає почуття страху. Тому розуміння природи страху, його детермінантів та актуалізаційних механізмів, а також значної емоційної насиченості, дозволяє розробити ефективні підходи до профілактики та корекції страхів у дітей дошкільного віку. Крім того, це допомагає визначити стратегії надання психологічної підтримки родині, в якій виховується дитина, що стикається з вираженими страхами.

Взаємини між батьками та дітьми становлять одну з найзначущіших складових людського життя, яка має значення для розвитку особистості та формування світогляду. В останні роки збільшується кількість досліджень, які підтверджують зв'язок між якістю батьківських відносин і різними аспектами психічного здоров'я дитини. Однак, існують науковці, які висловлюють думку, що вплив батьківських відносин на формування страхів у дітей ще не досліджений достатньо повно. Методологічну і теоретичну основу дослідження становлять психологічні уявлення про особливості сімейних взаємин (А. Богуш, І. Бех, Є. Головаха, Н. Паніна, К. Крутій, О. Фунтікова, Н. Шавровська та ін.), причини виникнення конфліктів у сім'ї (Т. Алексеєнко, Н. Андрусич, Л. Гончар, В. Джелалі, А. Ішмуратов, О. Марченко та ін.). Аспекти взаємодії батьків із дітьми дошкільного віку розглянуто у працях О. Горецької (психологічні умови оптимізації спілкування батьків із дітьми дошкільного віку), яка вважає, що

провідне місце в формуванні особистості дитини належить родині, де головною умовою її особистісного та психічного розвитку виступає спілкування з батьками, та О. Косаревої (формування гармонійних взаємин батьків із дітьми старшого дошкільного віку), яка акцентує на тому, що саме у взаємодії з дорослим дитина входить в оточуючий світ, оволодіває цінностями, нормами і правилами, прийнятими в суспільстві, та ін.

Проте, незважаючи на значну кількість робіт із зазначеної проблеми, передумови та причини виникнення конфліктних ситуацій між дорослими та дітьми дошкільного віку досі не стали предметом детального дослідження науковців.

Досліджено особливості появи страхів в дітей різного віку. Зокрема І. Бабарикіна [1] аналізувала особливості вікової динаміки страху, розглядаючи його як негативний емоційний стан, що відображає у свідомості конкретну загрозу для психологічного благополуччя людини, і який проявляється у прогнозуванні та передчутті невдачі під час виконання певних дій. Появу страхів дослідниця пов'язувала зі специфікою емоційного досвіду дитини.

Тема батьківсько-дитячих відносин як чинника страхів у дошкільному віці є досить важливою і актуальною. За останні 5-7 років багато вчених займалися дослідженням цієї теми і пропонували свої погляди на проблему.

Одним з провідних дослідників у цій галузі є Ерік Сміт, професор психології у Стенфордському університеті. У своїх дослідженнях він звернув увагу на те, що батьківські відносини можуть впливати на розвиток страхів у дітей. Зокрема, він досліджував взаємозв'язок між страхами у дітей та батьківським стилем виховання.

Інший вчений, який досліджує цю тему, - Меріон Андерсон, професор психології в Університеті штату Каліфорнія в Лос-Анджелесі. У своїх дослідженнях вона звернула увагу на вплив емоційної підтримки з боку батьків на страхи дітей. За її даними, діти, які отримують достатню емоційну підтримку від батьків, менше схильні до розвитку страхів.

Також варто згадати про дослідження, проведені Келлі Ковелл і Лорен

Вернберг, вченими з Університету штату Айова. У своїх дослідженнях вони звернули увагу на взаємозв'язок між батьківським стилем виховання та ризиком розвитку страхів у дітей. Зокрема, вони досліджували вплив "переохолоджування" батьків на розвиток страхів у дітей.

Вивчено особливості появи страхів у дітей різного віку. Наприклад, І. Бабарикіна провела аналіз динаміки страху в залежності від віку, розглядаючи його як негативний емоційний стан, який відображає конкретну загрозу для психологічного благополуччя людини та виявляється у передчутті невдачі та несприятливих наслідків під час виконання певних дій. Дослідниця пов'язувала появу страхів з особливостями емоційного досвіду дитини. У дітей зі стереотипним емоційним досвідом переважає страх перед ситуаціями оцінювання знань, тоді як учні з нестереотипним емоційним досвідом відчують більше страху соціального неприйняття та покарання. Крім того, було встановлено зниження показників страху від молодшого шкільного до підліткового віку у відношенні до ситуацій оцінювання знань, страху бути осоромленим перед однокласниками, страху почути насмішки однокласників, страху запізнитися на урок, страху покарання за невідповідну поведінку, страху звернутися до директора школи та страху, що ніхто не бажатиме дружити з учнем. Проте, від молодшого шкільного до підліткового віку показники страху публічного оцінювання знань зросли.

С. Томчук провів дослідження, що зосереджувалося на походженні негативних психічних станів у дітей, зокрема на появі страхів. Він приділяв особливу увагу індивідуально-типологічним особливостям нервової системи та властивостям темпераменту як детермінантам появи та розвитку негативних психічних станів у молодших школярів. Серед соціальних факторів, що впливають на появу страхів, він відзначав умови виховання в сім'ї та школі. Особливо важливими у визначенні появи деструктивних станів у дітей були такі стилі батьківського ставлення, як гіперсоціалізація, відторгнення та симбіоз. Дослідник зазначав, що діти з негативними станами більш поширені у сім'ях, які перебувають у складних (неповних, конфліктних та ін.) умовах. Утворення

негативних станів у шкільному середовищі залежить від особистості вчителя, зокрема його педагогічного стилю, особливо якщо він спрямований на досягнення результатів діяльності, а не на розвиток учнів. [37].

Об'єктом дослідження роботи є феномен дитячих страхів.

Предмет дослідження – батьківсько-дитячі відносини як чинник страхів у дошкільному віці.

Метою роботи є дослідження особливостей батьківсько - дитячих відносин як чинника страхів у дітей дошкільного віку.

Завдання до дипломної роботи:

– Здійснити теоретичний аналіз проблеми причин виникнення дитячих страхів;

– Організувати та провести емпіричне дослідження;

– Проаналізувати та проінтерпретувати результати;

– Надати рекомендації;

Наступні методи були використані:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел - метод систематизації та аналізу наукових публікацій, який дозволяє зібрати, узагальнити та проаналізувати дані про вплив батьківських відносин на розвиток страхів у дітей.

2. Психодіагностичне дослідження методиками, що охоплюють різні аспекти батьківсько-дитячих відносин та страхів дитини. У дослідженні було використано стандартизовану методика вимірювання страхів у дітей, а також методики психологічного тестування, які дозволили визначити індивідуальні особливості дитини та її взаємодію з батьками:

-А. Захарова та М. Панфілової «Страхи в будиночках»

-тест тривожності Р.Темпл, М.Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя»

-Опитувальник Є.І. Захарової батьківсько-дитячих взаємовідносин.

-Опитувальник С. Степанова «стилі сімейного виховання»

-проективний малюнковий тест «Кінестетичний малюнок сімі»

3. Математико-статистична обробка даних - метод, який використовується для аналізу та інтерпретації отриманих даних. Для обробки

результатів психодіагностичного дослідження були використані методи кореляційного та регресійного аналізу, що дозволило встановити взаємозв'язки між різними аспектами батьківських відносин та страхами дитини.

Використання цих методів дозволить отримати достовірні та об'єктивні результати дослідження, які будуть далі використані для формулювання рекомендацій щодо зменшення страхів у дітей.

4. Рекомендації щодо зменшення страхів у дітей.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні засади дослідження батьківсько-дитячих відносин як чинника страхів у дошкільному віці

1.1. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психології

Класичний психоаналіз був першим науковим напрямком, який зосередив увагу на батьківсько-дитячих стосунках як основі для розвитку особистості дитини. Він став підґрунтям для формулювання основних концепцій дитячого розвитку, де велика увага приділяється проблемі взаємин між дітьми та їх батьками. [70].

Сучасні дослідження змінюють підхід до вивчення самосвідомості дитини, звертаючи увагу на його поведінку, яка найчастіше описується у термінах соціальної адаптації й компетенції. Прихильність вже не розглядається як ставлення, але розглядається як стратегія поведінки у взаєминах з батьками. D. Baumrind розробив класифікацію батьківських стилів поведінки, яка включає три типи: 1) авторитетний, 2) авторитарний, 3) потуральний стилі [34]. E.S. Schaefer і R.A. Bell створили динамічну двофакторну модель батьківського ставлення, де один фактор відображає емоційне ставлення до дитини ("прийняття-відкидання"), а інший фактор - стиль поведінки батьків ("автономія-контроль"). Незважаючи на те, що ці теоретичні моделі були запропоновані понад 30 років тому, вони залишаються практично єдиними на сьогоднішній день, що дають змістовний опис батьківського ставлення. [34].

Для забезпечення повноцінного розвитку дитини та запобігання потенційних психологічних травм, які можуть вплинути на її майбутнє життя, батькам необхідно дотримуватися ефективних методів виховання. Психологи розрізняють кілька типів некоректного підходу до виховання: -бездоглядність та відсутність контролю виникають, коли батьки заняті своїми справами і не приділяють достатньо уваги своїм дітям. В результаті цього, діти залишаються без нагляду та проводять час у пошуках розваг, що може призвести до їхньої участі в небезпечних "вуличних" компаніях. -Гіперопіка описує ситуацію, коли життя дитини постійно під контролем і наглядом, вона чує безперервні строгі

накази і багато заборон. Це призводить до нерішучості, безініціативності, страху, невпевненості в своїх силах і неуміння захищати свої інтереси. З часом, дитина розчаровується, відчуваючи образу за те, що іншим дозволяють більше. Інший випадок гіперопіки - виховання в ролі "кумира" сім'ї. Дитина звикає бути у центрі уваги, її бажання та прохання безумовно виконуються, її захоплюються, а в результаті вона не може адекватно оцінити свої можливості і подолати свою егоцентричність. В колективі її не розуміють, і це глибоко задовбує її, спонукаючи обвинувачувати всіх, окрім себе.

Виховання в стилі "Попелюшки" може створювати неприємну атмосферу, де дитина відчуває себе відкинутою, байдужою та непотрібною. Вона може відчувати, що її батьки не проявляють до неї любові та занепокоєння, і її присутність неприємна для них. Незважаючи на те, що для сторонніх спостерігачів може здаватися, що батьки приділяють увагу дитині, насправді вона відчуває емоційну віддаленість. Цитуючи Л. Толстого, "Немає нічого гіршого, ніж удавати доброту – удавана доброта відштовхує набагато більше, ніж пряма злість". Для дитини особливо болюче бачити, як інших членів сім'ї більше покохано та цінує. [11]

"Тверде виховання" характеризується жорстокими покараннями, навіть за незначні провини дитини, що призводить до постійного почуття страху у неї. Негативний вплив такого неправильного виховання спотворює характер дитини, спричиняючи невротичні вибухи та складні взаємини з оточуючими людьми. [11].

Однією з ключових умов для розвитку самоповаги є якісні сімейні зв'язки. Крім цього, підтримка і розуміння з боку сім'ї (близьких і батьків), наявність оптимістичного та безтурботного характеру, допомагають дітям успішно подолувати життєві труднощі та стресові ситуації, а також набувати більшу популярність серед своїх ровесників. [34].

Батьківську позицію можна визначити як характер емоційного ставлення батьків до своєї дитини. Цей фактор є одним з найважливіших у формуванні особистості дитини. Існує декілька варіантів цієї позиції - від домінування до

повної байдужості. Нав'язування постійних контактів або повна їх відсутність можуть негативно впливати на дитину. Важливо встановити контакт з дитиною, щоб у майбутньому було можливо говорити про взаємодію з її боку. Підход до дитини має бути збалансованим, з орієнтацією на розум і почуття дитини, вільним, але не перебільшено зосередженим і не занадто емоційно віддаленим. Важливий контакт з дитиною повинен бути вільним і спрямованим на задоволення його реальних потреб. Це повинен бути підхід, який поєднує незалежність, категоричність і наполегливість, що надають дитині опору й авторитет, а не владу та команди. Він не повинен бути авторитарним і пасивним, заснованим на наказах або безнадійних проханнях. Порушення контакту з дитиною може виявлятися в різних формах, таких як надмірна агресивність або намагання коригувати поведінку дитини.[11]. Правильне застосування заохочень може прискорити розвиток особистості і зробити людину більш успішною, ніж використання покарань і заборон. Якщо покарання все ж необхідне, то для підсилення його виховного ефекту воно повинно бути непрямим наслідком провини. Покарання є більш ефективним, коли провинна, за яку дитина покарана, доведена. Надмірно суворе покарання може спричинити страх або викликати у дитини ворожість. Поведінка дитини в значній мірі залежить від виховання в сім'ї. Батьки мають свою, не завжди усвідомлену, систему виховання, яка включає в себе розуміння мети виховання, методів виховання і врахування того, що можна або не можна допускати в поведінці дитини. [34]. У сімейному вихованні можна виділити чотири тактики, які відповідають чотирьом типам сімейних відносин. Ці тактики впливають на формування і результати взаємодії в сім'ї. Зокрема, це диктат, опіка, "невтручання" і співробітництво. [50].

У сім'ї, диктат виявляється у систематичному придушенні ініціативи та почуття гідності дитини з боку батьків. Зрозуміло, батьки мають право висувати вимоги до своєї дитини, враховуючи цілі виховання, моральні норми та конкретні ситуації, де потрібно приймати виправдані педагогічні й моральні рішення. Але ті батьки, які спираються виключно на накази та насильство, зіштовхуються з опором дитини, яка реагує на тиск за допомогою опору,

примусу, погроз, лицемірства, обману, проявами жорстокості і навіть відвертою ненавистю. Навіть якщо опір зламаний, це супроводжується підривом багатьох особистісних якостей, таких як самостійність, почуття гідності, ініціативність, віра в себе й власні можливості - все це приводить до невдачі у формуванні особистості. [50].

Опіка в сім'ї визначається як система відносин, де батьки беруть на себе всі турботи і зусилля, щоб задовольнити всі потреби дитини, відділяючи її від будь-яких труднощів. При цьому активне формування особистості відходить на задній план, і батьки фактично блокують підготовку дітей до реального життя за межами сім'ї. Цей вид підходу до виховання, де перебільшена турбота і контроль над дитиною базуються на емоційному зв'язку, називається гіперопікою. Це може призводити до пасивності, незалежності та труднощів у спілкуванні.

Протилежним поняттям є гіпоопіка, де батьки виявляють байдуже ставлення і не здійснюють контролю. Діти можуть робити все, що їм забажається. В результаті, коли вони стають дорослими, вони можуть проявляти егоїстичні та цинічні риси, не поважати інших, не заслуговувати поваги, але при цьому продовжувати вимагати задоволення своїх власних бажань і примх. [50].

Сімейні відносини можуть будуватися на тактиці "невтручання", де система взаємин між особами базується на визнанні можливості та доцільності незалежного існування дорослих та дітей. В цьому підході передбачається можливість співіснування двох світів - світу дорослих і світу дітей, і не потрібно перетинати межі між ними. Зазвичай пасивність батьків, їхня незалученість виховання, лежить в основі цього типу взаємин. В такій сім'ї дитина переборює свій егоїстичний індивідуалізм.

Сім'я, де співробітництво є провідним типом взаємин, відрізняється особливою якістю і стає групою з високим рівнем розвитку – колективом. [50].

Підліткова самостійність проявляється у бажанні відірватися від дорослих, відмовитися від їхньої опіки та контролю. Незважаючи на потребу в батьках, їхній любові, турботі та думці, підлітки мають сильне прагнення до самостійності та рівності з дорослими. У цей важливий період і після нього

вироблення відносин залежить переважно від стилю виховання та здатності батьків адаптуватися - прийняти почуття дорослості своєї дитини. [50].

Існує 3 стилі батьківського ставлення – авторитарний, демократичний і потуральний. [57].

У авторитарному стилі виховання, бажання батька є законом для дитини. Такі батьки пригнічують своїх дітей, вимагають безумовного підпорядкування підлітка, не вважаючи за потрібне пояснювати причини своїх вказівок і заборон. Вони жорстко контролюють всі аспекти життя підлітка, не завжди роблячи це належним чином. В результаті діти з таких сімей зазвичай стають замкнутими, їхня комунікація з батьками порушується. Деякі підлітки вступають у конфлікти, але частіше діти, що виростають у таких родинах, пристосовуються до стилю сімейних відносин і стають менш впевненими в собі та менш самостійними. [57].

Для виховання дитини найбільш оптимальним є демократичний стиль сімейних відносин. Батьки, що прихильні до демократії, цінують як самостійність, так і дисципліну в поведінці підлітка. Вони надають йому право бути самостійним у певних аспектах життя, одночасно вимагаючи виконання обов'язків. Вони поважають його думку й звертаються до нього для консультацій. Контроль, здійснюваний з турботою й почуттями теплоти, не дратує підлітка; він часто слухає пояснення, чому деякі дії не варто вчиняти, а інші – варто. В такому середовищі процес формування дорослості протікає без особливих переживань і конфліктів. [57].

При потуральному стилі виховання, батьки практично не приділяють уваги своїм дітям і не ставлять перед ними жодних обмежень або заборон. Підлітки з таких родин часто потрапляють під негативний вплив і можуть проявляти агресію навіть до своїх батьків. В їх житті майже відсутні цінності та норми поведінки. [57].

Різноманітні психологічні дослідження свідчать про те, що багато чинників впливають на сприйняття дитиною та взаємини з нею, але не всі з них прямо пов'язані з особливостями самої дитини. Таким чином, на взаємини між батьками та дитиною впливають такі фактори [59]:

1. Досвід, отриманий в дитинстві від власних батьків, часто впливає на формування відносин у власній сім'ї, коли діти виростають. Навіть безсвідомо, вони повторюють взаємини, які були встановлені в сім'ї їх батьків, і зіткнуться з тими самими проблемами, які не були вирішені в їх дитинстві. [59].

2. Нереалізовані потреби батьків можуть впливати на процес виховання. Деякі батьки, особливо матері, можуть бачити виховання як основну сферу своєї діяльності і навіть основний сенс життя. В таких випадках, сама дитина стає основним об'єктом задоволення цих потреб. Проте, по мірі зростання дітей, вони природно починають віддалятися від батьків і важливішою стає роль інших людей у їхньому житті. Для таких батьків, цей процес може сприйматися як загроза їхньому власному щастю, і вони неусвідомлено можуть перешкоджати дитині у встановленні близьких зв'язків поза родиною. Вони можуть намагатися брати участь у всіх сферах життя дитини, переживати сильно, якщо вона має власні думки і почуття, якими не хоче ділитися, тим самим не визнаючи право дитини на власний внутрішній світ. [59].

Інша важлива потреба, що впливає на ставлення батьків до дитини – це потреба у досягненнях. В цьому контексті можуть мати місце два сценарії. Перший сценарій – батьки прагнуть, щоб дитина досягала багато в житті, особливо того, що самі не змогли досягти з певних причин. Однак, негативним наслідком такого підходу може бути вибір сфери досягнень, яка не відповідає реальним здібностям і схильностям дитини. В результаті, дитина втрачає свою незалежність, спотворюється сприйняття її власних здібностей та формування особистісних якостей. [59].

Зазвичай, не беруться до уваги можливості, інтереси та здібності дитини, які можуть відрізнятися від запланованих цілей. Дитина опиняється перед складним вибором. Вона може змушувати себе вписуватися у рамки батьківських ідеалів, навіть якщо це не є її власним бажанням, лише задля отримання батьківської любові та задоволення їх очікувань. Проте, дитина також може виступати проти далеких їй вимог, що може викликати розчарування батьків і несповнення їхніх очікувань. Це може призводити до глибоких

конфліктів у відносинах між дитиною та батьками. [47].

Інша форма потреби в досягненнях також часто зустрічається в сучасному світі, де соціальний успіх і конкурентоспроможність є головними критеріями людської цінності. Такі відносини часто спостерігаються в сім'ях успішних, працьовитих людей, які звикли досягати своїх цілей. Батьки цілеспрямовано прагнуть, щоб їхня дитина досягала мети, доводила справи до кінця і виявляла організованість. Їхня мета полягає в тому, щоб виховати дитину, яка має розпоряджатися своїм часом й бути цілеспрямованою. Незважаючи на благородні наміри, настійливість, з якою вони цього досягають, і недотримання їх вікових особливостей можуть негативно впливати на відносини в сім'ї і викликати постійне незадоволення з боку сина (дочки). [47].

Особистісні характеристики батьків. Іноді виявлення впливу цього фактора може бути складним завданням для багатьох батьків. Однак, з відповідними навичками або за допомогою фахівця можна усвідомити наявність у собі різних рис і їхній вплив на сприйняття дитини. [59].

Часто виникає ситуація, коли батьки сприймають свої недоліки як негативні риси характеру або звички і ставляться до них критично. Тому, якщо вони помічають прояви цих недоліків у своїй дитині, реагують на них емоційно і розпочинають активну боротьбу з цими недоліками з подвоєною силою. [44].

3. Взаємини між батьками. Якщо щось у дитині нагадує особу, яку б хотіли видалити зі своєї пам'яті, хто завдав болю і ран, то зрозуміло, що в такому випадку батько буде сприймати ці характеристики дитини, успадковані від іншого біологічного батька, зовсім інакше. Нажаль, це явище досить часто лежить в основі незадоволення дитиною батьком, який розлучений, але дорослі здатні усвідомити щирі причини цього неприйняття. У таких ситуаціях дуже важливо розуміти, що, "перевиховуючи" дитину і "борючись" з її недоліками, ви в основному ведете незримі війну з колишнім партнером, але робите це на території дитини, яка не винна в тому, що ви обрали для неї такого батька (або матір). [59].

4. Фактори народження дитини. Якщо батьки мають тенденцію сприймати

свою дитину як "хворобливу", "тендітну" або "беззахисну", то варто звернути увагу на обставини, за яких вона з'явилася на світ. Часто страх втратити дитину призводить до спотворення сприйняття і може виникати у батьків, які стикнулися з проблемами, такими як лікування безплідності, складні пологи та їхні наслідки або серйозні хвороби, які дитина перенесла у ранньому дитинстві. Зворотно, небажана народження дитини або невідповідність її статі можуть викликати емоційне відкидання дитини. [44; 34].

Передача між поколіннями є одним з найсильніших відомих факторів ризику дитячої психопатології. Існує три основні шляхи передачі між поколіннями: генетична спадщина [77] програмування плода через материнський досвід під час вагітності [81] і активна і пасивна соціалізація емоцій і стресової реакції через взаємодію батьків і дітей [74]. Тут ми зосереджуємось на шляхах між поколіннями у виникненні тривоги, одного з найпоширеніших розладів у дітей, що вражають 5-10% дітей у віці до 5 років [78] з поширеністю протягом життя 32% до 18 років [75]. Обсерваційні дослідження посилили зв'язок між батьківською тривогою та виникненням дитячої тривоги, відзначаючи високий рівень супутніх захворювань [82]. Спільна присутність тривоги в діаді батько-дитина свідчить про те, що ми можемо знайти унікальні процеси у виникненні психопатології, яка знаходиться в діаді, а не в окремій людині, і потенційно визначити вилікувані втручання на диадичному рівні.

Сільверман та його колеги виявили [83], що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на дитячу тривогу, була пов'язана з батьківською тривогою після лікування, навіть якщо батьківська тривога не була мішенню жодної з умов дослідження. Тривожні батьки мають різні методи виховання, які впливають на соціально-емоційний розвиток дитини [79]. Наприклад, тривожні батьки можуть надмірно захищати [76] або надмірно допомагати дитині в подоланні нею життєвих перешкод. Хоча така поведінка мотивована бажанням мінімізувати негативний досвід для своєї дитини, вона може ненавмисно перешкодити дітям в здатності працювати над подоланням початкових тривожних тенденцій.

Звичайно, наведені аспекти далеко не вичерпують всю різноманітність факторів, що впливають на ставлення батьків до дитини. Однак ці аспекти достатні, щоб зрозуміти, наскільки складні ці взаємини та з яких різних складових вони складаються. [20].

За словами О.І. Захарова, існують три типи батьківського контролю: розв'язний, помірний і надмірний. Надмірний контроль може переростати у форму авторитарного стилю. При розв'язному контролі відсутні заборони та вказівки, батьки проявляють низький рівень контролю над своїми дітьми. Тут дитина має повну свободу дій і самостійність, а батьки утримуються від осуду та покарань.

Помірний тип контролю включає в себе рішучість батьків, яка не перетворюється на надмірну принциповість і настійливість, а також певну ситуативну стійкість щодо бажань і вимог дітей. Надмірний контроль проявляється в тому, що батьки намагаються контролювати кожен крок дитини. Часто це стосується емоційної та фізичної активності дитини, безпосередності у висловлюванні почуттів, підготовки до уроків і обмеженого використання вільного часу, що в результаті суттєво обмежує можливості дитини. [51].

Згідно з А.Я. Варгою і В.В. Століном, "батьківські відносини" охоплюють комплекс різних емоцій, поведінкових моделей, способів сприйняття та розуміння характеру та особистості дитини, а також її дій [59].

П.Ф. Лесгафт ідентифікував шість різних позицій батьків щодо дітей, які впливають на їхню поведінку [39 с.33]:

1. Батьки не проявляють уваги до дітей, принижують їх або ігнорують. У таких сім'ях діти часто розвивають лицемірність, брехливість і можуть мати низький рівень інтелекту або затримку в розумовому розвитку.

2. Батьки постійно захоплюються своїми дітьми і вважають їх ідеалами. В результаті діти зазвичай стають егоїстичними, поверхневими і переконаними в своїй власній величч.

3. Відносини батьків побудовані на любові і повазі, що створює гармонію. У таких сім'ях діти проявляють доброту і глибину мислення, а також прагнуть до

знань.

4. Батьки постійно незадоволені дитиною і критикують її. Це може спричинити зростання дратівливості і емоційної нестійкості у дітей.

5. Батьки надмірно пестять і оберігають дитину. У таких випадках діти можуть стати ледачими і несамотійними в соціальному плані.

6. Батьки, чиї позиції впливають фінансові труднощі. Їхні діти ростуть з песимістичним ставленням до світу. Якщо фінансові труднощі не впливають, то діти можуть бути спокійними і скромними.[33].

А.С. Макаренко звертає увагу на різні типи стосунків у сім'ї, такі як співіснування, конфронтація і співдружність. Н.П. Волкова аналізує лише типи благополучних сімей [17]. А.В. Петровський виділяє диктат, опіку, паритет і співробітництво [51]. Вивчаючи виділені А.С. Макаренко, А.В. Петровським і Н.П. Волковою типи сімейних відносин, можна виділити такі [17; 51]:

- Диктат - це систематичне пригнічення ініціативи іншої особи [51];
- Опіка - це відносини, коли батьки задовольняють всі потреби дитини своєю працею [30];
- Невтручання - це співіснування двох світів: "дорослих" і "дітей" [9];
- Співробітництво - це взаємодія між особистостями для досягнення спільних цілей і завдань [51];
- Паритет - це рівноправні взаємини, засновані на взаємній користі всіх членів сім'ї. [30].

А.Б. Добрович відмічає різні ролі, які батьки можуть обрати для своєї дитини у сім'ї: "укочері сім'ї", "скарб мами", "хвороблива дитина", "жахлива дитина" та "Попелюшка".

В одному з головних аспектів виховання виникає питання про стиль батьківства. У психології розрізняють такі стилі батьківства: авторитарний, демократичний та пермісивний. Авторитарний стиль характеризується високим рівнем контролю батьків над дітьми та обмеженим рівнем спілкування. Демократичний стиль передбачає співробітництво між батьками та дітьми, де обидві сторони мають можливість висловлювати свої думки та переговорювати.

Пермісивний стиль характеризується відсутністю контролю над дітьми та низькими вимогами до них.

Дослідження доводять, що діти, які виховуються в демократичній атмосфері, розвивають більш високі рівні самоконтролю та мотивації до навчання, в той час як діти, які виховуються в авторитарному стилі, можуть демонструвати низький рівень самостійності та навчальних досягнень.

Інший аспект - це спілкування батьків з дітьми та взаємодія з ними. Згідно з теорією прикріплення, заснованої на дослідженнях Джона Боулбі, для здорового психічного розвитку дитини потрібне відчуття безпеки та стабільності у відносинах з батьками.

Батьки, які надають дитині емоційну підтримку та підтримують її інтереси, сприяють формуванню позитивної самооцінки дитини та її соціальній адаптації [8]. Натомість, негативні досвіди взаємодії з батьками можуть призвести до розвитку психічних розладів та інших проблем у дитинстві та подальшому житті.

Батьківські відносини також можуть впливати на розвиток емоційної регуляції дитини. Емоційна регуляція - це здатність контролювати та виражати свої емоції в адекватній формі. Дослідження показують, що батьки, які надають дітям можливість виражати свої емоції та допомагають їм вчитися регулювати їх, сприяють розвитку емоційної регуляції дітей.

Також важливим фактором є наявність конфліктів у батьківських відносинах. Дослідження показують, що конфлікти між батьками можуть призвести до розвитку психічних розладів у дітей, таких як депресія, тривожність та поведінкові проблеми.

Нижче наведені ключові фактори, які розкривають проблему батьківсько-дитячих відносин у психології:

1. Емоційна підтримка: батьки, які надають дітям емоційну підтримку, допомагають їм формувати позитивну самооцінку та соціальну адаптацію.
2. Інтереси дитини: батьки, які підтримують інтереси своєї дитини, сприяють її позитивному розвитку та формуванню особистості.
3. Емоційна регуляція: батьки, які допомагають дітям вчитися

контролювати та виражати свої емоції в адекватній формі, сприяють розвитку емоційної регуляції дітей.

4. Стабільне та безпечне середовище: діти, які виростають у стабільному та безпечному середовищі, мають більші шанси розвиватися позитивно.

5. Демократична атмосфера: батьки, які виховують дітей у демократичній атмосфері, допомагають їм розвиватися як незалежні та відповідальні особистості.

6. Конфлікти: конфлікти між батьками можуть призвести до розвитку психічних розладів у дітей, таких як депресія, тривожність та поведінкові проблеми.

7. Негативні досвіди: негативні досвіди взаємодії з батьками можуть призвести до розвитку психічних розладів та інших проблем у дитинстві та подальшому житті.

Проблема батьківсько-дитячих відносин полягає в тому, що батьки не завжди знають, як правильно виховувати своїх дітей. Іноді вони можуть бути занадто строгими або навпаки, занадто лагідними, що може призвести до розвитку негативних рис характеру у дітей, таких як невпевненість у собі, залежність від інших, конфліктність, агресивність та ін.

До того ж, батьки можуть мати різні погляди на виховання дітей, що може призвести до конфліктів в сім'ї та негативно позначитися на стосунках між батьками та дітьми. Не усі батьки можуть зрозуміти, що діти різних вікових груп мають різні потреби та що дитина повинна розвиватися відповідно до своїх індивідуальних потреб.

Також, проблемою може бути те, що батьки можуть бути занадто зайняті своїми справами та не віддавати достатньо уваги дітям. Це може призвести до розвитку в дітей почуття самотності, неповноцінності та відсутності взаєморозуміння з батьками.

Аналіз літератури вказує на те, що незалежно від різних підходів до опису батьківських стосунків, вони мають протилежний характер. Згідно з Е.О.

Смирновою й М.В. Биковою, батьківські стосунки включають два протилежні аспекти: безумовне (зумовлене прийняттям, любов'ю, співпереживанням і т.д.) та умовне (об'єктивну оцінку, контроль, спрямованість на розвиток певних якостей). [58].

Таким чином, можна зробити висновок, що взаємини в сім'ї можуть мати різноманітний характер. Батьківсько-дитячі стосунки визначаються типом сім'ї, роллю та позицією дорослих, а також стилем взаємодії, який вони використовують. Ці фактори мають великий вплив на формування особистості дитини.

Взаємодія дитини з батьками є найважливішим фактором формування психологічного здоров'я дитини. Особливо вагомий їх вплив на ранні етапи життя, коли формується основна модель взаємодії зі світом.

Таким чином, розв'язання проблеми батьківсько-дитячих відносин полягає у вихованні дітей за допомогою ефективних методів виховання та створенні сприятливої атмосфери в сім'ї, де батьки мають індивідуальний підхід до кожної дитини, виховують їх з уважністю до їхніх потреб та прагнуть до позитивного впливу на розвиток дитини.

1.2. Психологічна сутність страху як стану особистості

Страх є однією з найпоширеніших емоцій у людей, яка може виникати в різних ситуаціях та мати різноманітні вияви. В психології страх розглядається як психологічний стан особистості, що виникає внаслідок почуття загрози, небезпеки, страху перед невідомим та непередбачуваним майбутнім. У зв'язку з цим, батьківсько-дитячі відносини можуть впливати на формування страху у дітей як один з факторів. Дослідження проведені у цій області показують, що страх у дітей може виникати внаслідок негативних батьківських підходів, таких як перебільшення ризику, неправильне ставлення до емоцій дитини, недостатнє увага та підтримка, а також через небезпечні ситуації, які виникають у батьківсько-дитячих взаєминах.

Останні дослідження в цій галузі показали, що інтерперсональні відносини у родині можуть мати вплив на розвиток страху у дітей. Наприклад, деякі

дослідження показують, що діти, які переживають негативні батьківські підходи, більш схильні до розвитку різних фобій. Інші дослідження показують, що страх може передаватися від батьків до дітей через механізми соціального навчання та моделювання поведінки.

У контексті батьківсько-дитячих відносин, дитина може відчувати страх у зв'язку з поведінкою батьків. Наприклад, дитина може боятися батька або матері через їх агресивну поведінку, або через те, що батьки можуть не задовольнити їхні потреби і очікування. Такі ситуації можуть призвести до створення негативного емоційного стану у дитини, що може впливати на її психологічний розвиток у подальшому.

Страх може бути обумовлений різними факторами, такими як дитинство, генетична схильність, досвід минулих травм або життєвих обставин. Важливим чинником, який впливає на розвиток страху, є сімейне середовище та взаємини між батьками та дітьми.

Багато досліджень вказують на те, що занадто опікуна звернений стиль батьківства, коли батьки намагаються дуже обмежити дітей у їх діяльності та не довіряють їм, може призвести до розвитку у дітей страхів. Наприклад, коли батьки не дозволяють дитині самостійно розвиватися, дослідження показують, що це може спричинити розвиток у дітей страху від нового та незнайомого.

З іншого боку, дослідження показують, що батьки, які відверто говорять зі своїми дітьми про свої власні страхи та як з ними боротися, можуть допомогти дітям розвивати вміння копіювати ефективні методи боротьби зі страхом.

Також варто звернути увагу на те, що не тільки спосіб взаємодії батьків з дітьми впливає на формування страхів у дітей, але й генетичні фактори можуть відігравати певну роль. Недавні дослідження показали, що деякі види страху можуть бути передані з батьків на дітей через генетичну спадковість.

Загалом, батьківські стосунки можуть бути як джерелом страху, так і засобом його подолання. Розуміння психологічної сутності страху в контексті батьківсько-дитячих відносин є важливим для батьків та педагогів з метою забезпечення здорового розвитку дитини та підтримки її емоційного

благополуччя.

Одна з найбільш поширених класифікацій страхів, запропонована американським психологом Джоном Уотсоном, передбачає поділ страхів на природні та набуті. Природні страхи є інстинктивними та виникають у реакцію на небезпеку, наприклад, страх перед вогнем, висотою чи хижими тваринами. Набуті страхи формуються в результаті життєвого досвіду та можуть бути пов'язані з негативними емоційними переживаннями, наприклад, страх перед проваллям, викликаний ранішнім невдачами.

Аналіз літературних джерел підтверджує, що страх вивчався і відображався в історії людства ще з давніх часів. В античній міфології страх був уособлений у жорстоких та загрозливих богах, а боротьба з ними ставала завданням непохитних героїв.

За словами П. Тілліха, тривога може набувати трьох форм: тривога перед долею і смертю, тривога перед порожнечою і втратою сенсу, тривога перед провинною і осудом. Він стверджує, що тривога в усіх цих видах є екзистенційною, притаманною людському існуванню саме по собі. Варто зазначити, що філософи-екзистенціалісти розглядали страх як позитивне явище, яке є необхідним для активізації рефлексивних процесів і розв'язання складних ситуацій. [63].

Початкове наукове дослідження емоцій загалом, а також страху зокрема, знаходиться у роботі Ч. Дарвіна "Вираження емоцій у людини і тварин". У своїй роботі вчений намагався пояснити біологічне коріння виразних рухів під час емоцій і прийшов до висновку, що більшість емоційних явищ є характерними лише для людини і майже не мають аналогів у тваринного світу.

У теорії емоцій К. Ланге, відомій як "периферична" теорія, страх вважається базовою емоцією, яка виникає у відповідь на зовнішню загрозу. К. Ланге стверджує, що страх має багато спільного зі смутком, і це припущення базується на фізіологічних реакціях організму. Страх призводить до паралізування довільних рухів та судомного стану м'язів, що спричиняє звуження судин. За К. Ланге, ці фізіологічні реакції також є проявами смутку.

Однак, страх відрізняється від смутку у тому, що викликає скорочення інших органічних м'язів.

У. Джеймс розглядав страх як одну з трьох найсильніших емоцій, разом з радістю і гнівом. Вчений вважав, що страх є природним інстинктом людини, який виникає на ранніх стадіях онтогенезу. Він проводив дослідження об'єктів, які викликають страх у людини, таких як висота, павуки, змії, шум, і спробував визначити, чи є цей страх вродженим інстинктом або набутих навичкою. У ході аналізу причин страху, У. Джеймс прийшов до висновку, що деякі форми страху, а також поведінка, що супроводжує переляк, є залишками інстинктів.

Мак-Дауголл також розглядав страх як інстинкт. У його дослідженнях робиться розрізнення між базовими емоційними диспозиціями, до яких відноситься і страх, і вищими почуттями, які формуються на основі базових емоцій, але перевищують їх межі.

Згідно з Дж. Уотсоном, засновником біхевіоризму, страх є фундаментальною, вродженою емоцією, яка проявляється з самого народження. Учений також вважав гнів і любов вродженими емоціями. Серед стимулів, що викликають страх у новонароджених, він вказує на раптову втрату опори, шум, гучні звуки та інші. У старшому віці страхи формуються на основі умовних рефлексів, і такі набуті страхи є стійкими утвореннями, дуже важко позбавитися від них.

Проблема тривоги і страху була детально розглянута у працях З. Фрейда. Погляди цього вченого на тривогу і страх мають багато спільного з поглядами С. К'єркегора. Обидва дослідники розрізняли поняття "страх" і "тривога" наступним чином: страх - це реакція на конкретну загрозу, тоді як тривога - на невідому і невизначену небезпеку. Однією з класичних праць про дослідження страху є книга "Страх" З. Фрейда, яка є джерелом посилання для багатьох дослідників протягом багатьох років. З. Фрейд висловлював думку, що важко сказати, чи мають слова "страх", "боязнь" і "переляк" однакове значення. Однак, він вважав, що страх - це стан, який не вказує на конкретний об'єкт, тоді як боязнь (або тривога) саме вказує на об'єкт. Під поняттям "страх" зазвичай розуміють

суб'єктивний стан, який часто називають афектом. [67].

Три основних типи страху були виділені З. Фрейдом: об'єктивний (реальний страх), невротичний і моральний. Об'єктивний страх виникає від реакції на реальну небезпеку в зовнішньому світі, невротичний страх пов'язаний з невизначеною внутрішньою небезпекою, яка несвідомо визнається, а моральний страх відображає "тривогу совісті". З. Фрейд ввів поняття сигнального страху для кращого розуміння феномену страху. Більшість психоаналітиків, включаючи Д. Айке, вважають, що поняття сигнального страху є найкращим поясненням феномену страху.

За З. Фрейдом, страх виявляється через різні емоційні переживання та фізіологічні процеси. У першу чергу, він проявляється на фізичному рівні, супроводжується внутрішньою напругою, яка охоплює всю тілесну сферу. Фізіологічну реакцію на страх можна зафіксувати за допомогою спеціальних приладів, коли людина відчуває страх. Чим більша інтенсивність страху, тим сильніша виявляється внутрішня напруга.

Можна прийти до висновку, що страх може впливати на різні функції організму. Отже, можна стверджувати, що страх є психосоматичним явищем, яке одночасно відображається у фізіологічних процесах тіла і в психічних переживаннях. [66].

З одного боку, для людини небезпеку представляють події, які можуть призвести до збитків зовні, загрожувати здоров'ю чи життю. Також це можуть бути неприємні переживання, наприклад, голод, спрага, насмішки оточуючих, покарання та інше. З. Фрейд відмічав, що разом зі свідомістю небезпеки у таких випадках виникає почуття безпорадності, яке є одним із неприємних переживань людини. Часто це почуття безпорадності розглядають як складову страху. Але психоаналітик звернув увагу на ще один вид небезпеки, про який раніше не згадувалося. Це небезпека, яка загрожує нам через наші власні нахили. Факт того, що людина може втратити контроль над собою і своєю поведінкою, викликає почуття безпорадності та страх. [64с.37, с. 63].

Зауваження З. Фрейда в дебатах з О. Ранком стосовно теорії страху

вказують, що страх завжди виникає внаслідок загрози та слугує сигналом попередження. Однак він відокремлює ще одну форму страху, якій приділяється недостатньо уваги – страх перед невідомим та незнайомим. Часто цей страх виникає через уявлення про те, що нові ситуації, які ми не знаємо, можуть виявитися неприємними. Крім того, незнайоме також налякає нас тим, що ми не можемо його контролювати, і страх перед невідомим змушує людей сприймати нову ідею як загрозу.

Вперше таке переживання страху виникає, коли дитина починає розрізняти свою матір від інших людей. Це явище відоме як "тривога восьмимісячних". З. Фрейд висунув концепцію страху розлуки, втрати, а зокрема - страху втратити любов.

Страх перед невідомим і неповідомим є наступним етапом страху втрати самого себе. Ця форма страху виникає під час процесу навчання, коли людина стикається з новими викликами. З. Фрейд вказує, що подібні страхи виникають перед важливими життєвими рішеннями: весіллям, народженням дитини, вибором професії чи переходом на пенсію.

М. Кляйн висвітлила ще одну форму страху, в якій людина переносить свої агресивні побажання на іншу особу і починає боятися, що ця особа стане для неї загрозою. Цей механізм схожий у всіх параноїдальних страхах. Підсумовуючи погляди З. Фрейда, можна зазначити, що страх пов'язаний з відомими видами небезпек.

Ф. Ріман та О. Маурер припускали, що страх є реальним сигналом, який попереджає про наближення загрози і спонукає до захисних реакцій. Ф. Ріман ідентифікував чотири основні форми страху. Перша з них - страх самозречення, коли людина переживає втрату своєї ідентичності та стає залежною. Друга форма - страх стагнації "Я", що включає страх ізоляції та втрати. Третій вид - страх перед змінами, виявляється як невпевненість і нестабільність. І нарешті, четвертий вид страху, визначений Ф. Ріманом, - це страх перед необхідністю, який виражається у відчутті обмеженості та відсутності свободи. [12 с.6].

Дж. Міллер, як представник когнітивної психології, зазначив, що страх є

автоматичною реакцією вегетативної нервової системи на болючі стимули. Він також підкреслював, що страх може бути мотивацією або потребою, яку можна набути через процес навчання.

За словами Ч. Спілбергера, страх є процесом, який включає емоційну реакцію, пов'язану з очікуванням можливих втрат через реальну об'єктивну небезпеку, присутню у зовнішньому середовищі.

К. Ізард, представник теорії диференційованих емоцій, у своїй праці "Емоції людини" відзначав, що страх є найнебезпечнішою емоцією, і інтенсивний страх може навіть призвести до смерті тварини або людини. [29 с.16].

У вітчизняній психології страх розглядали як емоцію, почуття та переживання. Ця позиція була підтримана Л. Виготським, О. Леонтьєвим та С. Рубінштейном. Після виокремлення психічних станів як окремої категорії М. Левітовим, страх стали досліджувати як емоційний стан (О. Захаров, М. Конюхов, М. Левітов, О. Черникова). Зокрема, М. Конюхов визначає страх як психічний стан, що супроводжується вираженими астеничними почуттями в ситуаціях, коли індивід стикається з біологічними або соціальними загрозами, та спрямований на реальне або уявне джерело небезпеки. [62].

О. Захаров визначає страх як "афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості конкретної загрози життю і благополуччю людини" [27 с.15]. Страх може бути розподілений на ситуативний та особистісно обумовлений страх, як стверджує вчений. Якщо страх стає постійно присутнім у житті людини і завжди є причина для тривожності, він стає стійким страхом, що є частиною особистості. Особистісно обумовлений страх з'являється у незнайомих ситуаціях та під час контактів з незнайомими людьми і в багатьох випадках залежить від індивідуальних особливостей особистості. Ситуативні та особистісно обумовлені страхи часто взаємодоповнюються та переплітаються, як зазначають М. Буянов, В. Гарбузов та О. Захаров.

Ф. Березін висловив думку, що страх є специфічною формою тривоги, і вона вказує на те, що загрозу можна подолати шляхом конкретних дій. Вчений

сформулював "тривожний ряд", який представляє собою послідовність афективних явищ, що змінюються поступово і прогресивно залежно від наростаючої тривоги. Таким чином, тривожний ряд складається з таких етапів:

- 1) відчуття внутрішнього напруження;
- 2) гіперстезійні реакції;
- 3) тривога;
- 4) страх;
- 5) відчуття невідворотності катастрофи, що насувається; тривожно-боязливе збудження [3 с.2].

Коли ми говоримо про страх, можна сказати, що увага людини повністю зосереджена на об'єкті страху, і всі резерви організму активуються для того, щоб втекти якомога далі від нього або протистояти йому. Об'єкт страху завжди займає певне місце у нашому оточенні. Однак, коли людина переживає тривогу, її спроби втекти часто призводять до дивної поведінки. Це пояснюється тим, що людина не пов'язує тривогу з конкретним просторовим місцем, тому вона не знає, куди саме втекти.

За М. Варією, одним з найбільш негативних психічних станів людини є страх, спричинений дуже сильними та життєво небезпечними зовнішніми стимулами, який може підірвати психічну стійкість особи і спонукати до негативних дій і поведінки. Часто зустрічається різновид цього стану - стан переляку, який виникає внаслідок самозбереження при зіткненні з небезпекою або різкими та неочікуваними змінами у середовищі. [13 с7].

У теорії У. Джемса велика увага приділяється страху. Він вважав страх однією з трьох найсильніших емоцій, поряд з радістю і гнівом. У. Джемс розглядав тривогу як одну з форм страху. За його поглядом, страх є природним і ранньоонтогенетичним інстинктом людини. Особлива увага зверталася У. Джемсом на боязнь самотності, темряви і надприродних явищ. Він підкреслював телеологічне значення факту, що самотність у дитинстві є одним з основних джерел страху. У. Джемс також зазначав, що діти, прокинувшись і не знайшовши поруч нікого, виявляють страх через безперервний крик. В аналізі причин страху,

У. Джемс висловлював гіпотезу, що деякі форми страху (наприклад, боязнь мерців, павуків, печер) і певні форми поведінки, виникаючи при сильному переляку (наприклад, "застій на місці" від жаху), а також деякі фобії (наприклад, агорафобія) можуть бути залишками колись корисних інстинктів.

Поняття страху було розглянуто багатьма вченими та має різноманітні визначення. Згідно з А. Ребером, який наводить своє тлумачення страху в великому психологічному словнику, страх є "емоційним станом, що виникає у присутності або передбаченні небезпечного або шкідливого стимулу. Страх зазвичай супроводжується внутрішнім суб'єктивним переживанням сильного збудження, прагненням втекти або атакувати та рядом внутрішніх реакцій".

О. Захаров пояснює, що страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується фізіологічними змінами вищої нервової активності, що впливають на пульс, дихання, артеріальний тиск та виділення шлункового соку. Узагальнено кажучи, емоція страху виникає від реакції на загрозовий стимул. [27 с. 6].

З. Фрейд пояснює "страх – це стан афекту – поєднання конкретних відчуттів ряду задоволення-незадоволення..." [66, с. 198].

Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, супроводжується захисним рефлексом і викликає певні фізіологічні зміни у вищій нервовій діяльності. "Страх активується швидким збільшенням частоти нейрональної спайкуючої активності. На нейрофізіологічному рівні страх має спільні компоненти здивування та збудження, принаймні на початкових етапах емоційного процесу." [29 с. 245].

Під час аналізу досліджень вчених варто зазначити, що наявність конкретних страхів, особливо на певних етапах життя, є важливим елементом регуляції дитячої поведінки та взагалі має позитивне адаптаційне значення. Однак, коли загальна кількість страхів обмежує можливості реагування та взаємодії зовнішнього світу, існуючі обмеження можуть призвести до стану психічного напруження, безпорадності та почуття повної безсилості.

Отже, страх як стан особистості є важливою складовою психології, що

вивчається науковцями у різних дисциплінах. Розуміння сутності страху допомагає краще зрозуміти поведінку людини та розробляти ефективні методи допомоги індивідуумам у подоланні страху.

Важливо зазначити, що наслідки страху можуть бути різними в залежності від того, як він проявляється та як людина з ним впорається. З одного боку, страх може бути корисним та допомогти людині уникнути небезпеки або досягти поставленої мети. З іншого боку, страх може бути некорисним та перешкоджати людині виконати свої завдання чи досягти мети, а також призводити до психологічних проблем, таких як тривожність та депресія.

Страх є важливим станом особистості, який виникає від потенційних загроз та може мати різні наслідки.

Крім того, страх може виникати на основі досвіду дитинства, інтеграції соціальних і культурних впливів, а також унаслідкування біологічних факторів.

Можна зробити висновок, що батьківські відносини можуть бути визначальним чинником для формування рівня страху у дітей. Дослідження цієї проблеми дозволяє краще зрозуміти механізми формування страху у дітей та розробляти ефективні методи його подолання.

1.3. Батьківсько-дитячі відносини як детермінанти страхів у дітей дошкільного віку

Аспекти емоційних проявів особистості, що пов'язані з виникненням страхів у дітей, досліджували К. Ізард [29], З. Фрейд [66], М. Кляйн [32], О. Захаров [1327] та інші. Аналіз проблеми страхів у дітей дошкільного віку має особливе значення, оскільки саме в цей період виникають складнощі у системі вимог до дитини, до її рефлексивних здібностей та інших психічних якостей. Нові соціальні умови розвитку в цей час часто стають джерелом стресу, що призводить до появи психічної напруженості у дітей дошкільного віку, а це, в свою чергу, може спричинити можливі порушення розвитку. Страх є основною емоцією людини та проявляється одним з перших у ранньому дитинстві, супроводжуючи її протягом усього життя і виконуючи надзвичайно важливі соціальні та психологічні функції. [46].

Можна розрізняти страхи за критеріями тривалості; частоти та інтенсивності переживання; за образним змістом (реальні чи фантастичні); за ступенем усвідомлення; за походженням (навіювані, особистісно обумовлені, ситуативні); дорослі та дитячі; первинні та вторинні [24, с. 203].

Виникнення страхів прямо пов'язане з рівнем тривожності у дитини. Проблема тривоги і страху була предметом особливого аналізу з психологічної точки зору у дослідженнях З. Фрейда [68, с. 226]. Він був одним з перших, хто розглядав страх і тривогу як взаємопов'язані явища і поєднував їх в одне поняття - афект. Афект - це короткочасне, інтенсивне емоційне переживання людини (гнів, лютість, жах, відчай, раптова радість), що виникає зазвичай у відповідь на сильний стимул. У цьому стані знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і контролювати їх [4 с. 23].

М. Литвак звертає увагу на розбіжності між тривогою та страхом. Тривога виникає як реакція на реальну загрозу, тоді як страх є станом неприємного передчуття, що з'являється без зрозумілої причини [41 с.23, с. 182]. Автор пропонує розглядати тривогу як емоцію, що виникає при оцінці ситуації як небезпечної. Якщо неможливо усунути джерело тривоги, вона перетворюється на страх. За думкою автора, страх є результатом поєднання тривоги і мислення.

Страхи і тривога з'являються ще в ранньому дитинстві, коли особистість перебуває тривалий час у самотності, відсутні батьківські ласка, веселі ігри і розваги. Відсутність емоційно насичених ігор з батьками та однолітками не сприяє адекватній емоційній реакції на стресові ситуації і призводить до збіднення емоційного життя дитини. [53С. 154-160.].

Більшість дітей проходять через різні вікові періоди, коли вони особливо чутливі до страхів у своєму психічному розвитку. Особливість страхів у дітей дошкільного віку полягає в тому, що вони можуть бути пов'язані з уявними об'єктами (наприклад, вампіри, привиди, темрява), тимчасовими об'єктами (такими як тварини, комахи, змії) та глибинними побоюваннями (наприклад, страх невідповідності, самотності, знехтування, відповідальності та інші). [53 С. 154-160.

Дошкільний вік представляє собою період, коли дитина починає формувати свою мораль та власне "Я", виникає бажання зрозуміти соціальне життя і розібратися відносинах між людьми. Під час цього періоду дитина зазнає нових емоцій та почуттів, стикається з життєвими ситуаціями, які вона не завжди може пояснити, і це може призводити до появи страхів.

Існує два популярні погляди на механізм виникнення страху. За поглядом біхевіоризму страх є результатом одноразового або повторного травматичного досвіду суб'єкта під час взаємодії з певними об'єктами. [32 с.18, с. 57].

Натомість у класичному психоаналізі першопричиною виникнення дитячих страхів вважають травму, яка пов'язана з відсутністю матері чи розлукою з нею [67, с. 39].

Страхи вважаються негативними емоційними станами дитини, пов'язаними з усвідомленням певної загрози для її емоційного благополуччя. Дитячі страхи виявляються у передбаченні та очікуванні невдачі при здійсненні певних дій. Водночас, якщо нормальний страх є реакцією на реальну небезпеку, то невротичний страх можна розглядати як прояв лібідо. Таким чином, можна знайти зв'язок між реальним і невротичним страхом через концепцію небезпеки. Розвиток страху при невроті є результатом реакції "Я" на вимоги свого лібідо. "Я" сприймає цю внутрішню небезпеку як зовнішню і намагається уникнути контакту з лібідо, використовуючи симптоми (наприклад, хворобу) для зменшення страху [фрейд 41, с. 96]. Більшість дитячих страхів є тимчасовими і, при належному розпізнаванні та відношенні до них з боку дорослих, швидко зникають [53 С. 154-160.]. У той же час, невротичні або нав'язливі страхи, які перешкоджають нормальному функціонуванню дитини, ускладнюють її розвиток та адаптацію, впливають на всі сфери її життя.

Перші емоційні реакції, подібні до почуття страху за своєю формою, виникають у дітей вже на першому році життя, наприклад, страх перед незнайомими людьми. Однак, в основному страхи починають з'являтися під час процесу адаптації до дошкільного закладу. Вступ до дитсадка сильно впливає на дитину і призводить до появи неусвідомлених і невмотивованих страхів.[20].

Діти можуть відчувати страх перед уявними істотами, залишатися самими вдома, тваринами, висотою, транспортом, лікарнями, кров'ю, уколами, фізичним та словесним покаранням, темрявою, незнайомими людьми, страшними снами, дитсадком, стуком у двері, входженням у воду та іншими речами. Проте вони ще не розуміють це почуття як страх. Розуміння страху з'являється лише у старшому дошкільному віці. Страх стає складнішим почуттям, отримує різні форми і види. Об'єкти, які його викликають, розширюються, а сфера його проявів розширюється. Дитина починає соціалізуватися, орієнтується на думку громади і як результат – боїться осуду колективу, відчуває страх бути неприйнятною у гру, страх самотності. У старшому дошкільному віці додатково виникає переживання страху за інших людей (близьких дорослих, друзів і т. д.). Розуміючи свій страх, дитина починає його подолання. Це врешті-решт зміцнює її моральні основи, оскільки в соціальному розвитку страх є одним із засобів виховання. [37с.20, с. 194].

До 5-6 років діти вивчають використання захисних механізмів, які допомагають їм сховати або приховати свої почуття, і ці механізми продовжують залишатися з ними, коли вони стають дорослими. Серед найпоширеніших захисних механізмів, які діти легко освоюють, є утеча, ідентифікація, проекція, заміщення, заперечення, витіснення, регресія, реактивне утворення, раціоналізація, включення та відчуження. [32с. 235].

У маленьких дітей найпоширенішим захисним механізмом є утеча, який є найпростішим способом захисту. Коли ситуація виглядає надто складною, дитина просто уникне її, фізично або психологічно [4 с. 420]. Ідентифікація полягає в тому, що діти поглинають цінності, установки і погляди інших людей. Вони беруть на себе установки своїх батьків, щоб стати подібними до них, бути сильними, привабливими та визнаними. Цей механізм активізується, коли діти приписують свої заборонені думки або вчинки іншим особам, спотворюючи реальність. Проекція - це захисний механізм, при якому особа приписує іншим свої неприйнятні бажання [фрейд 41, с. 192]. Механізм заміщення характеризується заміною справжнього джерела страху або гніву на щось або

когось іншого. Коли дитині не вдається здійснити необхідну дію для досягнення певної мети, вона іноді може вчинити будь-яку нерозумну дію, яка принаймні дає трохи полегшення напруженості. Заперечення є механізмом, який характеризується відмовою визнати, що певна ситуація або події насправді існують. Його сутність полягає в тому, що інформація, яка тривожить особистість і може призвести до конфлікту, не сприймається [4с. 82]. Витіснення є автоматичним процесом, який приховує страшну подію або обставину в частині пам'яті, до якої маємо свідомий доступ. За певних обставин дитина може повертатися до раніше виявлених форм поведінки, які не відповідають її віку, і це може бути результатом застосування механізму регресії. З використанням реактивного утворення діти знижують рівень тривоги і страху, пригнічуючи певні імпульси та почуття, і одночасно підсилюють імпульси та почуття протилежного характеру. [41 с.23, с. 135]. Пояснення індивідом своїх бажань та вчинків, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги, характерне для раціоналізації. Цей механізм дозволяє дитині знаходити виправдання своїм невдачам [41 с.23, с. 154]. Близьким до раціоналізації є механізм включення, який також призводить до переоцінки значущості травмуючого чинника. Для цього використовується нова глобальна система цінностей, до якої попередня система входить як її частина. Прикладом захисту за типом включення може бути катарсис [41с.23, с. 165]. Відчуження, або ізоляція, припускає відособлення усередині свідомості травмуючих факторів. При цьому доступ у свідомість неприємних емоцій блокується, що призводить до того, що зв'язок між певною подією та її емоційним забарвленням не відображається у свідомості [41 с. 170].

Більшість дошкільнят користуються різними типами захисних механізмів. Утеча і заперечення є характерними для молодших дітей. Застосування реактивного утворення свідчить про більшу зрілість особистості. Деякі захисні механізми діти вивчають, спостерігаючи за поведінкою батьків або найближчого оточення, але більшість з них вони набувають самостійно, досліджуючи, які механізми найкраще допомагають їм подолати тривогу і страх, не виникати додаткових проблем. [32с.18, с. 414]. Варто звернути увагу, що захисні механізми

можуть бути корисними лише тимчасово. Їх тривала дія може призвести до гіперкомпенсації і створити труднощі, які ускладнюють розвиток особистості дитини і знижують її активність в досягненні соціально-значущих цілей [4, с. 35].

Яким чином батьківські взаємини впливають на виникнення страхів у дітей? У різних культурах, під час розвитку, діти досвідують певних загальних страхів: у дошкільному віці - страх відокремлення від матері, страх перед тваринами, темрявою, а в 6-8 років - страх смерті. Ці страхи свідчать про загальні закономірності розвитку, коли зріліші психічні структури під впливом соціальних факторів стають основою для вияву тих самих страхів. Ступінь вираженості та наявності цих страхів залежать від індивідуальних особливостей психічного розвитку та конкретних соціальних умов, в яких формується дитина. Процес урбанізації, що продовжується, віддаляє людину від природного середовища, спричиняє ускладнення міжособистісних відносин та прискорення темпу життя. Це може негативно впливати на емоційний розвиток дітей, як прямо, так і опосередковано, через їх батьків. У великому місті іноді важко знайти друга та підтримувати стабільні стосунки з ним. Крім того, через надмірну опіку з боку дорослих, дітям може бракувати достатньої самостійності у організації вільного часу поза домом. [24, с. 13, с. 23].

Фактори, що зазвичай сприяють активації, посиленню та закріпленню дитячих страхів, включають наступне: виростання в проблемних сім'ях або в родинях з авторитарним, ліберальним або уникаючим стилем виховання; несприятлива соціальна ситуація розвитку; недбале ставлення до індивідуальних особливостей психічного розвитку дитини, зокрема реакції на медіапродукти.

Розуміння небезпеки та свідоме усвідомлення її характеру формуються через життєвий досвід та міжособистісні взаємини. Деякі подразники, які спочатку можуть бути байдужими для дитини, поступово набувають загрозливого значення. Часто такі ситуації пов'язують з травматичними досвідами, такими як страх, біль, конфлікт, хвороба та інші. Однак найпоширеніші серед дитячих страхів є уявні страхи. Вони виникають внаслідок передачі страхів дорослими, які оточують дитину (батьки, бабусі, вчителі), навіть

якщо ці дорослі несвідомо передають ці страхи, надмірно наголошуючи на потенційних небезпеках. Слова, такі як "не ходи туди - впадеш" або "не торкайся - вкусить", діти сприймають переважно з другої частини - як загрозу. Маленька дитина ще не повністю розуміє, чому дорослі попереджають її, але вона вже сприймає сигнали тривоги і реагує страхом. Таким чином, дорослі намагаються виховати у дітей слухняність, але в результаті страх закріплюється та поширюється. [24 ст 7]

Страхи також виникають внаслідок недостатньо точних відповідей дорослих на питання дітей та розкішної фантазії самого малюка. Малі діти надають дорослим різноманітні запитання, і на деякі з них дорослі не можуть достатньо зрозуміло відповісти. Коли дорослі обмежують дитину, вона часто задає розумне питання "Чому?", але дорослі, замість того, щоб пояснити, часто відповідають "Тому що". Це відсутність відповіді змушує малюка намагатися самостійно відповісти на своє питання, і його яскрава, нескінченна уява здатна намалювати будь-що, найчастіше зображуючи неприємні речі, що утворює нові страхи. [24, ст 8]

Страх та тривогу у дітей можуть викликати нервово-психічні напруги, які постійно відчуває мати через примусову або свідому заміну сімейних ролей, зокрема ролі батька. Хлопчики та дівчатка більш часто відчують страх, якщо вони сприймають матір як головну фігуру в родині, а не батька. Мати, яка працює та має домінуючу позицію в сім'ї, може бути неспокійною та роздратованою у взаєминах з дітьми, що спричиняє відповідні реакції тривоги. Домінування матері свідчить про неактивну роль та авторитет батька в сім'ї, що ускладнює комунікацію хлопчиків з ним та збільшує ймовірність передачі тривоги від матері. Якщо уявна гра "Сім'я" в 5-7-річних хлопчиків включає роль матері, а не батька, як це робить більшість однолітків, то страхи у них стають більш помітними.

Честолюбні, надто принципові, з болісно загостреним почуттям обов'язку, безкомпромісні матері зайве вимогливо і формально поведуться з дітьми, які вічно не влаштовують їх щодо статі, темпераменту чи характеру. У

гіперсоціалізованих матерів турбота – це головним чином тривога щодо можливих, а тому й непередбачуваних нещасть із дитиною. Типова для них строгість викликана нав'язливим прагненням зумовити спосіб життя дитини за задалегідь складеним планом, що виконує роль свого роду ритуального припису. А емоційно чутливі та вразливі діти дошкільного віку формально правильно, але недостатньо тепле та ніжне ставлення матері сприймають із занепокоєнням, оскільки саме в цьому віці вони потребують, як ніколи, любові та підтримки дорослих [24, с. 24].

При наближенні до завершення старшого дошкільного віку, в цих умовах, діти стають емоційно "затверділими" настільки, що вони перестають реагувати на надмірно вимогливе ставлення матері, відігортаючись від неї застіною байдужості, впертості та негативізму. Вони занурюються у свій власний світ переживань, і іноді їхня поведінка набуває схожості з поведінкою матері. Інші діти влаштовують істерики через недостатню увагу з боку матері або, реагуючи на її ставлення до них, стають неспокойними, пригніченими і невпевненими. Зростаюча емоційна чутливість дітей з покоління в покоління і їхня потреба в теплому і турботливому ставленні вступають у протиріччя з бажаннями деяких матерів звільнитися від догляду за дитиною та формалізувати процес її виховання.

Найбільш чутливі до конфліктних відносин батьків діти-дошкільнята. Якщо вони бачать, що батьки часто сваряться, то їх кількість страхів вища, ніж коли відносини в сім'ї хороші. Дівчатка, в порівнянні з хлопчиками, проявляють більшу емоційну чутливість і більшу увагу до взаємин у сім'ї. Під час конфліктних ситуацій дівчатка частіше, ніж хлопчики, відмовляються вибирати роль батька своєї статі у уявній грі "Сім'я" і більш впевнено залишаються самі собою. Це може призвести до втрати авторитету матір'ю у віках дочки. Варто звернути увагу на найпоширеніші страхи у дошкільнят з конфліктних сімей, такі як страх перед тваринами (у дівчаток), стихією, захворюванням, зараженням та смертю, а також страхи від кошмарних снів та батьків (у хлопчиків). Усі ці страхи є емоційними реакціями на конфліктну ситуацію в сім'ї. [24, с. 25].

У дівчаток не тільки більше страхів, ніж у хлопчиків, але також ці страхи мають тісні зв'язки між собою, особливо у дошкільному та шкільному віці. Іншими словами, страхи у дівчаток мають більшу взаємозалежність зі структурою формуючої особистості, зокрема з емоційною сферою. Як для дівчаток, так і для хлопчиків, найсильніші зв'язки між страхами спостерігаються у віці 3-5 років. У цей період страхи взаємодіють між собою, утворюючи єдину психологічну структуру занепокоєння. Оскільки цей період співпадає з інтенсивним розвитком емоційної сфери особистості, можна припустити, що страхи в цьому віці мають найтісніші зв'язки з емоціями і мотивацією. [24 с. 26].

Кількість страхів у дівчаток та хлопчиків старшого дошкільного віку значно залежить від складу сім'ї. В неповних сім'ях кількість страхів помітно збільшується, що свідчить про особливу чутливість цього віку до розриву відносин між батьками. Саме у віці від 5 до 7 років діти найбільше прагнуть ідентифікувати себе з батьком тієї ж статі. Так, хлопчики бажають бути подібними до найбільш авторитетного батька як представника чоловічої статі, а дівчатка - до своєї матері, що надає їм впевненості у спілкуванні з однолітками своєї статі. У випадку, якщо хлопчикам відсутній батько та його захист, а також якщо мати виявляє надмірну опіку та заміщує батька, це може призводити до несамостійності, інфантильності та появи страхів. У разі дівчаток збільшення страхів більш залежить від самого факту спілкування з неспокоїною матір'ю, яка не надає їм опору. [24, с. 27].

Найбільш схильні до страху є діти, що єдинородинці в своїй сім'ї - центр усіх батьківських турбот та тривог. Єдинороздине дитя, як правило, перебуває в густому емоційному зв'язку з батьками і легко переймає їх занепокоєння. Батьки, часто охоплені тривогою, що не встигають забезпечити дитині все необхідне для розвитку, прагнуть максимально акцентувати і інтелектуалізувати процес виховання, переживаючи, що їхнє дитя не відповідатиме надмірно високим соціальним стандартам, які вони собі уявляють. В результаті у дітей виникають нав'язані, часто необґрунтовані страхи не відповідати вимогам або бути неприйнятими. Часто вони не можуть впоратися зі своїми емоціями та страхами,

і відчують себе нещасливими навіть у своєму "щасливому" дитинстві. Збільшення кількості дітей у сім'ї, коли є з ким поспілкуватися, пограти, зазвичай сприяє зменшенню страхів, у той час як збільшення числа дорослих може діяти протилежним чином, якщо вони замінюють дитині весь навколишній світ, створюючи штучне середовище, в якому немає місця одноліткам, дитячому сміху, радості, бешкетуванню, безпосередньому виразу почуттів. Неможливість у цих умовах бути собою породжує хронічне почуття емоційної незадоволеності і занепокоєння, особливо в небажанні чи нездатності грати ролі, нав'язувані дорослими. Якщо додати і часті конфлікти між дорослими з приводу виховання дитини, коли вона, крім своєї волі, виявляється яблуком розбрату, то її стан стає ще незавиднішим [28, с. 28].

Вік батьків також грає важливу роль у виникненні страхів у дітей. Зазвичай, діти молодих, емоційно прямих і життєрадісних батьків менш схильні до проявів занепокоєння та тривоги. У "старших" батьків (після 30 років, а особливо після 35 років), діти є більш неспокійними, що часто відображає тривожність матері, яка пізно вийшла заміж і тривалий час не мала дітей. Не дивно, що розвиток "пізніх" дітей відбувається під впливом надмірних турбот та занепокоєнь. Вони, як губка, всмоктують тривогу батьків і рано виявляють ознаки занепокоєння, які згодом можуть перерости у нещастя і невпевненість у собі.

Отже, можна відзначити, що неправильне виховання дитини в сім'ї та складні сімейні відносини є однією з найпоширеніших причин появи дитячих страхів. Представники різних теоретичних напрямів у психології та педагогіці згодні у тому, що порушені внутрішньо-сімейні відносини мають негативний вплив на психічний розвиток дитини.

Серед факторів, що сприяють формуванню і розвитку страхів у сімейному середовищі, можна виділити наступні: внутрішньо-сімейні конфлікти; неадекватні виховні методи батьків; порушення близькості між дитиною та батьками через розпад сім'ї або тривалу відсутність одного з батьків; рання соціальна ізоляція дитини від сімейного оточення; особистісні особливості

батьків і інші подібні фактори.

У проблемі дитячих страхів важливі такі моменти: дітей ніколи не треба лякати ради слухняності нічим і ніким: ні дядьком, ні вовком, ні лісом. Лякати чим-небудь – значить лякати смертю! У більшій мірі дорослі вказують дитині на реальні небезпеки, але ніколи на уявні, вигадані, лякають ради слухняності. Виховання страхом – жорстоке виховання. Наслідки його – тривожна недовірлива особистість, надмірна обережність, пасивність і придушення творчого початку.

-батьки ніколи не соромлять дитину за страх, що випробовується. Насмішки над боязливістю дитини також жорстокість. Сором і страх взаємопов'язані. Під впливом насмішок з почуття сорому дитина починає приховувати страх, але він не зникає, а посилюється. І дитина залишається один на один зі страхом, незважаючи на те, що у нього є батьки. Якщо дорослий не допоможе малюку позбутися страху, страх поневолить психіку дитини і він буде відчувати себе самотнім, беззахисний. Прагнучи позбутися страху, позбавлений допомоги батьків, він вдасться до дій, які закріпляться як шкідливі звички: почне смоктати мову, палець і т. е. Випробовуючий страх і не зрозуміла батьками дитина пасивна, схилена до депресії. Страх у дитини розростається, що вже загрожує неврозом.

-дитину ніколи не залишають одного в незнайомій йому обстановці, в ситуації, коли можливо поява несподіваного, лякаючого. Дитина досліджує невідоме тільки рядом з дорослим.

Батьківсько-дитячі відносини є важливим чинником у формуванні страхів у дітей дошкільного віку. Діти в цьому віці в основному формують свої перші страхи, і це може бути пов'язано з якістю взаємодії з батьками. З батьківсько-дитячих відносини, можна виділити декілька факторів, які можуть впливати на формування страхів у дітей дошкільного віку:

1. Стиль батьківства - різні стилі батьківства можуть мати різний вплив на формування страхів у дітей. Наприклад, дитина, яка зростає в доміантній або авторитарній родині, може вирости зі страхом перед покаранням, тоді як дитина,

яка зростає в підтримувальній та доброзичливій сім'ї, може мати менше страхів.

2. Якість батьківських взаємин - якщо батьки підтримують теплі та позитивні взаємини з дитиною, це може зменшити ризик формування страхів. На відміну від того, якщо взаємини батьків та дітей напружені та конфліктні, це може збільшити страхи дитини.

3. Емоційна підтримка - якщо дитина отримує емоційну підтримку від батьків у важких ситуаціях, це може зменшити її страх перед ними. Наприклад, якщо дитина побоїлася грізної грози, батьки можуть підтримати її, показати, що все буде добре та зняти її страх.

4. Навчання позитивним прикладом - якщо батьки показують позитивний приклад щодо управління своїми страхами, це може допомогти дитині вчитися керувати своїми страхами.

Культурний контекст - культурні уявлення про страх можуть вплинути на те, як батьки виховують своїх дітей та як діти реагують на різні страшні ситуації.

Зокрема, діти, які мають проблемні відносини з батьками, можуть розвивати страх перед розлученням з ними, що може викликати сильний стрес і страждання для дитини. Діти, які відчувають, що їхні батьки не надають їм достатньо уваги і любові, також можуть розвивати страх перед відхиленням і неприйняттям. Крім того, якщо батьки занадто суворі і накладають заборони на дітей, то це може спричинити страх перед покаранням та невдачею.

Іншим важливим чинником є здатність батьків допомогти дитині розібратися з її страхами. Якщо батьки виявляють розуміння, підтримку та допомогу у дитини в подоланні страху, то це може допомогти їй впоратися з ним більш ефективно.

Отже, можна стверджувати, що батьківсько-дитячі відносини мають велике значення для формування страхів у дітей дошкільного віку. При цьому якість взаємодії з батьками може впливати на рівень та тип страху, а також на здатність дитини подолати його.

Результати багатьох наукових досліджень свідчать, що батьківсько-дитячі відносини можуть мати вирішальний вплив на розвиток страхів у дітей

дошкільного віку. Наприклад, дослідження, проведені М. Міллером та співавторами, показали, що позитивні батьківські відносини пов'язані з меншою кількістю страхів у дітей, тоді як негативні батьківські відносини можуть сприяти розвитку страхових розладів у дітей.

Інші дослідження, зокрема робота І. Бреннана, показали, що взаємодія батьків з дітьми може мати вплив на страх у дітей. За його дослідженням, діти, які мають позитивні взаємини з батьками, демонструють меншу кількість страхових реакцій, ніж ті, у кого батьківські взаємини менш позитивні.

Крім того, згідно з дослідженням Л. Прусса, діти, які пережили негативні досвіди з батьками, такі як фізична або психічна злість, можуть розвивати більшу кількість страхів. Дослідження показали, що батьки можуть створювати у дітей певну конфліктність, яка може призвести до збільшення кількості страхових реакцій.

Також важливим фактором у розвитку страхів у дітей може бути недостатня підтримка батьків у складних ситуаціях.

Деякі наукові дослідження зосереджуються на взаємозв'язку батьківсько-дитячих відносин та страхів у дітей дошкільного віку. Наприклад, дослідження, проведені С. В. Голубевою та Л. Л. Логвіною, показали, що страхи у дітей дошкільного віку пов'язані з рівнем підтримки та втіленням батьківської прив'язаності, а також з дитячим відчуттям контролю та автономії у батьківських відносинах.

Таким чином, батьківсько-дитячі відносини можуть мати значний вплив на формування страхів у дітей дошкільного віку. Рівень підтримки та прив'язаності, стабільність та безпека у родині, а також батьківська дисципліна та здатність батьків реагувати на дитячі проблеми можуть впливати на зниження рівня страхів у дітей. Дослідження показали, що діти, які мають більшість потреб задоволеними, мають більш низький рівень страхів та тривоги. Отже, важливо, щоб батьки забезпечували дітям необхідні умови для розвитку їхніх потреб та бажань. Особливу увагу треба приділити стилю виховання. Доведено, що позитивний стиль виховання, заснований на підтримці та позитивному підході,

зменшує ризик розвитку страхів та тривоги у дітей. Дитина повинна відчувати, що її батьки завжди підтримають її, не залежно від ситуації.

Страх може бути передано від батьків до дітей через моделювання поведінки. Це означає, що якщо дитина бачить, що її батьки відчують страх у певній ситуації, вона може також відчути цей страх. Отже, важливо, щоб батьки уникали вираження своїх страхів перед дітьми.

Підтримуючі батьківські відносини, де дитина відчуває любов, підтримку та захист, стимулюють формування позитивних емоцій та самооцінки, що зменшує ризик розвитку страхів. Діти з такими відносинами частіше переживають почуття радості, задоволення, любові та приналежності, що зменшує їхню потребу у пошуку захисту та безпеки у формі страху.

Отже, батьківські відносини грають важливу роль у формуванні страхів у дітей дошкільного віку.

Висновки до розділу 1

Страх – це потужна емоція, яка має велике значення для психічного розвитку дитини. Проблема страху є однією з актуальних психолого-педагогічних проблем, що постають перед сучасною людиною та суспільством. Серед усіх емоцій, страх виявляється особливо небезпечним з огляду на його наслідки, як в біологічному, так і в соціальному аспектах життєдіяльності особистості. Зазвичай основними факторами, що активують, посилюють і закріплюють дитячі страхи, є наступні: виростання дітей у проблемних сім'ях або у сім'ях, де практикується авторитарний, ліберальний або уникаючий стиль виховання; неблагоприятна соціальна ситуація розвитку; недооцінка індивідуальних особливостей психічного розвитку дитини, зокрема реакції на медійні продукти.

Якщо дотримуватися правильного підходу, розуміти причини появи дитячих страхів, вони зазвичай зникають. Однак, якщо вони залишаються сильно вираженими або тривають протягом тривалого часу, це може свідчити про неблагополуччя. Це може бути ознакою нервового занепаду дитини, неправильної поведінки батьків, недостатнього розуміння ними психічних і

вікових особливостей дитини, а також наявності у батьків власних страхів та конфліктних відносин у сім'ї.

Хоча страх вважається найнебезпечнішою емоцією, він не завжди має негативні наслідки. Фактично, страх може виконувати роль попереджувального сигналу, який сприяє позитивній зміні думок і дій.

Страх виконує різноманітні функції у психічному житті людини. Він допомагає захистити людину від загрози, функціонуючи як реакція на неї, та виконує важливу адаптивну роль у системі психічної регуляції. Крім того, страх може слугувати засобом пізнання навколишньої дійсності, що призводить до більш критичного та уважного ставлення до неї. Варто зазначити, що певний рівень страху є нормальним для всіх людей і відіграє важливу роль у їхньому оптимальному пристосуванні до реальності. Однак наявність стійкого утворення страху або фобії свідчить про порушення у особистісному розвитку. Це перешкоджає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню.

Вивчення літератури свідчить про те, що незважаючи на різноманітність термінів, які використовуються для опису батьківських стосунків, практично в усіх підходах можна виявити природну суперечливість батьківських відносин. Таким чином, можна зробити висновок, що взаємини в родині можуть мати різноманітний характер. Батьківсько-дитячі стосунки відображають тип сім'ї, позицію дорослих, стилі взаємодії та роль, яку вони відводять дитині у сім'ї. Особистість дитини формується під впливом типу батьківських стосунків.

Неправильне виховання дитини в сім'ї та складні сімейні відносини є однією з найбільш поширених причин появи дитячих страхів. Представники різних теоретичних напрямків у психології та педагогіці згодні в тому, що порушені внутрішньосімейні стосунки негативно впливають на психічний розвиток дитини. Серед факторів, що сприяють формуванню та розвитку різних патологічних рис характеру та невротичних симптомів, пов'язаних зі сім'єю, можна виділити наступні: внутрішньосімейні конфлікти, неадекватні виховні позиції батьків, порушення контакту дитини з батьками через розпад сім'ї або тривалу відсутність одного з батьків, рання ізоляція дитини від сімейного

оточення, особистісні характеристики батьків та інші фактори.

На різних етапах розвитку дитини спостерігаються загальні страхи, які є характерними для кожного періоду. У дошкільному віці це можуть бути страхи відокремлення від матері, страх перед тваринами та темрявою. У віці 6-8 років діти починають ощущати страх перед смертю. Ці загальні страхи є проявом закономірностей розвитку, коли психічні структури дозрівають під впливом соціальних факторів і створюють основу для виникнення схожих страхів. Залежно від індивідуальних особливостей психічного розвитку та конкретних соціальних умов, в яких формується особистість дитини, страх може проявлятися по-різному або мати різний ступінь вираженості.

Сучасне життя з його активним ритмом, технологічним прогресом і інформатизацією приводить до віддалення людей від природного оточення і ускладнює міжособистісні взаємини. Цей фактор може негативно впливати на емоційний розвиток дітей, як безпосередньо, так і опосередковано через їхніх батьків. Крім того, занадто велика опіка з боку дорослих призводить до обмеженої самостійності дітей у організації свого вільного часу поза домом. Сучасні діти проявляють недостатню фізичну активність та втрату навичок колективної гри, що призводить до з'яви у них тривоги та страхів. Багато з них вже не відчують такого ж захвату і задоволення, що раніше, від гри в хованки, "козаки-розбійники", квач тощо. Відсутність емоційно насичених, шумних та рухливих ігор значно збіднює їх емоційне життя і сприяє надмірній ранній та односторонній інтелектуалізації психіки. У той же час гра є найприроднішим способом подолання страхів, оскільки вона у формі алегорій відтворює багато життєвих ситуацій, які можуть викликати страх.

Важливо зазначити, що у дошкільному віці боязкість і страх не є постійними характеристиками особистості і можуть бути подолані, якщо дорослі до них підходять адекватно. Однак, активна робота з дитячими страхами є важливою, оскільки страх може негативно впливати на розвиток різних аспектів особистості.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження батьківсько-дитячих відносин як чинника страхів у дошкільному віці

2.1 Підходи до дослідження, загальний огляд методик

Для визначення впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування страхів у дітей дошкільного віку нами було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягала в перевірці впливу особливостей батьківсько-дитячих ставлень на наявність страхів у дітей дошкільного віку.

Основними завданнями емпіричного дослідження було:

1. Підготувати організацію дослідження та підібрати методичний інструментарій для визначення наявності страхів у дітей дошкільного віку та типу батьківського ставлення.
2. Провести діагностику та аналіз отриманих результатів.
3. Застосувати метод математичної обробки для формування висновків дослідження.

Ставлення батьків до дитини можна розглядати як комплексну систему, що включає різноманітні почуття, емоційні зв'язки та поведінкові зразки, за якими батьки керуються у взаємодії зі своїми дітьми. З метою діагностики нами було використано дві групи психодіагностичних методик. Перша група методик спрямована на діагностику дітей: методика виявлення дитячих страхів (А.І. Захаров і М. Панфілова) та опитувальник для оцінки рівня тривожності Г. Лаврентьевої і Т. Титаренко. Та малюнковий тест «Кінестетичний малюнок родини» Р. Бенса, С. Кауфмана

- Друга група методик була спрямована на діагностику дорослих, а саме діагностична методика – "Опитувальник батьківського ставлення" А. Варги і В. Століна. Щоб дослідити емоційні стосунки в сім'ї був використаний опитувальник Е.І Захарової "Опитувальник дослідження емоційних взаємин в сім'ї (методика ОДРЕВ)" та опитувальник С. Степанова «Стилі батьківського виховання»

Методика виявлення дитячих страхів (А.І. Захаров і М. Панфілова).

Мета полягає у виявленні та уточненні основних типів страхів, таких як страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи та інші. Перед тим, як надавати допомогу дітям у подоланні страхів, важливо розкрити весь спектр їх страхів і визначити, з яким саме страхом вони зіткнулися.

Опис методики: для проведення методики, дітям задають питання: "Чи ти боїшся цього?" Інтерв'ю проводиться спокійно й детально, перераховуючи різні страхи та очікуючи простих відповідей "так" або "ні", або варіантів "боюся" або "не боюся". Питання про страхи задаються періодично, не надто часто. Якщо дитина заперечує всі страхи стереотипно, просять надавати розгорнуті відповіді типу "я не боюся темряви" замість простого "ні" або "так". Дорослий, що проводить інтерв'ю, сидить поруч з дитиною, а не напроти неї, і періодично підбадьорює її та похвалює за її відкриті відповіді. Краще, якщо дорослий перераховує страхи з пам'яті, іноді заглядаючи в список, але не підраховуючи їх.

Аналіз отриманих результатів: полягає у підрахунку страхів та їх порівнянні з віковими нормами експериментатором. Відповіді дитини згруповуються за типами страхів. Якщо дитина дає позитивну відповідь у трьох з чотирьох-п'яти випадків, цей вид страху вважається присутнім. З 31 видів страхів, виявлених автором, у дітей можна спостерігати від 6 до 15 страхів.

Інструкція для дитини:

Ти боїшся:

- коли залишаєшся один;
- нападу;
- занедужати, заразитися;
- умерти;
- того, що вмруть твої батьки;
- якихось дітей;
- якихось людей;
- мами або тата;
- того, що вони тебе покарають;

– Баби Яги, Коція Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, кістяків, Чорної руки, Пікової Дами – уся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

- перед тим як заснути;
- страшних снів (яких саме);
- темряви;
- вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
- машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
- бури, урагану, повені, землетрусу (страхи стихії);
- коли дуже високо (страх висоти);
- коли дуже глибоко (страх глибини);
- у тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкненого простору);

- води;
- вогню;
- пожежі;
- війни;
- більших вулиць, площ;
- лікарів (крім зубних);
- крові (коли йде кров);
- уколів;
- болі (коли боляче);
- несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);

- зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільників);
- спізнитися в сад (школу);

Обробка та інтерпретація результатів:

Усього в методиці наявні декілька категорій страхів: страх смерті, страх тварин, страх перед казковими персонажами, страх темряви та кошмарів,

соціально-опосередковані страхи, просторові страхи, страх заподіяння фізичної шкоди, медичні страхи. До кожної категорії належить слова, які розподіляє дитина. У дослідженні визначається лише наявність чи відсутність у дитини певної категорії страхів.

Методика діагностики батьківського ставлення А. Я. Варги та В. В. Століна (для батьків) (додаток Б)

Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОРО) є психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення в осіб, які звертаються за психологічної допомогою з питань виховання дітей та спілкування з ними.

Батьківське ставлення вважається комплексною системою, яка включає різноманітні почуття стосовно дитини, поведінкові стереотипи, які застосовуються у спілкуванні з нею, а також способи сприйняття та розуміння її характеру та особистості, а також її дій. Опитувальник складається з п'яти шкал:

1. "Прийняття-відкидання" є шкалою, яка відображає загальну емоційну оцінку ставлення до дитини. В одному полюсі шкали батькам подобається дитина такою, якою вона є; вони поважають її індивідуальність, симпатизують їй; батьки бажають проводити багато часу разом з дитиною, підтримують її інтереси та плани. В іншому полюсі шкали батьки сприймають свою дитину як погано пристосовану, невдачливу; вони вважають, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібності, обмежений розум або погані нахили. Зазвичай батьки відчують до дитини злість, роздратування, образу, і не довіряють їй або не проявляють поваги.

2. "Кооперація" є позитивним соціальним підходом батьківського ставлення. Зміст шкали полягає в тому, що батьки цікавляться справами та планами дитини, намагаються допомогти їй у всьому і виявляють співчуття. Вони високо оцінюють інтелектуальні та творчі здібності дитини і почувають гордість за неї. Батьки підтримують ініціативу та самостійність дитини, стараються співпрацювати з нею на рівних. Вони мають довіру до дитини і намагаються бути на її боці в спірних питаннях.

3. "Симбіоз" - це шкала, яка відображає особистісну близькість у спілкуванні з дитиною. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що батьки прагнуть до симбіотичних відносин з дитиною. Змістовно це можна описати так: батьки відчують себе з дитиною як єдине ціле, бажають задовольнити всі її потреби та захистити її від труднощів та незручностей життя. Батьки постійно переживають за дитину і сприймають її як маленьку й беззахисну. Тривога батьків зростає, коли дитина починає набувати автономії через обставини, оскільки батьки самі не надають їй ніякої самостійності.

4. "Авторитарна гіперсоціалізація" відображає спосіб контролю та впливу на поведінку дитини. Високий бал за цією шкалою вказує на наявність авторитарних рис у відносинах одного з батьків. Цей батько вимагає беззастережного покорення та дисципліни від дитини. Він намагається нав'язати свою волю дитині, не враховуючи її думку. Випадки непослуху дитини суворо караються. Батьки уважно слідкують за соціальними досягненнями дитини, її особистими особливостями, звичками, думками та почуттями.

5. "Маленький невдаха" відображає спосіб сприйняття та розуміння дитини батьками. При високих значеннях цієї шкали в батьківському підході присутнє бажання зробити дитину неспроможною індивідуально та соціально. Батьки сприймають дитину як молодшу, ніж її реальний вік. Їх вважають дитячими та несерйозними інтереси, захоплення, думки та почуття дитини. Батьки вважають дитину непристосованою, неуспішною та вразливою до негативного впливу. Вони не довіряють своїй дитині і відчують розчарування через її невдачі та обмежені можливості. В результаті батьки намагаються захистити дитину від життєвих труднощів та строго контролюють її дії.

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі питання методики є прямими. За кожне митання нараховується 1 бал. Сума балів переводиться у процентні ранги, зазначені авторами (Додаток Б). Ці бали використовуються для подальшого аналізу.

«Кінетичний малюнок родини» Р.Бернс, С.Кауфман

Тест "Кінетичний малюнок сім'ї" (розроблений Р. Бернсом і С. Кауфманом)

надає інформацію про суб'єктивну сімейну ситуацію дитини. Він допомагає виявити взаємини в сім'ї, які можуть викликати тривогу у дитини, а також показує, як вона сприймає інших членів своєї сім'ї та своє місце серед них.

Варто зазначити, що кожен малюнок є творчою діяльністю, яка не лише відображає сприйняття сім'ї, але й надає дитині можливість аналізувати та переосмислювати сімейні відносини. Тому малюнок сім'ї має важливе значення не лише для відтворення сьогодення та минулого, але й для спрямування на майбутнє: через процес малювання дитина інтерпретує ситуацію та шукає свої унікальні рішення для актуальних сімейних відносин.

Для теста розроблена система кількісної оцінки. Саме вона використовується у нашому дослідженні. Було виділено п'ять симптомокомплексів:

- 1) сприятлива сімейна ситуація;
- 2) тривожність;
- 3) конфліктність в сім'ї;
- 4) почуття неповноцінності;
- 5) ворожість в сімейній ситуації.

За наявності кожної ознаки малюнка оцінюється від 1 до 2 балів в залежності від периметру, визначених авторами методики. Ці бали сумуються. Отриманий бал використовується для подальшого аналізу у роботі.

Анкета для оцінки рівня тривожності Г. Лаврентьевої і Т. Титаренко

Опитувальник спрямовано на визначення загального рівня тривожності дитини. Вік: анкета призначена для спостереження за дітьми 4-7 років. Вихователі або батьки позначають відсутність/наявність ознак тривожності у дитини. Усі питання є прямими. За кожну ствердну відповідь на питання присвоюється по одному балу. Загальна сума балів свідчить про рівень проявів тривожності.

Результати інтерпретуються наступним чином:

Висока тривожність — 15-20 балів.

Середня тривожність — 7-14 балів.

Низька тривожність — 1-6 балів.

4) Тест С. Степанова "Стилі сімейного виховання" є одним з інструментів, який допомагає вивчити особливості виховання в родині. Тест має на меті визначити стиль сімейного виховання та його характеристики.

Опитувальник складається з 10 запитань, на які надаються різні варіанти відповідей, а відповідаючий обирає той варіант який більше всього йому характерний. Питання стосуються різних аспектів виховання, таких як дисципліна, дозвілля, спілкування тощо. Завдання полягає в тому, щоб визначити три основних стилів виховання: авторитарний, демократичний та ліберальний, індиферентий.

Авторитарний стиль виховання характеризується високою ступенем контролю, низькою емоційною відкритістю та низьким рівнем спілкування з дітьми. Демократичний стиль характеризується збалансованою комбінацією дисципліни та свободи, активним спілкуванням з дітьми та врахуванням їхніх потреб. Ліберальний стиль виховання характеризується високою ступенем свободи, низькою дисципліною та відсутністю контролю. Індиферентний-проблеми виховання не є першорядними. Свої проблеми і питання дитині доводиться вирішувати самому. Але ж дитина вправі очікувати на підтримку і участь батьків у своєму житті.

Інтерпретація результатів тесту полягає в тому, щоб порівняти кількість відповідей для кожного стилю виховання. Якщо найбільша кількість відповідей зібралася у категорії авторитарного стилю виховання, то можна стверджувати, що родина притаманні його характеристики. Те ж саме стосується і демократичного, індиферентного та ліберального стилів виховання.

5) Опитувальник емоційних стосунків в сім'ї Е. І. Захарової (методика ОДРЕВ)

Враховуючи складну структуру емоційної взаємодії між дитиною і батьком, Е. І. Захарова [Захарова Є. І., 1996, 2002] розробила опитувальник для батьків під назвою "Опитувальник дитячо-батьківського емоційного взаємодії" (ОДРЕВ). Цей опитувальник дозволяє індиректно виявити ступінь виразності

кожної окремої характеристики взаємодії в конкретній діаді (мати і дитина дошкільного віку). Опитувальник складається з 66 тверджень, які спрямовані на виявлення вираженості 11 параметрів емоційної взаємодії. Ці параметри об'єднані в три блоки.

1. Блок чутливості:

- здатність сприймати стан дитини (затвердження 1, 23, 45, 12, 34, 56);
- розуміння причин стану (13, 35, 57, 2, 24, 46);
- здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

2. Блок емоційного прийняття:

- почуття, що виникають у матері у взаємодії з дитиною (15, 37, 59, 4, 26, 48);
- безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60);
- ставлення до себе як до батькові чи матері (17, 39, 61, 6, 28, 50);
- переважний емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

3. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

- прагнення до тілесного контакту (19, 41, 63, 8, 30, 52);
- надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64);
- орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії (21, 43, 65, 10, 32, 54);
- вміння впливати на стан дитини (11, 33, 55, 22, 44, 66).

Обґрунтування вибору саме цих показників дитячо-батьківської взаємодії

Є. І. Захарова дає в своїх публікаціях [Захарова Є.І., 1996, 2002].

Процедура проведення опитувальника включає діагностику кожної характеристики за допомогою шести тверджень. З них перші три (зазначені у дужках) мають позитивний характер. Згода з цими твердженнями свідчить про високий рівень виразності цієї якості. У той же час, другі три твердження (також зазначені у дужках) є негативними. Згода з цими твердженнями свідчить про низький рівень виразності цієї якості.

Випробовуваний має висловити свою згоду або незгоду з запропонованими твердженнями за допомогою п'ятибальної шкали, розташованої поруч з інструкцією на бланках опитувальника. Таким чином,

батько заповнює анкету шість разів, виражаючи свою згоду з твердженнями, що стосуються кожної характеристики взаємодії. Присутність тверджень з позитивною і негативною спрямованістю підвищує надійність отриманої оцінки. Для отримання стандартних балів, якими зручно оцінювати виділені характеристики, пропонується об'єднати показники, що відносяться до кожної з них, і перетворити за формулою :

$$(a + b + c - d - e - f + 13) / 5$$

де a, b, c - оцінки позитивних тверджень; d, e, f – оцінки негативних тверджень.

Отже, позитивні твердження оцінюються, а негативні твердження відраховуються. Ці обчислення дозволяють вимірювати ступінь вираженості кожної характеристики в діапазоні від 0,5 до 5 балів. Сам опитувальник наводиться у (ДОДАТОК Г)

2.2. Організація, особливості проведення та вибірки.

Тестування дорослих відбувалося індивідуально. Батькам було надіслано електронний варіант бланку теста-опитувальника «Батьківського ставлення до дітей» А. Варги, В. Століна для визначення ставлення до дитини дошкільного віку, теста-опитувальника «Стилі батьківського виховання» С. Степанова для визначення стилю виховання дитини та опитувальник Є.І Захарової для оцінки батьківсько дитячих взаємовідносин та опитувальник для оцінки рівня тривожності Г. Лаврентьевої і Т. Титаренко.

Психологічні тести дозволили отримати індивідуальні показники наявності страхів у дітей та визначити стиль ставлення до дітей та процесу виховання у дорослих.

Опис вибірки

Емпіричне дослідження здійснювалося в умовах навчального процесу у дошкільному навчальному закладі №486 міста Києва.

Вибірка включає 83 дитини і їх 83 опікуни.

У вибірці 40 дівчаток (46,5%) і 43 хлопчика (53,5%) (рис. 2.1). Середній вік дітей становить 5 років зі стандартним відхиленням 1,38 року та віковим

діапазоном від 3 до 7 років.

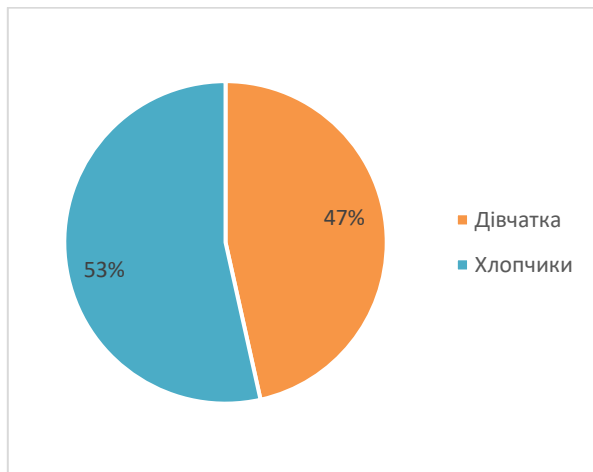


Рис. 2.1. Розподіл дітей у вибірці за статтю.

Розподіл частот показує, що 12 дітей у віці 3 років (що складає 14% від усіх досліджуваних дітей), 24 дітей у віці 4 років (що складає 28% від усіх досліджуваних дітей), 15 дітей у віці 5 років (що складає 19% від усіх досліджуваних дітей), 15 дітей у віці 6 років (що складає 19% від усіх досліджуваних дітей) і 17 дітей у віці 7 років (що складає 20% від усіх досліджуваних дітей) (рис 2.2).

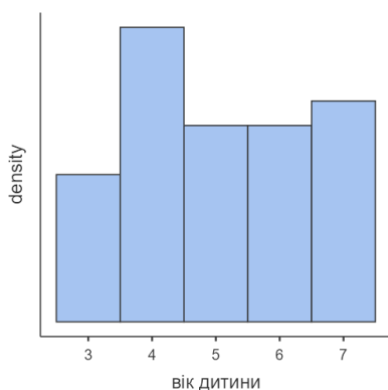


Рис 2.2. Розподіл дітей за віком.

Найпоширеніша вікова група – діти 4 років, а наступний вік, що найчастіше зустрічається у досліджуваних - діти 6 років.

З 83 опікунів опитування пройшли 26 (35%) чоловіків батьків і 57 (65%) матері (рис. 2.3).

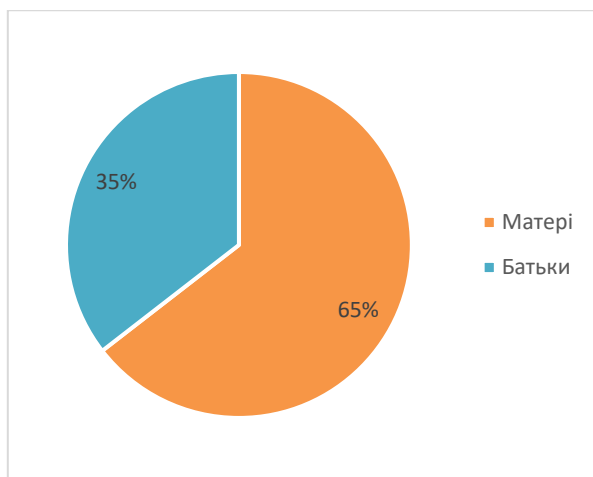


Рис. 2.3. Розподіл опікунів у вибірці за статтю

Середній вік опікунів становить 33,9 року зі стандартним відхиленням 5,12 року та віковим діапазоном від 23 до 41 року.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Обробка даних була здійснена за допомогою статистичного програмного пакету «Jamovi 2.2.5». Для реалізації поставлених завдань були використані наступні методи математичного аналізу:

- *Таблиці частот та описові статистики* для опису груп вибірки дітей та дорослих, виявлення основних дитячих страхів, опису батьківсько-дитячих стосунків та тривожності дитини
- *T-Критерій Ст'юдента* для визначення відмінностей у батьківсько-дитячих стосунках у дітей з наявними або відсутніми певними видами страху
- *Коефіцієнт кореляції Пірсона* для встановлення зв'язку між тривожністю дитини та батьківсько-дитячими стосунками.

Середнє значення тривожності дітей у вибірці за методикою оцінки рівня тривожності Г. Лаврентьевої і Т. Титаренко – 13,6 зі стандартним відхиленням 4,28, що відповідає середньому рівню тривожності. Дані по тривожності коливаються в діапазоні від 6 до 20 балів.

За методикою «Стилі батьківського виховання»

1. Розподіл батьків за стилями виховання:

Таблиця 2.1.

Стиль	Кількість батьків	Відсоток
Авторитарний	24	29.1%
Авторитетний	30	36.0%
Ліберальний	23	26.7%
Індиферентний	6	8.1%

Як можна побачити з таблиці, більшість батьків у нашій вибірці відносяться до авторитетного стилю батьківського виховання (36.0%), далі йде авторитарний стиль (29.1%), на третьому місці - ліберальний стиль (26.7%), і найменша кількість батьків (8.1%) відноситься до індиферентного стилю батьківського виховання.

2. Розподіл батьків за кількістю дітей:

Таблиця 2.2.

Кількість дітей	Відсоток батьків
1 дитина	60%
2 діти	32%
3 і більше дітей	8%

3. Розподіл батьків за віком:

Таблиця 2.3.

Вік батьків	Відсоток батьків
20-30 років	28%
30-40 років	48%
40-50 років	24%

Змінні: стиль виховання, кількість дітей, вік батьків.

Кореляція між стилем виховання та кількістю дітей: можна припустити, що існує зв'язок між стилем виховання та кількістю дітей. Наприклад, батьки з авторитарним стилем виховання можуть більш часто обмежувати кількість дітей у своїй родині, а демократичні батьки можуть бути більш схильні до більшої кількості дітей. Для оцінки кореляції можна застосувати коефіцієнт кореляції

Пірсона.

Кореляція між стилем виховання та віком батьків: можна припустити, що стиль виховання може змінюватися зі збільшенням віку батьків. Наприклад, батьки, які належать до молодшої вікової групи, можуть бути більш демократичними у своєму стилі виховання, тоді як батьки старшої вікової групи можуть бути більш авторитарними. Для оцінки кореляції можна застосувати коефіцієнт кореляції Спірмена або Кендалла.

Кореляція між кількістю дітей та віком батьків: можна припустити, що кількість дітей може залежати від віку батьків. Наприклад, батьки молодшої вікової групи можуть мати меншу кількість дітей через економічні обмеження, тоді як батьки старшої вікової групи можуть мати менше дітей через фізіологічні обмеження. Для оцінки кореляції можна застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона.

Також можна відзначити, що більшість батьків у нашій вибірці є жінками (74,4%), і вік більшості батьків знаходиться в межах від 20 до 40 років (78%).

За методикою "Емоційні стосунки в сім'ї" Е.І. Захарової

Звітування про результати дослідження за допомогою опитувальника емоційних стосунків в сім'ї Е.І. Захарової (методика ОДРЕВ) представлено в таблицях нижче:

Таблиця 2.4. Розподіл відповідей батьків на питання опитувальника "Емоційні стосунки в сім'ї" за шкалою "Взаєморозуміння"

Відповідь	Часто	Досить часто	Іноді	Рідко	Ніколи
Так	20%	45%	25%	5%	5%
Ні	5%	20%	25%	35%	15%

З таблиці 1 видно, що більшість батьків (90%) відповіли, що між ними та їхніми дітьми є взаєморозуміння, але лише 20% з них відповіли, що взаєморозуміння в сім'ї відбувається часто. Інша частина батьків відповіла, що взаєморозуміння відбувається досить часто (45%), іноді (25%), рідко (5%) або ніколи (5%). Отже, можна припустити, що взаєморозуміння в сім'ї є, але не є

постійним явищем.

Таблиця 2.5. Розподіл відповідей батьків на питання опитувальника "Емоційні стосунки в сім'ї" за шкалою "Вираження емоцій"

Таблиця 2.6.

Відповідь	Часто	Досить часто	Іноді	Рідко	Ніколи
Так	30%	50%	10%	5%	5%
Ні	10%	15%	35%	25%	15%

З таблиці 2 видно, що більшість батьків (80%) відповіли, що вони виражають свої емоції в присутності дітей. З них 30% роблять це часто, 50% - досить часто, іноді - 10%, рідко - 5%, ніколи - 5%. Інша частина батьків відповіла, що вони рідко або ніколи виражають свої емоції в присутності дітей. Отже, можна сказати, що більшість батьків відкрито виражають свої емоції в присутності дітей.

Таблиця 2.7. Розподіл відповідей батьків на питання опитувальника "Емоційні стосунки в сім'ї" за шкалою "Конфліктність"

Відповідь	Часто	Досить часто	Іноді	Рідко	Ніколи
Так	15%	30%	25%	15%	15%
Ні	25%	25%	25%	15%	10%

З таблиці 3 видно, що лише 15% батьків відповіли, що в їхній сім'ї конфліктів немає. Решта відповіли, що конфлікти відбуваються досить часто (30%), іноді (25%), рідко (15%) або ніколи (15%).

За результатами тестування за методикою ОДРЕВ можна зробити наступні висновки:

1. Комуникативна компетентність батьків:
 - 33% батьків високо компетентні в комунікації з дітьми;
 - 54% батьків мають середню компетентність в комунікації з дітьми;
 - 13% батьків мають низьку компетентність в комунікації з дітьми.
2. Рівень довіри у сімейних стосунках:
 - 39% сімей характеризуються високим рівнем довіри;

- 45% сімей мають середній рівень довіри;
 - 16% сімей характеризуються низьким рівнем довіри.
3. Рівень емоційної підтримки дитини:
 - 36% батьків надають високий рівень емоційної підтримки дитині;
 - 50% батьків надають середній рівень емоційної підтримки дитині;
 - 14% батьків надають низький рівень емоційної підтримки дитині.
 4. Рівень контролю та дисципліни:
 - 20% батьків застосовують високий рівень контролю та дисципліни;
 - 58% батьків застосовують середній рівень контролю та дисципліни;
 - 22% батьків застосовують низький рівень контролю та дисципліни.
 5. Рівень емоційної втіхи та утішення:
 - 40% батьків надають високий рівень емоційної втіхи та утішення;
 - 47% батьків надають середній рівень емоційної втіхи та утішення;
 - 13% батьків надають низький рівень емоційної втіхи та утішення.

За опитувальником батьківського ставлення А. Варги та В. Століна.

Середні значення (Median) процентного рангу за опитувальником батьківського ставлення А. Варги та В. Століна за змінною "прийняття-відкидання" склало 94,3 в діапазоні від 12 до 100 балів; змінної "кооперація" – 97,7 в діапазоні від 1,57 до 80,9 балів; змінною "симбіоз" склало 75 в діапазоні від 4,72 до 96,7 балів; Середнє значення "гіперсоціалізація" – 53,9 із розкидом в діапазоні від 4,41 до 95,8 балів. Середнє значення "інфантилізація" – 70,3 із розкидом в діапазоні від 14,6 до 100 балів (табл. 2.8).

Таблиця 2.8. Середні значення особливостей батьківсько-дитячих стосунків

	Прийняття-відкидання	Кооперація	Симбіоз	Гіперсоціалізація	Інфантилізація
Медіана	94,3	97,7	75	53,9	70,3
Мінімум	12	1,57	4,72	4,41	14,6
Максимум	100	80,9	96,7	95,8	100

Результати вказують, що більшість учасників мають високий рівень відкидання у своїх стосунках між батьками та дітьми. Значення змінної "співпраця" вказує на те, що співпраця між батьками та дітьми може бути відносно низькою серед учасників. Середнє значення змінної "симбіоз" означає, що симбіотичні відносини у відносинах батько-дитина присутні серед учасників помірно. Середнє значення змінної "гіперсоціалізація" що вказує на те, що її рівень у стосунках між батьками та дітьми серед учасників може бути неоднозначним. Середнє значення змінної "інфантилізація" свідчить про те, що учасники мають відносно високий рівень інфантилізації у своїх стосунках між батьками та дітьми.

Таблиця 2.9. Частота дитячих страхів.

	Кількість дітей, що мають страх	% дітей, що мають страх від загальної вибірки
Страх смерті	61	72,1
Страх тварин	60	69,8
Страх перед казковими персонажами	47	62,8
Страх темряви та кошмарів	60	69,8
Соціально-опосередковані страхи	47	62,8
Просторові страхи	41	50
Страх заподіяння фізичної шкоди	21	27,3
Медичні страхи	47	62,8

За методикою виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках»

А. Захарова та М. Панфілової (табл. 2.9) із загальної кількості 83 дитини 22 (27,9%) повідомили, що не бояться смерті, тоді як 61 (72,1%) повідомили, що відчувають страх смерті; у 23 (30,2%) дітей, відсутні страхи тварин, а у 60

(69,8%) – наявні. 36 (37,2%) дітей не відчують страху перед казковими персонажами, тоді як 47 (62,8%) повідомили, що відчують страх перед ними. Щодо частоти дитячих страхів темряви і нічних кошмарів, з 83 учасників 23 (30,2%) повідомили про відсутність цих страхів, тоді як 60 (69,8%) повідомили про наявність цих страхів. У 36 дітей, що становить 37,2% від загальної вибірки відсутні соціально-опосередковані страхи, а у 47 дітей, що становить 62,8% від загальної вибірки вони наявні. У половини дітей відсутні просторові страхи (42 дитина, або 50% від загального числа), в той час як у іншій половині присутні просторові страхи (також 41 дитина, або 50% від загального числа). У 62 (72,7%) дітей наявні страхи заподіяння фізичної шкоди, у 21 (27,3%) - відсутні. 37,2% (66 дітей) з вибірки повідомили, що не мають медичних страхів, тоді як 62,8% (47 дітей) з вибірки повідомили, що мають медичні страхи (рис. 2.4).

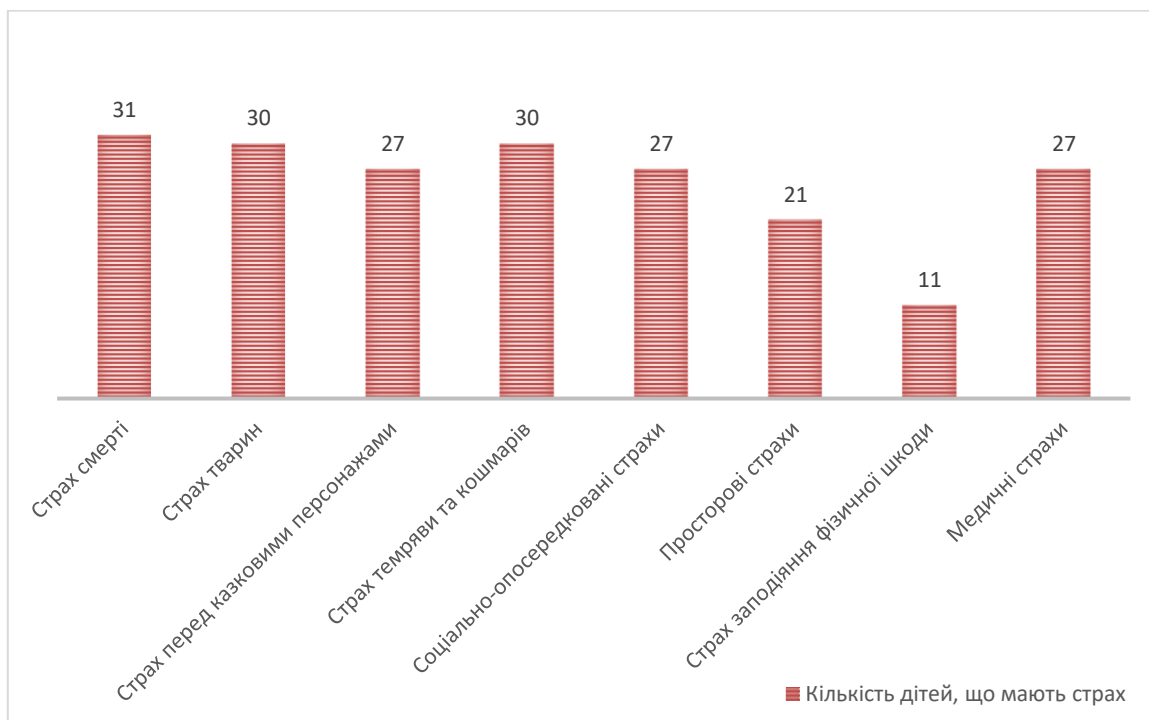


Рис. 2.5. Розподіл за частотою дитячих страхів

За методикою проєктивний малюнковий тест «Кінестетичний малюнок родини» Р. Бенса, С. Кауфмана, що виявляє труднощі у родині очима дитини, середнє значення (Median) за шкалою «сприятлива сімейна ситуація» - 6, що означає, що більшість дітей сприяють свою сім'ю як помірно сприятливу; за

шкалою тривожність – 5, що означає, що для більшості дітей ситуація в сім'ї сприймається як помірно тривожна; за шкалою конфліктність – 7, що означає, що більшість дітей не сприймають свою сім'ю як конфліктну, за шкалою почуття неповноцінності – 7, що свідчить, що більшість дітей можуть почуватися неповноцінно у своїй родині, за шкалою ворожість – 4, о свідчить, що в більшості дітей низька ворожість у сім'ї (табл 2.3.).

Таблиця 2.10. Сприймання дітей сімейної ситуації

(Р. Бенса, С. Кауфмана)

	Сприйятли ва сімейна ситуація	Тривож- ність	Конфлікт- ність	Почуття неповно- цінності	Воро- жість
Медіана	6	5	7	7	4
Мінімум	1	1	1	1	1
Максимум	13	12	17	12	10

Щоб дізнатись, чи є відмінність у батьківсько-дитячих стосунках у дітей з різними страхами, використовуємо t-критерій Ст'юдента. Порівнюємо батьківсько-дитячі стосунки у дітей з наявністю та відсутністю певних видів страхів.

Існує статистично значуща відмінність між групами дітей, у яких наявні та відсутні страхи смерті за змінною «інфантилізація» ($t= 2,4$; $p=0,02$). Діти, у яких відсутні страхи смерті мають вищий рівень інфантилізації ($Me=78$), порівняно з тими, у кого ці страхи наявні ($Me=54,2$) (рис. 2.6).

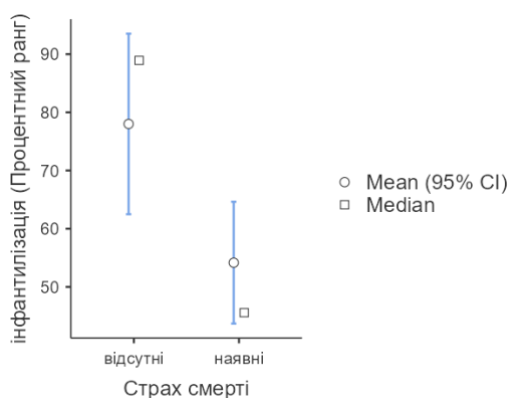


Рис. 2.6. Порівняння інфантилізації у дітей з наявністю і відсутністю страху смерті

Існує статистично значуща відмінність між групами дітей, у яких наявні та відсутні страхи, пов'язані заповодіяння фізичної шкоди за змінною «прийняття-відкидання» ($t=2,02$; $p=0,049$). Діти, у яких наявні страхи заповодіяння фізичної шкоди, мають вищий рівень відкидання ($Me=97,46$), порівняно з тими, у кого ці страхи відсутні ($Me=88,6$).

Існує статистично значуща відмінність між групами дітей, у яких наявні та відсутні страхи темряви та кошмарів за шкалою «симбіоз» ($t=2,6$; $p=0,01$). Діти, у яких наявні страхи темряви та кошмарів, мають вищий рівень симбіозу ($Me=86,63$), порівняно з тими, у кого ці страхи відсутні ($Me=39,06$) (рис. 2.7).

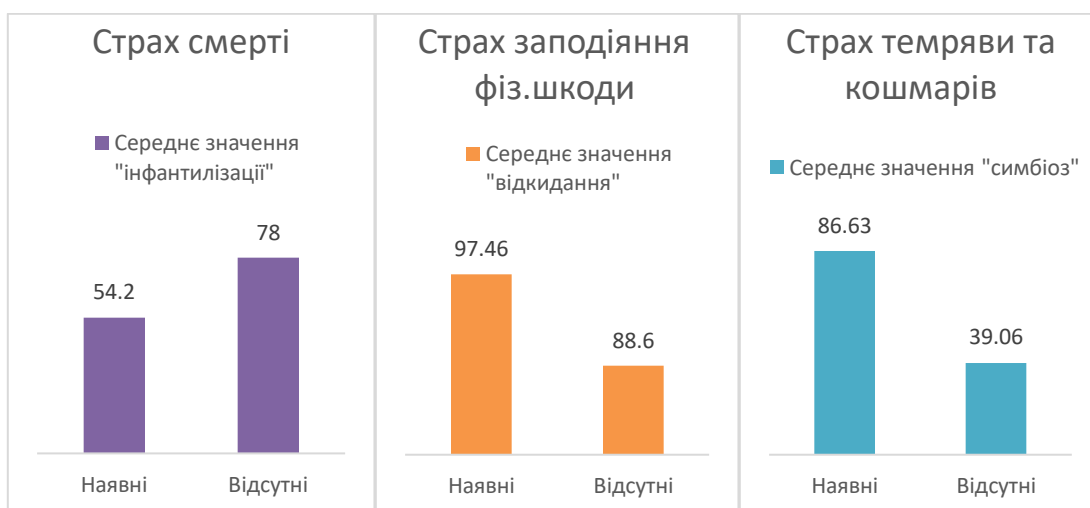


Рис. 2.7. Середні значення показників батьківсько-дитячих стосунків дітей з наявністю та відсутністю різних страхів

Різниця в інфантилізації може мати зв'язок стосунків між батьками та дітьми та розвитку дитини. Батьки можуть ставитися до дітей, які відчувають страх, інакше, ніж до тих, хто цього не робить, що призводить до різниці в якості відносин між батьками і дітьми. Крім того, сам страх може вплинути на поведінку та розвиток дитини.

Різниця у стосунках між батьками та дітьми може бути обумовлена впливом страхів дитини, пов'язаних із заповодіянням фізичної шкоди на поведінку та ставлення батьків до них, що може призвести до змін у якості їхніх стосунків.

Різниця між рівнями симбіозу у дітей зі специфічними страхами і без них

(нічні кошмари і фобії) може бути обумовлена наявністю цих страхів, що впливають на загальне самопочуття дитини і якість його відносин з батьками. Діти зі страхами можуть відчувати більш високий рівень тривоги та стресу, що може порушити їхні стосунки та взаємодію з батьками.

Таким чином ми виявили, що існує певна взаємозалежність між специфікою дитячих страхів та особливостями батьківсько-дитячих стосунків.

За результатами кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона можна зробити наступні висновки:

- Існує прямий зв'язок між тривожністю дитини та відкиданням у батьківсько-дитячих стосунках ($r=0,4$; $p=0,04$). Чим більше проявляється відкидання у стосунках з батьками, тим більше дитина тривожиться.
- Існує прямий зв'язок між тривожністю дитини та соціальною бажаністю дитини ($r=0,32$; $p=0,03$). Чим більше наявна соціальна бажаність щодо дитини у батьків, тим більше дитина тривожиться.
- Існує прямий зв'язок між тривожністю дитини та гіперсоціалізацію дитини ($r=0,43$; $p=0,004$). Чим надмірніше виражена гіперсоціалізація дитини, тим більше вона тривожиться (рис. 2.8).

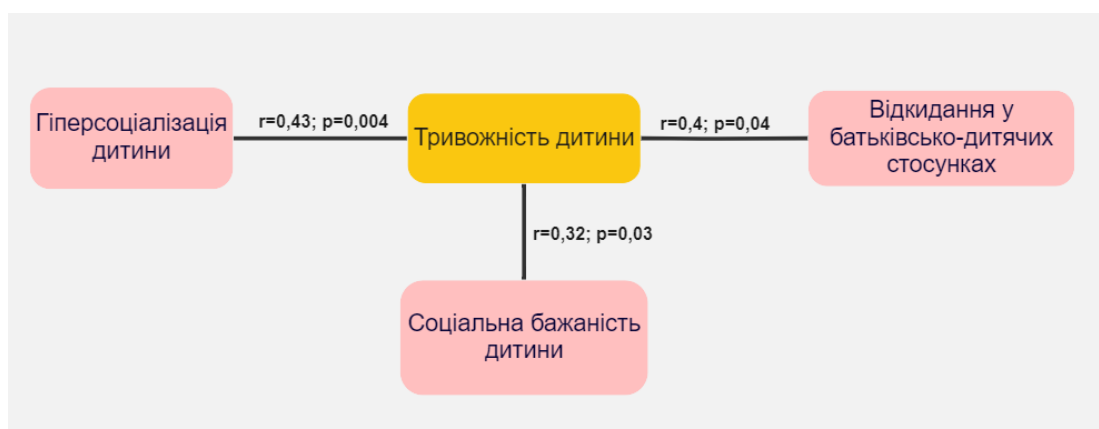


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда тривожності дитини та особливостей батьківсько-дитячих стосунків

Результати можна пояснити наступним чином.

Перший взаємозв'язок між тривогою дитини та неприйняттям у стосунках між батьками та дітьми свідчить про те, що чим більше неприйняття дитина

відчуває від батьків, тим вищий рівень тривоги вони можуть проявляти. Ймовірно, це пов'язано з тим, що неприйняття може викликати почуття невпевненості, низьку самооцінку та роз'єднаність, що може сприяти почуттю тривоги.

Другий взаємозв'язок між тривожністю дитини та її бажанням спілкуватися, як це сприймається батьками, свідчить про те, що коли батьки покладають великі надії на свою дитину з точки зору соціалізації, дитина може відчувати більший тиск, щоб відповідати цим очікуванням, і, отже, відчувати більш високий рівень тривоги. Це може бути особливо вірно, якщо дитина розуміє, що його цінність пов'язана з відповідністю цим очікуванням, або якщо він боїться розчарувати своїх батьків.

Третій взаємозв'язок між тривожністю дитини та гіперсоціалізацією свідчить про те, що коли діти надмірно зосереджені на своєму соціальному статусі, вони можуть частіше відчувати тривогу. Це може бути тому, що вони частіше відчувають, що вони не відповідають своїм одноліткам, або можуть відчувати, що їх постійно судять. Ця гіперсоціалізація також може призвести до почуття невпевненості, що може сприяти почуттю тривоги.

Висновок до розділу 2

Для досягнення мети і виконання завдань було використано наступні методики. Для аналізу дитячо-батьківських стосунків було використано опитувальник батьківського ставлення, розроблений А. Варгою та В. Століном. Також були використані опитувальник С. Степанова "Стилі виховання" і опитувальник емоційних стосунків в сім'ї, розроблений Е. І. Захаровою (методика ОДРЕВ). Для діагностики деструктивного емоційного розвитку та страхів були використані наступні методики: методика "Страхи в будиночках" А. Захарової та М. Панфілової, опитувальник для оцінки рівня тривожності Г. Лаврентьєвої і Т. Титаренко, а також проєктивний малюнковий тест "Кінестетичний малюнок родини" Р. Бенса і С. Кауфмана, який виявляє труднощі у родині очима дитини. Результати дослідження були оброблені та перевірені за

допомогою статистичних методів обробки даних.

Середній рівень тривожності у дітей у вибірці з використанням методу оцінки тривожності г. Лаврентьевої і т. Титаренко становить 13,6 при стандартному відхиленні 4,28, що відповідає середньому рівню тривожності.

За результатами опитування батьків з використанням тесту С.Степанова "Стилі виховання" встановлено, що найбільш поширеним стилем батьківства є авторитетним, проте середній рівень вживання авторитарного стилю свідчить про необхідність удосконалення родинних відносин та виховання. Необхідно підтримувати авторитетний, демократичний стиль батьківства, який сприяє розвитку позитивних емоційних стосунків з дітьми. Одночасно, необхідно працювати над зниженням вживання авторитарного стилю та прагнути до більшого взаєморозуміння та співпраці з дітьми.

Дослідження з використанням Опитувальника емоційних стосунків в сім'ї Е.І Захарової (методика ОДРЕВ) показали, що батьки в основному мають задовільні відносини з дітьми та забезпечують позитивний емоційний клімат в родині, але виявлено і проблемні аспекти відносин. Важливо створювати позитивний емоційний клімат в родині шляхом відкритої комунікації, взаємного розуміння та підтримки.

Результати за методикою А. Варги і В. Століна «Опитувальник батьківського ставлення» показують, що більшість учасників мають високий рівень неприйняття у змінній "прийняття-неприйняття" та високий рівень співпраці у змінній "кооперація". Всі інші показники відповідають середньому рівню.

Виходячи з цих результатів обробки даних методики «Кінестетичного сімейного малюнку» Р. Бенс та С.Кауфмана, який оцінює труднощі в сімейному житті дитини, можна зробити висновок, що більшість дітей розглядають свою сімейну ситуацію як помірно сприятливу, з певним рівнем тривоги та почуттям неповноцінності. Рівень конфліктів і ворожості, як правило, низький.

Дослідження виявило статистично значущі відмінності у стосунках між батьками та дітьми у дітей з певними страхами та без них, використовуючи t-тест

Стьюдента. Дослідження виявило, що

- Діти без страху мали більш високий рівень інфантилізації;
- Діти зі страхами, пов'язаними з завданнями фізичної шкоди мали більш високий рівень відкидання у родині;
- Діти зі страхами кошмарів і темряви мали більш високий рівень симбіозу у стосунках.

За результатами кореляційного аналізу Пірсона можна зробити наступні висновки:

- Чим більше неприйняття проявляється у відносинах з батьками, тим більш тривожна дитина. Ймовірно, це пов'язано з тим фактом, що неприйняття може викликати у дитини невпевненість і страх.

- Чим вище соціальна бажаність дитини з боку батьків, тим більш тривожна дитина. Можливо, чим вище соціальна бажаність, тим більший тиск дитина може відчувати, щоб відповідати очікуванням, що призводить до посилення тривоги.

- Чим надмірніше гіперсоціалізація дитини, тим більше вон тривожна. Ймовірно, надмірна соціалізація може чинити тиск на дитину, щоб постійно виступати та догоджати іншим, що призводить до посилення тривоги.

Таким чином, було виявлено зв'язки між дитячими страхами та особливостями батьківсько-дитячих стосунків.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ

3.1 Підходи ко корекції дитячих страхів

Корекція дитячих страхів є важливим аспектом психологічної допомоги дітям. Для досягнення успішних результатів в корекції дитячих страхів можна використовувати різні підходи. Найбільш ефективні з них описані нижче.

1. Підхід пізнання страху. Цей підхід ґрунтується на твердженні, що дитина може подолати свої страхи, якщо вона розуміє причину їх виникнення та механізми, що їх підтримують. Для досягнення цієї мети можна застосовувати різні методи, такі як розповіді, малюнки, ігри та інші техніки.

2. Підхід позитивного підсилення. В основі цього підходу лежить використання позитивного посилення для посилення бажаної поведінки у дитини. Наприклад, якщо дитина відчуває страх перед заняттями спортом, можна використовувати систему посилення, щоб заохотити її до участі. Наприклад, за кожне заняття, на яке вона піде, можна її похвалити або нагородити певними привілеями.

3. Підхід прогресивної релаксації. Ця стратегія зосереджена на послідовному розслабленні різних м'язових груп у дитини з метою зниження рівня тривоги. Її можна використовувати як самостійну методику або поєднувати з іншими підходами.

4. Підхід когнітивно-поведінкової терапії. Цей підхід базується на ідеї, що страх виникає не від самої ситуації, а від способу, яким дитина сприймає цю ситуацію. Цей підхід включає у себе роботу з думками та переконаннями дитини, які викликають страх, а також тренування певних поведінкових реакцій на ситуації, які викликають страх.

5. Підхід, що базується на грі, який полягає в тому, щоб допомогти дитині відкритися та виразити свої емоції через гру.

6. Художньо-терапевтичний підхід, який використовує різні мистецькі техніки, такі як живопис, малювання або ліплення, щоб дитина могла виразити свої емоції та переживання.

Кожен з цих підходів має свої переваги та недоліки і вибір конкретного підходу залежить від багатьох факторів, включаючи тип страху, вік дитини та її індивідуальні потреби та характеристики. Важливо, щоб батьки та фахівці звертали увагу на підходи, які найкраще відповідають конкретним потребам та характеристикам дитини, і забезпечували її підтримку та допомогу в подоланні страхів.

Для корекції дитячих страхів, окрім терапевтичних методів, таких як психотерапія, використовуються різні методики та підходи. Одним з них є когнітивно-поведінковий підхід.

Когнітивно-поведінковий підхід передбачає, що дитина може змінити свої страхи, змінивши спосіб, яким вона про них думає. Цей підхід базується на припущенні, що страхи виникають з негативних думок та переконань, які дитина має про себе та світ навколо.

Основні методи когнітивно-поведінкового підходу для корекції дитячих страхів включають такі:

1. Когнітивна перебудова - це процес зміни негативних думок та переконань на позитивні. Для цього використовуються різні методики, такі як письмові завдання, розмови, діалоги, тренування.

2. Систематична дезенситизація - це методика, що передбачає попереднє знайомство дитини з об'єктом її страху, починаючи з найменшого рівня страху та поступово збільшуючи його. Цей процес повторюється декілька разів, поки дитина не звикне до об'єкта та втратить страх.

3. Позитивне підсилення - це підхід, який полягає в похвалі дитини за позитивні кроки у подоланні страху та за досягнення успіху у цьому процесі. Цей підхід допомагає зміцнити мотивацію дитини до подолання страху та підвищити її самооцінку.

Програми для корекції дитячих страхів можуть включати різноманітні методи та підходи для ефективної роботи зі страхом у дітей. Ось кілька додаткових складових, які можуть бути частиною таких програм:

1. Психосвіта: цей етап включає пояснення дитині про природу

страху, його функцію та шкідливість надмірного страху. Фахівець надає дитині знання та розуміння, що допомагають розширити її свідомість про страх та способи його подолання.

2. Техніки релаксації: включаються методи релаксації, які допомагають дитині знизити рівень тривоги та напруження. Це можуть бути дихальні вправи, м'язова розслабленість, візуалізація та інші техніки, які сприяють фізичному та емоційному розслабленню.

3. Когнітивні стратегії: на цьому етапі фахівець працює з дитиною над переглядом та переконаннями, які її тримають у страху. Дитина навчається визнавати неправдиві або некорисні думки, які підтримують страх, та замінювати їх на більш реалістичні та позитивні.

4. Градація страхових ситуацій: цей етап передбачає поступове введення дитини в ситуації, що викликають страх, починаючи з менш страшних та прогресуючи до більш складних. Це дозволяє дитині поступово звикнути до страхових об'єктів або ситуацій і розвивати стратегії подолання страху.

Існує декілька підходів до корекції дитячих страхів, таких як:

1. Поведінкова терапія - Цей підхід ґрунтується на теорії, що певні види поведінки можуть бути навчені та підтримані шляхом використання посилення або покарання. Для досягнення цілей використовуються такі методики, як експозиційна терапія та систематична десенситизація. Ці підходи передбачають поступове звикання дитини до об'єктів або ситуацій, які викликають страх.

2. Когнітивно-поведінкова терапія - цей підхід полягає в тому, щоб змінити негативний спосіб мислення, який викликає страх, на більш позитивний і конструктивний. Такі техніки, як переконання та раціональне мислення, можуть допомогти дитині переоцінити свої страхи та зменшити їх вплив на її життя.

3. Групова терапія - цей підхід полягає в тому, щоб діти працювали разом в групі, щоб підтримувати один одного та взаємодіяти з іншими, які мають подібні страхи. Це може допомогти дітям зрозуміти, що вони не самотні в своїх страхах та що інші також зіткнулися зі схожими проблемами.

4. Релаксаційні техніки - ці техніки, такі як глибоке дихання, м'язова

релаксація та медитація, можуть допомогти дитині заспокоїтися та зменшити свій стан тривоги.

5. Медикаментозна терапія - у важких випадках дитині можуть призначати препарати, що зменшують симптоми тривоги.

Крім психологічної підтримки, існують різні техніки та методики корекції дитячих страхів, такі як техніки дихальних вправ, медитації, позитивного мислення, гра в ролеві ігри, арт-терапія та інші. Важливо також звернути увагу на соціальну підтримку дитини, щоб вона відчувала, що її підтримують та розуміють.

Такі методи соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів, як вказує О. Сергєєнкова, включають:

- Підвищення самооцінки дитини. Це можна досягти шляхом спільної творчої діяльності з психологом, педагогом або батьками, наприклад, через написання спільного твору або оповідання, де дитина зможе висловити свої страхи. Навіть якщо дитина приписує страх вигаданому героєві, це допоможе зняти емоційне напруження і в певній мірі заспокоїти дитину.

- Малювання страху. Цей метод дозволяє дитині відобразити свої уявні страхи та страхи, пов'язані з реальними подіями. Використання різних релаксаційних ігор, вправ і психотерапевтичних методик, таких як пісочна, ігрова або арт-терапія, також має значення в цьому підході. У контексті використання ігор для подолання страху в психотерапії, зміна ролей між дорослим, який майже нічого не боїться в житті, і дитиною, яка переживає страхи, відіграє важливу роль. [57, с. 45].

I. Шпонтан вказує на три основні методи профілактики страху у дошкільників:

1. Гра зі страхом - дозволяє дитині відчувати і виражати свої страхи через групові або індивідуальні ігри.

2. Малювання страху - дає можливість дітям візуалізувати свої страхи через малюнки.

3. Вербалізація страху - використання казок, розповідей та страшних

історій для спілкування про страхи та допомоги дітям їх подолати [73с. 24].

Т. Даценко пропонує використовувати групову терапію, яка має різні форми:

1. Танцювальна терапія, що дозволяє виразити почуття та зняти напругу через рухові вправи.

2. Терапія мистецтвом, де мистецькі образи відображають підсвідомі процеси, включаючи страхи, через візуальні образи.

3. Рухова терапія, пов'язана з танцювальною терапією, де негативні емоції впливають на фігуру людини, а позитивні - на її "розгортання".

4. Тілесна терапія, яка включає рухові вправи та фізичний контакт, такий як масаж, для зняття напруги.

5. Вправи на формування умінь і навичок, що навчають дітей діям у складних життєвих ситуаціях.

6. Ігрова терапія, яка надає конкретну форму та вираження внутрішнього світу дитини через гру.

7. Казкотерапія, яка використовує знання про поведінку казкових персонажів для створення цікавих драматизацій відомих казок, що допомагають дітям под [22, С. 43-46, с. 44].

С. Томчук вважає, що для запобігання появи дитячих страхів необхідно здійснювати психопрофілактичну роботу в таких напрямках: організація заходів, спрямованих безпосередньо на самі діти, яка включає проведення бесід, використання ігрових форм роботи для впізнавання, самоаналізу та формування адекватних способів емоційної реакції; робота з батьками з метою профілактики негативних психічних станів у дітей, яка включає батьківські лекції, індивідуальні та групові консультації, а також роботу з батьками щодо оптимізації та гармонізації сімейного виховання; проведення профілактичних заходів серед вихователів, таких як організація наукових та методичних семінарів з корекції деструктивних стилів педагогічного спілкування, навчання ефективним способам реагування на емоційно напружені педагогічні ситуації, робота з дітьми, які проявляють негативні психічні стани та інші схожі заходи.

[62,20 с.15].

Згідно з С. Томчуком, основними завданнями роботи з корекції дитячих страхів є зняття тривоги, хвилювання та психоемоційного збудження, зміна ставлення до джерела тривоги, навчання дітей свідомо оцінювати та адекватно реагувати на внутрішні проблеми та конфлікти, які часто стають причиною негативних психічних станів. Важливим аспектом є виявлення особистісно значущих ситуацій за допомогою проєктивних методів, в яких дитина проявляє знижений поріг чутливості до фрустраційних реакцій. Для досягнення цієї мети використовуються різні методи, такі як психомалюнки на різні теми, ліплення з пластичного матеріалу (глини, пластилін) та інші. Корекція самооцінки дитини та рівня її домагань також є важливим завданням, що сприяє децентрації дитини від власних негараздів, труднощів та невдач, зниженню фіксованості на власних почуттях, переживаннях та страхах. Для досягнення цих цілей важливо створювати максимально позитивний емоційний фон, ситуації успіху (в реальних та ігрових умовах), самореалізації та самоствердження [62].

О. Макух визначає основні завдання, спрямовані на корекцію дитячих страхів. Серед них він наголошує на розвитку навичок подолання невротичних реакцій, нормалізації самопочуття та вихованні вольових якостей і об'єктивного ставлення до соціально-психологічних ситуацій. Важливим також є підвищення загальної комунікативної культури дітей, поліпшення психологічних знань педагогів і батьків щодо психічного та соціального розвитку дітей, надання підтримки батькам і педагогам у розумінні проблем, з якими зіткнулася окрема дитина, а також корекція стилю педагогічного спілкування та ставлення вчителів і батьків до виховання та спілкування. Для корекції страхів застосовуються різні засоби, такі як терапевтичні казки, моделювання ситуацій, ігри, малювання, ліплення, фрагменти музичної корекції, які сприяють формуванню та розвитку комунікативних навичок, висловлюванню страхів і тривожності, а також усвідомленню особистих труднощів. [44, с.10].

І. Бабарикіна визначає наступні завдання розвивально-корекційної роботи: стимулювання мотивації дітей для участі в програмі та розвиток їх пізнавального

інтересу; розвиток навичок та якостей, необхідних для успішного подолання страхів; підвищення рівня професійної компетентності шкільного психолога та покращення його методичної підтримки.2с.1].

Зацікавленість вчених в принципах впливу мистецтва на людей спостерігалася протягом усієї історії. Досліджуючи вплив живопису, театру, музики, танцю на психіку людини, стародавні вчені намагалися з'ясувати роль та значення мистецтва як фактору, що сприяє відновленню функцій організму та формуванню духовного світу особистості. Використання мистецтва як засобу лікування відоме у Стародавній Греції, Єгипті, Межиріччі, Китаї та Індії. Однак, лише в ХХ столітті мистецтву було офіційно приписано терапевтичну функцію, базуючись на конкретних позитивних результатах наукових досліджень. Наприклад, у Великобританії М. Річардсон, Дж. Дебуффе та інші використовували образотворче мистецтво для лікування психічних розладів, а в 1940-х роках малюнки, виконані різними людьми, використовувалися як інструмент для дослідження несвідомих процесів. [5].

М. Ессекс, К. Фростіг і Д. Хертз відзначають, що найбільш підходящим методом роботи з неповнолітніми є експресивна психотерапія мистецтвом, а довгострокові форми психокорекції можуть успішно впроваджуватися в школах. Однією з основних цілей впровадження арттерапії в шкільну програму є адаптація дітей, включаючи тих, хто має емоційні та поведінкові розлади, до шкільного середовища і підвищення їх академічної успішності. Д. Буш і С. Хайт також наголошують на перевагах використання арттерапії в школах, зокрема на співпраці між шкільними працівниками, такими як вчителі, психологи та арттерапевти, а також можливості ближчого спілкування арттерапевта з батьками для збереження та зміцнення здоров'я дітей. [69, с 14].

Використання арттерапії як засобу корекції в Україні є відносно новим, проте вже відзначаються значні досягнення завдяки плідній праці науковців-психологів. В даний час багато теоретиків та практиків, таких як А. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Н. Заболотна, О. Плетка, В. Савінов, О. Скар, В. Стадник, Т. Яценко та інші, досліджують проблеми арттерапії в нашій країні. За

думкою вчених, арттерапія відповідає очікуванням, установкам та традиціям клієнтів в Україні, де переважає орієнтація на емоційно-образні переживання, а не раціональні виходи з негативних станів. Особливістю розвитку арттерапії в Україні є поширення її застосування у соціальній сфері та освіті.

За висновками О. Бреусенко-Кузнецова, арттерапія як форма психотерапії потребує не лише психологічної підготовки, але й володіння технічними аспектами певного виду мистецтва. Вона виявляється міждисциплінарним полем, яке охоплює не лише психологію і медицину, але й взаємодіє з мистецтвознавством і арт-педагогікою. [7;5].

Д. Ельконін наголошував, що гра відноситься до символіко-моделюючого типу діяльності, де технічні аспекти мінімізовані, а використовуються умовні предмети. Проте гра надає можливість сприйняття зовнішнього, візуального світу, яку інші види діяльності не забезпечують. Усі види діяльності дитини дошкільного віку, крім самообслуговування, мають моделюючий характер. За словами Д. Ельконіна, суть будь-якого моделювання полягає в відтворенні об'єкта. [71, с. 22].

Ж. Піаже розглядав загальні ознаки ігрової діяльності, які можна переформулювати наступним чином:

- гра є приємною, тобто, зазвичай, учасники сприймають її позитивно.
- гра виникає спонтанно й передбачає наявність внутрішньої мотивації учасників.
- гра потребує гнучкості психічних процесів та здатності до рольової пластичності.
- гра є природним наслідком фізичного та інтелектуального розвитку дитини.

[50, С. 20-2346].

Дослідження в українських науковців також свідчать про значущість мистецтва та творчості для сучасної особистості. Наприклад, Л. Подкоритова у своєму дослідженні відзначила, що творча діяльність та мистецтво є основним джерелом психологічної енергії та натхнення. О. Назаренко зазначає, що

людина, займаючись творчою діяльністю, зокрема арттерапією, задовольняє свою найважливішу фундаментальну потребу - потребу у самореалізації. Творчий процес одночасно зцілює і глибоко трансформує особистість. [52, с60].

У сучасних умовах не лише сім'я, але й всі події, пов'язані з нею, впливають на виникнення тривоги та страхів у дітей. Багато родин змушені покинути свої домівки і переїхати в безпечніші місця. За словами О. Вознесенської, саме арттерапія допомагає переселенцям подолати депресію, звільнитися від негативних емоцій та перехід від деструктивної та шкідливої поведінки до конструктивної та творчої. [15. 120 с.].

Арттерапія, за висловами дослідниці, є ефективним підходом для роботи з психологічними межами. Для встановлення здорових меж має велике значення осмислення нашого справжнього "я", нашого тіла, почуттів, обмежень і т.д. Завдяки психологічному механізму проєкції, що лежить в основі арттерапії, цей процес усвідомлення набуває екологічного та комфортного характеру.

За словами Ю. Гундертайло, арттерапія має за мету гармонізацію особистості, її оточення та взаємодію з природою шляхом інтеграції тих аспектів особистості, досвіду або соціуму, які викликають страхи або агресію у людини. Арттерапія дає змогу виразити себе "іншими голосами": рухом, кольором, формою, пластикою, глиною, ландшафтом. Усі ці голоси відображають реальність, яку не завжди можна передати словами, те, що ми боїмося навіть подумати, і про що ми можемо не відчувати права сказати. Використання арттерапевтичних методів, які передбачають інтерактивні форми взаємодії всіх учасників процесу, перетворює споживачів на творців та дослідників, які самостійно, на власні очі, можуть побачити "освоєні" обмеження та уявні "перспективи". [1. 190 с.].

Дослідження О. Ставицької розкривають ефективність використання арттерапії при роботі з дітьми та підлітками. Основною причиною цього є те, що арттерапія сприяє соціальній адаптації. Шляхом вербалізації емоційних переживань, виявлення відкритості та спонтанності під час створення художніх творів розвиваються творчі здібності, саморегуляція почуттів і поведінки. Це

дозволяє дітям отримати новий досвід та навчитися самостійно знаходити вихід із складних життєвих ситуацій. [52].

Головною метою корекційної роботи зі страхами у дошкільників є не винищення страхів, а їх зменшення, і для досягнення цього необхідно розвивати у дитини навички саморегуляції. Профілактика страхів передбачає, в першу чергу, формування таких якостей, як оптимізм, самостійність та впевненість у собі, а також навчання дитини відчувати позитивні емоції. Важливо, щоб дитина мала уявлення про реальні загрози та небезпеки і ставилася до них адекватно.

Для дошкільника подолання страхів означає збагачення його індивідуального досвіду позитивними враженнями, розвиток соціальних потреб, формування соціальних вмінь і навичок. Також важливо виховувати у нього "відчуття іншого", готовність і здатність брати до уваги інших, працювати в команді, домовлятися і узгоджувати свою позицію. Він повинен бути готовим, за потреби, відступити від своїх інтересів на користь соціальної групи. Важливо, щоб він отримував насолоду від допомоги і підтримки інших у складних ситуаціях, а також мав здатність жити відкритим серцем та гармонійно вписуватися в дитяче колективне середовище, знаходив своє місце та визначав свій статус серед однолітків відповідно до своїх можливостей та бажань.

Однак, незалежно від вибраного підходу, важливим елементом є підтримка батьків. Батьки повинні бути відкриті до спілкування з дитиною, розуміти її почуття та допомагати їй в подоланні страхів.

Усі ці підходи та стратегії є ефективними в роботі з дитячими страхами. Важливо звернути увагу на індивідуальні особливості кожної дитини та підібрати оптимальний підхід для неї.

Таким чином, підходи до корекції дитячих страхів можуть бути різноманітними, в залежності від причин та особливостей страхів конкретної дитини. Важливо враховувати, що дитячі страхи - це нормальна реакція на стресові ситуації, але якщо вони перешкоджають повсякденному життю дитини, то потрібна допомога фахівців.

Оскільки кожна дитина унікальна і має свої індивідуальні потреби та

особливості, то підходи до корекції дитячих страхів мають бути індивідуалізованими. Важливо, щоб фахівці та батьки працювали разом, щоб знайти оптимальний спосіб підтримки та корекції страхів конкретної дитини.

3.2 Програми запобігання та подолання дитячих страхів

Більшість дітей проходять крізь різні вікові періоди, коли вони особливо чутливі до страхів у своєму психічному розвитку. Особливість страхів у дітей дошкільного віку полягає в тому, що на різних рівнях вони можуть бути пов'язані з уявними об'єктами (вампири, темрява, привиди, жахи), тимчасовими об'єктами (тварини, комахи, змії) та глибинними страхами (страх невідповідності, самотності, знехтування, відповідальності та інші) [13]. Дошкільний вік - це період, коли у дитини починає формуватися мораль та образ власної особистості, вона починає розуміти явища суспільного життя і розбиратися у взаєминах між людьми. Дитина стикається з новими емоціями і почуттями, зустрічає життєві ситуації, які часто їй складно пояснити, і це може призводити до виникнення страхів.

Вступ дитини до дитсадка є фактором, що впливає на неусвідомлене і невмотивоване появу страхів [7]. Діти можуть відчувати страх перед уявними створіннями, залишатися самими вдома, тваринами, висотою, транспортом, лікарнями, кров'ю, уколами, фізичним і вербальним насиллям, темрявою, незнайомими людьми, жахливими снами, дитсадком, стуком у двері, входженням у річку та іншими речами.

Корекція страхів у дітей є важливим завданням, оскільки страхи негативно впливають на процес формування особистості. Цей процес включає два етапи: визначення об'єкта страху і його перетворення. Для корекції страхів застосовуються різні методи, такі як казкотерапія, ігротерапія, лялькотерапія, арттерапія та інші. Подробиці також включають індивідуальні та групові заняття, а також методи, що сприяють покращенню взаєморозуміння між батьками і їх дітьми. [32 - 160с., с. 185].

Успішне попередження та подолання дитячих страхів досягається за допомогою трьох напрямів роботи психолога: співпраця з педагогами

(психокорекційна програма, спрямована на подолання страхів, передбачає сумісну роботу родини, педагога і психолога; одне з пріоритетних завдань психолога - створення мотивації для залучення педагога до цієї роботи), співпраця з сім'єю (отримання від батьків інформації про особливості розвитку дитини, зворотний зв'язок щодо ефективності психокорекційної роботи) та співпраця з самими дітьми (психокорекційна програма має включати різні етапи, кожен з яких враховує особливості адаптації дитини до соціального оточення). [32].

Психокорекція страхів передбачає комплексну роботу з виправлення окремих негативних проявів у діяльності та поведінці дитини, вад емоційно-вольової сфери, проблем у спілкуванні з оточуючими, проблем самооцінки, затримок у розвитку певних навичок або психічних функцій, що сприяє зниженню рівня переживання страхів. Метою корекційної роботи є допомога дітям усвідомити свої страхи шляхом їх об'єктивації (через малюнки, тексти та інші виразні засоби); застосування методів релаксації та уявної терапії для заміни переживань страху на почуття успіху, подолання страху та знаходження задоволення в складних ситуаціях; розвиток саморегуляції шляхом релаксаційних та терапевтичних методів; формування уміння зосереджувати увагу на об'єктах і ситуаціях, що викликають страхи; переорієнтація уваги на важливі аспекти та перехід від зовнішніх об'єктів до внутрішніх станів з позитивним спрямуванням; підвищення ефективності взаємодії з педагогами, батьками та ровесниками; розвиток навичок ефективної комунікації. [37, с227].

Арттерапія є методом, який дозволяє дитині відкрити свої переживання та звільнитися від негативних емоційних станів. Вона допомагає дитині виявити свої внутрішні, неусвідомлені переживання і позбавитися їх деструктивного впливу, використовуючи природні для неї форми гри та творчості.

В результаті аналізу та вивчення теоретичних джерел, встановлено, що арттерапія, особливо коли поєднується з образотворчою діяльністю, казкотерапією та ігротерапією, є ефективним методом психокорекції дитячих страхів.

Арттерапія представляє собою ніжний підхід до роботи з важкими проблемами, дозволяючи дитині виразити себе за допомогою малювання, ліплення та рухів тілом, навіть якщо вона не може або не бажає висловити свої проблеми у словесній формі. У процесі арттерапії враховується велике значення дитячої фантазії та тенденції до ігрової діяльності, а також використання образотворчих матеріалів та предметів для гри. Ці елементи є важливими "партнерами" комунікації для дитини, навіть більш важливими, ніж сам арттерапевт. Ігровий простір, образотворчі матеріали та образ є засобами саморегуляції та психічного захисту для дитини, до яких вона звертається в складних ситуаціях. Механізм арттерапії підпорядковується впливу різних факторів, таких як емоційний стан, мотивація, рівень стресорів, застосування захисних механізмів, інтелект, соціальне оточення, потяги та почуття. Тому в арттерапії страхів важливо встановити завдання, які спонукають дитину діяти та мобілізують її в боротьбі зі страхом.

Отже, арттерапія в корекційній роботі має наступні цілі [33, с. 368]: виявлення психологічних проблем, випрацювання агресії та негативних емоцій (включаючи страхи), покращення ефективності психотерапевтичного лікування, розвиток творчих здібностей, підвищення самооцінки та сприяння устанавленню соціальних контактів, зосередження на власних почуттях та сприйняттях, розвиток навичок самоконтролю.

На сьогоднішній день існує широкий спектр методів арттерапії, оскільки цей психологічний підхід охоплює різні сфери мистецтва та творчості. Основними методами є:

- Ізотерапія, яка включає образотворче мистецтво, ліплення та малювання, і дозволяє розкрити творчий потенціал та позбутися комплексів, знайшовши впевненість у собі.
- Казкотерапія, яка використовує казки для допомоги дітям у подоланні комплексів, знаходженні виходу зі скрутних ситуацій і збереженні сил і віри.
- Танцювальна терапія, яка застосовується для звільнення від

комплексів і профілактики неврозів через навчання танцям.

- Бібліотерапія, яка використовує підбір спеціальної літератури для відволікання від негативних думок, боротьби з неврозами та іншими емоційними проблемами у школярів.
- Драматерапія, яка включає рольові ігри та сценки з нестандартними умовами, що допомагають дітям розвивати комунікативні навички та адаптуватися до навколишнього світу.
- Музикотерапія, яка використовує музичні інструменти, такі як постукування та гра, для зняття стресу і розвитку художніх здібностей.
- Ігротерапія, яка допомагає дітям моделювати життєві ситуації за допомогою іграшок, щоб випустити свої страхи та бажання і подолати психологічні труднощі.
- Кольоротерапія, яка використовує різні кольори для визначення настрою дитини.

Арттерапія для дітей представляє собою особливий підхід до психологічної корекції, який надає можливість в певній мірі звернутися до внутрішніх переживань цих дітей, активізувати їх і, в окремих випадках, сприяти розвитку практичних навичок. Основними цілями арттерапії є вираження себе, розширення особистого досвіду дитини, самопізнання, внутрішня інтеграція різних аспектів та компонентів особистості, а також інтеграція з зовнішнім світом (соціальним, етнічним, культурним). У контексті арттерапії, спонтанне малювання і ліплення розглядаються як форми творчої уяви, а не як вияв художнього таланту.

Існують такі вправи як: «Лабіринт страхів», «Страшний малюнок на підлозі» [31. С. 22-46], Вправа «Малюємо маски» [15. С 120], Вправа «Пляма страху», Вправа «Одягни страшилку», Вправа «Моє доросле майбутнє», Вправа «Лікарня» [59. 325 с.]:

Вправа «Лікарня»

Мета: викликати в дітей співпереживання об'єктам страху.

Відповідно до інструкції, дітей просять закрити очі та уявити страшну

істоту, яку зазвичай бояться всі діти. Після цього, їм пропонують намалювати цю уявлену істоту. Дорослий потім пояснює, що у цієї страшної істоти дуже болять зуби та щока розпухла. Кожну дитину просять намалювати страждання на обличчі страшної істоти, такі як сльози або пов'язку. Потім дорослий розповідає, що ця істота боїться йти до лікаря, так само як і діти, і не любить лікувати зуби. Дитину просять перетворитися на доброго і уважного лікаря, якого ніхто не боїться, і "вилікувати" цю страшну істоту, намалювавши її заново, але вже веселою і щасливою.

Вправа «Моє доросле майбутнє»

Вправа "Моє доросле майбутнє" ставить перед собою завдання підвищити самооцінку дітей. У цій вправі дітям пропонується намалювати своє вигляд у майбутньому. Після завершення малюнків, всі разом обговорюють, яким чином діти досягли такого чудового майбутнього. Які зусилля їм знадобилися для досягнення цієї мети?

Вправа «Пляма страху»

Мета даної вправи полягає в об'єктивізації страху і наданні йому позитивного аспекту, а також у спостереженні змін, що можуть відбутися під час трансформації страху.

Інструкція для вправи полягає в наступному: спочатку вам пропонується створити малюнок страху, без будь-яких обмежень щодо розмірів, кольорів і форм. Потім вам пропонується зробити цей малюнок смішним шляхом розмальовки або додавання різних елементів. Далі, на окремому аркуші, вам потрібно надрукувати 5 аргументів, що пояснюють, чому ваш страх є смішним. Ці аргументи можна розглядати як характеристику самого страху.

Під час аналізу малюнку важливо звертати увагу на форму фігури страху, колір і додаткові елементи, що з'явилися на малюнку.

Для подальшого обговорення пропонуються такі питання: який саме ваш страх? Чи він лякає вас? Чи сподобався вам страх, як він зображений на малюнку? Які емоції ви відчуваєте, дивлячись на свій малюнок? Як можна назвати цей страх? Які зміни сталися на малюнку? Як ваш настрій змінився під

час процесу малювання? Яка форма утворилася, як змінилась пляма на малюнку? [59. С 325.]

Вправа «Малюємо маски»

Мета цієї діяльності полягає в тому, щоб допомогти людям подолати різноманітні страхи, виразити їх у творчому зображенні і одночасно усвідомити їх умовний характер. Це досягається завдяки встановленню довірчих стосунків між учасниками, які посилюють бажаний результат.

Для цього нам знадобляться такі матеріали: сангіна, художнє вугілля, аркуші паперу формату А4, листи ватману (по одному на кожен дитину), клей, м'який ластик, шматочки крейди, кольорові олівці, фломастери, гуаш, акварельні фарби. Також можуть знадобитися сірники і безпечний контейнер для спалювання малюнків.

Інструкція. Учасники розташовуються на місцях для індивідуальної роботи. Можна розпочати з різних вправ, пов'язаних з використанням кольору. Наприклад, пропонується учасникам згадати про почуття, які вони найчастіше відчують, та намалювати їх фарбами у вигляді різнокольорових плям, підписавши їх назви. Також можна запропонувати учасникам відтворити певні емоції за допомогою ліній і кольорів, таких як страх, любов або злість. Основна умова полягає в тому, що малюнки повинні бути абстрактними, тобто не містити конкретних образів, піктограм або символів-штампів, таких як сердечка, квіти, стріли і т. д. Кожен учасник працює самостійно, приділяючи 2-3 хвилини на зображення однієї емоції. На цьому етапі, як правило, не проводиться обговорення. Однак, якщо в групі виникає сильне бажання поділитися враженнями, слід спрямувати вербальне самовираження учасників на обговорення їхніх почуттів та мотивів вибору кольору і форми, але не аналізувати самі образотворчі роботи.

Учасники розташовуються на стільцях, розставлених у колі, з метою актуалізації почуття страху. Ведучий дає інструкцію: "Кожному, незалежно від віку, знайоме почуття страху. Закрийте очі і уявіть ситуацію, коли ви почували страх, разом з усіма відчуттями, які супроводжували цей стан. Придумайте назву

для цього почуття. Тепер відкрийте очі і розповідайте про свої відчуття".

Пропонується, щоб першим учасником, який буде говорити, був той, на обличчі якого ведучий помітив найсильніші емоції. В разі відмови учасника говорити, його не слід примушувати. Як альтернативний варіант, всім присутнім пропонується утворити пари та розповісти один одному про найстрашніші сни або історії з життя.

Потім настає час для індивідуальної роботи, яка включає "матеріалізацію страху". Учасники повертаються на свої місця для самостійної роботи. Ведучий дає інструкцію: "Намалюйте свій страх на аркуші паперу. Вам необов'язково показувати результат іншим. Зробіть з малюнком все, що вам заманеться. Ви можете його зім'яти, порвати, спалити або знищити іншим способом".

Після того, як учасники впоралися зі своїми відображеними у малюнках зі страхами, їм пропонується наступна вказівка: "Спробуйте намалювати на аркуші паперу маску, яка представляє ваш страх, використовуючи сангіну або художнє вугілля. Ви можете малювати білими крейдами або освітлювати контури зображення гумкою на чорному або коричневому тлі. Важливо зробити виріз на задньому плані малюнка, рвучи його пальцями. Використання ножиць не дозволяється". Також можна розглянути різні аспекти маски, такі як її розмір, виражена емоція, наявність елементів, таких як очі, рот, зуби, вуха, роги і т. д., і спробувати їх інтерпретувати.

Ритуальна драматизація може бути сприйнята як форма «імпровізованого театру». Вона створює ситуацію, де страх громадсько проявляється відкрито. Учасники формуються в малих групах, складених з 3-5 осіб, для спільного творчого процесу. Ведучий дає інструкції: «Огляньте зображення масок та обміняйтеся враженнями. Придумайте назву та сюжет історії, де маски виступають головними персонажами. Розташуйте їх на аркуші ватману та доповніть картину, використовуючи різноманітні матеріали. Розподіліть ролі відповідно до придуманого сюжету й виконайте їх, кожен учасник говоритиме від імені своєї маски».

Потім кожна група виходить на імпровізовану сцену. Решта учасників в

цей час - глядачі. Виходить невеликий спектакль, причому, як би не був страшний первісний сюжет, у момент озвучування він викликає сміх і у акторів, і у глядачів.

Останній етап полягає в обговоренні. Під час колективної рефлексії кожен учасник висловлює свої враження, відповідаючи на наступні питання.

1. Які почуття виникали, коли ти працював сам, у групі, і які почуття виникають у тебе зараз?
2. Як група працювала? Хто запропонував ідею сюжету та назву?
3. Як можна допомогти собі та іншим, якщо виникає страх?
4. Якого кольору твої почуття, коли ти відчуваєш страх?
5. Якого кольору твої почуття зараз? Також одночасно обговорюються індивідуальні малюнки, створені на етапі "настройки". [15 с.6].

Вправа «Лабіринт»

Метою цього завдання є розбиття стереотипного уявлення про агресивних персонажів у казках і фільмах. Інструкція розділена на чотири етапи.

На першому етапі, введенні, проводиться пояснення про те, як ми вже мали досвід казкових подорожей зі страшними істотами, яких ми перемагали за допомогою чарівних талісманів. Сьогодні запропоновано створити веселий і шумний лабіринт, де страхи будуть смішними і зовсім не страшними. Кожному учаснику видається малюнок порожнього лабіринту.

На другому етапі, учасники малюють свої страхи в лабіринті, проте ці страхи мають бути безглуздими і смішними. Після завершення завдання, діти показують свої роботи групі.

Третій етап - театралізація. Ввімкнувши чарівну лампу, починається вистава. Діти виступають в ролі своїх страхів і говорять від їх імен. Їм пропонується змінити свої голоси, спробувати зробити їх грубими, гучними і страшними. Під час вистави діти відчувають, що їх страхи вже не страшні. "Страхи більше немає, ми їх перемогли і перестали боятися. Вони стали смішними, безглуздими і навіть жалюгідними. З цими страшилками ми можемо робити все, що хочемо".

На останньому, четвертому етапі, проводиться рефлексія. Дітям пропонується поділитися враженнями від малювання лабіринту і розповісти про зміни своїх почуттів. Вони обговорюють свої емоції від початку вправи до завершення. [52. с 12].

Казкотерапія - це психотерапевтичний підхід, в якому вигадані історії (казки) використовуються для досягнення терапевтичного ефекту. У дошкільному віці діти розвивають вміння думати про предмети і порівнювати їх навіть без прямої спостереженості. Вони починають створювати моделі дійсності, з якими вони мають справу. Казки спонукають дітей співпереживати героям, що дозволяє їм отримувати нові уявлення про людей, предмети та явища навколишнього світу, а також новий емоційний досвід. На цьому етапі розвитку дитини казка, в певній мірі, задовольняє три природні потреби: потребу в автономності, компетентності та активності. [37 с. 7, с. 78].

Для створення психокорекційної казки використовується певний алгоритм, який включає наступні етапи:

1. Вибір героя, який близький дитині за статтею, віком та характером.
2. Опис життя героя у казковій країні таким чином, щоб дитина помітила схожість зі своїм життям.
3. Перенесення героя в проблемну ситуацію, яка схожа на реальну ситуацію дитини, та приписування герою всіх переживань, які дитина відчуває.
4. Пошук героєм казки виходу з проблемної ситуації.
5. Усвідомлення героєм казки своєї неоптимальної поведінки та визначення шляху для змін.
6. Вибір героя, який близький дитині за статтею, віком та характером.
7. Опис життя героя у казковій країні таким чином, щоб дитина помітила схожість зі своїм життям.
8. Перенесення героя в проблемну ситуацію, яка схожа на реальну ситуацію дитини, та приписування герою всіх переживань, які дитина відчуває.
9. Пошук героєм казки виходу з проблемної ситуації.
10. Усвідомлення героєм казки своєї неоптимальної поведінки та

визначення шляху для змін. [37 с. 7, с. 89].

При корекції страхів можна використати кілька методів роботи з казкою, зокрема:

1. Розповідь казки: цей метод дозволяє виявити спонтанні емоційні прояви, які зазвичай не помітні в поведінці дитини, але є їй властивими
2. Малювання казки: це допомагає дитині втілити усе, що її хвилює, її почуття та думки
3. Казкотерапевтична діагностика: використання казок під час консультування дозволяє провести психодіагностичне обстеження дітей
4. Творення казки: цей метод дає дитині можливість фантазувати і створювати свою власну казку, що допомагає вивільнити негативні емоції
5. Постановка казки: цей метод допомагає розкрити емоції дитини, спостерігати її поведінку в дії та оцінювати рівень комунікативних навичок [37, с. 103].

Казка надає можливість дитині адаптуватися до реального світу і навчитися подолати труднощі, які виникають у взаємодії з оточуючими людьми. Героям чарівних історій необхідно проявляти сміливість, кмітливість і винахідливість, щоб досягти своїх цілей. Через слухання страшних казок, дитина навчається приймати відповідальність за свої дії. Казка не навчає конкретних дій, а надає інформацію для роздумів. Цей підхід особливо важливий для зростаючої особистості. Казка вчить дитину прагнути до успіху, не лякатися невдач і вірити у свої можливості. Чарівні історії допомагають дітям змагатися зі своїми страхами. Наприклад, казка, в якій згадується смерть одного з персонажів, надає дитині можливість обговорити цю тему з батьками або іншими дорослими. У таких казках смерть головного героя не є остаточною, він оживає, стає ще кращим і сильнішим. Багато казок також розповідають про дітей, які втратили одного або обох батьків.

Під час 5,6,7 річного віку дитина може почати відчувати страх щодо смерті своїх рідних. Обговорення цієї теми з дорослими, використовуючи казки, допомагає дитині легше подолати такі почуття. Складання казок також

допомагає дошкільному вікові дитини справлятися з іншими страхами, які характерні для всіх людей у різній мірі, такі як страх перед смертю, пожежею, природними лихами та іншими. [70, с. 133].

У казках можна зустріти різні страшні персонажі, такі як Баба Яга, Кошій Безсмертний, Змій Горинич та різні чудовиська. Ці образи є корисними для дитини у боротьбі з власними проблемами. Метафори і символи, що присутні в казках, активізують глибинні механізми підсвідомого і допомагають дитині пройти через важливі кризи розвитку.

Як відомо, "страшилки" різного характеру є одним з видів дитячого фольклору. Коли дитина придумує і розповідає "страшилку", вона самостійно контролює свої емоції, пов'язані з подоланням своїх страхів. Висловлення страхів у словесній формі викликає емоційну реакцію та переключення, які функціонують як психологічний захист.

Можна застосувати методику "Придумайте закінчення казки". Дітям пропонується завершити казку, початок якої вже наданий: "Жили-були хлопчик та дівчинка, які завжди боялися. Одного разу вони потрапили в страшний ліс. І на їхньому шляху...". Під час цієї активності діти поступово розуміють, що казкові персонажі є уявними і можуть бути зміненими, щоб стати добрими, смішними, сміливими, веселими - самими тими, ким хочуть діти.

Також для корекції дитячих страхів ефективним є застосування ігротерапії. В гуманістичному підході до ігрової терапії, яка базується на клієнт-центрованому підході, основною метою є створення або відновлення важливих взаємин між дитиною і дорослим з метою сприяння особистісному росту і розвитку. Гра, як діяльність, що відбувається без примусу, підпорядкування, страху і залежності від світу дорослих, створює простір, де дитина може вільно виражати себе, досліджувати і вивчати свої почуття і переживання. Гра допомагає дитині звільнитися від емоційного напруження і фрустрацій, спричинених складними взаєминами з дорослими. Інший підхід, який використовується в ігровій терапії, полягає у відтворенні травматичної події, що дозволяє дитині звільнитися від болю і напруги, пов'язаних з цією подією. [14. -

С. 44-48.].

Можна виділити наступні функції ігротерапії: діагностична - її завданням є розкриття особливостей характеру дитини та взаємин між людьми; терапевтична - надання можливості дитині виразити себе емоційно та рухово, виявити та розвинути психічні процеси, подолати напругу, страхи та фантазії; навчальна - перебудова взаємин, розширення спектру спілкування та кругозору, адаптація і соціалізація. Ігротерапія сприяє підвищенню толерантності до фрустрацій та формуванню адекватних психічних реакцій. [14. - С. 44-48.].

У процесі корекції страхів використовуються два підходи до ігрової терапії: директивний і недирективний. Директивна ігрова терапія передбачає активну участь ігротерапевта у грі дитини і його інтерпретацію та трансляцію символічного значення гри. Цей підхід спрямовується на розкриття прихованих тенденцій та їх перетворення в соціально прийнятні норми, пропонуючи дитині кілька альтернативних варіантів розв'язання проблеми. Це допомагає дитині осмислити себе і свої конфлікти під час гри.

З іншого боку, недирективна ігрова терапія зосереджена на вільній грі як засобі самовираження дитини. Цей підхід дозволяє досягти трьох важливих корекційних завдань: розширення репертуару самовираження, досягнення емоційної стійкості та саморегуляції, а також корекцію стосунків у системі "дитина - дорослий". Основною ідеєю недирективного підходу є корекція дитячих страхів через формування адекватної системи стосунків між дитиною, дорослими та ровесниками, а також розвиток взаєморозуміння та ефективної комунікації.

Метою недирективної ігрової терапії є допомогти дитині осмислити саму себе, виявити свої позитивні та негативні риси, зрозуміти свої труднощі і досягнення. Цей підхід базується на певних принципах, таких як створення дружніх взаємин з дитиною, прийняття її безумовно такою, яка вона є, відкритість і непристосованість до дитини, а також розуміння її почуттів.

Під час недирективної ігрової терапії створюється емпатичне спілкування, що допомагає дитині відчути свою власну гідність і самоповагу, а також

установити певні межі у грі. Через ігротерапію дитина набуває важливого досвіду перетворення своїх емоцій у соціально прийнятні форми, що сприяє її соціально-емоційному розвитку. [14].

До категорії структурованих ігор відносяться різноманітні типи ігор: сімейні (з людьми і тваринами), агресивні, ігри з використанням маріонеток (ляльковий театр), будівельні, які виражають конструктивні або деструктивні наміри. У структурованих іграх матеріал індукують агресивну поведінку, пряме вираження бажань і комунікативні дії (наприклад, ігри з телефоном, телеграфом, потягами, машинами). До неструктурованих ігор відносяться рухові ігри і вправи (стрибки, лазіння), ігри з водою, піском, глиною, а також групові ігри, які використовуються в арт-терапії (наприклад, малювання пальцями, кистю, пастеллю, кольоровими олівцями).

Неструктуровані матеріали, такі як вода, пісок, глина, пластилін, дають дитині можливість виражати свої бажання. Крім того, ці матеріали сприяють розвитку сублімації - процесу перенесення енергії на конструктивні та творчі активності. Заняття з неструктурованими матеріалами мають особливе значення на початкових етапах ігрової терапії, коли почуття дитини ще не виражені та неусвідомлені. [14].

Для корекції розбалансованої емоційно-вольової сфери дошкільників широко використовується ігрова терапія. Використання ігрової терапії для роботи зі страхами є цілком виправданим з кількох причин. По-перше, гра є найбільш природним і вродженим видом діяльності та спілкування для дітей. По-друге, гра та спілкування є нерозривно пов'язаними і відображають єдність психологічної природи. По-третє, гра дозволяє дитині вільно виражати себе та звільнитися від напруги. Нарешті, ігрова терапія надає унікальний досвід для соціального та психологічного розвитку дитини. [14].

- Велика різноманітність ігрових активностей сприяє підвищенню загального рівня емоційної сфери дитини і сприяє встановленню довірливих взаємин з дорослими та однолітками. Система ігрової соціально-педагогічної профілактики дитячих страхів включає в себе:

Гра «Розмова рук» (10 хв).

Ведучий: Знайдіть собі партнера та розташуйтеся навпроти одне одного, використовуючи стільці, але не заважайте іншим парам. Уявіть, що ви потрапили на незнайому планету і раптово виявляєте, що ви втратили здатність бачити, чути та говорити... Але ваші руки стають неймовірно розумними та винахідливими! Тепер ви можете спілкуватися та передавати інформацію тільки за допомогою рук. І ось, ви простягаєте руки... і зустрічаєте щось! З'ясувалося, що це теж руки. Хтось опинився у такій самій ситуації, як і ви. Але чи можливо, це ворог? Спробуйте показати за допомогою рук, що ви добра людина та прагнете до миру. Пам'ятайте, не використовуйте силу та не підкреслюйте свою перевагу. Ваші руки є символом миру. Ви розумієте, що зустріли друга. Тож чому б не запросити його приєднатися до вас? Разом вам буде веселіше! Використайте руки, щоб продемонструвати, що ви надійний та співробітничальний партнер. Тепер ви спільно вирішуєте завдання. Проте іноді стає так, що ваш партнер зробив щось не так, і це вас роздратовує. Спробуйте пояснити йому, що вас турбує. Можливо, партнер не зрозумів вас, і виникла невелика конфліктна ситуація. Виразіть цю сцену жестикуляціями. А зараз намагайтеся показати, що всі неприємності залишилися позаду і час для примирення.

Ось знову ми відновили дружній зв'язок. Хочете зіграти разом? Як ви можете запропонувати це своєму товаришеві? Ви чуєте? (Звучить музика.) Запросіть свого партнера на танець. День пройшов так швидко. Час йти спати. Побажайте своєму товаришеві спокійної ночі. Тепер можете відкрити очі й повернутися до нашого кола. Це був лише початок гри. Що нас чекає наступного дня? Які захоплюючі пригоди чекають на наші розумні руки? 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, деякі з вас сьогодні стикалися з неприємностями на шляху свого життя - можливо, ви мали конфлікти або вас виключили з активностей. Запрошую вас долучитися до ігри під назвою "Прохід". Будь ласка, вийдіть у центр кола, а решта утворить "прохід", через який

ви зможете пройти. Кожен з нас буде надавати вам підбадьорливі, підтримуючі та позитивні слова, коли ви пройдете повз нас.

Після закінчення учасники діляться враженнями. Ця вправа демонструє приклад колекційного потенціалу любові, уваги, підтримки.

Діти з радістю приєднуються до народних ігор, оскільки вони є цікавими та зрозумілими для них. Ці ігри допомагають розслабитися та зняти напругу, що можуть виникнути, коли незнайома людина звертається до дитини. Вони можуть бути проведені як у приміщенні, так і під час прогулянок, і підходять для дітей різного віку, починаючи з молодшого дошкільного віку.

Це такі ігри:

- ігри «Піжмурки», «Вовки і пастухи» - профілактика страху темряви;

- ігри «Відьма», «Чаклун» - профілактика страху перед казковими персонажами, вигаданими істотами;

- сюжетно-рольові ігри сприяють створенню позитивного та життєстверджуючого настрою завдяки обов'язковому щасливому закінченню. Ці ігри мають профілактичний ефект, оскільки допомагають дітям стати більш контактними та подолати почуття скованості.

- 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.

Зазвичай, дидактичні ігри використовуються як частина рольових ігор зі сюжетом, наприклад, у грах "Ляльковий дитячий садок", "Нас лікують лікар і медсестра", "Магазин". У цих іграх діти беруть участь у співпраці, взаємному контролі та оцінці дій і рішень однолітків, що сприяє розвитку їхньої впевненості. Основна мета цих ігор полягає в тому, щоб допомогти дітям подолати страх неуспіху, боязнь помилитися, страх взяти на себе відповідальність, боязнь бути покараним дорослими за неправильну відповідь або дію, страх не бути прийнятим у гру. Наприклад: Гра "Школа" та "Ляльковий

дитячий садок" сприяють подоланню страху перед підходом до дитячого садка або школи.

Гра "Нас лікують лікар і медсестра" допомагає подолати страх перед лікарнями, лікарями та уколами. [54. - 119 с, с. 22].

Ігри-драматизації використовуються для подолання страхів, які виникають у дітей через переляк або надмірні вимоги та запугування. Вони мають профілактичний ефект, зокрема щодо боязні негативних казкових персонажів. У цих іграх діти не лише виконують позитивні ролі, але й негативні, оскільки саме у грі страшне стає незагрозливим, і дитина може почувати себе сильною, відважною і захисником. Ці ігри є ефективним засобом впливу на неконтактних дітей, дітей з порушеннями мовлення та підвищеною тривожністю. Часто такі діти свідомо або несвідомо бояться вступати у спілкування та колективну діяльність. Завдяки драматизації, театралізації (після серії репетицій), цей психологічний бар'єр може бути подоланий. Етапи гри-драматизації можна описати наступним чином: Спочатку дитина уникає вибору ляльок або фігурок, які зображають її страхи. Але з часом вона починає розігрувати ситуації з використанням цих ляльок, навіть не помічаючи цього. Дорослий долучається до гри, створюючи паритетні взаємини. Він грає роль, яка відображає страхи дитини, спонукаючи її зіткнутися зі своїми страхами. Психологічний механізм подолання страху полягає саме в зміні ролей. Зміна ролей в грі, коли дитина може грати як позитивний, так і негативний персонаж. Це дозволяє їй перетворити страшні ситуації на щось більш безпечне та контрольоване. Створення фантастичної або реальної історії, в якій страхи, що залишилися в дитині, знаходять своє відображення. Це допомагає дитині виразити свої страхи та проявити контроль над ними.

Перед цим дітям можна запропонувати гру «Подорож до Баби Ягі та Коція» для розминки.

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 [55, 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.

Велике значення у подоланні уявних небезпечових страхів мають ігри, що включають рух, орієнтовані на зміцнення психомоторики та психокорекцію. Під час цих ігор, діти вправляються у рухливих діях, забуваючи про надмірну обережність і легко преодолівають психологічні перешкоди, розвиваючи при цьому сміливість.

З раннього дитинства важливо навчати дітей сміливим діям та в межах розумної безпеки підтримувати їх хоробрість. Це сприяє профілактиці страху падіння, боязні висоти, глибини та жорсткого приземлення, страху втрати рівноваги, неуспішних дій, страху невпіймання м'яча, нездатності розрахувати розбіг або власні сили під час фізичної активності.

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 [55, с. 8].

Щодо запобігання дитячим страхам, одним з ефективних методів є

використання ізотерапії, яка включає образотворче мистецтво. Ізотерапія має дві форми: пасивну - використання готових творів мистецтва, і активну - створення власних. За допомогою малюнків дитина може виразити свої страхи, думки та сподівання, які вона приховує від інших. Цей підхід сприяє звільненню від негативних емоцій та зняттю нервової напруги.

Завдяки ізотерапії дитина має можливість пережити й усвідомити ситуацію страху, а також знайти оптимальний спосіб вирішення будь-якої проблеми, який найбільше відповідає її психологічному комфорту. У процесі ізотерапії використовуються різноманітні матеріали, такі як пластилін, олівці, фарби та кольоровий папір. Керуючи тематикою малюнків, спеціалісти спрямовують увагу дитини і допомагають сконцентруватися на конкретних проблемах, які мають особливе значення для неї. [49. - С. 17-32. с. 15].

Наприклад, одна з ігор, яку можна використовувати, це «Намалюй свій страх і подолай його». Перед вправою важливо поговорити з дитиною про її страхи і запитати, що саме викликає у неї страх і які ситуації її сильно лякають. Потім дитину просять намалювати те, від чого вона боїться, використовуючи великий аркуш паперу та олівці або фарби. Після малювання важливо знову поговорити з дитиною і з'ясувати, що саме страшного зображено на малюнку. Потім забирають ножиці та просять дитину розрізати малюнок на дрібні шматочки, допомагаючи їй в цьому процесі. Коли малюнок розрізаний на дрібні шматочки, пояснюють дитині, що тепер вже неможливо зібрати страх знову. Потім ці дрібні шматочки запахують у великий папір і викидають до смітника. Дитині пояснюють, що разом із сміттям відправляється й її страх, і його більше ніколи не буде.

Можна також запропонувати дитині зобразити якусь страшну істоту або страшилку. Дитина може розповісти про цю страшилку, пояснити, звідки вона з'явилася і які дії вона здійснює. Потім дитину можна попросити намалювати комічну або смішну мордочку на цій страшилці, "замкнути" її у клітці, помилувати або покропити малюнок водою, щоб він розтекся або розірвався. Це дозволить дитині бачити, що вона може впливати на свій страх і контролювати

його. О. Захаров пропонує розподілити роботу з профілактики дитячих страхів на кілька етапів і рекомендує проводити комплекс рухливих ігор (5 + 5). Перший набір ігор включає наступне:

1. Ігри з м'ячем, де діти кидають м'яч один одному, використовуючи слова "на", "тримай" тощо.
2. Почергове проникнення з розбігу в коло дітей, які тримаються за руки.
3. Боротьба-змагання та битви на шаблях.
4. Лазіння навипередки по шведській стінці та стрибання вниз на мат (за допомогою страховки від дорослого), перестрибування мотузки та невеликої ямки з піском.
5. Проходження по розташованих на відстані один від одного дитячих стільцях з подальшим поверненням назад та стрибком з останнього стільця для отримання призу. [28. - С. 80-85., с. 84].

В. Ременкова пропонує застосовувати лялькотерапію як частину ігрової терапії. Основна мета лялькотерапії полягає в тому, щоб допомогти дітям подолати негативні емоції та зміцнити їх психічне здоров'я. Важливим аспектом є ретельний відбір відповідних іграшок, які допоможуть висловити різні почуття. Це можуть бути: 1) іграшки, які відображають реальне життя, наприклад, лялькова сім'я, ляльковий будиночок, автомобілі; 2) іграшки, які допомагають виразити агресію, наприклад, солдатика, рушниця, іграшки зображують диких тварин та інші; 3) іграшки для творчого самовираження та знеболення емоцій, наприклад, пісок і вода.

Таким чином, у дошкільному віці найбільш ефективними методами для роботи з дитячими страхами є ігрова та арт-терапія. Вибір стратегії й тактики профілактики залежить від того, яка саме реальність блокується особистістю за допомогою страху. Корекційна робота може проводитись як з підгрупами дітей, так і індивідуально. У дошкільному віці діти починають активно взаємодіяти між собою, утворюючи дитячі групи. Це відкриває нові можливості для взаємодії зі страхами. Тепер діти можуть спільно впоратися зі страхами не лише з допомогою

дорослих або самотійно, але й разом з однолітками. Вони можуть спеціально активувати у собі почуття страху, щоб успішно подолати його. Спільне опрацювання страхів дітьми має велике значення для їхнього нормального розвитку, пошуку свого місця в суспільстві і формування особистості в цілому.

Висновки до розділу 3

В сучасній практичній психології існує ряд методів для подолання страхів, серед яких можна виділити арттерапію та ізотерапію. Арттерапія включає роботу з образотворчим мистецтвом, ліпленням і малюванням, що допомагає розкрити творчий потенціал і позбутися комплексів, знайшовши впевненість у собі. Ізотерапія також є ефективним підходом, де використовуються образи та символи для розуміння та розв'язання внутрішніх конфліктів і побудови позитивних міжособистісних відносин. У практиці сучасної психології існує декілька методів терапії, які можуть бути використані для подолання проблем і покращення емоційного стану дітей. Одним з них є казкотерапія, де знайомство з казками допомагає дітям позбутися комплексів, знайти вихід зі складних ситуацій та зберегти віру в себе. Також ефективними є танцювальна терапія, яка включає навчання танцям з метою позбавлення від комплексів та запобігання неврозам, бібліотерапія, яка полягає у використанні спеціально підібраної літератури для відволікання від негативних думок та боротьби з емоційними проблемами, драматерапія, що включає рольові ігри та сценки для розвитку комунікативних навичок та адаптації до навколишнього світу, та музикотерапія, яка використовує постукування, хлопки та гру на музичних інструментах для зняття стресу та розвитку творчих здібностей. Ігротерапія (за допомогою іграшок діти моделюють життєві ситуації, випускаючи назовні свої страхи і бажання, а значить, долають психологічні труднощі). В сучасній психологічній практиці існують різні методи терапії, які можуть допомогти дітям подолати психологічні проблеми та поліпшити їх емоційний стан. Один з таких методів - кольоротерапія, де відомо, що зелений колір сприяє швидшому відновленню сил, а блакитний колір швидко заспокоює. Шляхом підбору предметів та речей певного кольору, дитина може розв'язати безліч психологічних проблем. Інший

метод - пісочна терапія, де робота з піском має заспокійливий ефект, допомагає подолати комплекси, страхи та знімає емоційну напругу. Лялькотерапія - ще один метод, де створення ляльок дозволяє дитині виразити свій біль та звільнитися від негативу, сприяючи вирішенню психологічних проблем. Наприклад, для корекції страху у дошкільника може використовуватися малюнок терапія, де через зображення вони можуть висловити свої емоції та працювати над їх покращенням. Малювання виявляється не тільки як спосіб відтворення оточуючої реальності у свідомості дітей, але й як засіб моделювання та вираження їх ставлення до неї. Тому малюнки можуть надати краще розуміння їх інтересів, глибинних переживань, включаючи страхи. Ці програми розглядаються як дуже ефективні методи корекції страхів у дошкільників.

Основною метою цих корекційних програм є забезпечення гармонійного розвитку дитини шляхом розвитку її здатності до самовираження і самопізнання. Ці програми дають дитині можливість висловлювати негативні почуття в соціально прийнятній формі, що сприяє прискоренню прогресу в корекції негативних емоційних станів і створює основу для інтерпретації і діагностичної роботи під час психологічної підтримки. Вони дозволяють працювати з думками і почуттями дитини, які можуть здатися непереборними, сприяють розвитку почуття внутрішнього контролю і порядку, зміцнюють увагу до власних почуттів та допомагають подолати деструктивні стани.

Використання арттерапевтичних вправ в корекційній роботі призводить до наступних позитивних результатів: ефективне спостереження за емоційною реакцією; полегшення комунікації для дітей, які мають тенденцію до замкненості та сорому; сприяння усвідомленню власних почуттів, переживань і емоційних станів дитиною; значне підвищення особистісної цінності та самовпевненості. Для більш ефективного дослідження емоційної сфери дошкільної дитини рекомендується використовувати комплексний підхід, який включає аналіз широкого спектру емоційних параметрів, діагностикованих за допомогою кількох методик.

Дитячі страхи, якщо до них належним чином ставитися, розуміти причини

їх виникнення, переважно зникають. Однак, якщо вони стають надмірно загостреними або тривалими, це може свідчити про неблагополуччя і слугувати сигналом. Це може свідчити про нервову перенапругу дитини, неправильне поводження батьків, недостатнє розуміння психічних і вікових особливостей дитини або наявність в самому батьківському оточенні страхів та конфліктів.

ВИСНОВКИ

У даній дипломній роботі ми досліджували зв'язок між батьківсько-дитячими відносинами та рівнем страху у дітей. Для досягнення цієї мети було проведено емпіричне дослідження з використанням опитувальника, що містив запитання щодо взаємин між батьками та дітьми, а також рівню страху у дітей.

Період дошкільного віку характеризується інтенсивним розвитком психіки, появою нових психічних структур та формуванням ключових аспектів особистості дитини. Це критичний період, коли формуються якості, необхідні для подальшого життя. У цьому віці не лише виникають особливості психіки, що впливають на загальну поведінку та ставлення дитини до навколишнього світу та людей.

Як відомо, сучасна сім'я активно взаємодіє з різними сферами суспільства. Це означає, що клімат всередині сімейного оточення під впливом багатьох чинників, включаючи політичні, соціально-економічні та психологічні аспекти. Недостатність вільного часу у батьків через потребу знайти додаткові джерела доходу, психологічний напружений стан, стресові ситуації та наявність різних патогенних факторів можуть спричиняти появу у батьків дратівливості, агресивності і синдрому хронічної втоми. Все це впливає на емоційний стан дитини і, як наслідок, може відобразитися на формуванні особистості дошкільника.

Дослідивши особливості батьківського-дитячих відносин як чинника страхів у дошкільному віці, можна зробити наступні висновки: аналіз літератури показує, що незважаючи на розмаїтість понять, що описують батьківські стосунки, практично в усіх підходах можна помітити, що батьківське відношення по своїй природі суперечливе.

Взаємини між членами родини можуть мати різноманітний характер. Батьківсько-дитячі відносини відображаються через тип сім'ї, роль і позицію, яку дорослі займають в сімейному колективі, а також стиль взаємодії з дитиною. Тип батьківських стосунків має значний вплив на формування особистості дитини.

Наявність певних страхів, особливо на певних етапах розвитку, відіграє

важливу роль у регулюванні поведінки дитини і, в цілому, має позитивне адаптаційне значення. Проте, якщо загальна кількість страхів обмежує доступ до різних засобів реагування та взаємодії з навколишнім світом, що обмежує інші можливості, це може призвести до появи психічного напруження, безпорадності та відчуття повної безсилості.

Встановлено, що дитячі страхи є негативною емоційною реакцією дитини на гостру або тривалу ситуацію, пов'язану з реальною або уявною небезпекою, і виникають внаслідок впливу психотравмуючих факторів, таких як взаємини з батьками, сімейна обстановка, страх перед поколіннями, ін'єкції або темрява. Ці страхи розвиваються та формуються через відсутність у дитини адекватних стратегій реагування на небезпеку. Рівень вираженості страху і його поява залежать від наявності негативних особистісних рис та станів у дитини, таких як тривожність, збудливість, фрустрація, спадкові особливості та негативний емоційний розвиток, а також від негативних зовнішніх впливів, що змінюються з часом. Більшість страхів у дітей обумовлені їх віковими особливостями розвитку і мають тимчасовий характер.

У дітей дошкільного віку формування страхів зумовлено психологічними особливостями, які залежать від взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на дитину. Це означає, що генез страхів відбувається через взаємодію психологічних та соціальних аспектів, а емоційний розвиток дитини є залежним від цієї взаємодії.

Страхи, що виникають у дітей, мають складну ієрархічну структуру, яка визначається різними факторами, такими як особистісні особливості, індивідуальний досвід і норми соціального оточення. У повсякденному житті дітей та їхній життєдіяльності зустрічаються багато різних страхів, які виникають як результат взаємодії в сімейному оточенні. Особливо важливою у формуванні страхів у дітей дошкільного віку є дитячо-батьківські стосунки, оскільки вони впливають на розвиток та прояви страхів у дітей.

Для визначення впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування страхів у дітей дошкільного віку нами було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягала в перевірці впливу особливостей батьківсько-дитячих відносин на наявність страхів у дітей дошкільного віку.

Були описані підходи до дослідження, проведено огляд методик та їх опис, розглянуті особливості організації та проведення вибірки, а також наведений аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Згідно з отриманих результатами, можна стверджувати, що існує певний взаємозв'язок між батьківськими стосунками та страхами у дітей дошкільного віку.

На основі аналізу результатів дослідження можна стверджувати, що батьківські стосунки мають важливий вплив на формування страхів у дітей дошкільного віку. Особливу вагу має спосіб виховання батьків, оскільки авторитарний стиль може сприяти збільшенню кількості страхів у дітей. Важливо створити умови для вільного самовираження дитини, що допоможе їй розвивати почуття самостійності та впевненості в собі. Це допоможе зменшити схильність дитини до страхів і надасть їй більшу ефективність у їх подоланні. Також важливо виховувати дітей у емоційно теплих відносинах, з урахуванням їхніх індивідуальних потреб. Крім того, відносини між батьками відіграють важливу роль і можуть впливати на емоційний стан дитини. Батьки, які використовують підтримуючий стиль виховання та виявляють високий рівень співчуття і емпатії до своїх дітей, сприяють зниженню рівня страхів у них.

Взаємини між батьками і дітьми відіграють вирішальну роль у формуванні страхів у дітей. Це проявляється у способі взаємодії батьків з дітьми, їхньому підході до виховання та реакції на поведінку дітей. Негативні форми взаємодії, такі як ігнорування, напруженість, фізичне або емоційне насильство, можуть призводити до серйозних проблем зі страхами у дітей.

На підставі цих висновків були сформульовані поради для батьків та педагогів, які сприятимуть зниженню рівня страху у дітей дошкільного віку. Основна рекомендація полягає у створенні теплої та довірливої атмосфери в родині та дошкільному закладі, що дозволить дитині почуватися захищеною та безпечною. Крім того, важливо налагодити ефективний комунікаційний процес з дитиною, який дозволить вчасно розпізнавати та розуміти її страхи, а також

надавати підтримку у їх подоланні.

Одним із ключових елементів успішних програм для корекції дитячих страхів є їх індивідуалізація, що передбачає урахування конкретних потреб кожної дитини та її індивідуальних особливостей. Для досягнення цієї мети можна скористатися різноманітними методиками та опитувальниками, які допоможуть визначити особисті потреби дитини та розробити програму, що найкраще підходить саме їй.

Розробка корекційних програм для подолання дитячих страхів вимагає цілісного підходу, який включає аналіз ситуації, ознайомлення з наявними методами корекції, індивідуальне врахування потреб кожної дитини та забезпечення постійної підтримки та контролю результатів. Цей комплексний підхід дозволяє створити ефективну програму для подолання дитячих страхів, що допомагатиме дітям знайти свій власний спосіб подолання страху і розвивати позитивне самовизначення. Сучасна практична психологія пропонує різноманітні підходи для подолання страхів, включаючи арттерапію, ізотерапію, казкотерапію, танцювальну терапію, бібліотерапію, драматерапію та музикотерапію. Арттерапія та ізотерапія використовують мистецтво, включаючи малювання та ліплення, для розкриття творчого потенціалу дітей і здолення комплексів, а також для зміцнення їх впевненості у собі. Казкотерапія служить засобом, що допомагає дітям позбутися комплексів, знайти вихід зі складних ситуацій та не втратити віру в себе, використовуючи казки як інструмент. Танцювальна терапія використовується для подолання комплексів та профілактики неврозів через навчання дітей танцювати. Бібліотерапія застосовується у школярів, їм підбирають спеціальну літературу, яка допомагає їм відволіктися від негативних думок та боротися з емоційними проблемами. Драматерапія включає рольові ігри та сценки з нестандартними умовами, що сприяють розвитку комунікативних навичок у дітей та їх адаптації до навколишнього світу. Музикотерапія включає в собі застосування постукувань, хлопків і гри на різних музичних інструментах, що сприяє полегшенню стресу та розвитку творчих здібностей. Ігротерапія використовує різноманітні іграшки для

створення ситуацій, де діти можуть симулювати реальні життєві ситуації, що допомагає їм виразити свої страхи та бажання та подолати психологічні труднощі. Кольоротерапія базується на впливі кольорів, наприклад, зелений колір сприяє швидкому відновленню сил, а блакитний колір допомагає швидше заспокоїтися. Вибір речей та предметів певного кольору також сприяє вирішенню різних психологічних проблем у дітей. Пісочна терапія використовує роботу з піском для досягнення заспокоєння, подолання комплексів та страхів, а також для зняття емоційної напруги. Лялькотерапія надає можливість дитині виразити свої емоції та біль шляхом створення ляльок, що сприяє позбавленню негативу, розв'язанню психологічних проблем та розкриттю особистості. Наприклад, у разі прояву страху у дитини дошкільного віку, важливо провести психокорекцію. Один із ефективних методів такої корекції - малюнкова терапія, яка передбачає використання малюнків. Малювання не лише відображає свідомість дитини стосовно навколишнього світу, але й є засобом моделювання та вираження її ставлення до нього. Таким чином, малюнки допомагають краще розуміти інтереси та глибинні переживання дітей, включаючи їх страхи. Ці програми є одними з найбільш ефективних методів коригування страхів у дошкільників.

Основною метою корекційних програм є досягнення гармонійного розвитку особистості дитини, шляхом розвитку її здатності до самовираження та самопізнання. Ці програми надають можливість дитині виражати негативні почуття у спосіб, який вважається соціально прийнятним, сприяють швидшому прогресу у корекції негативних переживань, а також створюють основу для інтерпретації та діагностичної роботи під час психологічного супроводу. Вони дозволяють працювати з думками і почуттями дитини, над якими вона може здаватися безсилою, сприяють розвитку внутрішнього контролю та організованості, розвивають увагу до почуттів і допомагають подолати деструктивні стани.

Якщо батьки належним чином ставляться до дитячих страхів і розуміють їхні причини, то вони зазвичай зникають. Але якщо ці страхи дуже сильно

загострюються або тривають довго, це може свідчити про проблеми і сигналізувати про негативний стан. Це може вказувати на нервові виснаження дитини, неправильну поведінку батьків, їхнє незнання психологічних та вікових особливостей дитини або наявність страхів і конфліктів у сім'ї.

Отже, важливість встановлення позитивних батьківсько-дитячих відносин є ключовим чинником для корекції страхів у дітей. Програми для корекції дитячих страхів можуть бути ефективними тільки в тому випадку, якщо батьки активно беруть участь у процесі виховання та підтримують дітей у їхньому розвитку. Це важливо з точки зору психології, оскільки страхи можуть виникати не тільки у наслідок конкретних подій, але й через загальну нестабільність у дитячому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Арттерапія як постнекласична практика повсякденності / під. ред. Ю. К. Гундертайло, 2007. 190 с.
2. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. В. Бабарикіна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х., 2011. 20 с.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф. Б. Березин. Л.: ЛГУ, 1988. 270 с.
4. Большой толковый психологический словарь / Пер. с англ. Укл. А. Ребер. М.: Вече, 2000. 592 с.
5. Боулби Д. Привязанность / перевод с английского Н.Г.Григорьевой и Г.В.Бурменской. СПб., 2003. 378 с.
6. Борисенко З. Т. Методичні рекомендації з діагностико-психокорекційної практики / З. Борисенко. – Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2015. – 54 с.
7. Бреусенко-Кузнецов А.А. Опыт сказочничества. *Динамика ценностно-смысловой сферы личности в условиях экзистенциального кризиса*: монографія. К.: КВИЦ, 2005. 386 с
8. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период / под. ред. Ю.И. Фролова. -М.: Педагогика, 1997. 18 с.
9. Варга А. Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А. Я. Варга // Вести. МГУ. - Сер. 14. Психология. – 1985. - № 4. - С. 32-38.
10. Варга А.Я. Системна сімейна психотерапія. Короткий лекційний курс. – СПб.: Питер, 2001.
11. Варга А.Я. Типы неправильного родительского отношения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Я. Варга. М., 1987. 12 с.
12. Вард И. Фобия. / И. Вард – М.: Проспект, 2002. 78 с.
13. Варій М.И. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог, спеціальностей. [2-ге видан., випр. і доп.]. К.: Центр учбової літератури,

2007. 968 с

14. Васильченко О. А. Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми шкільного віку. Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право, 2013. Вип. 3 (19). С. 44-48.

15. Вознесенська Олена. Арттерапія в роботі практичного психолога: використання арт- технологій в освіті. Л. Мова. - Київ: Шкільний світ, 2007. 120с.

16. Волков Б.С. Психология подростка: учеб, пособие для вузов. М.: Академический проект, 2002. 205 с.

17. Волкова Н.П. Педагогіка: посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Академія, 2002. 576 с.

18. Гарбузов В. И. Неврозы и их лечение. / В. И. Гарбузов, А. И. Захаров, Д. Н. Исаев. - Л.: Медицина, 1977. - 272 с.

19. Гаркуша І. В. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психології / І. В. Гаркуша, В. І. Кайко. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 12-16.

20. Гозман Л.Я. Психологические проблемы семьи / Л.Я. Гозман, Е.И. Шлягина. *Вопросы психологии*. 1985. №2. С. 186-187.

21. Горецька О.В. Психологічні умови оптимізації спілкування батьків з дітьми дошкільного віку: монографія. Донецьк: ЛАНДОН-XXI, 2011.231 с.

22. 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

23. Ейдеміллер Є. Г. Дитина в ситуації розлучення батьків: погляд психотерапевта і просто людини // Психологічна газета. – 2001.- № 3.- с.19-21.

24. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Питер, 2000. 448 с.

25. Захаров А. И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье // *Вопр. психологии*. - 1981. - № 3. - С.58-68.

26. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка.

М.: Просвещение, 1993. 192 с.

27. Захаров О. І. Як подолати страх у дітей. М.: Просвіта, 1986. 109 с.
28. Ибахаджиева Л. Эмоциональные образы страха у дошкольников / Л. Ибахаджиева // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 8. - С. 80-85.
29. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464 с.
30. Кле М.Н. Психология подростка. М.: Педагогика, 1997. 244 с.
31. Климанова Ю. Намалюй свій страх: Дитячі страхи. *Сім'я і школа*. 1999. № 9. С. 22-46
32. Кляйн М. Детский психоанализ. СПб.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. 160 с.
33. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. Питер, 2002. 368 с.
34. Корытова Г.С. Психологические особенности внутрисемейных отношений и их влияние на проявление школьной дезадаптации: дис. ... канд. психол. наук. -М.: Улан-Удэ, 1998. 166 с.
35. Косарева О.І. Педагогічні умови формування гармонійних взаємин батьків з дітьми старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. Рівне, 2006. 251 арк.
36. Костюк Г. С. НАПН України, 2014. - IV (10). - С. 208-219.
37. Кузнецов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія / М. А. Кузнецов, І. В. Бабарикіна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х.: ХНПУ, 2012. 227 с.
38. Кулагина И.Ю. Возрастная психология / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. М.: ТЦ "Сфера", 2001. 464 с.
39. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1 / Лесгафт Петр Францевич . – 2-е доп. изд. – СПб. : Т-во худож. печати, 1904. –IX, 392
40. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина, А.Г. Ружская. М.: Воронеж, 1997. 384 с.
41. Литвак М. Если хочешь быть счастливым. Р.-на-Дону: Феникс, 1995. 295 с.

42. Литвиненко В. Теоретичні підходи до організації арт-терапевтичного процесу в системі оздоровчо- фізкультурної роботи з дітьми дошкільного віку / В. Литвиненко, Н. Кукса. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 22-27.
43. Макаренко А.С. Книга для родителей: к 100-летию со дня рождения А.С.Макаренко / А.С. Макаренко. - М.: Педагогика, 1988. - 304 с.
44. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. І. Макух; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 20 с.
45. Марковская И.М. Опросник для изучения взаимодействия родителей с детьми. *Семейная психология и семейная терапия*. 1999. № 2. С. 15-18.
46. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова: Зб. наук. праць. К. 2013. Вип. 29 (42). С. 210-218.
47. Морозюк В. М. Корекція дитячих страхів, як напрямок роботи практичних психологів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. К.: НПУ, 2007. Вип. 19 (43). С. 184-188.
48. Никитин Б.П. Мы и наши дети / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина. М.: Молодая гвардия, 1980. 223 с.
49. Орлов А. Б. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов / А. Б. Орлов // *Вопросы психологии*. - 2011.
50. Парафьян А. М. Причины и профилактика и преодоление тревожности / А. М. Парафьян // *Психологическая наука и образования*. -2005. - № 2.
51. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания. М.: Знание, 1981. 95 с.
52. Підлипишина Л.В. Основи арттерапії. К.: Марич, 2009. 60 с.

53. Поддубная Н. Я. Страхи и тревожность как деструктивные эмоциональные состояния в жизни младшего школьника: теоретический аспект проблемы / Н. Г. Поддубная, О. В. Большунова. Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты. Чита, 2013. С. 154-160.
54. Радчук Г. К. Сімейне виховання / Г. К. Радчук. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 119 с
55. Савченко Ю. Ю. Цінність батьківсько-дитячих стосунків у процесі особистісного розвитку дошкільника / Ю. Ю. Савченко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені
56. Скворцов С.Ю. Математические методы в психологии. М.: Киров, 1999. 96 с.
57. Славіна Н. С. Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини / Н. С. Славіна // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Міленіум, 2016. - Вип. 27. - 536 с.
58. Смирнова Е.О. Структура и динамика родительского отношения / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова. *Вопросы психологии*. 1999. №6. С. 29-35.
59. Сорока О.В. Корекція страхів методами арттерапії. К.: 2003. 325 с.
60. Столин В.В. Психология развития ребенка и взаимоотношений родителей и детей как теоретическая основа консультативной практики / В.В. Столин, Е.Т. Соколова А.Я. Варга; под ред. А.А. Бодалева, А. В. Столина. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования. – М.: 1989. С. 16-37.
61. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика: автореф. дис... канд. мед. наук: 19.00.04. Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2006. 20 с.
62. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.М. Томчук; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2006. 20 с.

63. Тиллих П. Мужество быть // П. Тиллих Избранное: теология культуры; [пер. с англ. Е. Г. Галагушкин, О. В. Боровая, Т.И. Вевюрко, Е. А. Жукова, О. Я. Зоткина, В. В. Рынкевич, Т. Е. Савицкая]. – М.: Юрист, 1995. – С. 7 – 131 (Лики культуры), с. 61
64. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ "ВАНО", 2018. 200 с.
65. Тутушкина М.К. Практическая психология для педагогов и родителей / М.К. Тутушкина. М.: "Дидактика Плюс", 2000. 518 с.
66. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. М.: Наука, 1989. 455 с.
67. Фрейд З. По ту сторону удовольствия / З. Фрейд. М. Прогресс, 1992. 157 с.
68. Фрейд З. Психоанализ детских страхов / З.Фрейд. СПб.: Азбука, 2016. 288 с.
69. Шоттенлоер Г. Малюнок і образ в терапії. С-Пб.: 2001. 257 с
70. Шпонтанк І. М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків / І. М. Шпонтанк // Безпека життєдіяльності. - 2011. - № 4. - С. 2325.
71. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. - М.: Наука, 1999. - 395 с.
72. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие для вузов / Д.Б. Эльконин. Академия ИЦ, 2008. 384 с.
73. Якубовська Н. Профілактика дитячих страхів / Н. Якубовська // Психолог. 2010. - № 43. - С. 14-16
74. Askew C, & Field AP (2008). The vicarious learning pathway to fear 40 years on. *Clinical Psychology Review*, 28(7), 1249–1265.
75. Beesdo-Baum K, & Knappe S (2012). Developmental epidemiology of anxiety disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 21(3), 457–478.
76. Degnan KA, Henderson HA, Fox NA, & Rubin KH (2008). Predicting social wariness in middle childhood: The moderating roles of child care history,

maternal personality, and maternal behavior. *Social Development*, 17, 471–487.

77. Eley TC, McAdams TA, Rijdsdijk FV, Lichtenstein P, Narusyte J, Reiss D, ... & Neiderhiser JM (2015). The intergenerational transmission of anxiety: A children-of-twins study. *American Journal of Psychiatry*, 172(7), 630–637.

78. Essau C, Conradt J, & Petermann F (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour, Research, & Therapy*, 37, 881–843.

79. Kiel EJ, & Buss KA (2011). Prospective relations among fearful temperament, protective parenting, and social withdrawal: The role of maternal accuracy in a moderated mediation framework. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 953–966.

80. Kiel EJ, Premo JE, & Buss KA (2016). Maternal encouragement to approach novelty: A curvilinear relation to change in anxiety for inhibited toddlers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 433–444.

81. Lin B, Kaliush PR, Conradt E, Terrell S, Neff D, Allen AK, ... Crowell SE (2019). Intergenerational transmission of emotion dysregulation: Part I. Psychopathology, self-injury, and parasympathetic responsivity among pregnant women. *Development and Psychopathology*, 31(3), 817–831.

82. Rosenbaum JF, Biederman J, Gersten M, Hirshfeld DR, Meminger SR, Herman JB, ... & Snidman N (1988). Behavioral inhibition in children of parents with panic disorder and agoraphobia: A controlled study. *Archives of General Psychiatry*, 45, 463–470.

83. Silverman WK, Marin CE, Rey Y, Jaccard J, & Pettit JW (2021). Directional effects of parent and child anxiety 1 year following treatment of child anxiety, and the mediational role of parent psychological control. *Depression and Anxiety*, 38, 1289–1297.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика диагностики родительского отношения

Авторами методики являются А. Я. Варга и В. В. Столин (1989).

Тест-опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Описание методики

Опросник состоит из 5 шкал:

1. "Принятие-отвержение". Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть; родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему; родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы – родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым; ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных склонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду; он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. "Кооперация" – социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и

творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

3. "Симбиоз" – шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так: родитель ощущает себя с ребенком единым целым, хочет по возможности удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. "Авторитарная гиперсоциализация" – отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. "Маленький неудачник" – отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими,

несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Текст опросника

Инструкция: "Выразите свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями с помощью ответов "да" или "нет".

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное, как "губка".

18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.

19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.

20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я принимаю участие в своем ребенке.

22. К моему ребенку "липнет" все дурное.

23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.

24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.

25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.

29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.

31. Родители должны приспособливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.

33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка – сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо делать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет неприспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Обработка и интерпретация результатов

При подсчете тестовых баллов в соответствии с ключом по всем шкалам учитывается ответ "верно".

Ключ к опроснику

1. Принятие-отвержение: номера утверждений – 3,4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

2. Кооперация: номера утверждений – 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

3. Симбиоз: номера утверждений – 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. Авторитарная гиперсоциализация: номера утверждений – 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. "Маленький неудачник": номера утверждений – 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

1. Отвержение.
2. Социальная желательность.
3. Симбиоз.
4. Гиперсоциализация.
5. Инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы приводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам.

Додаток Б

1. Аналіз структури КМС Склад сім'ї.

Дитина, котра має емоційний добробут у сім'ї, малює повну сім'ю. Викривлення реального складу сім'ї вказує на емоційний конфлікт, невдоволення сімейною ситуацією. Крайні варіанти представляють

малюнки, в яких:

1. Узагалі не зображені люди.
2. Зображені люди, які не пов'язані з сім'єю. За такими реакціями

найчастіше приховуються:

- а) травматичні переживання, пов'язані із сім'єю;
- б) знедоленість, покинутість;
- в) аутизм (хворобливий стан психіки людини, що

характеризується послабленням зв'язку з реальністю, виявляється у зосередженості на власних переживаннях, обмеженості спілкування з іншими людьми);

г) поганий контакт психолога з дитиною. Звичайно наявні менш виражені відхилення від реального складу сім'ї. Діти зменшують склад сім'ї, «забуваючи» намалювати тих членів сім'ї, котрі для них емоційно менш привабливі, з якими склалися конфліктні відносини. Якщо замість реальних членів сім'ї дитина малює маленьких звірят, пташок, слід уточнити, з ким дитина їх ідентифікує. Найчастіше так малюють братів або сестер, чий вплив у сім'ї дитина намагається зменшити. Коли дитина малює замість реальної сім'ї сім'ю звірят, це свідчить про відкинутість, прагнення до теплих емоційних у контактів. Відсутність на малюнку «Я» характерна для дітей, що відчують ізолюваність, неприйняття. Якщо на малюнку тільки «Я», це може вказувати на різний психічний зміст. Багато деталей тіла, кольорів, різноманіття одягу, великі фігури свідчать про несформоване почуття спільності та певну егоцентричність, а також про істероїдні риси характеру. Маленькі фігури, схематичність, створений кольоровою гамою негативний емоційний фон свідчать про почуття ізолюваності.

Збільшення складу сім'ї пов'язане з незадоволеними психологічними потребами в сім'ї. Діти-одиначки часто малюють сторонніх людей. Потреба у рівноправних, кооперативних зв'язках виражається на малюнку, де, окрім членів сім'ї, намальована дитина того самого віку (двоюрідний брат, донька

сусіда тощо). Зображення малих дітей указує на незадоволені потреби, бажання зайняти охоронну, батьківську, керівну позицію стосовно інших дітей. Аналогічно можна оцінювати намальованих собачок, кішок тощо.

Пошук людини, здатної задовольнити потребу дитини в близьких емоційних стосунках, виражається на малюнках, де, окрім батьків (або замість них), намальовані дорослі, не пов'язані з сім'єю. В деяких випадках це вказує на символічне руйнування цілісності сім'ї, помсту батькам унаслідок відчуття ізольованості, непотрібності.

Розміщення членів сім'ї.

Указує на деякі психологічні особливості взаємовідносин у сім'ї. В аналізі розміщення необхідно розрізняти, що відображає малюнок, суб'єктивно реальне (сприйняте), бажане, або те, чого дитина боїться, уникає тощо.

Згуртованість сім'ї, малювання членів сім'ї зі з'єднаними руками, об'єднаність їх у спільній діяльності є ознаками психологічного добробуту, сприйняття інтегративності сім'ї.

Роз'єднаність членів сім'ї може вказувати на низький рівень емоційних зв'язків. Зображення членів сім'ї в обмеженому просторі (човен, будинок тощо) може означати спробу дитини об'єднати, згуртувати сім'ю.

Групування членів сім'ї на малюнку іноді допомагає виділити психологічні мікроструктури сім'ї, коаліції. Дитина малює себе окремо від інших, коли відчувається відчуженою. Відокремлення іншого члена сім'ї вказує на негативне ставлення дитини до нього, іноді це є ознакою загрози, що йде від нього, або малої значущості для дитини.

Відокремлення членів сім'ї об'єктами, поділ малюнка на комірки вказує на слабкість позитивних міжперсональних зв'язків.

2. Аналіз особливостей намальованих фігур.

Дає змогу отримати інформацію великого діапазону: про емоційне ставлення дитини до окремого члена сім'ї, про те, яким дитина його

сприймає, про «Я-образ» дитини, її статеву ідентифікацію тощо. В оцінюванні позитивного ставлення дитини до членів сім'ї необхідно звертати увагу на такі моменти графічних презентацій:

1. Кількість деталей тіла: наявність голови, волосся, вух, очей, зіниць, вій, лоба, брів, щік, рота, шиї, плечей, рук, долонь, пальців, ніг.

2. Декорування (деталі одягу, прикраси): шапка, комір, краватка, банти, кишені, ремінь, гудзики, елементи зачіски, складність одягу, узор на одязі тощо.

3. Кількість використаних кольорів для малювання фігури.

Позитивне ставлення до члена сім'ї виражається у великій кількості деталей тіла, декоруванні, використанні різноманітних кольорів. Негативне ставлення до людини - значна схематичність, незакінченість його графічної презентації. Пропуск суттєвих частин тіла (голови, рук, ніг) може вказувати поряд із негативним ставленням до нього також на агресивні наміри стосовно цієї людини.

Величина фігур дає інформацію про сприйняття дитиною інших членів сім'ї і себе. Як правило, діти найбільшими малюють батька або матір, що відповідає реальності. Іноді співвідношення величин намальованих фігур не відповідає реальному співвідношенню величин членів сім'ї. Це пояснюється тим, що для дитини величина фігури є засобом вираження сили, переваги, значущості, домінування. Якщо дитина малює найбільшою або рівною за величиною з батьками себе, то це пов'язано з:

- 1) егоцентричністю дитини;
- 2) суперництвом за любов з матір'ю або батьком.

Значно меншими, ніж інші члени сім'ї, себе малюють діти, які:

- а) відчують свою незначущість, непотрібність;
- б) потребують опіки, турботи з боку батьків.

Великі фігури малюють імпульсивні, впевнені в собі, схильні до домінування діти.

Дуже маленькі фігури вказують на тривожність, відчуття небезпеки. В аналізі особливостей презентації членів сім'ї особливу увагу слід звернути на малювання окремих частин тіла, оскільки вони пов'язані з певними сферами активності, є засобами контролю, пересування тощо.

Руки є основними засобами впливу на світ. Підняті догори руки, з довгими пальцями, часто є ознакою агресивності. Коли так малює себе дитина зовнішньо спокійна, то можна передбачити, що її агресивні наміри придушені. Це може бути і ознакою компенсації своєї слабкості, бажання бути сильним, володіти іншими. Ця інтерпретація достовірніша тоді, коли дитина крім «агресивних» рук малює й широкі плечі, або інші атрибути, символи «мужності» та сили. Якщо дитина тільки собі «забуває» малювати руки, при цьому зображаючи себе непропорційно маленькою, то це може бути пов'язане із відчуттям безсилля, власної незначущості, пригнічення активності, надмірного контролю. Намальовані з великими руками та великими пальцями члени сім'ї вказують на сприйняття дитиною агресивності цих людей. Якщо член сім'ї взагалі без рук - дитина символічно обмежує його активність.

Голова - центр локалізації «Я», інтелектуальної і перцептивної діяльності; обличчя - найважливіша частина тіла в процесі спілкування. Пропускання частин обличчя дітьми старшими п'ятирічного віку вказує на серйозні порушення у сфері спілкування, ізолюваність, аутизм. Якщо в малюванні інших членів сім'ї дитина пропускає голову, ніс, очі, брови тощо, це свідчить про конфліктні взаємини з даною людиною, вороже ставлення до неї.

Вирази обличчя мають значення тільки в тих випадках, коли вони відрізняються одне від одного. У цьому випадку можна вважати, що дитина свідомо чи несвідомо використовує вираз обличчя як засіб вираження, який характерний для старших. Дівчатка більше, ніж хлопчики, приділяють увагу малюванню обличчя, що може вказувати на добру ідентифікацію

дівчинки. У малюнках хлопчиків цей момент може бути пов'язаний зі стурбованістю своєю зовнішністю, бажанням компенсувати свої фізичні недоліки, формуванням стереотипів жіночої поведінки.

Малювання зубів, виділення рота характерне для дітей, які схильні до оральної агресії. Якщо дитина так малює іншу дитину, то це часто пов'язане з почуттям страху.

Кожному віку дитини притаманні певні деталі. Їх пропуск на малюнку, як правило, пов'язаний із запереченням якихось функцій, з конфліктом. (Наприклад, якщо дитина у 7 років не малює нижньої частини тіла, то це пов'язано із запереченням функцій нижньої частини тіла.)

Якщо дитина малює себе так само, як інші фігури тієї самої статі, то можна говорити про адекватну статеву ідентифікацію. Аналогічні деталі та кольори в презентації двох фігур (наприклад, сина й батька) можна інтерпретувати як намагання сина бути подібним до батька, ідентифікацію з ним, добрі емоційні контакти.

3. Аналіз процесу малювання.

В аналізі процесу малювання звертають увагу на наступні моменти:

- 1) послідовність малювання членів сім'ї;
- 2) послідовність малювання деталей;
- 3) витирання;
- 4) повернення до вже намальованих об'єктів, деталей, фігур;
- 5) паузи;
- 6) спонтанні коментарі під час малювання.

Інтерпретація процесу малювання вимагає творчого включення всього практичного досвіду психолога, його інтуїції. Аналіз процесу малювання часто дає найбільш змістовну, глибоку, значну інформацію.

На малюнку дитина зображає, перш за все, найбільш значущу, головну або найбільш емоційно близьку людину. Якщо дитина першою малює себе - то це пов'язано з її егоцентризмом як віковою

характеристикою.

Послідовність малювання фігур більш інформативна у тих випадках, коли дитина в першу чергу малює не себе й не матір, а іншого члена сім'ї. Найчастіше це найзначніша особа для дитини або людина, до якої вона прив'язана. Коли дитина останньою малює маму, то це пов'язане з негативним ставленням до неї. В аналізі малювання перших фігур слід враховувати їх графічну презентацію: схематичність першої фігури, недекорованість вказує на відтворення дитиною значущості даної особи, силу, домінування в сім'ї, але не вказує на позитивні відчуття дитини до неї. Якщо перша фігура намальована ретельно, декорована, то можна передбачувати, що це найулюбленіший член сім'ї, якого дитина поважає і на якого хоче бути сама схожа.

Якщо дитина спочатку малює різні об'єкти, сонце, меблі тощо і лише насамкінець зображає людей, то можна вважати, що така послідовність є своєрідною захисною реакцією, за допомогою якої дитина уникає неприємного для себе завдання. Це характерне для дітей з несприятливою сімейною ситуацією, а також це може бути наслідком поганого контакту дитини з психологом.

Повернення до малювання тих самих членів сім'ї, об'єктів вказує на їхню значущість для дитини. Повернення також може вказувати на головне, домінуюче переживання, пов'язане з певними деталями малюнка.

Паузи перед малюванням певних деталей, членів сім'ї часто пов'язані з конфліктним ставленням і є зовнішнім проявом внутрішнього дисонансу мотивів.

Витирання намальованого, перемальовування може бути пов'язане як із негативними, так і з позитивними емоціями стосовно члена сім'ї. Якщо витирання й перемальовування не поліпшили результату, то можна говорити про конфліктне ставлення дитини до цієї людини.

Спонтанні коментарі пояснюють зміст того, що малюється. Часто

такі коментарі є засобом послаблення внутрішньої напруги, їх поява видає найбільш емоційно «заряджені» місця малюнку. Це може допомогти у постановці запитань після малювання, полегшити процес інтерпретації.



Рис. Дівчинки 6 років



Рис. Дівчинки 5 років



Рис. Хлопчика 6 років

Додаток В

Опросник на тревожность детей.

Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников.

Анкета предназначена для определения уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста путем опроса окружающих взрослых: родителей, воспитателей, учителей Инструкция: Внимательно прочитаете (прослушаете) утверждение. Если вы с ним согласны, поставьте "+" или "Да", если не согласны "-", или "Нет". Ребенок: 1. Не может долго работать, не уставая. 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то. 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство. 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. 5. Смущается чаще других. 6. Часто говорит о напряженных ситуациях. 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке. 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны. 9. Руки у него обычно холодные и влажные. 10. У него нередко бывает расстройство

стула. 11. Сильно потеет, когда волнуется. 12. Не обладает хорошим аппетитом. 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом. 14. Пуглив, многое вызывает у него страх. 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается. 16. Часто не может сдержать слезы. 17. Плохо переносит ожидание. 18. Не любит браться за новое дело. 19. Не уверен в себе, в своих силах. 20. Боится сталкиваться с трудностями. Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности. Высокая тревожность – 15-20 баллов; средняя – 7-14 баллов; низкая – 1-6 баллов.

Додаток Г

Шановні батьки !

Оцініть справедливість наступних тверджень, використовуючи п'ятибальну шкалу:

- 5 - абсолютно вірно;
- 4 - швидше за все це так;
- 3 - у деяких випадках вірно;
- 2 - не зовсім вірно;
- 1 - абсолютно невірно.

Текст опитувальника ОДРЕВ

1. Я відразу помічаю, коли моя дитина засмучена.
2. Коли моя дитина ображається, то неможливо зрозуміти, з якої причини.
3. Коли моїй дитині боляче, мені здається, я теж відчуваю біль.
4. Мені часто буває соромно за мою дитину.
5. Що б не зробив моя дитина, я буду любити його.
6. Виховання дитини - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос .
8. Якщо часто обіймати і цілувати дитину, можна заласкати його і зіпсувати його характер.
9. Я часто даю зрозуміти моїй дитині, що вірю в його сили .

10. Поганий настрій моєї дитини не може бути виправданням його непослуху.

11. Я легко можу заспокоїти моєї дитини.

12. Почуття моєї дитини для мене загадка.

13. Я розумію, що моя дитина може грубити, щоб приховати образу.

14. Часто я не можу розділити радість моєї дитини.

15. Коли я дивлюся на свою дитину, то відчуваю любов і ніжність, навіть якщо він погано поводиться.

16. Я багато чого хотів (а) б змінити у своїй дитині.

17. Мені подобається бути матір'ю (батьком).

18. Моя дитина рідко спокійно реагує на мої вимоги.

19. Я часто гладжу моєї дитини по голові.

20. Якщо у дитини щось не виходить, він повинен впоратися з цим самостійно.

21. Я чекаю поки дитина заспокоїться, щоб пояснити йому, що він не правий.

22. Якщо моя дитина розбалували, я вже не можу його зупинити.

23. Я відчуваю ставлення моєї дитини до інших людей.

24. Часто я не можу зрозуміти, чому плаче моя дитина.

25. Мій настрій часто залежить від настрою моєї дитини.

26. Моя дитина часто робить речі, які сильно мені докучають.

27. Ніщо не заважає мені любити свою дитину.

28. Я відчуваю, що завдання виховання занадто складна для мене.

29. Ми з моєю дитиною приємно проводимо час.

30. Я відчуваю роздратування, коли дитина буквально «липне» до мене.

31. Я часто кажу дитині, що високо ціную його старання і досягнення.

32. Навіть коли дитина втомився, він повинен довести розпочату справу до кінця.

33. У мене виходить налаштувати дитину на серйозні заняття.
34. Часто моя дитина здається мені байдужим, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, чому моя дитина засмучений.
36. Коли у мене гарний настрій, капризи дитини не можуть зіпсувати його.
37. Я відчуваю, що моя дитина любить мене.
38. Мене пригнічує, що моя дитина росте зовсім не таким, яким мені хотілося б.
39. Я вірю, що можу впоратися з більшістю ситуацій і проблем у вихованні моєї дитини.
40. Часто у нас з дитиною виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться взяти дитину на руки.
42. Я не заохочую дрібні успіхи дитини. Це може розпестити його.
43. Марно вимагати що-то від дитини, коли він втомився.
44. Я не в силах змінити поганий настрій дитини.
45. Мені достатньо лише подивитися на дитину, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість дитини здається мені безпричинної.
47. Я легко заражатися веселощами моєї дитини.
48. Я дуже втомлююся від спілкування зі своєю дитиною.
49. Я багато чого прощаю своїй дитині через любов до нього.
50. Я знаходжу, що я набагато менше здатна добре піклуватися про свою дитину, ніж очікував (а).
51. У мене часто виникають спокійні, теплі стосунки з моєю дитиною.
52. Я рідко саджу дитину до собі на коліна.
53. Я часто хвалю свою дитину.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня дитини.
55. Коли моя дитина втомився, я можу переключити його на більш

спокійне заняття.

56. Мені важко зрозуміти бажання моєї дитини.

57. Я легко можу здогадатися, що турбує моєї дитини.

58. Іноді я не розумію, як дитина може розбудовуватися по таких дрібницях.

59. Я отримую задоволення від спілкування з дитиною.

60. Не завжди легко прийняти мою дитину таким, яким він є.

61. Мені вдається навчити дитину, що і як робити.

62. Наші заняття з дитиною часто закінчуються сваркою.

63. Моя дитина любить до мене притискатися.

64. Я часто буваю суворої (суворим) зі своєю дитиною.

65. Краще відмовитися від відвідування гостей, коли дитина «не в дусі».

66. Коли дитина засмучена і йому важко заспокоїтися, мені буває важко допомогти йому.