

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 »

(дата)

2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

СІКАН Людмила Леонідівна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Сікан Людмила Леонідівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічна корекція страхів у дітей дошкільного віку

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:7.7%

Мікропробіли: 29

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

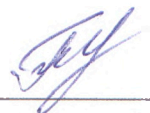
Висновок:

Кваліфікаційна робота Сікан Л.М. має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень викладачки ідей, результатів і текстів інших авторів мають пошання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., професорка. Герасименко Ю.С.

« 9 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Сікан Людмилі Леонідівні

1. Тема роботи Психологічна корекція страхів у дітей дошкільного віку
керівник роботи Лещенко Олена Геннадіївна, к.пед.н., доцент
Затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання студентом роботи «2» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці українських і зарубіжних авторів, фахові статті, методики психодіагностики, матеріали науково-педагогічної практики на базі Володарського закладу дошкільної освіти «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області, результати діагностики, програми практики, онлайн-ресурси.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. 1 Розділ – Теоретичні основи психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку – складається з 3 підрозділів: 1.1. Страх як психологічний феномен: особливості та прояви в дошкільному віці; 1.2. Психологічні особливості впливу війни на дітей старшого дошкільного віку; 1.3. Сутність та зміст психологічної корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку. 2 Розділ – Емпіричне дослідження страхів у дітей дошкільного віку – складається з 3 підрозділів: 2.1. Особливості організації дослідження; 2.2. Результати емпіричного дослідження страхів у дітей дошкільного віку; 2.3. Рекомендації з корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку. 3 Розділ – Програма психологічної корекції стресу та страхів у дітей

дошкільного віку – складається з 3 підрозділів: 3.1. Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного вік
 3.2. Програма психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку;
 3.3. Результати дослідження.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	18.02.2025 р.	18.02.2025 р.
3	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	11.03.2025 р.	11.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент

(підпис)

Людмила СІКАН

Керівник роботи

(підпис)

Олена ЛЕЩЕНКО

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

**керівника на кваліфікаційну роботу магістра
Сікан Людмили Леонідівні, здобувачки освіти Білоцерківського
інституту неперервної професійної освіти,
групи ПС-23-12-зМ
на тему «Психологічна корекція страхів у дітей дошкільного віку»**

Тема кваліфікаційної роботи Сікан Людмили Леонідівни є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема тривалого воєнного конфлікту в Україні, який спричиняє зростання психоемоційних розладів у дітей дошкільного віку. Актуальність теми зумовлена необхідністю розробки ефективних методик психологічної корекції страхів, викликаних травматичними подіями, та вдосконалення професійної підготовки практичних психологів для роботи в кризових умовах. Дослідження відповідає сучасним запитам суспільства щодо підвищення психологічної стійкості дітей та інтеграції інноваційних підходів у психологічну практику.

Наукова цінність роботи полягає у розробці та апробації корекційно-розвивальної програми, яка враховує вікові, гендерні та контекстуальні особливості дітей дошкільного віку, що проживають у прифронтових регіонах. У дослідженні встановлено гендерні особливості проявів страхів і тривожності, а також запропоновано практичні рекомендації для батьків і вихователів, спрямовані на подолання страхів у воєнний період.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання програми в дошкільних закладах для зниження тривожності, створення безпечного емоційного середовища та формування емоційної стійкості дітей.

За результатами перевірки за допомогою системи StrikePlagiarism

оригінальність кваліфікаційної роботи становить 92,3%, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт і підтверджує оригінальність тексту.

Робота має чітку структуру, що відповідає вимогам до магістерських кваліфікаційних робіт. Вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

Сікан Л.Л. продемонструвала глибокі знання теоретичних основ дитячої психології, вміння застосовувати проєктивні методики діагностики, а також здатність аналізувати емпіричні дані та формулювати практичні рекомендації. Робота вирізняється комплексним підходом, що поєднує ігрову терапію, казкотерапію, арт-терапію та тілесно-орієнтовані техніки, адаптовані до воєнного контексту.

Кваліфікаційна робота «Психологічна корекція страхів у дітей дошкільного віку» виконана на високому науковому рівні, має практичну цінність і може бути використана в освітньому процесі та психологічній практиці, зокрема в закладах дошкільної освіти прифронтових регіонів. Вважаємо, що робота заслуговує оцінки «відмінно».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН УКРАЇНИ

Олена ЛЕЩЕНКО

дата «10» травня 2025 р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 98 стор, 2 рисунка, 5 таблиць, 2 додатки, 53 джерела.

Об'єкт дослідження - страхи у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні: систематизація та узагальнення наукових джерел порівняння; емпіричні: проєктивні методики діагностики: (тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен, методика «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), спостереження, бесіди з батьками та вихователями-методистами.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожності та страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни в Україні, що негативно впливає на їхній психоемоційний розвиток і соціальну адаптацію. Розробка ефективних методів психологічної корекції є необхідною для зниження цих проявів і підтримки емоційної стійкості дітей у кризових умовах. Відсутність достатньої кількості адаптованих програм, що враховують воєнний контекст, підкреслює важливість даного дослідження.

Під час виконання роботи було розглянуто основи психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку, проведено емпіричне дослідження страхів у дітей дошкільного віку. За результатами дослідження була розроблена програма психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Матеріали роботи можуть застосовуватися для просвітницьких семінарів, підвищуючи компетентність дорослих у психологічній підтримці дітей.

Ключові слова: страх, дошкільний вік, емоційні прояви, стрес, тривожність, арт-терапія, психологічна допомога, психологічна корекція.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 98 pp, 2 fig., 5 tab., 2 appendices, 53 sources.

The object of the study is fears in preschool children.

The purpose of the study is the theoretical justification and experimental verification of the program for correcting fears in preschool children.

Research methods: theoretical: systematization and generalization of scientific sources of comparison; empirical: projective diagnostic methods: (anxiety test R. Temml, M. Dorki, V. Amen, the technique "Red - Black Houses" (modification of M. Panfilova), observations, conversations with parents and teachers-methodologists.

The relevance of the study is due to the increase in the level of anxiety and fears in preschool children in the conditions of war in Ukraine, which negatively affects their psycho-emotional development and social adaptation. The development of effective methods of psychological correction is necessary to reduce these manifestations and maintain the emotional stability of children in crisis conditions. The lack of a sufficient number of adapted programs that take into account the military context emphasizes the importance of this study.

During the work, the basics of psychological correction of fears in preschool children were considered, an empirical study of fears in preschool children was conducted. Based on the results of the study, a program for psychological correction of fears in preschool children was developed.

The materials of the work can be used for educational seminars, increasing the competence of adults in psychological support of children.

Keywords: fear, preschool age, emotional manifestations, stress, anxiety, art therapy, psychological assistance, psychological correction.

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі визначено особливості проявів страхів у дітей дошкільного віку, розкрито сутність та зміст психологічної корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку. У ході практичного дослідження застосовано ігрові, творчі та тілесно-орієнтовані методи для зниження тривожності дітей дошкільного віку.

Результати дослідження дозволяють використовувати розроблену корекційно - розвивальну програму в дошкільних закладах для зниження тривожності та страхів у дітей, особливо в прифронтових регіонах. Практичні рекомендації для батьків і вихователів сприятимуть створенню безпечного емоційного середовища та формуванню емоційної стійкості дошкільнят. Матеріали роботи можуть застосовуватися для просвітницьких семінарів, підвищуючи компетентність дорослих у психологічній підтримці дітей.

ANNOTATION

The master's thesis identifies the features of the manifestations of fears in preschool children, reveals the essence and content of psychological correction of stress and fears in preschool children. In the course of practical research, game, creative and body-oriented methods were used to reduce anxiety in preschool children.

The results of the study allow using the developed correctional and developmental program in preschool institutions to reduce anxiety and fears in children, especially in front-line regions. Practical recommendations for parents and educators will contribute to the creation of a safe emotional environment and the formation of emotional stability in preschool children. The materials of the work can be used for educational seminars, increasing the competence of adults in psychological support of children.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	14
1.1. Страх як психологічний феномен: особливості та прояви в дошкільному віці.....	14
1.2. Психологічні особливості впливу війни на дітей старшого дошкільного віку.....	18
1.3. Сутність та зміст психологічної корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку.....	23
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	39
2.1. Особливості організації дослідження.....	39
2.2. Результати емпіричного дослідження страхів у дітей дошкільного віку.....	47
2.3. Рекомендації з корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку.....	56
Висновки до другого розділу.....	63
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	65
3.1. Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.....	65
3.2. Програма психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.....	68
3.3. Результати дослідження.....	75
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Війни та військові конфлікти серйозно впливають на дітей та їх сім'ї. Діти, які живуть у зонах конфлікту, часто зазнають травматичних вражень, що можуть мати довгострокові наслідки для їх психічного здоров'я. Аналіз зарубіжних психологічних досліджень приводить нас до висновку, що діти в зонах конфлікту можуть зазнавати тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу. Особливу увагу вчені приділяють психологічній підтримці як засобу зменшення негативного впливу війни на дитячий психічний стан.

На глобальному рівні багато країн і міжнародних організацій розробляють програми психологічної підтримки для дітей в зонах конфлікту. Наприклад, UNICEF активно працює над забезпеченням психосоціальної підтримки дітей у кризових регіонах. Їх програми часто фокусуються на відновленні нормального життя та наданні психологічної допомоги дітям та їх сім'ям. Міжнародний досвід також показує, що комплексні програми психосоціальної підтримки можуть забезпечити ефективну допомогу дітям та їх сім'ям у кризових умовах. Програми, розроблені за участю досвідчених психологів та соціальних працівників, допомагають дітям адаптуватися до викликів військового життя та працювати над своїми страхами і тривогами в безпечному та підтримуючому оточенні. Тривала російсько-українська війна суттєво впливає на психоемоційний стан дітей, особливо тих, хто проживає в прифронтових містах. Ситуація загострюється через постійну загрозу для життя та здоров'я дітей і їх сімей, що викликає розлади адаптаційних процесів та порушення психічного здоров'я.

Український психолог О. Коломієць вказує на те, що основними формами психотравмування у дітей є посттравматичний стресовий розлад, реактивні розлади та адаптаційні розлади. Також було виявлено, що діти, які живуть у прифронтових зонах, відчувають постійний страх та тривогу,

що відбивається на їхньому повсякденному житті, соціальній адаптації та шкільній успішності. У відповідь на ці виклики, психологи та педагоги розробляють спеціальні програми психологічної підтримки та корекції для цієї категорії дітей. Проте, необхідність подальших досліджень у цій області є дуже високою, оскільки кожна війна має свої особливості, що вимагає індивідуального підходу до психологічної підтримки дітей. Специфіка психологічного стану дітей у прифронтових містах України вимагає глибокого аналізу та розробки ефективних методик психологічної корекції.

Об'єкт дослідження: страхи у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічна корекція страхів у дітей дошкільного віку.

Метою дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості проявів страхів у дітей дошкільного віку
2. Розкрити сутність та зміст психологічної корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку
3. Оцінити рівень тривожності та поширеність страхів у дітей дошкільного віку
4. Розробити програму психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку з урахуванням вікових і гендерних особливостей.
5. Експериментально перевірити ефективність програми психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження:

– теоретичні: систематизація та узагальнення наукових джерел щодо природи страхів, їх проявів у дошкільному віці, впливу війни на психоемоційний стан дітей та методів психологічної корекції, порівняння різних теоретичних підходів до розуміння страху та їх застосування до корекції страхів у дітей;

- емпіричні: проєктивні методики діагностики: (тест тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен, методика «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), спостереження, бесіди з батьками та вихователями-методистами.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку з урахуванням специфіки воєнного контексту в Україні.

- встановлено гендерні особливості проявів страхів і тривожності у дошкільнят в умовах воєнного стресу.

- розроблено практичні рекомендації для батьків і вихователів, спрямовані на подолання страхів дітей у воєнний період.

Практичне значення дослідження: результати дослідження дозволяють використовувати розроблену корекційно - розвивальну програму в дошкільних закладах для зниження тривожності та страхів у дітей, особливо в прифронтових регіонах. Практичні рекомендації для батьків і вихователів сприятимуть створенню безпечного емоційного середовища та формуванню емоційної стійкості дошкільнят. Матеріали роботи можуть застосовуватися для просвітницьких семінарів, підвищуючи компетентність дорослих у психологічній підтримці дітей.

Апробація результатів: 1.Сікан Л. « Соціально - освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця». Матеріали III Всеукраїнської студентської науково – практичної конференції. (м. Біла Церква, 16 трав. 2024 р.), С.301-304; 2.Сікан Л. Л. «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти». Матеріали IX Міжнародної науково-практичної інтернет - конференції. (м. Біла Церква, 14 груд.2023 р.) , Ч.2.,С.202-206.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Страх як психологічний феномен: особливості та прояви в дошкільному віці

Теоретичне розуміння страху охоплює його визначення як емоційної реакції на сприйняту загрозу, що може бути як конкретною та відчутною, так і абстрактною чи навіть уявною. Страх класифікуються залежно від їхніх тригерів, інтенсивності та впливу на поведінку особи. Психологічні теорії страху, від психоаналітичних концепцій Зигмунда Фрейда до когнітивно - біхевіоральних моделей, які розробили Арон Т. Бек та інші, пропонують різні пояснення механізмів виникнення та розвитку страхів [14].

Страх – це емоційний стан, що виникає внаслідок дії інстинкту самозбереження як відповідь на реальну чи уявну загрозу. Він може бути зумовлений як внутрішніми факторами, такими як індивідуальна мотивація, рівень емоційної стійкості чи вольові якості, так і зовнішніми обставинами, наприклад, складністю ситуації, наявністю перешкод чи особливостями середовища. Страх проявляється не лише в окремих людей, а й у групах чи навіть великих спільнотах, набуваючи різноманітних форм і ступенів інтенсивності. Цей стан належить до сфери індивідуальної психології, хоча його прояви можуть мати соціальний характер.

Різні види страху включають легкий переляк, стійку боязнь або афективний страх, який є найпотужнішим за силою впливу. Страх, викликаний глибоким емоційним дисбалансом, може переростати в екстремальні стани, такі як жах, емоційний шок чи глибоке потрясіння. Такі форми часто супроводжуються втратою свідомого контролю,

тривалим перебігом і складно піддаються подоланню. Вони можуть негативно позначатися на формуванні особистості, ускладнювати взаємодію з оточуючими та перешкоджати адаптації до зовнішнього світу, викликаючи довготривалі психологічні наслідки. [32].

Аналіз джерел вказує на те, що страхи в дошкільному віці часто мають розвивальний характер і відіграють роль в адаптаційних процесах, хоча можуть і перешкоджати нормальному розвитку, якщо вони надмірні або ірраціональні. Розуміння страху в цьому віці вимагає врахування не лише біологічних та психологічних, але й соціальних та культурних факторів, що впливають на дитину. Так, вітчизняні та зарубіжні фахівці у галузі дитячої психології вказують на важливість раннього розпізнавання та адекватного реагування на страхи, щоб підтримати здоровий розвиток дитини. У контексті України вчені, як В. Живанова, розглядають вплив соціального середовища, включаючи умови війни, на формування страхів у дітей, підкреслюючи необхідність розробки відповідних психологічних втручань [10].

Сприйняття страху в дошкільному віці має свої унікальні характеристики, оскільки цей період відрізняється значними змінами в розвитку емоційного сприйняття у дітей. В цьому віці дитина починає активно осмислювати свої емоції, водночас розрізняючи та називаючи їх, що є критичним для її емоційного розвитку. Вікові особливості реакцій на страх включають збільшену емоційну вразливість та меншу здатність до самоконтролю, що може призвести до більш інтенсивних та тривалих реакцій на страхові стимули. Важливість уваги до цих аспектів підкреслюється у роботах Дж. Боулбі, який зазначає, що безпека та стабільність у відносинах з батьками можуть пом'якшити прояви страху у дітей [28].

Огляд літератури вказує на те, що розуміння та підтримка розвитку емоційного сприйняття є важливими компонентами психологічної допомоги дітям в дошкільному віці. Дослідники такі як Дж. Каган

розглядають фізіологічні та психологічні аспекти страху, підкреслюючи, як важливо звертати увагу на індивідуальні відмінності у відповідях на страхи [31].

В українському контексті фахівці відзначають необхідність розробки віково-адекватних інтервенцій, які допомагають дітям розвивати навички саморегуляції емоцій у відповідь на страхові ситуації, особливо в умовах, коли зовнішні стресори, такі як війна, посилюють емоційну реактивність.

Поведінкові та емоційні прояви страху в дошкільному віці є різноманітними та багатоаспектними, що відображається у великому спектрі реакцій на страхові стимули. Типові поведінкові реакції на страх можуть включати уникання, завмирання, втечу та приховування, що є природними стратегіями захисту.

Дошкільнята також можуть демонструвати регресивну поведінку, таку як енурез або відновлення присмоктувальних звичок, як механізм заспокоєння. Емоційні відгуки можуть включати плач, приступи люті, або навіть розвиток тривожних розладів у відповідь на постійні страхові стимули [15].

Аналіз джерел виявляє, що розуміння цих поведінкових та емоційних проявів є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та корекції. Дослідження М. Айнсворт та її праці з теорії прихильності підкреслюють значення безпечних та відповідних реакцій дорослих на страхи дітей, що може допомогти у зниженні тривожності та уникненні довгострокових негативних наслідків [11].

Вплив війни на страхи дітей старшого дошкільного віку виявляється у специфіці страхів, що безпосередньо викликані військовими конфліктами. Ці страхи часто характеризуються підвищеною інтенсивністю та можуть включати страх перед гучними звуками, втратою близьких або переживанням власної небезпеки.

Сучасні дослідження українських психологів показують, що такі страхи можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового

розладу або інших анксіозних розладів у дітей, що піддаються впливу війни. Довгострокові наслідки війни на психологічний розвиток дитини можуть бути значними та різноманітними: затримка у розвитку, зниження навчальних здібностей та проблеми з соціальною інтеграцією.

Дослідники психологічної травматизації зазначають, що раннє втручання та психологічна підтримка є критично важливими для мінімізації цих довгострокових наслідків. У контексті українського досвіду, науковці розробляють стратегії корекції, які орієнтовані на зменшення негативного впливу воєнних подій на дітей, враховуючи специфіку війни та її впливу на дитинство в Україні [40]. У сфері корекції та психологічної підтримки дітей зі страхами існує ряд психотерапевтичних технік та стратегій, спрямованих на пом'якшення та подолання негативних емоційних станів. Серед них – когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає дітям ідентифікувати та змінювати негативні думки, пов'язані зі страхом, а також розвивати стратегії справляння з тривожними ситуаціями. Ефективність таких методів підтверджується дослідженнями, проведеними українськими фахівцями, наприклад, А. Семеняга визначає важливість активного втручання для коригування поведінкових і емоційних реакцій на страх у дитячому віці [18]. Роль батьківської підтримки та сімейного виховання в корекції страхів є надзвичайно значимою. Батьки, як основні опікуни та найближче соціальне оточення, можуть впливати на емоційний досвід дітей, забезпечуючи стабільність та безпеку. Вони також відіграють ключову роль у моделюванні адаптивних реакцій на страх та у навчанні дітей технікам саморегуляції.

Дослідження, проведені українськими психологами, як от А. Пасічніченко підкреслюють, що емоційно-чутливий підхід у сім'ї, з акцентом на відкритість та взаєморозуміння, може бути вирішальним у подоланні дитячих страхів [31]. Українські дослідники акцентують на необхідності розробки культурно-адаптованих батьківських програм, що

відповідають специфіці сімейного виховання в умовах суспільних змін і військових конфліктів. Огляд літератури в контексті підрозділу «Страх як психологічний феномен» виявив, що страх є складною емоцією, яка відіграє важливу роль у розвитку дитини, особливо в дошкільному віці. Визначено, що реакції на страх можуть бути різними та змінюватися залежно від індивідуальних та контекстуальних факторів, включаючи вплив війни. Роботи вчених, українських та зарубіжних, підкреслюють необхідність індивідуального підходу до кожної дитини, з урахуванням її вікових особливостей та конкретних страхів [10].

Особлива увага має бути приділена розробці програм для батьків та опікунів, які нададуть їм знання та навички для підтримки дітей в періоди стресу [11]. Українські дослідники вважають, що потрібно більше емпіричних даних для оцінки довгострокової ефективності цих підходів в умовах, що постійно змінюються, як це відбувається під час війни [19].

1.2 Психологічні особливості впливу війни на дітей старшого дошкільного віку

Аналіз психологічного впливу війни на дітей старшого дошкільного віку підкреслює унікальність цієї чутливої фази розвитку, в якій діти вже мають здатність до більш складного розуміння світу, але ще повністю залежать від дорослих у пошуках захисту та впевненості. Відомо, що діти цього віку проявляють високий рівень пластичності та адаптивності, однак воєнні конфлікти вносять непередбачувані елементи в їхнє розвиткове середовище. Згідно з дослідженнями, наприклад, тими, що були проведені S. Elbedour і колегами, такі діти часто виявляють значні зміни в емоційній реактивності та поведінці [49]. Внесок військових дій на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку може варіюватися від легких до значних змін у поведінці. Це може включати збільшення прихильності,

тривожність розлуки, регресії у розвитку, наприклад, у поверненні до більш дитячих форм поведінки, а також виявлення агресивності. Ці зміни можуть бути прямим наслідком стресу, що, як встановили дослідники, такі як E. Scott, війна викликає в організмі дитини, включно з активацією стрес-відповідних систем, які можуть впливати на довгострокову адаптацію та розвиток [33].

Стрес у дітей старшого дошкільного віку часто має виразні зовнішні прояви. Вони можуть включати зміни в харчових звичках, сні, емоційні вибухи, а також зміни в соціальній взаємодії та іграх. Ці прояви можуть слугувати маркерами для батьків та фахівців, сигналізуючи про потребу в психологічній підтримці. О. Яцина, у своїй роботі зазначила, що ігрова поведінка дітей може стати важливим ресурсом для виявлення та корекції стресових реакцій, а також може слугувати засобом їх подолання [15].

Враховуючи ці дані, стає зрозумілою важливість створення безпечних, підтримуючих середовищ, де діти могли би висловлювати свої переживання та почуття через гру, забезпечуючи тим самим основу для стабілізації їх психоемоційного стану. Крім того, інтеграція психологічних інтервенцій, розроблених з урахуванням цих особливостей, є критичною для забезпечення дітям належної психологічної підтримки.

Психологічна резильєнтність відіграє критичну роль у тому, як діти старшого дошкільного віку адаптуються до стресових умов, викликаних воєнними конфліктами. Цей термін описує здатність індивіда витримувати, відновлюватися та розвиватися в умовах значного стресу або після травматичних подій. Вивчення робіт N. Garmezy, виявило, що психологічна резильєнтність не є статичною характеристикою, а розвивається з часом і під впливом довкілля [51].

Для адаптації до стресових умов необхідні певні фактори. Дослідження показують, що до них відносяться позитивні міжособистісні взаємини, особливо з дбайливими дорослими, навички розв'язання проблем, можливість висловлювати почуття, а також віра у власні сили.

Крім того, підтримка з боку сім'ї та соціального оточення має велике значення у формуванні резильєнтності. Наприклад, за даними досліджень Л. Сікорської, стабільне емоційне спілкування з батьками та іншими близькими дорослими може зміцнити почуття безпеки у дитини та збільшити її здатність до відновлення [17].

Роль сім'ї та соціального оточення у формуванні резильєнтності не можна недооцінювати. Якісні взаємини в сім'ї, а також підтримка зі сторони вихователів, однолітків та інших значущих осіб в житті дитини можуть допомогти зменшити негативний вплив стресу. Психологічна резильєнтність і адаптація дітей старшого дошкільного віку до воєнних умов, таким чином, є багатогранним процесом, в якому ключову роль відіграє соціальна підтримка та розвиток навичок, які дозволяють ефективно впоратися зі стресом. Ігрова поведінка дітей старшого дошкільного віку є важливою в розумінні їхнього внутрішнього світу, особливо в умовах війни, коли вербальне вираження емоцій та досвіду може бути обмеженим. Сучасні дослідження українських науковців на тему кризових станів, вказують на те, що діти часто використовують ігрову активність для відображення та обробки своїх переживань. Ігри не лише відбивають внутрішні стани дитини, але й допомагають їм впоратися зі стресом, надаючи можливість переживати контроль над ситуацією, яка в реальності може здаватися хаотичною та непередбачуваною [8].

Тематичні ігри, які включають сценарії пов'язані з воєнними подіями, можуть слугувати потужними інструментами для дітей, щоб виразити свої страхи та тривоги. Дослідник у галузі дитячої психології С. Гозак зазначає, що через ігрову взаємодію діти можуть експериментувати з різними ролями, сценаріями та виходами, що допомагає їм психологічно обробляти та інтегрувати складні досвіди [19]. Спостереження за змінами у іграх дітей може слугувати цінним методом діагностики, який дозволяє батькам, вихователям та психологам розпізнавати ознаки психічної травми та стресу.

Українські дослідники, такі як К. Охріменко підкреслюють, що пильне спостереження за ігровими перевагами та поведінкою в іграх може вказувати на емоційні зміни або навіть на розвиток психологічних розладів, що потребують втручання. Це підтверджує значення ігрової терапії як форми психологічної допомоги, яка дозволяє дитині обробляти та висловлювати важкі емоції в контрольованому та безпечному середовищі [36].

Сучасні методи діагностики та оцінки психологічного впливу війни на дітей включають в себе різноманітні психометричні інструменти, що дозволяють виміряти емоційний вплив і психологічні зміни. Особливо цінною вважається інформація, отримана від батьків через інтерв'ю, які можуть відкрити нюанси поведінки дитини, непомітні для зовнішнього спостерігача. Батьківські спостереження і самооцінки дітей, які здійснюються за допомогою спеціалізованих шкал та опитувальників, надають важливих даних щодо внутрішнього стану дитини. Аналіз емпіричних досліджень виявляє, як зміни в психологічному стані дітей впливають на їхнє повсякденне життя та взаємодії.

Дослідники у сфері дитячої психології, підкреслюють, що точність таких даних є критичною для виявлення рівня стресу та потреби у втручанні. Українські науковці також підтверджують важливість інтеграції даних з різних джерел, включаючи як кількісні, так і якісні методики, для всебічного розуміння впливу війни на дітей. Результати таких комплексних оцінок можуть слугувати основою для розробки цільових програм підтримки та реабілітації дітей у поствоєнний період. Міжнародний досвід роботи з психічними травмами у дітей, які пережили воєнні конфлікти, свідчить про значення своєчасної та адекватної психосоціальної підтримки.

Дослідження, проведені в різних країнах, таких як Сирія, Афганістан, і Ірак, та проаналізовані вченими A. Dyregrov, G. Kuterovac, A. Barath виявили, що інтегровані підходи, які включають освітні

програми, арт-терапію та сімейне консультування, можуть ефективно знижувати рівні тривожності та допомагають у відновленні емоційної стійкості [48].

Ефективні програми інтервенції часто базуються на принципах гнучкості та культурної чутливості. Програми, розроблені організаціями, як от ЮНІСЕФ та Всесвітній банк, демонструють, що адаптація інтервенційних методик під специфічні потреби спільноти значно підвищує їх ефективність. Наприклад, врахування гендерних аспектів та вікової специфіки дітей дозволяє краще адресувати їхні потреби.

Висновки з міжнародних досліджень підкреслюють важливість інклюзивності та участі спільноти в реабілітаційних програмах. Українські вчені, такі як Л. Назарець, рекомендують інтеграцію міжнародного досвіду з урахуванням місцевих умов та потреб. Зокрема, український контекст вимагає особливої уваги до проблем внутрішньо переміщених осіб та родин, що зазнали втрати домівок та близьких.

Практичне застосування цих висновків може включати розробку спеціалізованих навчальних програм для фахівців, вдосконалення методів раннього виявлення травм у дітей та створення мережі підтримки для забезпечення неперервної допомоги [21].

З аналізу літератури випливає, що психологічний вплив війни на дітей старшого дошкільного віку є багатограним і глибоким, з особливими викликами, що вимагають уважної реакції батьків, вихователів та психологів. За дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців з початком російського повномасштабного вторгнення в Україну у дітей виникають нові види страхів: страх смерті; війни; смерті батьків та близьких; страх авіаудару; страх почути вибух; страх голоду; страх повітряної тривоги; страх побачити ворожих солдатів, техніку тощо. Ці типи страхів найчастіше зустрічаються серед дітей, які живуть у районах бойових дій. Лікувати їх у дошкільників важче, ніж у осіб старшого віку,

оскільки малеча не усвідомлює, що з нею відбувається, і не розуміє, чому це відбувається. При цьому дитину охоплює розпач і зростає тривога.

Переживання війни можуть істотно впливати на розвиток дитини, причому ефекти цих впливів варіюються від змін у поведінці та емоційному стані до більш серйозних психічних травм і розладів. Студії, такі як проведені Джудіт Герман, підкреслюють важливість вчасного виявлення та адекватного втручання, щоб мінімізувати довгострокові наслідки стресу [12].

Щодо рекомендацій для подальших досліджень та практичної роботи, підкреслюється потреба у продовженні розробки індивідуально адаптованих методів діагностики та інтервенції, що враховують унікальні потреби кожної дитини. Особливу увагу варто звернути на програми, які сприяють створенню безпечного простору для дітей, де вони можуть висловлювати свої переживання і вчитися адаптивним стратегіям. Українські дослідники, Ю. Фішер та А. Соловей, звертають увагу на необхідність інтеграції ресурсів громади та соціальної підтримки, а також на розвиток програм, що враховують специфіку військового конфлікту в Україні. Важливим аспектом є також проведення довгострокових досліджень, що дозволять оцінити ефективність інтервенційних програм та їх вплив на розвиток дитини в довгостроковій перспективі [23].

1.3 Сутність та зміст психологічної корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку

Вивчення ключових концепцій та моделей психологічної корекції стресу виявило, що різні теоретичні підходи пропонують варіативні стратегії та техніки для роботи з дітьми в умовах війни. Когнітивно-поведінкова терапія, наприклад, зосереджується на зміні негативних думок та поведінки, що виникають у відповідь на стресові події, в той час як

гуманістичні підходи підкреслюють значення емпатії та самореалізації. Ефективність цих моделей часто аналізується через дослідження з урахуванням довготривалого впливу на психічне здоров'я дитини. Дослідження, такі як проведені у галузі когнітивно-поведінкової психології, демонструють, що практичне застосування когнітивно-поведінкових технік може значно знизити рівень тривожності та стресу в дітей, що переживають військові конфлікти. Включення технік релаксації, роботи з тілом та малювання в програми корекції допомагає дітям краще справлятися з негативними емоціями [32].

Аналіз ефективності теоретичних моделей показує, що інтеграція різних підходів може бути більш ефективною, ніж застосування одного. Українські фахівці, зокрема З. Кісарчук, підкреслюють важливість культурно-чутливої адаптації зарубіжних практик до умов, що склалися в Україні, враховуючи специфіку конфлікту та його впливу на дітей. Це підтверджує, що гнучкість та багатовимірність програм корекції стресу є ключовими для забезпечення психологічного благополуччя дітей в умовах війни [27].

Корекція страхів у дітей під час війни вимагає специфічного та чутливого підходу, оскільки вони можуть переживати значний стрес та травму через воєнні події. Ось деякі особливості корекції страхів у дітей під час війни:

Індивідуалізація підходу: кожна дитина унікальна, і тому важливо враховувати її індивідуальні особливості, включаючи вік, розвиток, попередні досвіди та особистість. Корекційні програми повинні бути адаптовані до конкретних потреб та характеру кожної дитини.

1) Психологічна підтримка: важливо забезпечити дітей можливістю висловити свої почуття та страхи. Працівники з психосоціальної допомоги повинні бути підготовлені до роботи з дітьми та вміти ефективно спілкуватися з ними.

2) Створення безпечного середовища: забезпечення безпеки та стабільності в оточенні дитини є ключовим елементом корекції страхів. Це може включати фізичну безпеку, підтримку від дорослих та розміщення в стабільному житловому середовищі.

3) Групова підтримка: взаємодія з іншими дітьми, які переживають схожі випробування, може бути корисною. Групові сесії можуть допомогти дітям відчувати підтримку, розуміння та солідарність.

4) Техніки релаксації та саморегуляції: використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації та інших методів саморегуляції може сприяти зменшенню стресу та страхів у дітей.

5) Використання ігрових та творчих методів: Ігри, малювання, рольові ігри та інші творчі методи можуть слугувати засобами вираження емоцій та допомагати дітям зрозуміти та подолати свої страхи.

Включення родини: важливо враховувати родинний контекст та забезпечувати підтримку для всієї сім'ї, оскільки сімейне середовище має великий вплив на емоційний стан дитини.

Загальною метою корекції страхів у дітей під час війни є створення умов для їхнього психологічного відновлення та адаптації до нових реалій життя після воєнних травм. Огляд існуючих міжнародних та вітчизняних програм підтримки для дітей, що зазнають стресу та страхів у воєнний час, підкреслює важливість комплексного підходу в психологічній реабілітації.

Програми, такі як «Безпечний простір» та «Child Friendly Spaces», що використовуються UNICEF в різних країнах, показали свою ефективність у забезпеченні дітям безпечного середовища для відновлення після травматичних подій.

Методики арт-терапії та ігрової терапії визнані значущими для допомоги дітям у вираженні та обробці своїх емоцій. Використання мистецтва як засобу виразу дозволяє дітям проектувати внутрішній світ на зовнішні об'єкти, тим самим знижуючи рівень тривоги та покращуючи емоційний стан.

Дослідники, Р. Мороз та Н. Сосновенко виявили, що такі методи можуть бути особливо ефективними для дітей, які важко висловлюють свої переживання словами. Хібукі-терапія та інші форми лялькотерапії, які згадувалися в працях вищезазначених авторів, є відомими за свою здатність допомагати дітям розігрувати свої страхи та тривоги в безпечній формі, дозволяючи їм відновлювати почуття контролю над власними переживаннями.

В українському контексті застосування таких програм вимагає адаптації та інтеграції в національну систему психологічної допомоги, враховуючи культурні та соціальні особливості суспільства, що переживає конфлікт [34].

Адаптація та інтеграція програм психологічної корекції в різних культурних контекстах вимагає індивідуалізованого підходу, який враховує не лише вік та стать дитини, але й культурні та соціальні особливості середовища, в якому вона живе. Важливо, щоб програми були гнучкими та здатними до адаптації, щоб забезпечити найбільшу релевантність та ефективність відповідно до потреб конкретних дітей та їхніх спільнот. Взаємодія з сім'єю та громадою є критично важливою для підтримки дітей, які переживають стрес і страхи у воєнний час. Залучення батьків у процес психологічної реабілітації дозволяє створити стійку підтримуючу мережу, яка може захистити та зміцнити психічне здоров'я дитини. Фахівці, такі як Т. Титаренко підкреслюють, що кожен член сім'ї та спільноти може відіграти роль в терапевтичному процесі, стаючи активним учасником у відновленні та підтримці дитини [11].

Особливу увагу слід звернути на культурно-чутливі практики, які беруть до уваги різноманітність культурних цінностей та вірувань, які існують в сім'ях та громадах, що зіштовхуються з війною. Українські вчені, наприклад Я. Омельченко, вважають, що програми повинні бути гнучкими та інклюзивними, здатними враховувати як загальнолюдські, так

і специфічні національні потреби, для ефективної підтримки дітей в умовах військового конфлікту [26].

Критичний огляд ефективності програм корекції психологічного стресу та страхів у дітей в умовах війни виявляє, що оцінка довгострокових та короткострокових ефектів є ключовим аспектом підтвердження їхньої ефективності. Дослідження показують, що короткострокові програми можуть знижувати симптоми стресу та тривоги, проте без продовження підтримки ці ефекти можуть бути нестійкими. Так, вищезгадані експерти вказують на необхідність довгострокових інтервенцій для забезпечення сталого психологічного благополуччя дітей. Зв'язок між програмами корекції та психологічним благополуччям дітей є складним, адже він включає багато факторів, включно з сімейним середовищем, соціальною підтримкою та індивідуальними характеристиками дитини. Існуючі програми, такі як запропоновані ЮНІСЕФ, показали позитивний вплив на дітей у кризових регіонах, але потребують адаптації до специфіки кожної ситуації [37].

Виклики та обмеження існуючих програм корекції включають недостатнє фінансування, обмежені ресурси, високі вимоги до кваліфікації фахівців, та потребу в урахуванні культурної специфіки. Наприклад, українські дослідники, такі як К. Шкіндер, наголошують на потребі в більшій кількості науково-обґрунтованих досліджень для оцінки довгострокової ефективності та на необхідності розвитку культурно-адаптованих програм, що відповідають потребам українських дітей, зазнаючих наслідків війни [22]. На основі аналізу сучасної літератури стає зрозумілим, що для покращення існуючих програм психологічної корекції необхідне їх удосконалення та розширення. Зокрема, важливо збільшити доступність програм для різних соціальних груп та розширити спектр втручань, щоб вони охоплювали ширший діапазон психологічних потреб дітей. Крім того, наявність програм, які передбачають індивідуалізований підхід, може значно збільшити ефективність психологічної підтримки.

Розробка нових ініціатив має враховувати конкретні потреби дітей, які перебувають у кризових умовах, включаючи тих, хто зазнав впливу військових конфліктів. У працях В. Самсонової ми визначили, що нові програми повинні бути гнучкими, культурно-адаптованими та орієнтованими на розвиток внутрішніх ресурсів дитини [19]. Стратегії розробки та впровадження програм мають включати міждисциплінарний підхід, що об'єднує зусилля психологів, соціальних працівників, педагогів, медичних працівників та інших спеціалістів. Важливість такого підходу підтверджена дослідженнями, які показують, що інтегровані втручання можуть бути більш ефективними, ніж ізольовані методи. Зарубіжні вчені акцентують на важливості створення комплексних програм, які брали б до уваги унікальний контекст українського суспільства. Перспективи подальших досліджень у сфері психологічної корекції акцентують на потенціалі для розробки інноваційних досліджень та програм, які могли б враховувати швидкі зміни соціального контексту та різноманітні потреби дітей у кризових умовах. Новітні підходи в дослідженні, які включають використання цифрових технологій для моніторингу психологічного стану та адаптації інтервенцій в реальному часі, можуть надати більш точну картину ефективності програм корекції [40].

Значення міжсекторального партнерства та міжнародної співпраці не можна недооцінювати, адже злагоджена взаємодія між організаціями громадянського суспільства, урядовими інституціями та міжнародними організаціями сприяє обміну знаннями та ресурсами. Це, у свою чергу, може забезпечити більш стійку та ефективну відповідь на психологічні потреби дітей у постконфліктних умовах. Можливості для масштабування успішних практик дозволяють розширювати вплив ефективних програм на більш широку аудиторію.

Вчені, такі як І. Дідюк, В. Левченко та Л. Полтавець підкреслюють необхідність розробки модульних програм, які можна адаптувати до різних культурних контекстів та соціально-економічних умов, щоб оптимізувати

психологічну підтримку для дітей, які переживають війну та інші кризові ситуації. Українські науковці, такі як О. Сухомлинська, підкреслюють важливість подальшого розвитку внутрішніх наукових потужностей для створення програм, які враховують специфіку вітчизняного контексту [41].

Основні висновки з аналізу існуючих програм психологічної корекції стресу та страхів у дітей в умовах війни підкреслюють важливість інтегрованих та багатогранних підходів. Ефективність цих програм була підтверджена в широкому спектрі досліджень, зокрема, таких як вивчення впливу арт-терапії на емоційний стан дітей, які пережили травму. Програми, що включають арт-терапевтичні, ігрові методики та лялькотерапію, зокрема Хібукі-терапію, демонструють позитивний вплив на дітей, допомагаючи їм виражати та обробляти складні емоції [25].

Загальні рекомендації для практики та політики у сфері психологічної допомоги дітям пропонують зосередитися на створенні і підтримці програм, які можуть бути легко адаптовані до потреб різних дітей, а також враховують культурні та індивідуальні особливості. Це включає забезпечення навчання фахівців, розробку міждисциплінарних команд для реалізації програм та підтримку з боку політики, що сприяє розробці і фінансуванню цих програм. Окрім того, українські науковці вважають, що необхідно підкреслити значення подальших досліджень для виявлення найбільш ефективних методів психологічної корекції в умовах, що швидко змінюються. У ході здійснення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо теоретичних аспектів психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті було висвітлено сутність та особливості досліджувальних явищ. Це надало змогу зробити нам наступні висновки: 1. Виявлено, що поняття страху як психологічного феномену у цьому віці є природним та невід'ємним елементом психічного розвитку дитини. Страх може виникати внаслідок різних факторів, таких як соціальне середовище, навколишній світ, або власні внутрішні конфлікти.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини при розумінні та роботі з її страхами. Поведінкові та емоційні прояви страху в дошкільному віці є різноманітними та багатоаспектними, що відображається у великому спектрі реакцій на страхові стимули. Розуміння психологічних аспектів страху в дошкільному віці є важливим елементом формування ефективних стратегій педагогічної та психологічної роботи з дітьми, спрямованих на їхній гармонійний розвиток.

Було розкрито сутність психологічних особливостей впливу війни на дітей старшого дошкільного віку. Дослідження вказує на те, що цей віковий період є особливо чутливим для впливу зовнішніх стресорів, таких як війна. Діти старшого дошкільного віку, перебуваючи у періоді активного психічного розвитку, демонструють виражені психологічні реакції на стресові ситуації. Серед основних проявів можна виділити зміни у емоційному стані, соціальній поведінці, а також у формуванні особистісних особливостей. За дослідженнями науковців, з початком повномасштабного вторгнення в Україну у дітей виникли нові види страхів: страх своєї смерті та батьків; страх війни; страх авіаудару; страх почути вибух; страх повітряної тривоги; страх побачити ворожих солдат, техніку тощо. Умови війни можуть спричиняти формування внутрішньої резильєнтності або, навпаки, створювати психологічні труднощі, які потребують уваги та підтримки.

Обґрунтовано важливу роль сім'ї та соціального оточення в психологічній адаптації дітей до умов війни. Стабілізуючий вплив сімейного середовища полягає у забезпеченні почуття безпеки та підтримки. Соціальна підтримка відіграє значущу роль у процесі адаптації дітей до стресових умов, викликаних війною. Родина, друзі, та спільнота створюють важливу мережу, яка може надавати емоційну підтримку, сприяти розвитку відчуття безпеки та нормальності. Розуміння та врахування ролі сім'ї та соціального оточення у формуванні психологічної

стійкості дітей у воєнний час є важливою передумовою для розробки ефективних програм підтримки та корекції.

Нами з'ясовано, що особливості психологічної корекції стресу та страхів у дітей в умовах війни вимагає комплексного підходу, який враховує не лише індивідуальні особливості, але й соціокультурний контекст. Важливо, щоб програми були гнучкими та здатними до адаптації, щоб забезпечити найбільшу релевантність та ефективність відповідно до потреб конкретних дітей та їхніх спільнот.

Особливості включають: індивідуалізацію підходу, психологічну підтримку, створення безпечного середовища, групову підтримку, техніки релаксації та саморегуляції, використання ігрових та творчих методів, включення родини. Запровадження психологічної корекції для дітей в умовах війни є важливим кроком у забезпеченні їхнього психічного благополуччя та адаптації до непередбачуваних умов. Особливостями психологічної корекції страхів дітей в умовах війни було те, що вона проводилась в режимі реального воєнного часу.

Ефективна психологічна корекція важлива для забезпечення психічного здоров'я та адаптації дошкільників до нових умов. З цією метою нами були розроблені рекомендації психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті.

Рекомендації полягають у зменшенні тривожності та занепокоєння, пов'язаних із війною і її наслідками, та сприянні розвитку стійкості та навичок подолання страху. Батьки відіграють ключову роль у роботі з дитячими страхами. Вони є найближчими людьми до дитини, і їхня підтримка та розуміння є надзвичайно важливими для успішного подолання страхів.

Рекомендації батькам: для дорослих, які намагаються допомогти дітям подолати страхи, найбільш прийнятними варіантами поведінки є боротися зі страхом без зайвого занепокоєння та фіксації, читання моралей, засудження та карання.

Якщо страх виражений слабо і іноді проявляється, то краще відволікти дитину цікавими заняттями, граючи в рухливі та емоційно насичені ігри, гуляючи, катаючись на санках, лижах, велосипеді тощо. У цьому випадку розсіюється багато страхів.

Але коли дитині часто сняться кошмари, вона боїться залишитися сама вдома або говорити про свої страхи з дорослим, необхідно серйозно поставитися до хвилювання дитини, підтримати її, заспокоїти і звернутися до фахівця. Ви можете сказати своїм дітям, що багато людей відчують тривогу, страх, злість і безпорадність. Ці почуття нормальні й природні.

Сміливі люди також бояться, але їм вдається «приборкати» свої страхи. Їх можна намалювати, виліпити, програти, тобто «винести» з внутрішнього світу у зовнішній. Рекомендується слідувати за своїми висловлюваннями під час спілкування з дітьми, а також не обговорювати в присутності дітей подій, зв'язаних з війною.

Також у сім'ї важливо створити ще більш теплі стосунки – більше тілесних контактів (обнімання, притискання, погладжування, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно. Дієвий ефект дає навіювання установок: «Ми тебе любимо», «Батьки поруч», «Все буде добре», «Ти у безпеці».

Роль психолога в процесі корекції дитячих страхів є важливою та багатогранною. Він допомагає дітям і їхнім батькам виявити і впоратися з дитячими страхами. Він робить це, допомагаючи зрозуміти причину страхів, розробляти ефективні стратегії подолання та надавати підтримку в процесі роботи. Рекомендації технік для використання психологами: вправа «Коло захисту» або «Коло безпеки» (окреслити навколо себе з нитки уявний простір безпеки), «Хатинка для дитинки», техніка «Гучна кулька», лялькотерапія, «метафоричні асоціативні карти «Помагайко» (В. Назаревич), гра «Зелене дерево», гра в уявну роль, створення оберегу (глина, тісто, нитки, тканина тощо), створення янгола з паперу, методика «Назви свій страх», гра «Коробочка для страху», техніки заземлення та

релаксації, музикотерапія, техніка глибокого дихання. Подані ігри, заняття та техніки проводяться з дітьми як індивідуально, так і в груповій формі.

Групові заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень протягом 4 тижнів. Відповідно до віку дітей 5-6 років, групи формуються у кількості 8- 12 осіб. Індивідуальні заняття формуються по 1 годині двічі на тиждень.

Короткий опис технік: Гра «Коробочка для страху». Має за мету надати можливість дитині якоюсь мірою відмежуватися від страху, створюючи таким чином правильні умови для контролю страшної пам'яті.

Гра «Зелене дерево». Допомогає дітям заземлитись, бо внаслідок травмуючих ситуацій вони не мають відчуття основи під ногами. Відповідно реалізуються техніки програвання, протанцювання, промальовування землі, рослин, дерев.

Техніка «Гучна кулька». У подоланні акустикофобії (страх гучних звуків) добре зарекомендував себе прийом проколювання повітряних кульок. Страх долається завдяки двом факторам: по-перше, дитина вже заздалегідь готова до того, що зараз пролунає «вибух»; по-друге, вона сама контролює ситуацію, навмисно викликаючи цей «вибух». Гра в уявну роль. У цій грі дитина може грати в роль героя, який долає страх. Наприклад, дитина може грати в роль воїна, який захищає свою країну, або в роль дитини, яка рятує сім'ю від війни. Гра в роль може допомогти дитині відчути себе сильним і впевненим у собі.

Методика «Назви свій страх». У цій методиці дитина використовує ляльки або інші іграшки, щоб висловити свої емоції та почуття, пов'язані зі страхом війни. Наприклад, дитина може сказати: «Ця лялька боїться бомбардувань» або «Цей ведмедик боїться, що його сім'я розлучиться».

Методика «Назви свій страх» може допомогти дитині зрозуміти, що вона не одна, хто боїться війни, і що це нормально відчувати такі емоції. Техніки заземлення та релаксації. Вони спрямовані на те, щоб допомогти дитині сконцентруватись на реальності, а не на своїх переживаннях. Вони

допомагають зосередитися на своїх відчуттях у тілі, таких як дотик, запах, смак, зір і слух. Для ефекту заземлення негативних емоцій, формування почуття опори пропонується ліпити з пластиліну, солоного тіста, взаємодіяти з піском, глиною.

Техніка «Розгойдування». Запропонована тілесна практика відновить безпеку і дасть дитині енергетичні ресурси. Дорослий сідає на підлогу, обіймаючи дитини за спину, яка сидить перед ним, обхоплюючи її ногами і руками. У цьому положенні, злегка погойдуючись, дорослий шепоче дитині на вушко щось приємне і спокійне.

Техніка «Хатинка для дитинки». Діти часто шукають притулку в безпечному та надійному місці— ніби повертаючись в утробу матері. Тому корисно робити різні хатини, будиночки, грати в хованки, прикриватися ковдрою або простирадлом, які будуть давати такі відчуття комфорту, затишку та безпеки. Музикотерапія. Методика може допомогти дитині розслабитися і зменшити відчуття тривоги і страху. Музикотерапія вдало проводиться з використанням класичних творів, які мають науково-доведені заспокійливі властивості.

У роботі з дітьми, що зазнали страху війни, важливо дотримуватися правил побудови контакту та взаємодії:

- Створення безпечного та підтримуючого середовища. Діти повинні відчувати себе в безпеці та комфорті, щоб вони могли відкрито ділитися своїми почуттями та думками.
- Прояв емпатії та співчуття. Діти повинні відчувати, що їх розуміють і підтримують.
- Комунікація з дітьми зрозумілою для них мовою.

Також, важливо додавати образні символи, абстрактні обговорення у діалог, для зниження напруження. Діти часто краще розуміють образну мову, ніж пряму мову. У роботі з дітьми, що зазнали страху війни, важливо використовувати методи та техніки, які є відповідними для віку та

індивідуальних потреб дитини. Також важливо бути терплячим і розуміючим, оскільки процес корекції може зайняти час.

Враховуючи, що діти цього віку особливо сприйнятливі до навколишнього середовища та емоційного стану близьких, корекція має бути спрямована на створення безпечного та підтримуючого середовища. Рекомендації включають розробку серії сесій, що містять елементи арт-терапії, ігрової терапії та розповідей, які допомагають дітям виражати свої емоції та переживання.

Корекція має забезпечити дітям розуміння того, що їхні страхи є нормальною реакцією на ненормальні обставини, а також навчити їх технікам справляння зі страхом та тривогою. Важливим аспектом є включення батьків та освітян у процес корекції, надаючи їм знання та інструменти для підтримки дітей. Це може включати тренінги зі спілкування, семінари з психологічної першої допомоги та воркшопи з емоційної регуляції. Для оцінювання ефективності корекції необхідно встановити систему моніторингу та оцінки, яка включає регулярні зустрічі з дітьми та їхніми родинами, анкетування та спостереження за змінами в поведінці та емоційному стані дітей.

Кінцевою метою корекції є зниження рівня страху, стресу та тривожності серед дітей, підвищення їх резильєнтності та здатності адаптуватися до викликів, які накладає війна, та підготовка їх до повернення до більш мирного і стабільного життя.

Під час розробки рекомендацій психологічної корекції страхів для дітей старшого дошкільного віку, що живуть в прифронтовому місті, ми брали до уваги інформацію, отриману з наукових статей та досліджень. Аналіз літератури показує, що для ефективного зниження рівня тривожності у дітей та корекції страхів потрібно використовувати інтегрований підхід, який включає різноманітні методики, зокрема, арт-терапію, ігрову терапію, а також розповіді та казкотерапію.

Важливість врахування індивідуальних особливостей кожної дитини та її конкретного досвіду є ключовою. Корекція має бути адаптована до культурного контексту та специфіки регіону, де дитина проживає, і передбачати можливість гнучкого реагування на зміну її потреб. Дослідження також акцентують на ролі батьківської підтримки в процесі корекції страхів, тому корекція повинна містити компоненти, спрямовані на навчання батьків ефективним способам спілкування з дитиною щодо її страхів та розуміння емоцій дитини. Такі компоненти можуть включати тренінги, воркшопи та консультації з психологами.

Рекомендації, які базуються на даних зі сучасних статей, підкреслюють необхідність забезпечення постійного моніторингу ефективності програми та її коригування залежно від результатів цього моніторингу. Це може включати регулярні оцінки емоційного стану дітей, їхніх реакцій на корекційні заняття, а також зворотній зв'язок від батьків та освітян.

Важливість батьківської участі та підтримки у процесі корекції була особливо підкреслена, а також було надано техніки, які можна використати для корекції страху у дітей. Проективні методики «Страх», «Новина» та «Поганий сон» і графічна методика «Що мені страшно сниться та чого я боюся вдень» ефективно ідентифікували страхи у дітей з прифронтових міст, пов'язані з військовими діями та їхнім впливом на психіку. Відповіді дітей виявили універсальні мотиви пошуку захисту та стабільності, що підкреслює значення сімейного середовища у зміцненні емоційного благополуччя дитини. Рекомендовано створення підтримуючого середовища, навчання дітей стратегіям справляння зі стресом та впровадження терапевтичних практик для обробки травм. Потребуються додаткові дослідження для розробки спеціалізованих методів психологічної підтримки, що враховують унікальні потреби дітей у конфліктних зонах.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми страхів у дітей дошкільного віку, зокрема в умовах війни, дозволив систематизувати знання про страх як психологічний феномен та його особливості прояву в дітей старшого дошкільного віку. Страх є природною емоційною реакцією, що виникає на основі інстинкту самозбереження та може бути викликаний як реальними, так і уявними загрозами. У дошкільному віці страхи мають розвивальний характер, відіграючи важливу роль в адаптаційних процесах, однак за умов надмірної інтенсивності чи ірраціональності вони можуть негативно впливати на психічний розвиток дитини. Особливо це стосується дітей, які зазнають впливу воєнних подій, що призводять до появи специфічних страхів, таких як страх авіаційних ударів, втрати близьких чи гучних звуків. Виявлено, що ці страхи характеризуються високою інтенсивністю та можуть спричиняти серйозні психологічні наслідки, включно з посттравматичним стресовим розладом.

Психологічні особливості впливу війни на дітей старшого дошкільного віку підкреслюють їхню підвищену емоційну вразливість та обмежену здатність до саморегуляції, що робить цей віковий період особливо чутливим до зовнішніх стресорів. Воєнні конфлікти спричиняють зміни в емоційному стані, поведінці та соціальній взаємодії дітей, проявляючись у регресивній поведінці, тривожності чи агресивності. Дослідження українських і зарубіжних науковців вказують на необхідність раннього виявлення таких змін для запобігання довгостроковим негативним наслідкам.

Сутність психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни полягає в комплексному підході, що враховує індивідуальні, соціокультурні та контекстуальні особливості. Корекційні програми мають бути гнучкими, орієнтованими на створення безпечного середовища, використання ігрових, арт-терапевтичних та релаксаційних технік, а також

залучення сім'ї до процесу відновлення. Дослідження, проведені українськими вченими підкреслюють важливість адаптації міжнародного досвіду до українського контексту, враховуючи специфіку воєнного впливу та культурні особливості. Ефективність таких програм залежить від їхньої здатності знижувати тривожність, розвивати резилентність та сприяти емоційній стабільності дітей.

Значна увага приділяється ролі сім'ї та соціального оточення у формуванні психологічної стійкості дітей. Стабільне сімейне середовище, емоційна підтримка батьків та їхня здатність моделювати адаптивні реакції на стрес є ключовими факторами успішної корекції страхів. Програми, спрямовані на навчання батьків технікам спілкування та емоційної регуляції, показали високу ефективність у зниженні тривожності дітей.

Аналіз літератури виявив, що сучасні методи психологічної корекції, такі як когнітивно-поведінкова терапія, лялькотерапія, арт-терапія та техніки заземлення, є ефективними для роботи з дитячими страхами, особливо в умовах воєнного стресу. Проте їхня результативність залежить від індивідуалізації підходу, врахування вікових особливостей та інтеграції зусиль психологів, педагогів і батьків. Українські науковці акцентують на потребі розробки комплексних програм, які поєднують різні методики та враховують специфіку психологічних травм, спричинених війною. Окремо підкреслюється значення моніторингу та оцінки ефективності корекційних програм для забезпечення їхньої сталості та адаптації до мінливих умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Особливості організації дослідження

Дослідження проводилося в період з 18.11.24 по 14.12.24 під час проходження науково-педагогічної практики на базі Володарського закладу дошкільної освіти «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області.

Володарський заклад дошкільної освіти «Пізнайко» є сучасним освітнім середовищем, яке забезпечує якісну дошкільну освіту для дітей віком від 2 до 6 (7) років. Заклад функціонує відповідно до чинного законодавства України, створюючи сприятливі умови для розвитку та виховання дітей. Розташований у Володарці Київської області, він зручний для місцевих мешканців і активно задовольняє їхні освітні потреби.

У Володарському ЗДО «Пізнайко» працюють навчальні групи, які поділені за віковими категоріями, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Інфраструктура закладу включає сучасно обладнані ігрові кімнати, комфортні спальні, спортивні майданчики та спеціальні зони для занять на свіжому повітрі. Для проведення психологічної роботи передбачено окремий кабінет, оснащений методичними матеріалами, іграшками та іншими необхідними засобами.

Професійний колектив закладу складається з досвідчених вихователів із педагогічною освітою та вихователя-методиста, який забезпечує підтримку дітей, педагогів і батьків. Основним завданням роботи закладу є формування емоційного, соціального та інтелектуального розвитку дітей. Особлива увага приділяється розвитку мовлення, творчих здібностей і якісній підготовці до шкільного навчання.

У закладі також реалізуються заходи з профілактики емоційних і поведінкових порушень, що сприяє створенню безпечного і сприятливого середовища для дітей.

Чисельність вибірки складала 65 осіб. До дослідження було залучено:

- 30 дітей дошкільного віку (від 5 до 6,2 років) із закладу дошкільної освіти: 14 хлопчиків і 16 дівчаток;
- 5 вихователів, які опікуються проблемами дітей 5-6 (7) років і працюють з ними декілька років;
- 30 батьків вихованців.

Для дослідження страхів дітей дошкільного віку було обрано дві методики, що відповідають специфіці вікової категорії і забезпечують точність оцінки тривожності та страхів:

1) Методика виявлення страхів і рівня тривожності дітей (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) (Додаток А).

Ця методика призначена для оцінки рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє дослідникам і психологам виявити емоційні особливості дитини через її реакції на типові життєві ситуації, що зображені на спеціально створених малюнках. Цей інструмент є проєктивним, тобто дає змогу виявляти приховані емоційні стани, які дитина може не висловлювати вербально.

Експериментальний матеріал складається з чотирнадцяти малюнків, кожен із яких відображає певну ситуацію, характерну для повсякденного життя молодшого школяра. Малюнки виконані у двох варіантах — окремо для хлопчиків і дівчаток, щоб дитина могла асоціювати себе з персонажем. Особливістю зображень є те, що обличчя дитини на малюнку не деталізоване, а представлене лише контуром голови. До кожного малюнка додаються два окремі зображення дитячої голови, які за розміром відповідають контуру на основному малюнку: одне з усміхненим виразом

обличчя, інше – із сумним. Це дозволяє дитині зробити вибір, який відображає її емоційне ставлення до ситуації.

Процедура проведення тесту є чітко структурованою і передбачає індивідуальну роботу з дитиною в окремій, спокійній кімнаті, щоб мінімізувати зовнішні впливи. Дослідник послідовно показує малюнки в установленому порядку, супроводжуючи кожен із них короткою інструкцією. Наприклад, для ситуації «Гра з молодшими дітьми» дослідник запитує: «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками». Для інших ситуацій, таких як «Вкладання спати на самоті» чи «Догана», формулювання адаптується відповідно до контексту. Важливо, що в інструкціях чергуються згадки про «веселе» і «сумне» обличчя, щоб уникнути автоматичних або повторюваних відповідей дитини. Додаткові питання не ставляться, щоб не впливати на спонтанність реакцій. Усі вибори дитини (усміхнене чи сумне обличчя), а також її словесні коментарі, якщо такі є, фіксуються в спеціальному протоколі для подальшого аналізу.

Ситуації, зображені на малюнках, охоплюють широкий спектр життєвих контекстів, що включають міжособистісні взаємодії та повсякденні дії. Наприклад, дитина бачить сцени, де персонаж грає з молодшими чи старшими дітьми, зазнає агресії, отримує догану, їсть на самоті чи перебуває з батьками. Такі ситуації обрані не випадково: вони моделюють типові моменти, що можуть викликати емоційні реакції, зокрема тривожність, у молодших школярів.

Аналіз результатів тесту проводиться у двох напрямках: кількісному та якісному. Для кількісного аналізу на основі протоколу обчислюється індекс тривожності (ІТ), який відображає відсоткове співвідношення кількості виборів сумного обличчя до загальної кількості малюнків (чотирнадцяти). Формула виглядає так: ІТ дорівнює кількості негативних виборів, поділений на 14 і помножений на 100%. За отриманим значенням дітей поділяють на три групи: високий рівень тривожності (ІТ перевищує

50%), середній рівень (ІТ становить від 20% до 50%) і низький рівень (ІТ коливається від 0% до 20%). Цей показник дає загальне уявлення про ступінь тривожності дитини.

Якісний аналіз передбачає детальне вивчення кожної відповіді дитини, щоб зрозуміти її емоційний досвід у конкретних ситуаціях. Деякі малюнки мають особливе значення для інтерпретації. Наприклад, ситуації «Одягання», «Вкладання спати на самоті» та «Їжа на самоті» вважаються особливо показовими: якщо дитина обирає сумне обличчя в цих контекстах, це часто свідчить про високий рівень тривожності. Негативні вибори в інших ситуаціях, таких як «Дитина і мати з немовлям», «Умивання», «Ігнорування» чи «Збирання іграшок», також можуть вказувати на підвищену або середню тривожність. Загалом, найвищий рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють взаємодію з іншими дітьми, наприклад, у сценах гри, агресії чи ізоляції. Натомість ситуації, пов'язані з взаємодією з дорослими, як-от «Дитина з батьками» чи «Догана», або повсякденними діями, як-от «Умивання», зазвичай викликають меншу тривожність.

Методика вирізняється простотою виконання для дитини, адже не вимагає складних вербальних відповідей, а також високою інформативністю для дослідника. Вона дозволяє не лише оцінити загальний рівень тривожності, а й виявити специфічні джерела емоційного дискомфорту, що можуть бути пов'язані з певними аспектами життя дитини, такими як стосунки з однолітками, страх самотності чи взаємодія з дорослими. Завдяки цьому тест є цінним інструментом для психологічної діагностики та подальшої роботи з молодшими школярами.

2) Методика «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової) (Додаток Б).

Методика є проєктивним інструментом для діагностики страхів у дітей дошкільного віку, а також молодшого шкільного віку. Вона базується на синтезі модифікованої бесіди О. Захарова про страхи та тесту

«Червоний будинок – чорний будинок». Методика дозволяє виявити наявність і характер страхів у дитини, а також оцінити їх інтенсивність у порівнянні з віковими нормами. Завдяки простій і зрозумілій процедурі вона підходить для дітей, які ще не мають розвинених навичок малювання або неохоче малюють, що робить її зручною для використання в психологічній практиці.

Для проведення дослідження необхідні мінімальні матеріали: малюнки двох будиночків – червоного і чорного (можуть бути зображені на одному або двох аркушах паперу) та протокол для фіксації відповідей. Малюнки будиночків мають контурний характер, що допомагає зосередити увагу дитини на змісті завдання, а не на деталях зображення. Протокол містить перелік страхів і графи для позначення, у який будиночок (червоний чи чорний) дитина «поселяє» той чи інший страх, а також поле для запису вільних висловлювань дитини, якщо вони виникають під час бесіди.

Процедура тестування може проводитися як індивідуально, так і з групою дітей, залежно від мети дослідження та організаційних можливостей. Дослідник пропонує дитині уявити, що в червоний і чорний будиночки потрібно розселити страхи. Інструкція звучить так: «У червоний і чорний будинок треба розселити страхи. У якому будинку – червоному чи чорному – житимуть страшні страхи, а в якому – нестрашні? Я перераховуватиму страхи, а ти показуй, у якому будиночку цей страх житиме». Дорослий неквапливо називає страхи зі списку, наприклад: «Коли залишаєшся вдома один», «Нападу бандитів», «Темноти» тощо, а дитина вказує (вербально або жестом) на відповідний будиночок. Для дошкільнят зазвичай достатньо вказати на будиночок, тоді як старші діти можуть записувати номери страхів у відповідні графи протоколу.

Бесіда проводиться в спокійній і доброзичливій атмосфері. Дослідник сидить поруч із дитиною, а не навпроти, щоб уникнути відчуття тиску, і періодично підбадьорює її, хвалячи за щирість. Питання про те, чи

боїться дитина, ставляться не до кожного страху, а час від часу, щоб уникнути навіювання або автоматичних відповідей. Якщо дитина заперечує всі страхи поспіль, її просять давати розгорнуті відповіді, наприклад, «Я не боюся темряви», замість простого «ні». Це допомагає отримати більш достовірні дані. У протоколі фіксуються не лише вибори будиночків, а й будь-які коментарі чи емоційні реакції дитини, які можуть мати діагностичну цінність.

Після завершення основного завдання дітям пропонують символічно «закрити» чорний будиночок, де живуть страшні страхи, намалювавши на ньому замок, а ключ уявно викинути або загубити. Цей елемент має терапевтичний ефект, оскільки допомагає знизити тривожність, яка може виникнути під час згадування страхів, і дає дитині відчуття контролю над ситуацією.

Список страхів, що використовується в методиці, включає 15 пунктів, які охоплюють різні аспекти дитячих переживань. Наприклад, страх залишитися на самоті, страх нападу, страх захворіти, страх темряви, страх казкових персонажів, страх стихійних лих, страх замкнутого простору тощо. Ці страхи згруповані за категоріями, що полегшує аналіз результатів. Ключ до опитувальника розподіляє страхи за такими групами: страх смерті (наприклад, «Якщо мене не стане»), страх казкових персонажів (Баба Яга, Кощей Безсмертний), страх тварин і птахів, страх стихійних лих (буря, повінь), страх самотності, страх фізичної загрози чи покарання, а також страх замкнутого простору.

Аналіз результатів передбачає як кількісну, так і якісну оцінку. Кількісний аналіз полягає в підрахунку кількості страхів, які дитина розмістила в чорному будиночку (тобто тих, що вона вважає страшними). Отримана кількість порівнюється з віковими нормами, визначеними О. І. Захаровим, щоб оцінити, чи є рівень страхів типовим для даного віку. Якщо дитина в трьох із чотирьох-п'яти випадків відносить певний тип страху до чорного будиночка, цей страх вважається наявним. Якісний

аналіз зосереджується на інтерпретації виборів дитини та її коментарів. Наприклад, часті згадки страху самотності чи темряви можуть вказувати на підвищену тривожність у певних життєвих ситуаціях. Особливу увагу звертають на дітей із низьким рівнем страхів, оскільки це може свідчити про витіснення глибоких тривог, що потребує додаткового дослідження.

Методика вирізняється своєю доступністю для дітей молодшого віку, оскільки не вимагає складних вербальних чи графічних навичок. Вона також є гнучкою, адже може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Окрім діагностичної цінності, методика має елементи психологічної корекції завдяки заключному етапу із «замиканням» чорного будиночка. Це робить її не лише інструментом оцінки, а й першим кроком до зниження тривожності. Загалом, методика «Червоний – чорний будиночки» є ефективним способом виявлення дитячих страхів, що дозволяє психологам отримати важливу інформацію для подальшої роботи з дитиною та її сім'єю.

Обрані методики відповідають віковим та когнітивним особливостям дітей дошкільного віку. Вони також забезпечують надійність і валідність дослідження, дозволяючи визначити причини та специфіку страхів, що є необхідним для подальшої корекційної роботи.

Для забезпечення максимальної ефективності дослідження страхів і рівня тривожності у дітей дошкільного віку була проведена ретельна підготовка обраних методик.

При підготовці методики виявлення страхів і рівня тривожності дітей (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) була розроблена інструкція, яка враховувала вікові особливості дітей. Інструкція була створена таким чином, щоб діти могли зрозуміти завдання і виконати його без зайвих труднощів. Пілотне тестування цієї методики на невеликій групі дітей дозволило виявити потенційні труднощі у сприйнятті завдань і, за необхідності, коригувати інструкції.

Оцінка результатів дослідження включала визначення рівня тривожності у дітей та основних видів страхів, що виникають у процесі тестування. Друга методика, «Червоний – чорний будиночки», була націлена на виявлення домінуючих страхів та їх інтенсивності. Для цієї методики були створені кольорові зображення будиночків, що позначали рівень інтенсивності страхів: червоний – для сильніших, чорний – для менш виражених. Було розроблено інструкцію для дітей, що дозволяла їм правильно класифікувати свої страхи за допомогою цих зображень.

Також було проведено пілотне тестування методик, щоб перевірити, чи діти правильно сприймають кольорові малюнки і зрозуміли завдання. Тестування дозволило уточнити процес заповнення матеріалів і підвищити точність отриманих результатів.

Для забезпечення валідності та надійності результатів дослідження було дотримано низки етичних принципів. Перед початком роботи з дітьми було отримано письмову згоду від батьків або законних представників кожної дитини, що брала участь у дослідженні. Батьки були проінформовані про мету, процедуру та конфіденційність дослідження, а також про те, що отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях. Під час роботи з дітьми особлива увага приділялася створенню доброзичливої та безпечної атмосфери, що сприяла зниженню тривожності та підвищенню довіри до дослідника. Дітям пояснювали, що вони можуть відмовитися від виконання завдань у будь-який момент без будь-яких наслідків.

Для підвищення точності діагностики було проведено попереднє ознайомлення вихователів і батьків із загальними принципами методик, щоб вони могли підтримувати дітей у процесі дослідження та після нього. З вихователями було проведено короткий інструктаж щодо спостереження за поведінкою дітей під час виконання завдань, що дозволило зібрати додаткові якісні дані про емоційні реакції та особливості взаємодії дітей у групі. Батькам було надано рекомендації щодо того, як реагувати на

можливі емоційні прояви дітей після тестування, щоб мінімізувати ризик актуалізації страхів.

Організація дослідження також передбачала врахування індивідуальних особливостей дітей. Наприклад, для дітей із труднощами в мовленні чи підвищеною сором'язливістю дослідник використовував додаткові невербальні підказки (жести, міміку) та надавав більше часу на виконання завдань. Усі процедури тестування проводилися в ігровій формі, що відповідала віковим особливостям дошкільнят і сприяла їх залученню до процесу. Для забезпечення порівнянності результатів кожна методика застосовувалася в однакових умовах (час доби, тривалість заняття, розташування в кабінеті), що мінімізувало вплив зовнішніх факторів на відповіді дітей.

На етапі підготовки було також враховано необхідність подальшої корекційної роботи. Результати діагностики планувалося використати не лише для аналізу рівня тривожності та страхів, але й як основу для розробки програми психологічної корекції,

Таким чином, організація дослідження була орієнтована на поєднання діагностичного та практичного компонентів, що забезпечило цілісний підхід до вирішення проблеми страхів у дітей дошкільного віку.

2.2 Результати емпіричного дослідження страхів у дітей дошкільного віку

За результатами діагностики дошкільників за методикою Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен було проведено аналіз рівнів тривожності серед дітей старшого дошкільного віку (30 дітей). Отримані дані дозволили оцінити загальний рівень тривожності, виявити гендерні відмінності та визначити найбільш тривожні ситуації, що викликають негативні емоційні реакції у дітей. Результати представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні тривожності опитаних дошкільників за методикою

Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен

Рівні тривожності	Всього (30 дітей)		Хлопчики (14)		Дівчатка (16)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	8	26,7	3	21,5	5	31,3
Середній	12	40,0	6	42,9	6	37,5
Низький	10	33,3	5	35,8	5	31,3

Інтерпретація результатів:

Високий рівень тривожності зафіксовано у 8 дітей, що становить 26,7% вибірки. Гендерний розподіл показує, що серед дівчаток високий рівень тривожності спостерігається частіше (5 дівчаток, 31,3%), ніж серед хлопчиків (3 хлопчиків, 21,4%). Різниця в 9,9% може вказувати на більшу емоційну чутливість дівчаток до стресових ситуацій або їхню схильність до відкритої демонстрації тривожних реакцій.

Середній рівень тривожності є найбільш поширеним і характерний для 12 дітей (40% вибірки). У цій групі гендерні відмінності менш виражені: 6 хлопчиків (42,9%) та 6 дівчаток (37,5%) мають середній рівень тривожності. Це свідчить про те, що значна частина дітей перебуває в зоні помірного емоційного напруження, яке не є критичним, але може потребувати уваги для профілактики погіршення стану.

Низький рівень тривожності спостерігається у 10 дітей (33,3% вибірки), причому розподіл між хлопчиками (5 дітей, 35,7%) та дівчатками (5 дітей, 31,3%) є майже рівномірним. Відсутність значних гендерних відмінностей у цій групі може вказувати на те, що діти з низьким рівнем тривожності мають стабільніший психоемоційний стан, незалежно від статі.

Для наочності отримані дані представлено на рисунку 2.1., який ілюструє розподіл рівнів тривожності серед хлопчиків і дівчаток. Візуалізація підтверджує, що високий рівень тривожності переважає серед

дівчаток, тоді як середній і низький рівні розподілені більш рівномірно між обома групами.

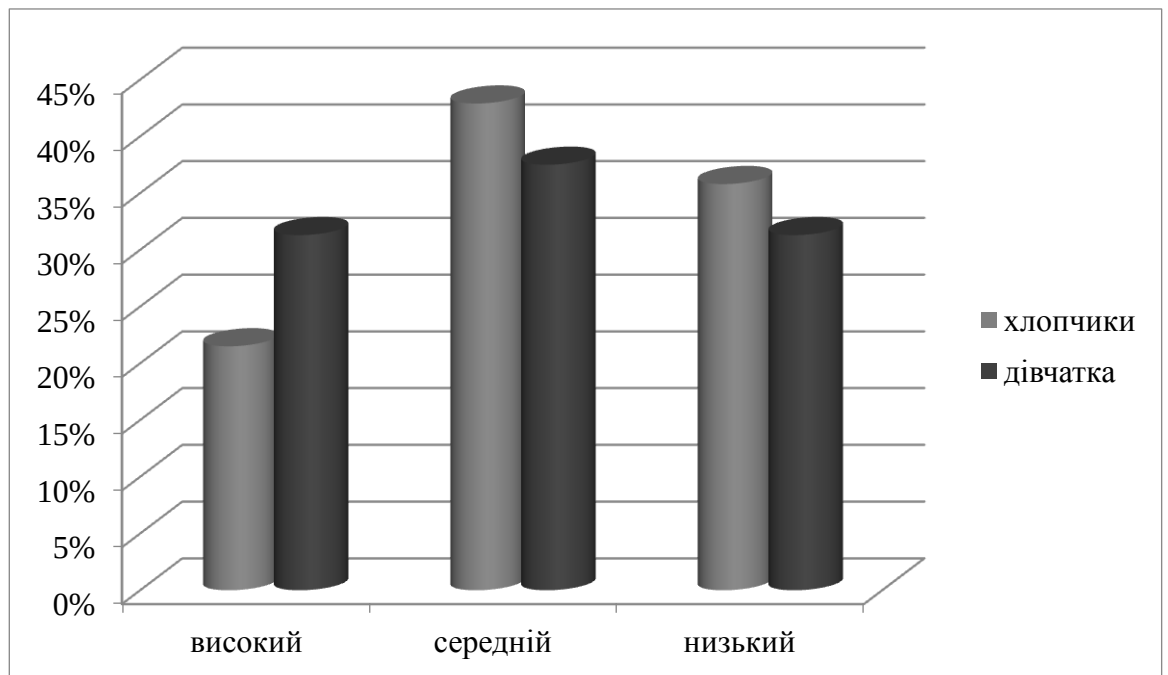


Рис. 2.1. Розподіл рівнів тривожності серед хлопчиків і дівчаток

Якісний аналіз тривожних ситуацій.

На основі протоколів методики було проаналізовано, які ситуації викликали найбільшу тривожність у дітей. Результати представлено в таблиці 2.2, де вказано відсоток дітей, які обрали сумне обличчя для кожної з ключових ситуацій.

Таблиця 2.2

Тривожні ситуації, що викликали негативні емоції у дошкільників

Тривожна ситуація	Кількість дітей
Страх перед доганою («Дитина з батьками»)	80,0%
Страх перед грою зі старшими дітьми	73,3%
Страх агресивного нападу (страх болю, фізичних дій)	66,6%
Страх перед ізоляцією чи ігноруванням (страх самотності)	40,0%
Страх перед укладанням спати на самоті (страх темряви)	26,7%

Інтерпретація тривожних ситуацій.

Найпоширенішими тривожними ситуаціями є ті, що пов'язані з соціальною взаємодією та очікуванням негативних наслідків. Зокрема,

страх перед доганою, який зафіксовано у 80,0% дітей, вказує на високу чутливість дошкільників до оцінки з боку дорослих, зокрема батьків чи вихователів. Це може бути пов'язано з прагненням дітей відповідати очікуванням авторитетних фігур або страхом покарання. Гендерний аналіз показує, що дівчатка частіше (85,0%) обирали сумне обличчя в цій ситуації, ніж хлопчики (75,0%), що може відображати їхню більшу емоційну залежність від соціального схвалення.

Страх перед грою зі старшими дітьми, який викликав тривогу у 73,3% дітей, свідчить про труднощі в міжособистісній взаємодії, особливо в ситуаціях, де діти відчують себе менш компетентними чи вразливими. Ця ситуація частіше викликала тривогу у хлопчиків (78,6%) порівняно з дівчатками (68,8%), що може бути пов'язано з вищими соціальними очікуваннями щодо їхньої сміливості чи фізичної активності в іграх.

Страх агресивного нападу, що включає страх болю та фізичних дій, зафіксовано у 66,6% дітей. Цей показник є високим і може бути частково зумовлений впливом зовнішнього середовища, зокрема непрямыми наслідками війни, такими як розмови про небезпеку чи перегляд медіа. Дівчатка виявили дещо більшу тривожність у цій ситуації (68,8%) порівняно з хлопчиками (64,3%), що може вказувати на їхню вищу чутливість до фізичних загроз.

Страх ізоляції чи ігнорування, пов'язаний із самотністю, спостерігався у 40,0% дітей. Цей показник є нижчим, але все ще значущим, оскільки самотність може бути джерелом тривоги для дошкільнят, особливо в умовах нестабільного соціального середовища. Гендерні відмінності тут менш виражені: 43,8% дівчаток і 35,7% хлопчиків обрали сумне обличчя, що вказує на універсальність цього страху.

Найменш поширеним виявився страх укладання спати на самоті, пов'язаний із темрявою, який викликав тривогу лише у 26,7% дітей. Це відповідає віковим особливостям, оскільки страх темряви зазвичай зменшується у старшому дошкільному віці. Дівчатка (31,3%) частіше

вказували на цей страх порівняно з хлопчиками (21,4%), що може бути пов'язано з їхньою більшою схильністю до уяви чи чутливістю до ізоляції в темряві.

Нерівномірність проявів тривожності між хлопчиками та дівчатками є помітною тенденцією. Дівчатка демонструють вищий рівень тривожності в усіх ключових ситуаціях, що може бути зумовлено їхньою більшою емоційною виразністю, а також соціокультурними факторами, що впливають на сприйняття стресових ситуацій. Наприклад, дівчатка частіше реагують на ситуації, пов'язані з оцінкою дорослих чи фізичною загрозою, що може відображати їхню вищу чутливість до соціального тиску чи небезпеки. Хлопчики, своєю чергою, проявляють дещо більшу тривожність у ситуаціях, пов'язаних із соціальною конкуренцією, таких як гра зі старшими дітьми, що може бути пов'язано з гендерними очікуваннями щодо активності чи сміливості.

Таким чином, отримані результати свідчать, що 26,7% дітей старшого дошкільного віку мають високий рівень тривожності, що вказує на потребу в психологічній підтримці. Найпоширеніші тривожні ситуації стосуються соціальної взаємодії (вигода – 80,0%, гра зі старшими дітьми – 73,3%) та фізичних загроз (агресивний напад – 66,6%), що відображає як вікові особливості, так і вплив зовнішнього середовища. Менш вираженими є страхи самотності (40,0%) та темряви (26,7%), що відповідає віковому розвитку. Дівчатка демонструють вищу тривожність порівняно з хлопчиками в усіх ключових ситуаціях, що потребує врахування гендерного аспекту в подальшій роботі. Вплив воєнного контексту, ймовірно, посилив тривожність, особливо в ситуаціях, пов'язаних із фізичною безпекою та соціальною оцінкою.

За результатами діагностики страхів серед дітей старшого дошкільного віку за методикою «Червоний – чорний будиночки» у модифікації М. Панфілової було виявлено характерні прояви дитячих страхів, їхню поширеність і гендерні особливості. Аналіз протоколів

дозволив ідентифікувати основні категорії страхів, оцінити їхню частоту серед дітей, а також визначити відмінності між хлопчиками та дівчатками. Отримані результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Переважні страхи дошкільників за методикою «Червоний –
чорний будиночки»

Поширеність дитячих страхів	Всього (30 дітей)		Хлопчики (14)		Дівчатка (16)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Страх смерті (свої чи батьків)	25	83,3	11	78,7	14	87,5
Боязнь тварин	18	60,0	8	57,2	10	62,5
Фізичні страхи, (транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії)	14	46,6	6	42,9	8	50,0
Медичні страхи (біль, ін'єкції, лікарі, хвороби)	10	33,3	4	28,6	6	37,5
Страхи казкових персонажів	9	30,0	4	28,6	5	31,3
Просторові страхи (висоти, глибини, замкнутих просторів)	8	26,7	4	28,6	4	25,0
Страх темряви і кошмарних снів	7	23,3	4	28,6	3	18,8
Соціально-опосередковані страхи (людей, дітей, покарань, запізнь, самотності)	5	16,7	2	14,3	3	18,8

Найпоширенішим страхом серед дітей старшого дошкільного віку є страх смерті, який охоплює як страх власної смерті, так і втрати батьків. Цей страх зафіксовано у 25 дітей (83,3% вибірки). Зокрема, 90,0% дітей висловили страх втрати батьків, а 83,3% – страх власної смерті. Гендерний розподіл показує, що дівчатка частіше відчують цей страх (87,5% загалом, зокрема 93,8% – страх втрати батьків) порівняно з хлопчиками (78,6% загалом, 85,7% – страх втрати батьків). Різниця в 8,9% між дівчатками та хлопчиками може вказувати на більшу емоційну чутливість дівчаток до екзистенційних питань або сильнішу прив'язаність до батьків.

Другим за поширеністю є страх перед тваринами, який спостерігається у 18 дітей (60,0%). Дівчатка виявили дещо більшу тривожність у цій категорії (62,5%) порівняно з хлопчиками (57,1%), що може бути пов'язано з їхньою вищою чутливістю до потенційних загроз або меншим досвідом взаємодії з тваринами.

Фізичні страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихійні лиха), зафіксовано у 14 дітей (46,7%). Дівчатка частіше вказували на ці страхи (50,0%) порівняно з хлопчиками (42,9%). Особливо показовим є страх війни, який, хоча й не домінує, але присутній у вибірці, що може відображати вплив інформаційного середовища чи непрямих наслідків воєнного контексту.

Медичні страхи (біль, ін'єкції, лікарі, хвороби) характерні для 10 дітей (33,3%). Дівчатка знову демонструють вищу тривожність (37,5%) порівняно з хлопчиками (28,6%), що може бути пов'язано з їхньою більшою чутливістю до болю чи медичних процедур.

Страхи казкових персонажів, таких як Баба Яга чи Кощей Безсмертний, зафіксовано у 9 дітей (30,0%). Цей страх є більш характерним для дівчаток (31,3%) порівняно з хлопчиками (28,6%), що може відображати їхню активнішу уяву чи більшу чутливість до фантазійних образів.

Просторові страхи (висоти, глибини, замкнутих просторів) спостерігаються у 8 дітей (26,7%). Цікаво, що хлопчики частіше вказували на ці страхи (28,6%) порівняно з дівчатками (25,0%), що може бути пов'язано з їхньою більшою фізичною активністю та чутливістю до обмеження простору.

Страх темряви та кошмарних снів зафіксовано у 7 дітей (23,3%). Цей страх є більш поширеним серед хлопчиків (28,6%) порівняно з дівчатками (18,8%), що становить різницю в 9,8%. Це може вказувати на те, що хлопчики частіше відчують тривогу в ситуаціях, пов'язаних із нічним часом, можливо, через меншу схильність вербалізувати свої переживання.

Соціально-опосередковані страхи (людей, дітей, покарань, запізнь, самотності) є найменш поширеними і зафіксовані у 5 дітей (16,7%). Дівчатка частіше вказували на ці страхи (18,8%) порівняно з хлопчиками (14,3%), що може відображати їхню більшу чутливість до соціальних взаємодій та оцінки з боку інших.

Для наочності отримані дані представлено на рисунку 2, який ілюструє поширеність страхів серед хлопчиків і дівчаток за методикою «Червоний – чорний будиночки». Візуалізація підтверджує, що страх смерті є домінуючим для обох груп, але дівчатка демонструють вищі показники за більшістю категорій страхів, за винятком просторових страхів і страху темряви, де хлопчики мають незначну перевагу.

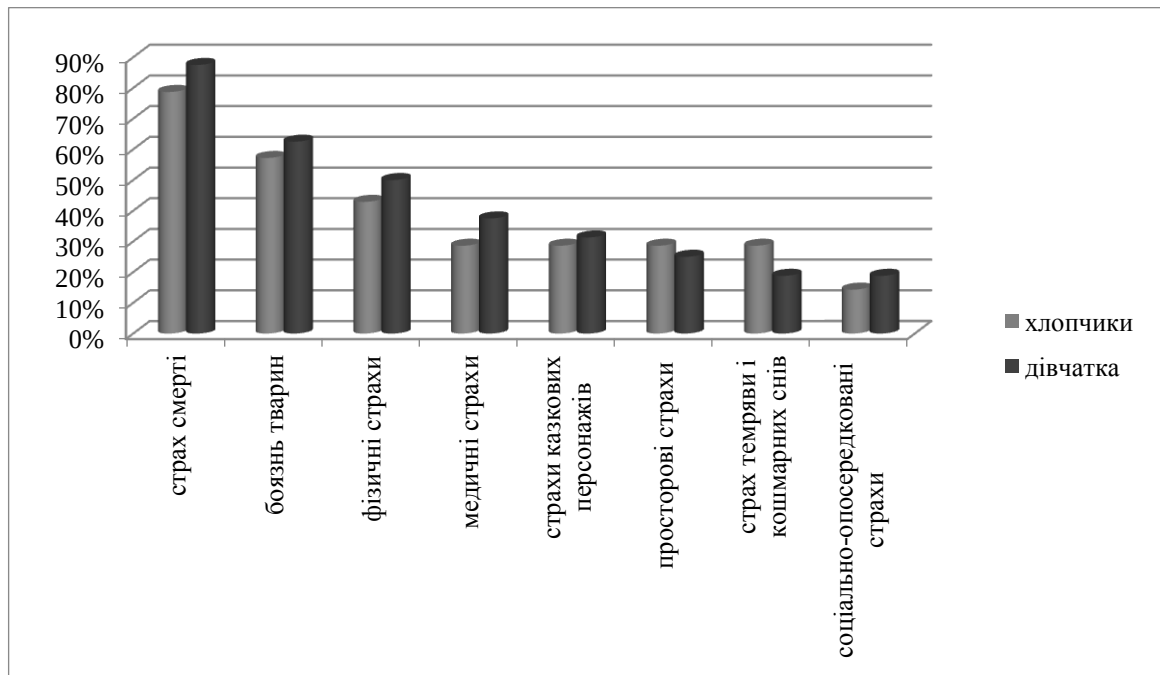


Рис. 2.2. Поширеність страхів хлопчиків та дівчаток дошкільного віку за методикою «Червоний – чорний будиночки»

Аналіз результатів показує чіткі гендерні відмінності у проявах страхів. Дівчатка демонструють вищі показники тривожності за більшістю категорій, зокрема страх смерті (87,5% проти 78,6%), боязнь тварин (62,5% проти 57,1%), фізичні страхи (50,0% проти 42,9%), медичні страхи (37,5% проти 28,6%), страхи казкових персонажів (31,3% проти 28,6%) та соціально-опосередковані страхи (18,8% проти 14,3%). Ці дані можуть вказувати на більшу емоційну чутливість дівчаток, їхню вищу схильність до уяви або сильнішу реакцію на потенційні загрози, що також може бути зумовлено соціокультурними очікуваннями щодо їхньої поведінки.

Хлопчики, своєю чергою, частіше виявляли просторові страхи (28,6% проти 25,0%) та страх темряви і кошмарних снів (28,6% проти 18,8%). Ці відмінності можуть бути пов'язані з більшим акцентом на фізичну активність у хлопчиків, що робить їх чутливішими до обмежень простору, а також із меншою схильністю вербалізувати тривогу, через що страхи темряви можуть проявлятися сильніше.

Результати діагностики за методикою «Червоний – чорний будиночки» свідчать, що найпоширенішими страхами серед дітей старшого дошкільного віку є страх смерті (83,3%), боязнь тварин (60,0%) та фізичні страхи (46,7%). Менш поширеними є медичні страхи (33,3%), страхи казкових персонажів (30,0%), просторові страхи (26,7%), страх темряви і кошмарних снів (23,3%) та соціально-опосередковані страхи (16,7%). Дівчатка демонструють вищі показники тривожності за більшістю категорій, за винятком просторових страхів і страху темряви, де переважають хлопчики. Вплив воєнного контексту, ймовірно, посилив страхи, пов'язані з фізичною безпекою та втратою близьких, що потребує особливої уваги в подальшій психологічній роботі. Отримані дані стануть основою для розробки програми психологічної корекції страхів, яка буде представлена в третьому розділі роботи.

Результати обох методик відображають вплив непрямих наслідків війни, хоча Володарський ЗДО «Пізнайко» розташований у регіоні без прямих бойових дій. Високий рівень тривожності (26,7%) та поширеність страхів, пов'язаних із фізичною безпекою (66,6% за тестом тривожності та 46,7% за «Червоний – чорний будиночки»), можуть бути зумовлені тривожністю батьків, інформаційним впливом та економічною нестабільністю. Страх смерті (83,3%), зокрема втрати батьків (90,0%), та страхи війни, звуків і пожежі вказують на актуалізацію екзистенційних і безпекових тривог. Соціальна напруга в сімейному середовищі могла посилити чутливість дітей до догани (80,0%) та ізоляції (40,0%), що потребує уваги в корекційній роботі.

Таким чином за результатами дослідження встановлено, що 26,7% дітей мають високий рівень тривожності, а найпоширенішими є страхи смерті, догани, гри зі старшими дітьми, агресивного нападу та тварин. Дівчатка демонструють вищу тривожність і страхи за більшістю категорій, тоді як хлопчики частіше реагують на ситуації конкуренції та просторові загрози. Вплив воєнного контексту проявляється у посиленні страхів фізичної безпеки та втрати близьких, що відображає вплив зовнішнього середовища. Ці дані стануть основою для розробки рекомендацій та програми психологічної корекції.

2.3 Рекомендації з корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку

На основі результатів діагностики було виявлено, що значна частина дітей старшого дошкільного віку має високий рівень тривожності, а найпоширенішими страхами є страх смерті, догани, гри зі старшими дітьми, агресивного нападу, боязнь тварин та фізичні страхи. Ці дані, а також вплив воєнного контексту, вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної корекції для зниження стресу та страхів. Нижче наведено рекомендації, які враховують вікові особливості, гендерні відмінності та специфіку виявлених страхів.

1) Створення безпечного емоційного середовища.

Для зниження тривожності, викликаного страхом догани та соціально-опосередкованими страхами, необхідно формувати атмосферу довіри та підтримки як у дошкільному закладі, так і в сімейному середовищі. Вихователям важливо уникати надмірної критики, яка може посилювати відчуття невпевненості у дітей, і натомість зосереджуватися на позитивному зворотному зв'язку. Наприклад, замість догани за помилку варто похвалити дитину за її зусилля, підкресливши, що помилки є

частиною навчання, і запропонувати конструктивні способи їх виправлення. Такий підхід допомагає дітям відчувати себе цінними та зрозумілими, що сприяє зниженню тривоги, пов'язаної з очікуванням осуду. Особливо це актуально для дівчаток, які виявляють вищу чутливість до соціальної оцінки та частіше переживають через можливу критику з боку дорослих.

Батькам, зі свого боку, рекомендується створювати простір для відкритої та безпечної комунікації, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття та переживання без страху бути засудженими. Регулярні бесіди про емоційний стан дитини, спільне обговорення подій дня чи використання ігрових форм спілкування, таких як розповідь казок чи малювання, допоможуть дитині відчувати підтримку та розуміння. Важливо, щоб батьки демонстрували емпатію, уважно слухали та уникали різких реакцій, які можуть сприйматися як покарання. Така атмосфера довіри в сім'ї сприяє формуванню емоційної стабільності, що є ключовим для подолання страхів, пов'язаних із соціальними взаємодіями, і допомагає дітям розвивати впевненість у собі та своїх діях.

2) Ігрова терапія для подолання соціальних страхів.

Страх гри зі старшими дітьми, який частіше проявляється у хлопчиків, потребує цілеспрямованого розвитку соціальних навичок через ігрову діяльність, що сприяє формуванню впевненості та зниженню тривожності. Рекомендується проводити групові заняття, які моделюють позитивну взаємодію з однолітками різного віку, наприклад, спільні ігри на співпрацю, такі як «будівництво міста», «театральна постановка» чи створення групового малюнка. Ці заняття дозволяють дітям відчути себе компетентними, навчитися працювати в команді та розвинути навички комунікації в безпечному середовищі, де помилки сприймаються як частина процесу. Для хлопчиків особливу увагу слід приділяти включенню елементів фізичної активності, таких як рухливі ігри чи завдання, що передбачають спільне конструювання, які відповідають їхнім гендерним

очікуванням, але не провокують надмірної конкуренції, щоб уникнути посилення тривоги. Такий підхід сприяє поступовому подоланню страху перед соціальними ситуаціями та зміцненню відчуття приналежності до групи.

3) Казкотерапія та арт-терапія для роботи з екзистенційними та фізичними страхами.

Страх смерті, зокрема втрати батьків, та фізичні страхи, включаючи страх війни, потребують делікатного підходу. Казкотерапія є ефективним методом для дошкільнят, оскільки дозволяє опрацьовувати страхи через метафори. Наприклад, казки про героїв, які долають небезпеку чи знаходять захист, можуть допомогти дітям переосмислити страх втрати чи фізичної загрози. Арт-терапія, зокрема малювання «безпечного місця» чи «сильного захисника», допоможе дівчаткам та хлопчикам виразити свої переживання невербально. Такі заняття слід проводити в індивідуальному або малогруповому форматі, щоб врахувати емоційну чутливість дітей.

4) Робота зі страхом темряви та ізоляції.

Страх темряви та ізоляції, які частіше проявляються у дівчаток, можна ефективно коригувати через поступове звикання до тривожних ситуацій у безпечному та підтримуючому середовищі. Рекомендується використовувати ігрові заняття, що дозволяють дітям уявно долати темряву, наприклад, гру «нічна пригода», де вони з ліхтариком досліджують «темний ліс» у комфортних умовах, таких як затемнена кімната з м'якими подушками чи іграшками. Такі ігри допомагають перетворити темряву з джерела страху на захоплюючий елемент пригоди, сприяючи формуванню позитивного сприйняття. Важливо, щоб вихователі чи психологи супроводжували дітей під час таких занять, надаючи підтримку та підкреслюючи їхню сміливість. Цей підхід дозволяє дітям поступово звикати до темряви, зменшуючи тривожність і розвиваючи впевненість у власних силах.

Для подолання страху ізоляції ефективними є заняття, спрямовані на зміцнення почуття приналежності до групи та формування довіри до оточення. Наприклад, спільне створення «кола друзів», де діти тримаються за руки та діляться позитивними побажаннями, або групові розповіді про взаємopідтримку допомагають дітям відчутти себе частиною спільноти. Батькам рекомендується створювати стабільні ритуали перед сном, які сприяють відчуттю безпеки, наприклад, читання улюблених казок, спів колискових чи розмови про приємні моменти дня. Такі дії допомагають дитині відчувати емоційну близькість із рідними, знижуючи страх залишитися на самоті. Ці методи, поєднані з емпатійною взаємодією дорослих, сприяють формуванню емоційної стабільності та зменшенню тривоги, пов'язаної з ізоляцією.

5) Тілесно-орієнтовані техніки для зниження стресу.

Для зниження загального рівня стресу та тривожності, особливо у дітей із високим рівнем тривожності, тілесно-орієнтовані техніки є ефективним інструментом, що допомагає зняти фізичну та емоційну напругу. Прості вправи на релаксацію, такі як «дихання хмаринкою», де діти повільно вдихають і видихають, уявляючи легку хмаринку, сприяють заспокоєнню та відновленню емоційної рівноваги. Ігри на розслаблення м'язів, наприклад, «лялька-маріонетка», коли діти спочатку напружують, а потім розслабляють різні частини тіла, допомагають усвідомити тілесні відчуття та зменшити скутість. Ці техніки особливо корисні для дівчаток, які частіше проявляють емоційну чутливість і можуть накопичувати напругу через переживання, але також підходять для хлопчиків, які схильні приховувати свої емоції, що призводить до фізичного дискомфорту. Вправи рекомендується проводити в ігровій формі, наприклад, уявляючи себе птахами, що плавно гойдаються на хвилях, або супергероями, які «заряджають» своє тіло спокоєм. Заняття бажано поєднувати з тихою музикою чи природними звуками, щоб створити

розслаблюючу атмосферу, сприяючи глибшому заспокоєнню та формуванню навичок саморегуляції у дітей.

6) Робота з батьками та вихователями.

Оскільки воєнний контекст може посилювати дитячі страхи, залучення батьків і вихователів до корекційного процесу є ключовим для підтримки емоційного благополуччя дітей. Батькам необхідно надавати рекомендації щодо управління власною тривожністю, адже їхній емоційний стан безпосередньо впливає на психологічний комфорт дитини. Наприклад, варто уникати обговорення тем, пов'язаних із небезпекою чи невизначеністю, у присутності дітей, щоб не посилювати їхні переживання. Натомість створення стабільних сімейних ритуалів, таких як спільні вечері, прогулянки чи вечірні розповіді, сприяє формуванню відчуття безпеки та передбачуваності. Батькам також корисно практикувати емпатійне спілкування, уважно вислуховуючи дітей і відповідаючи на їхні запитання спокійно та з розумінням, що допомагає знизити тривогу та зміцнити довіру в сім'ї.

Вихователям рекомендується відігравати активну роль у просвітницькій роботі, допомагаючи батькам краще розуміти вплив стресу на дошкільнят. Проведення регулярних бесід чи семінарів, де пояснюються особливості дитячих страхів і способи їх подолання, сприяє формуванню єдиного підходу до підтримки дітей. Вихователям варто навчати батьків простих технік заспокоєння, таких як обійми, спільні ігри чи розмови, що допомагають дітям відчувати себе захищеними. Крім того, вихователі можуть пропонувати практичні ідеї для інтеграції заспокійливих активностей у повсякденне життя, наприклад, використання казок чи творчих занять для обговорення емоцій. Така співпраця між вихователями та батьками створює цілісне середовище, яке сприяє зниженню тривожності та допомагає дітям справлятися зі страхами в умовах складного зовнішнього контексту.

7) Профілактика медичних і просторових страхів.

Медичні та просторові страхи можна ефективно зменшити, знайомлячи дітей із тривожними ситуаціями через ігрову діяльність, яка перетворює джерела страху на безпечні та зрозумілі елементи. Для подолання страху перед лікарями, ін'єкціями чи медичними процедурами рекомендується проводити ігри, такі як «лікарня», де діти можуть по чергово виступати в ролі лікарів, медсестер чи пацієнтів, що отримують «чарівне лікування» у вигляді уявних пігулок чи процедур. Ці заняття дозволяють дітям у безпечному середовищі ознайомитися з медичними атрибутами, наприклад, іграшковими стетоскопами чи бинтами, і переосмислити їх як щось звичне та не загрозливе. Для просторових страхів, які частіше проявляються у хлопчиків, ефективними будуть заняття, що включають безпечні фізичні активності, такі як лазіння по низьких драбинах, проходження «тунелю» з м'яких матеріалів чи гри в «печеру дослідників». Ці вправи допомагають дітям поступово звикати до відчуття обмеженого простору чи висоти, розвиваючи впевненість у своїх силах. Важливо, щоб такі заняття проводилися в ігровій формі під наглядом дорослих, які підтримують і підбадьорюють дитину, створюючи атмосферу довіри та безпеки. Поєднання цих методів із позитивним зворотним зв'язком сприяє зниженню тривожності та формуванню позитивного ставлення до ситуацій, що раніше викликали страх.

8) Моніторинг і регулярна оцінка.

Для забезпечення ефективності корекційних заходів і підтримки психоемоційного благополуччя дітей необхідно проводити регулярний моніторинг їхнього стану, що дозволяє відстежувати зміни в рівні тривожності та страхів. Рекомендується періодично повторювати діагностичні методики через кілька місяців після початку корекційної роботи, щоб оцінити динаміку емоційних реакцій і визначити, які аспекти програми потребують коригування. Особливу увагу слід приділяти дітям із підвищеною тривожністю та тими, хто виявляє страхи, пов'язані з воєнним контекстом, такими як фізичні загрози чи втрата близьких, оскільки ці

переживання можуть мати глибокий вплив на їхній психологічний стан. Вихователям і психологам варто систематично фіксувати поведінкові зміни дітей у повсякденних ситуаціях, наприклад, під час ігор, спілкування з однолітками чи взаємодії з дорослими, звертаючи увагу на прояви тривоги, замкнутості чи, навпаки, зростання впевненості. Спостереження можна доповнювати бесідами з батьками, щоб отримати повнішу картину емоційного стану дітей у домашньому середовищі, зокрема зміни у сні, апетиті чи поведінці.

Такий комплексний підхід до моніторингу дозволяє не лише оцінити ефективність застосованих корекційних методів, але й своєчасно виявити нові тривожні тенденції, які можуть виникати під впливом зовнішніх факторів. Залучення батьків до цього процесу через регулярні консультації чи анкетування сприяє створенню єдиного підтримуючого середовища, де потреби дитини враховуються як у дошкільному закладі, так і вдома. Крім того, використання творчих методів, таких як малювання чи розповіді, дає змогу дітям висловлювати свої почуття в доступній формі, що особливо важливо для дошкільнят із обмеженими вербальними навичками. Результати моніторингу стануть основою для вдосконалення програми психологічної корекції, забезпечуючи її гнучкість і відповідність індивідуальним особливостям кожної дитини. Таким чином, регулярна оцінка є невід'ємною частиною корекційного процесу, що сприяє зниженню тривожності та страхів і підтримує емоційний розвиток дітей у складних умовах.

Отже, запропоновані рекомендації щодо корекції стресу та страхів у дітей дошкільного віку формують комплексний підхід, що враховує вікові, гендерні та контекстуальні особливості їхнього психоемоційного розвитку, включаючи вплив воєнного контексту. На основі діагностичних даних, які виявили підвищену тривожність і страхи, розроблено заходи, що охоплюють створення безпечного емоційного середовища, ігрову терапію, казкотерапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки та профілактику

медичних і просторових страхів. Ці методи спрямовані на зниження емоційної напруги, формування навичок саморегуляції та врахування індивідуальних особливостей, зокрема вищої чутливості дівчаток до соціальних і фізичних загроз і схильності хлопчиків до тривоги в конкурентних чи просторових ситуаціях. Залучення батьків і вихователів, просвітницька робота з ними та регулярний моніторинг через діагностики й спостереження забезпечують гнучкість і результативність корекційного процесу, сприяючи подоланню тривожності та формуванню емоційної стійкості дітей в умовах сучасних викликів.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження страхів і тривожності у дітей старшого дошкільного віку, проведене на базі Володарського ЗДО «Пізнайко» з використанням методик Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен та «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової), дозволило отримати детальні дані про психоемоційний стан дітей. Організація дослідження була ретельно спланована з урахуванням вікових і когнітивних особливостей дошкільнят, що забезпечило валідність і надійність результатів. Застосування двох проєктивних методик дало змогу не лише оцінити загальний рівень тривожності, але й ідентифікувати специфічні страхи, їхню поширеність і гендерні відмінності. Отримані результати підкреслюють актуальність проблеми тривожності та страхів у дошкільному віці, особливо в умовах воєнного контексту, що посилює емоційні переживання дітей.

Аналіз даних виявив, що значна частка дітей має високий рівень тривожності, а найпоширенішими страхами є страх смерті, догани, гри зі старшими дітьми, агресивного нападу, боязнь тварин і фізичні загрози. Дівчатка демонструють вищу тривожність у більшості ситуацій, зокрема тих, що пов'язані з соціальною оцінкою та фізичною безпекою, що може

бути зумовлено їхньою більшою емоційною чутливістю та соціокультурними очікуваннями. Хлопчики частіше проявляють тривогу в ситуаціях соціальної конкуренції та просторових обмежень, що відображає гендерні особливості сприйняття стресових ситуацій. Вплив воєнного контексту, хоча й непрямий, проявляється у посиленні страхів, пов'язаних із фізичною безпекою та втратою близьких, що вказує на необхідність врахування зовнішніх факторів у психологічній роботі.

На основі результатів дослідження було розроблено комплекс рекомендацій щодо корекції стресу та страхів, які включають створення безпечного емоційного середовища, ігрову терапію, казкотерапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки, профілактику медичних і просторових страхів, а також залучення батьків і вихователів до корекційного процесу. Ці заходи враховують індивідуальні особливості дітей, зокрема гендерні відмінності, і спрямовані на зниження тривожності, подолання страхів і формування емоційної стійкості. Регулярний моніторинг психоемоційного стану дітей через повторні діагностики та спостереження забезпечує гнучкість і адаптивність корекційних методів, дозволяючи своєчасно реагувати на нові виклики, що можуть виникати в умовах нестабільного зовнішнього середовища.

Отже, проведене дослідження не лише поглибило розуміння природи страхів і тривожності у дітей дошкільного віку, але й заклало основу для розробки програми психологічної корекції.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку

Специфіка організації процесу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку зумовлена унікальними особливостями їхнього психоемоційного розвитку, високою емоційною чутливістю та впливом зовнішніх факторів, зокрема воєнного контексту. Дошкільний вік (5–6,2 роки) характеризується інтенсивним розвитком уяви, залежністю від соціального оточення, обмеженими навичками вербалізації переживань і схильністю до ірраціонального сприйняття світу, що робить дітей особливо вразливими до тривожних станів і страхів. Корекційна робота має бути максимально делікатною, спрямованою на створення безпечного і підтримуючого середовища, використання методів, які відповідають віковим і психологічним особливостям дітей, а також врахування гендерних відмінностей і соціокультурного контексту, що впливають на формування та прояв страхів.

Ключовою особливістю корекції страхів у дошкільнят є орієнтація на ігрову діяльність, яка є провідною формою активності в цьому віці. Страхі, такі як страх смерті, виговору, фізичних загроз, темряви, ізоляції чи тварин, часто мають ірраціональний характер, коріння яких лежить у багатій уяві дітей або недостатній здатності раціонально оцінювати реальність. Ігрова терапія, казкотерапія, арт-терапія та тілесно-орієнтовані техніки, інтегровані в ігровий формат, дозволяють дітям опрацьовувати тривожні переживання в безпечний і природний спосіб, перетворюючи джерела страху на зрозумілі та керовані елементи. Наприклад, гра в

«лікарню» допомагає демістифікувати медичні процедури, знижуючи страх перед лікарями чи ін'єкціями, а казки про героїв, які долають небезпеку, сприяють переосмисленню екзистенційних страхів, таких як втрата близьких, через метафоричний захист і підтримку.

Врахування гендерних особливостей є важливим аспектом корекційного процесу. Дівчатка частіше проявляють чутливість до соціальних і фізичних загроз, таких як виговір, ізоляція чи втрата батьків, що вимагає акценту на емоційній підтримці та методах, які дозволяють невербально висловити переживання, наприклад, через малювання чи створення казкових історій. Хлопчики, навпаки, більш схильні до тривоги в ситуаціях соціальної конкуренції, таких як гра зі старшими дітьми, або в умовах просторових обмежень, що робить ефективними фізично-орієнтовані ігри, спрямовані на розвиток впевненості та контролю над тілом, як-от проходження «тунелю» чи лазіння. Такий диференційований підхід не лише підвищує ефективність корекції, але й забезпечує відповідність методів індивідуальним психологічним потребам дітей, враховуючи їхні гендерно-специфічні реакції на стресові ситуації.

Емоційна безпека виступає наріжним каменем корекційного процесу. Дошкільнята потребують атмосфери абсолютної довіри, де вони можуть вільно висловлювати свої почуття без страху осуду чи нерозуміння. Психологу необхідно встановлювати теплий, емпатійний контакт із дитиною, уникаючи директивного стилю спілкування, який може сприйматися як тиск. Доброзичлива атмосфера, підбадьорювання та позитивний зворотний зв'язок сприяють зниженню тривожності та підвищують готовність дітей брати участь у корекційних заняттях. Наприклад, під час арт-терапії важливо хвалити дитину за будь-який творчий прояв, незалежно від естетичного результату, щоб зміцнити її впевненість і відчуття прийняття. Такий підхід створює психологічний комфорт, необхідний для опрацювання страхів.

Співпраця з батьками та вихователями є невід’ємною складовою корекції, оскільки емоційний стан і поведінка дорослих мають прямий вплив на дитину. Воєнний контекст, навіть у регіонах, віддалених від бойових дій, підвищує тривожність батьків через інформаційні потоки, економічну нестабільність чи соціальну напругу, що може передаватися дітям через невербальні сигнали чи тривожні розмови. Просвітницька робота з батьками, спрямована на управління їхньою власною тривожністю, а також навчання вихователів технікам емоційної підтримки дітей створюють цілісне середовище, яке підсилює ефект корекційних заходів. Наприклад, рекомендації батькам уникати обговорення небезпечних тем у присутності дітей або створювати стабільні сімейні ритуали допомагають зменшити актуалізацію страхів і сприяють емоційній стабільності дитини.

Гнучкість корекційного процесу є ще однією важливою особливістю. Страху дошкільнят є динамічними і можуть змінюватися під впливом нового досвіду, подій чи зовнішнього середовища. Корекційна програма має бути адаптивною, з можливістю коригування методів і акцентів залежно від реакцій і потреб дітей. Наприклад, якщо страх війни чи фізичних загроз стає більш вираженим через вплив медіа чи розмови дорослих, до програми додаються заняття, що акцентують на відчутті безпеки, такі як створення образів «захисників» у малюнках чи казках. Гнучкість також передбачає індивідуалізацію підходів: для однієї дитини може бути ефективною казкотерапія, тоді як іншій більше підійде тілесно-орієнтована релаксація.

Особлива увага приділяється врахуванню воєнного контексту, який, навіть у непрямий спосіб, впливає на психоемоційний стан дітей. Тривожність батьків, інформаційні потоки про війну, економічна нестабільність чи зміни в сімейному середовищі посилюють страхи фізичної безпеки, втрати близьких чи ізоляції. Корекція має включати методи, що допомагають дітям переосмислити ці страхи через позитивні

образи захисту та безпеки, наприклад, створення малюнків «безпечного місця» чи казок про героїв, які долають загрози. Крім того, стабільний розпорядок дня в дошкільному закладі, передбачувані ритуали та регулярна взаємодія з дорослими сприяють формуванню відчуття стабільності, що є особливо важливим у періоди невизначеності.

Таким чином, специфіка організації психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку полягає в інтеграції ігрових, творчих і підтримуючих методів, які враховують вікові особливості, гендерні відмінності та вплив воєнного контексту. Комплексний підхід, що поєднує емоційну безпеку, співпрацю з батьками та вихователями, а також гнучкість у виборі методів, забезпечує ефективне зниження тривожності та страхів, сприяючи психоемоційному розвитку дітей у складних соціальних умовах.

3.2 Програма психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку

Корекційно-розвивальна програма з психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Мета програми: зниження рівня дитячих страхів і тривожності у дошкільнят шляхом використання методів ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік, розвиток емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та підвищення впевненості у собі для покращення соціальної адаптації.

Завдання програми:

- 1) Сприяти усвідомленню дітьми власних страхів через ігрові та творчі методи.
- 2) Навчити дітей технікам управління емоціями, зокрема подолання страхів.

3) Розвивати навички емоційної саморегуляції через релаксаційні вправи та творчу діяльність.

4) Формувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу через створення безпечного емоційного середовища.

5) Забезпечити ефективне опрацювання страхів за допомогою ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік.

6) Зміцнити соціальні навички дітей через групові заняття, що сприяють співпраці та взаємопідтримці.

Місце проведення. Окремий кабінет у Володарському ЗДО «Пізнайко», оснащений м'якими меблями, килимом, столами для творчої роботи, аудіообладнанням для релаксаційної музики, затемненими зонами для роботи зі страхом темряви, іграшками та методичними матеріалами.

Тривалість заняття: 35-45 хвилин (2 рази на тиждень). Для творчих занять (малювання, інсценізації) тривалість може збільшуватися до 60 хвилин, щоб уникнути переривання процесу.

Кількість дітей у групі: 8-10 дітей, що дозволяє забезпечити індивідуальну увагу та комфортну взаємодію.

Діти сидять по колу на килимі для ігрових і казкових занять, щоб бачити одне одного та психолога, який перебуває серед них. Для арт-терапії використовуються столи для зручності малювання чи ліплення.

Структура заняття:

Вступна частина (5-7 хв.). Привітання, налаштування на заняття через коротку вправу (дихальна релаксація, гра «Назви емоцію»).

Основна частина (25-30 хв.). Виконання основного методу (гра, казка, малювання, тілесна вправа) для опрацювання страхів.

Заклучна частина (5-10 хв.). Рефлексія (обговорення почуттів), релаксація або ритуал завершення (наприклад, «Коло підтримки»).

Заняття 1: «Мій страх на папері».

Мета: допомогти дітям виразити свої страхи через малюнок, трансформувати негативні образи в позитивні, сприяючи емоційному розвантаженню та зниженню тривожності.

Завдання:

- 1) Ознайомити дітей із арт-терапією як способом вираження емоцій.
- 2) Дати можливість виразити страхи через малюнок.
- 3) Розвинути саморефлексію через осмислення створених образів.
- 4) Сприяти трансформації страхів шляхом зміни малюнків.
- 5) Підвищити емоційну стійкість через творчу діяльність.

Методи та вправи:

Вправа «Знайомство з кольорами» (5 хв.). Діти обирають кольори, які асоціюються з їхніми почуттями, і діляться асоціаціями (наприклад, «червоний – це сміливість»). Це налаштовує на творчу роботу та знижує тривожність.

Малювання «Мій страх» (15 хв.). Дітям пропонується намалювати те, чого вони бояться (наприклад, темряву, тварину). Психолог підбадьорює, наголошуючи, що малюнок – це спосіб «захопити» страх. Використовуються фарби, олівці, пастель на папері А4.

Трансформація страху (10 хв.). Дітям пропонується змінити малюнок, додавши елементи, які роблять страх менш страшним (наприклад, намалювати сонце над темрявою чи посмішку на тварині). Вправа «Перетвори страх» супроводжується обговоренням: «Як твій страх став добрішим?»

Рефлексія «Коло розповідей» (5 хв.): Діти за бажанням діляться своїми малюнками, розповідаючи, що змінилося в їхніх почуттях. Психолог підкреслює сміливість кожного учасника.

Матеріали: папір А4, фарби, фломастери, кольорові олівці, пастель, пензлі, стаканчики для води, серветки, спокійна музика для фону.

Заняття 2: «Магічний захисник».

Мета: знизити рівень страхів через створення уявного «магічного захисника», який допомагає долати тривожні ситуації, розвивати емоційну стійкість і впевненість.

Завдання:

- 1) Ознайомити дітей із казковими образами, що символізують захист і силу.
- 2) Розвинути здатність осмислювати страхи через казкові метафори.
- 3) Створити позитивні асоціації з подоланням страхів.
- 4) Поглибити емоційну виразність через створення власного персонажа.
- 5) Розвивати фантазію та креативність.

Методи та вправи:

Гра «Казковий настрій» (5 хв.). Діти по колу називають казкових героїв, яких вважають сміливими (наприклад, «Лицар без страху»). Це створює позитивний настрій.

Розповідь казки «Чарівний друг» (10 хв.). Психолог розповідає казку про дитину, яка долає страх (наприклад, темряву) за допомогою уявного захисника (доброго дракона чи зірки). Казка підкреслює, що захисник завжди поруч.

Створення «Магічного захисника» (15 хв.). Діти малюють або ліплять із пластиліну свого уявного захисника, який допомагає їм не боятися. Вправа «Мій захисник» супроводжується питаннями: «Як він виглядає? Як він тебе захищає?»

Рефлексія «Дошка захисників» (10 хв.). Діти презентують своїх персонажів, розміщуючи малюнки чи фігурки на дошці. Психолог заохочує дітей уявити, що захисник завжди з ними, коли страшно.

Матеріали: казка (текст про героя та захисника), папір А4, кольорові олівці, фарби, пластилін, дошка для презентації, спокійна музика.

Заняття 3: «Подорож до безстрашного світу».

Мета: допомогти дітям трансформувати страхи через ігрові сценарії, знижуючи тривожність, підвищуючи впевненість і розвиваючи соціальні навички.

Завдання:

- 1) Створити безпечне середовище для вираження страхів через гру.
- 2) Прожити тривожні ситуації в позитивному контексті.
- 3) Зменшити тривожність через ігри, що дають відчуття контролю.
- 4) Розвивати співпрацю та взаємопідтримку в групі.

Методи та вправи:

Гра «Коло сміливості» (5 хв.). Діти по колу діляться одним сміливим вчинком (реальним чи уявним), наприклад, «Я не злякався гучного звуку». Це налаштовує на позитив.

Гра «Подорож по карті безстрашного світу» (20 хв.). На великому аркуші намальована карта з локаціями (темний ліс, гора, печера). Діти кидають кубик із завданнями (наприклад, «Пройди через темний ліс із ліхтариком», «Зустрінь добру тварину»). Психолог використовує м'які іграшки для інсценізації, допомагаючи дітям прожити ситуації. Вправа «Зустріч зі страхом» завершується створенням «скарбу сміливості» (символічної нагороди – зірки чи серця).

Рефлексія «Що я здолав?» (10 хв.). Діти розповідають, які страхи вони «перемогли» на карті, і отримують картку із символом сили (сонце, зірка). Психолог підкреслює їхню сміливість.

Матеріали: ігрові картки зі страхами (темрява, тварина), м'які іграшки, кубик із завданнями, фліпчарт із картою, дерев'яні фішки, картки із символами сили, музика (спокійна та активна).

Заняття 4: «Змійка, що їсть страхи».

Мета: знизити тривожність через створення образу фантастичної істоти, яка «з'їдає» страхи, розвивати вміння трансформувати негативні емоції в позитивні.

Завдання:

- 1) Виразити страхи через творчість.
- 2) Трансформувати страхи в контрольовані образи.
- 3) Поглибити уявлення про можливість перемоги над страхами.
- 4) Розвивати емоційну стійкість.

Методи та вправи:

Вправа «Назви страх» (5 хв.). Діти по колу називають один страх, який хочуть «віддати» змійці, використовуючи картки зі страхами (темрява, грім). Це допомагає вербалізувати переживання.

Казка «Змійка-друг» (10 хв.). Психолог розповідає казку про добру змійку, яка з'їдає страхи дітей і стає їхнім другом. Казка підкреслює, що страхи можна віддати.

Творча вправа «Змійка, що їсть страхи» (15 хв.). Діти малюють або ліплять змійку, яка «з'їдає» їхній страх (наприклад, намалювати страх на папері, а змійку – навколо нього). Вправа «Віддай страх змійці» завершується символічним «знищенням» страху (зім'яти папір чи сховати його).

Рефлексія «Коло друзів змійки» (10 хв.). Діти показують своїх змійок і діляться, як вони почуваються після «знищення» страху. Психолог хвалить за креативність.

Матеріали: папір, картон, олівці, фарби, пластилін, іграшки-змійки, картки зі страхами, текст казки, спокійна музика.

Заняття 5: «Перетворення страху в силу».

Мета: навчити дітей перетворювати страх у ресурс через тілесні вправи та метафори, виховувати сміливість, взаємопідтримку та позитивне ставлення до себе.

Завдання:

- 1) Усвідомити страхи через тілесні відчуття та творчість.
- 2) Навчити технікам релаксації та саморегуляції.
- 3) Зміцнити впевненість через метафори сили.
- 4) Виховувати взаємопідтримку та емпатію.

Методи та вправи:

Вправа «Дихання хмаринкою» (5 хв.). Діти повільно вдихають і видихають, уявляючи, що вони легка хмаринка. Це знижує тривожність і налаштовує на заняття.

Гра «Чарівна паличка» (10 хв.). Психолог передає «чарівну паличку», і кожна дитина називає страх, а потім уявляє, як паличка перетворює його в силу (наприклад, «страх темряви стає сміливістю»).

Тілесна вправа «Лялька-маріонетка» (10 хв.). Діти напружують і розслабляють м'язи, уявляючи, що вони ляльки, які «звільняються» від страхів. Вправа завершується рухами «сильного героя».

Рефлексія «Серце сміливості» (10 хв.). Діти отримують половинки паперових сердець, знаходять пару, щоб скласти ціле серце, і діляться, як вони підтримуватимуть одне одного. Психолог підсумовує заняття музикою та запаленням свічок як символом сміливості.

Матеріали: чарівна паличка, папір, олівці, вирізані половинки сердець, 2 свічки, магнітофон із веселою та спокійною музикою.

Очікувані результати:

- зниження рівня тривожності та страхів, підтверджене повторними діагностиками;
- формування навичок саморегуляції та впевненості у дітей;
- покращення соціальних навичок через групову взаємодію;
- зміцнення емоційної стійкості та позитивного ставлення до себе.

Оцінка ефективності відбувається за допомогою повторної діагностики за методиками Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен і «Червоний – чорний будиночки», спостереження вихователів, відгуки батьків. Програма коригується за результатами моніторингу, додаючи нові методи для дітей із залишковими страхами.

Надана програма враховує вікові особливості, гендерні відмінності та воєнний контекст, забезпечуючи комплексний підхід до корекції страхів у дошкільнят.

3.3 Результати дослідження

Повторне дослідження було проведено після впровадження корекційно-розвивальної програми з психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку на базі Володарського ЗДО «Пізнайко».

Мета повторної діагностики полягала в оцінці ефективності програми, зниження рівня тривожності та страхів, а також у виявленні змін у психоемоційному стані дітей. Для цього використано ті самі методики, що й на первинному етапі: тест тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен і методику «Червоний – чорний будиночки» (модифікація М. Панфілової). Додатково проаналізовано спостереження вихователів і відгуки батьків, щоб отримати цілісну картину змін.

Методика тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен спрямована на оцінку загального рівня тривожності через аналіз реакцій дітей на зображення типових ситуацій. Результати первинного та повторного етапів представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняння рівнів тривожності дітей за методикою

Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен

Рівні тривожності	Перший зріз		Другий зріз		Зміна (%)
	осіб	%	осіб	%	
Високий	8	26,7	4	13,3	-13,4
Середній	12	40,0	14	46,7	+6,7
Низький	10	33,3	12	40,0	+6,7

З таблиці 3.1 видно, що при першому зрізі високий рівень тривожності спостерігався у 26,7% дітей (8 із 30), із них 31,3% дівчаток (5) і 21,4% хлопчиків (3). Середній рівень був найпоширенішим – 40,0% (12 дітей), із незначними гендерними відмінностями (42,9% хлопчиків і 37,5% дівчаток). Низький рівень тривожності зафіксовано у 33,3% (10 дітей), із майже рівномірним розподілом між хлопчиками (35,7%) і дівчатками (31,3%). Після впровадження програми високий рівень

тривожності знизився до 13,3% (4 дітей), що на 13,4% менше. Серед них 14,3% хлопчиків (2) і 12,5% дівчаток (2), що вказує на значне зниження тривожності у дівчаток (на 18,8%). Середній рівень зріс до 46,7% (14 дітей), із розподілом 50,0% хлопчиків (7) і 43,8% дівчаток (7), що свідчить про перехід частини дітей із високого рівня до середнього. Низький рівень тривожності зріс до 40,0% (12 дітей), із 35,7% хлопчиків (5) і 43,8% дівчаток (7), що на 6,7% більше порівняно з первинним етапом.

Найпоширенішими при першому зрізі були страхи догани (80,0%), гри зі старшими дітьми (73,3%), агресивного нападу (66,6%), ізоляції (40,0%) і темряви (26,7%). Дівчатка частіше реагували на догану (85,0%) і фізичні загрози (68,8%), а хлопчики – на конкуренцію (78,6%). За результатами другого зрізу тривожність у ситуації догани знизилася до 50,0% (на 30,0%), гри зі старшими дітьми – до 46,7% (на 26,6%), агресивного нападу – до 40% (на 26,6%). Страх ізоляції знизився до 26,7% (на 13,3%), а страх темряви – до 16,7% (на 10,0%). Дівчатка показали більше зниження тривожності у догані (з 85,0% до 50,0%) і фізичних загрозах (з 68,8% до 37,5%), тоді як хлопчики – у конкуренції (з 78,6% до 42,9%).

Отже, методика підтвердила ефективність програми, оскільки високий рівень тривожності зменшився на 13,4%, а низький зріс на 6,7%.

Методика «Червоний – чорний будиночки» оцінювала спектр дитячих страхів через розподіл між «страшним» (чорним) і «нестрашним» (червоним) будиночками. Результати представлено в таблиці 3.2.

На первинному етапі середня кількість страхів на дитину становила 6,3 (6,0 у хлопчиків, 6,6 у дівчаток). Найбільш поширеними були страх смерті (83,3%, дівчата – 87,5%), боязнь тварин (60,0%, дівчата – 62,5%), фізичні страхи (46,6%). Хлопчики частіше вказували на просторові страхи (28,6%) і темряву (28,6%). На повторному етапі середня кількість страхів знизилася до 3,5 (3,3 у хлопчиків, 3,7 у дівчаток, на 44,4%). Страх смерті зменшився до 50,0% (на 33,3%, дівчата – з 87,5% до 50,0%), боязнь тварин

– до 30,0% (на 30,0%), фізичні страхи – до 23,3% (на 23,3%). Дівчатка показала значне зниження у медичних страхах (з 37,5% до 18,8%), у хлопчиків – у просторових страхах (з 28,6% до 14,3%) і темряві (з 28,6% до 14,3%). Залишкові страхи темряви, просторові та соціальні вказують на потребу додатково занять.

Таблиця 3.2

Порівняння страхів за методикою «Червоний – чорний будиночки»

Поширеність дитячих страхів	Перший зріз		Другий зріз		Зміна (%)
	осіб	%	осіб	%	
Страх смерті (свої чи батьків)	25	83,3	15	50,0	-33,3
Боязнь тварин	18	60,0	9	30,0	-30,0
Фізичні страхи, (транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії)	14	46,6	7	23,3	-23,3
Медичні страхи (біль, ін'єкції, лікарі, хвороби)	10	33,3	5	16,7	-16,6
Страхи казкових персонажів	9	30,0	4	13,3	-16,7
Просторові страхи (висоти, глибини, замкнутих просторів)	8	26,7	4	13,3	-13,4
Страх темряви і кошмарних снів	7	23,3	3	10,0	-13,3
Соціально-опосередковані страхи (людей, дітей, покарань, запізнень, самотності)	5	16,7	2	6,7	-10,0

Отже, методика підтвердила зниження кількості страхів на 44,4%, із найбільшим прогресом у страхах смерті, тварин і фізичних загроз. Залишкові страхи темряви, просторові та соціальні страхи вказують на потребу додаткових занять.

У процесі спостереження вихователі-методисти відзначили значні позитивні зміни в поведінці та емоційному стані досліджуваних дітей. Діти стали помітно менш замкнутими, рідше проявляли плаксивість і демонстрували більшу відкритість у спілкуванні з однолітками та дорослими. Вони активніше долучалися до групових ігор, із задоволенням взяли участь у спільних заняттях, проявляючи ініціативу та творчий підхід. Особливо помітне зростання активності спостерігалось серед хлопчиків, які стали більш впевненими у взаємодії з іншими дітьми та меншими уникати конкурентних ситуацій. Також зменшилася залежність від дорослих: діти частіше самостійно приймали рішення та брали на себе

відповідальність у простих завданнях. Чутливість до гучних звуків, яка раніше була пов'язана з воєнним контекстом, знизилася, що впливає на підвищення емоційної стабільності.

За отриманими відгуками більшість батьків відзначили покращення: діти рідше боялися темряви, тварин, гучних звуків і розлуки з рідними. Батьки помітили, що сон дітей став спокійнішим, а кошмари траплялися рідше. Діти почали розповідати про своє переживання, використовуючи образи з програми, наприклад, згадуючи «захисника». Однак у деяких дітей все ще зберігалися страхи темряви та ізоляції.

Як бачимо, результати повторного діагностування продемонстрували зниження тривожності та страхів у дітей. Високий рівень тривожності зменшився, а низький зріс, особливо в ситуації догани, конкуренції та агресивного нападу. Середня кількість страхів значно скоротилася, з найбільшим прогресом у страхах смерті, тварин та фізичних загроз. Позитивні зміни в поведінці спостерігалися у деяких дітей: замкнутість зменшилася, а активність в іграх зросла. Батьки відзначили покращення у кількості дітей, зокрема зменшення страхів темряви та покращення сну. Дівчатка показали більше зниження страхів догани, втрати близьких і медичних страхів, тоді як хлопчики – конкуренції, просторових страхів і темряви. У воєнному контексті чутливість до гучних звуків і страхів війни зменшилася, що негативно впливає на часткове послаблення завдяки стабільному розпорядку та роботі з батьками.

Отже, корекційна програма, що поєднує ігрову терапію, казкотерапію, арт-терапію та тілесно-орієнтовані техніки, довела свою ефективність у зниженні тривожності та страхів у дітей дошкільного віку. Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу, що враховує індивідуальні та гендерні особливості, а також залучає батьків і вихователів.

Висновки до третього розділу

Корекційно - розвивальна програма з психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку, реалізована на базі Володарського ЗДО «Пізнайко», показала високу ефективність при зниженні рівня тривожності та страхів. Використання інтегрованого підходу, що разом з ігровою терапією, казкотерапією, арт-терапією та тілесно-орієнтованими засобами, дозволило створити безпечне емоційне середовище, яке сприяло опрацюванню дитячих страхів у природний і доступний для дошкільнят спосіб. Програма враховувала вікові особливості, гендерні відмінності та вплив воєнного контексту, що забезпечувало її відповідність психоемоційним потребам дітей.

Результати повторної діагностики підтвердили зниження високого рівня тривожності та значного скорочення кількості страхів, зокрема страхів смерті, тварин і фізичних загроз, що не вдалося про ефективність обраних методів.

Спостереження вихователів і відгуки батьків підкріпили дані діагностики, вказуючи на позитивні зміни в поведінці та емоційному стані дітей. Діти стали менш замкнутими, активніше брали участь у групових іграх, продемонстрували більшу самостійність і зниження чутливості до гучних звуків, які раніше асоціювалися з воєнним контекстом. Батьки відзначили покращення сну, зменшення кошмарів і страхів темряви, а також більшу відкритість дітей у вираженні своїх переживань. Особливо помітними були гендерні відмінності: дівчата демонстрували значний прогрес у подоланні страхів догани та втрати близьких, тоді як хлопчики – у ситуаціях конкуренції та просторових страхах.

Отже, розроблена програма довела свою ефективність і доцільність для психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

У кваліфікаційній роботі розглянуто психологічну корекцію страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнного контексту, проаналізовано особливості проявів страхів, їхній вплив на психоемоційний розвиток, а також розроблено та апробовано корекційно - розвивальну програму для зниження тривожності та страхів. На основі аналізу теоретичної літератури та отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Страху у дітей дошкільного віку є невід'ємною частиною їхнього психічного розвитку, зумовленою багатою уявою, високою емоційною вразливістю та обмеженою здатністю до раціонального оцінювання реальності. У контексті тривалої російсько-української війни в Україні виявлено специфічні страхи, такі як страх авіаударів, вибухів, повітряної тривоги, втрати близьких та появи ворожих солдатів, які характеризуються високою інтенсивністю та часто супроводжуються посттравматичними реакціями. Ці страхи посилюються впливом зовнішніх факторів, таких як тривожність батьків, інформаційні потоки та нестабільність соціального середовища, що ускладнює адаптаційні процеси дітей і може призводити до тривалих психологічних наслідків.

2. Психологічна корекція страхів у дошкільнят базується на створенні безпечного емоційного середовища та застосуванні методів, адаптованих до вікових особливостей, зокрема ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік. Її зміст включає індивідуалізацію підходів, залучення сім'ї, групову підтримку та врахування соціокультурного контексту, що сприяє зниженню тривожності та розвитку навичок саморегуляції. У воєнний період особливе значення мають методи, спрямовані на опрацювання страхів фізичної безпеки через метафоричні образи захисту та стабільні ритуали, які зміцнюють емоційну

стабільність дітей. Такий підхід дозволяє дітям безпечно виражати свої емоції та формувати почуття контролю над ситуацією. Важливим є також навчання батьків і вихователів технікам зниження власної тривожності, що позитивно впливає на психоемоційний стан дитини.

3. Емпіричне дослідження, проведене на базі Володарського ЗДО «Пізнайко» із застосуванням проєктивних методик (тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен та методика «Червоний – чорний будиночки»), виявило високий рівень тривожності у 26,7% дітей на початковому етапі, із середньою кількістю страхів 6,3 на дитину. Найпоширенішими виявилися страхи смерті (83,3%), тварин (60,0%), фізичних загроз (46,6%), догани (80,0%) та гри зі старшими дітьми (73,3%), що відображає вплив як вікових особливостей, так і зовнішніх стресових факторів. Війна в Україні значно посилила страхи, пов'язані з безпекою, зокрема страх авіаударів, вибухів і втрати близьких, які часто супроводжувалися підвищеною чутливістю до гучних звуків, порушенням сну та замкнутістю.

Гендерні відмінності у проявах страхів виявилися суттєвими: дівчатка частіше демонстрували тривогу щодо соціальних загроз (догана, ігнорування) та фізичних ризиків (втрата батьків, небезпека), що може бути пов'язано з їхньою емоційною чутливістю та соціалізаційними особливостями. Хлопчики, навпаки, частіше відчували страх у конкурентних ситуаціях (гра зі старшими дітьми) та пов'язаних із просторовими обмеженнями (темрява, замкнутий простір), що відображає їхню потребу у фізичній активності та контролі. Ці дані підкреслили необхідність урахування гендерних і контекстуальних особливостей під час розробки корекційної програми, а також важливість ранньої діагностики для своєчасного виявлення та зниження тривожності у дошкільнят в умовах воєнного стресу.

4. Розроблена корекційно-розвивальна програма включала п'ять занять («Мій страх на папері», «Магічний захисник», «Подорож до безстрашного світу», «Змійка, що їсть страхи», «Перетворення страху в

силу»), які використовували ігрові, творчі та тілесно-орієнтовані методи для зниження тривожності. Програма враховувала вікові особливості дітей дошкільного віку (ігрова діяльність, емоційна чутливість) і гендерні відмінності, пропонуючи дівчаткам методи невербального вираження емоцій (арт-терапія, казки), а хлопчикам – фізично-орієнтовані ігри для розвитку впевненості, та адаптована до воєнного контексту через акцент на образах безпеки.

5. Повторна діагностика, проведена після реалізації корекційно-розвивальної програми в Володарському ЗДО «Пізнайко», підтвердила її ефективність. Високий рівень тривожності знизився з 26,7% до 13,3%, а середня кількість страхів скоротилася з 6,3 до 3,5 на дитину (на 44,4%). Зокрема, значно зменшилася поширеність страхів смерті (з 83,3% до 50,0%), тварин (з 60,0% до 30,0%) та фізичних загроз (з 46,6% до 23,3%), що свідчить про успішне опрацювання як загальних, так і воєнно-специфічних страхів. Ці результати підтверджують, що методи ігрової терапії, казкотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих технік, адаптовані до вікових і гендерних особливостей, ефективно сприяють зниженню тривожності та підвищенню емоційної стабільності дошкільнят.

Додаткові дані, отримані через спостереження вихователів і відгуки батьків, засвідчили якісні зміни в поведінці дітей: зменшилася замкнутість, чутливість до гучних звуків (наприклад, сирен чи вибухів), покращився сон, а також зросла активність і ініціативність у групових іграх та спілкуванні. Ці зміни вказують на позитивний вплив програми не лише на психоемоційний стан, а й на соціальну адаптацію дітей, що є важливим у воєнний період, коли стрес і нестабільність ускладнюють їхню взаємодію з оточенням. Таким чином, програма довела свою практичну цінність, демонструючи можливість ефективної психологічної підтримки дошкільнят у кризових умовах.

Для забезпечення психоемоційного благополуччя дітей дошкільного віку в умовах воєнного стресу рекомендується впроваджувати розроблену

корекційну програму в дошкільних закладах, особливо в прифронтових регіонах, із регулярним моніторингом стану дітей через діагностичні методики та спостереження. Батькам варто створювати стабільні сімейні ритуали, уникати тривожних розмов у присутності дітей і застосовувати доступні техніки заспокоєння, такі як обійми, казки та творчі заняття. Вихователям і психологам необхідно проводити просвітницькі заходи для батьків, щоб підвищити їхню компетентність у підтримці дітей, а також продовжити дослідження для оцінки довгострокової ефективності програми та її адаптації до інших кризових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабарикіна І. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми страхів у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Інституту розвитку дитини. Філософія, педагогіка, психологія*. 2011. Вип. 13. С. 133-139.
2. Богдан Є., Кисла О., Міненко А. Особливості корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. 2020. № 9 (85). С.63-66.
3. Бочаріна Н. О. Корекція страхів у дітей дошкільного віку засобами арттерапевтичного впливу. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/07d9d409-8374-4bc6-86eb-7813fdcefc5e/content> (дата звернення: 23.03.2025).
4. Бучинська В. І., Бригадир М. Б. Особливості надання кризової психологічної допомоги дітям. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. № 2. С. 128-130.
5. Вітвіцька А. Я., Бригадир М. Б. Як говорити з дітьми про війну, смерть і втрату. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. № 2. С. 130-131.
6. Горбатих В. Батьки як чинник впливу на становлення самоставлення дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. IV, вип. 14. С. 91-103.
7. Григорчук О., Дубравська Н. До проблеми подолання страхів у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 1. С. 41-45.
8. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
9. Дідюк І., Левченко В., Полтавець Л. Економіко-правові аспекти психологічної реабілітації сімей з дітьми в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 1 (31). С. 34-39.

10. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. № 3 (30). С. 121-125.
11. Замелюк М., Магдисюк Л. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. 2024. № 2. С.66-69.
12. Замелюк М., Магдисюк Л., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 35-41.
13. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
14. Камінська О. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86–104.
15. Карвацька Н. С. Страх як емоційний розлад та його корекція в дитячому віці. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4770-strah-yak-emotsiyniy-rozlad-ta-yogo-korektsiya-v-dityachomu-vitsi/> (дата звернення: 12.04.2025).
16. Коваленко І. Психологічні особливості страхів у дошкільників : від теорії до практики. *Психологічний огляд*. 2020. № 25 (4). С. 112-126.
17. Коляда Т., Солонська А. Арт-терапія як засіб корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Бердянськ, 23-24 жовт. 2019 р.)*. Бердянськ, 2019. С. 198-201.
18. Кононенко Л. В, Підберезня Я. С. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ, 2018. 100 с.

19. Кононенко О. І., Григоращенко А. В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*. 2022. № 1-2 (55-56). С. 71-79.
20. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Київ : Стилос, 2002. 144 с.
21. Кононко О. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 25-35.
22. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. №. 23. С. 48-57.
23. Косяченко В. Психологічне дослідження страхів у дітей старшого дошкільного віку. *Сучасні гуманітарні дискусії*. 2024. № 4. С. 22-24.
24. Кузнєцова О. Ю., Шкребтієнко Л. П. Теоретичний аналіз проблеми дитячих страхів у дошкільному віці. *Київський інститут бізнесу та технологій*. 2017. № 2. С. 43.
25. Литвиненко І. С., Прасол Д. В. Проективні малюнкові методики : метод. посіб. Миколаїв : Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.
26. Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. Луцьк : Вежа Друк, 2019. 152 с.
27. Мартиненко С. Діагностичні методики вивчення внутрішнього стану дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Початкова школа*. 2017. № 3. С. 50-52.
28. Мельник О. Розвиток страхів у дітей старшого дошкільного віку: психологічний аспект. *Науковий журнал з дитячої психології*. 2019. № 15 (2). С. 34-48.
29. Назарець Л., Руденко Н. Аналіз психологічних реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія : реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 127-134.

30. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 9. С. 174-183.
31. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2012. Вип. 49. С. 93-95.
32. Петруняк Н. Є. Психологічна основа проявів дитячих страхів у дошкільному віці. *Освіта регіону*. 2010. № 1. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/214> (дата звернення: 03.03.2025).
33. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів. Київ : Шк. світ, 2011. 128 с.
34. Покришко Д., Кисла О. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*. 2020. № 9 (85). С. 72-75.
35. Савченко М. Симптоматика та корекція страхів у дітей дошкільного віку. *Психологічна практика*. 2021. № 17 (3). С. 58-72.
36. Сікан Л. Л. Особливості підготовки конкурентоспроможного випускника ЗВО у період війни. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця*: матеріали III Всеукр. студентської наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 16 трав. 2024 р.). Біла Церква, 2024. С. 301-304.
37. Сікан Л. Л. Психологічні аспекти навчання дорослих в умовах воєнного стану. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти* : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Біла Церква, 14 груд. 2023 р.). Біла Церква, 2023. Ч. 2. С. 202-206. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/739902/> (дата звернення 14.01.2025).
38. Скаковська А. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2018. Т. 1, №. 2. С. 113-119.
39. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 52 (2). С. 3-20.

40. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 114-119.
41. Тарнавська, О. В. Психологічна підтримка батьків підлітків в умовах війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 30 верес. 2023 р.). Біла Церква, 2023. С. 221-223.
42. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
43. Тимченко А. Фактори формування страхів у дітей старшого дошкільного віку. *Журнал розвитку дитячої психіки*. 2018. № 8 (1). С. 76-89.
44. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/> (дата звернення: 03.03.2025).
45. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.
46. Ainsworth, M. S. Infant–mother attachment. *American psychologist*. 1979. №.34 (10). P. 932.
47. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: *Protective processes and pathways to resilience. International review of psychiatry*. 2008. № 20 (3). P. 317-328.
48. Dyregrov A., Kuterovac G., Barath A. Factor analysis of the Impact of Event Scale with children in war. *Scandinavian Journal of Psychology*. 1996. № 36. P. 339-350.

49. Elbedour S., Ten Benseel R., Bastien D. T. Ecological integrated model of children of war : Individual and social psychology. *Child abuse & neglect*. 1993. № 17 (6). P. 805-819.

50. Eltanamly H., Leijten P., Jak S., Overbeek G. Parenting in times of war: A meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2021. № 22 (1). P. 147-160.

51. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals* 1991. № 20 (9) P. 459-466.

52. Jensen P. S., Shaw J. Children as victims of war: Current knowledge and future research needs. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1993. № 32 (4). P. 697-708.

53. Qouta S., Punamäki R. L., El Sarraj E. Child development and family mental health in war and military violence : The Palestinian experience. *International Journal of Behavioral Development*. 2008. № 32 (4). P. 310-321.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Шкали: тривожність

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожен з яких відображає певну типovu для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика). Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

14. Їжа на самоті.

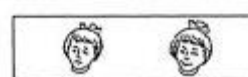
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

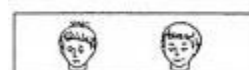
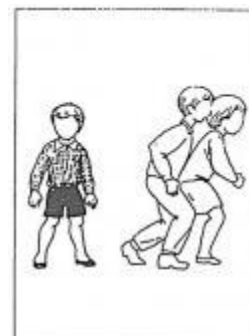
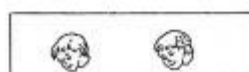
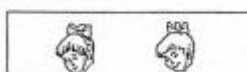
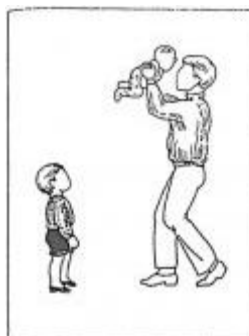
Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

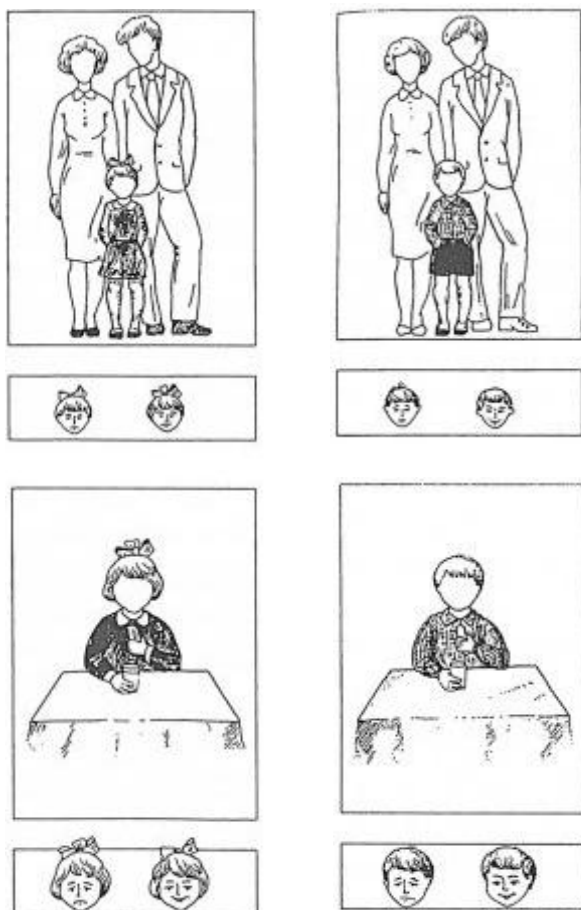
Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Тест









Аналіз результатів тесту.

Кількісний аналіз:

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз:

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної

ій) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

Методика «Червоний – чорний будиночки»
(модифікація М. Панфілової)

Підготовка дослідження.

Для діагностики страхів у дошкільному віці нам необхідні малюнки двох будиночків (червоного і чорного) і протокол.

Проведення дослідження.

Тест проводиться із однією дитиною або з групою дітей. Після виконання завдання дітям пропонується закрити страшний будинок на замок, який вони самі малюють, а ключ — викинути або втратити. (Тим самим психолог декілька заспокоює актуалізовані страхи.) Страхи в чорному будинку підраховуються і співвідносяться з віковими нормами.

Інструкція.

«У червоний і чорний будинок треба розселити страхи. У якому будинку (червоному або чорному) житимуть страшні страхи, а в якому — нестрашні? Я перераховуватиму страхи, а ти показуй, у якому будиночку цей страх житиме».

У протоколі фіксується в який будинок|дім| (червоний або чорний) поселить дитина|дитя| той або інший страх, а також вільні вислови|висловлювання| дитини|дитяти| стосовно |того або іншого страху (якщо вони є).

Ключ до опитувальника:

Страх смерті №№ 4, 8, 15

Казкових персонажів № 7

Тварин та птахів № 9

Стихійних лих №№ 11, 14

Самотності №№ 1, 4, 5.

Фізичної загрози (покарання) №№ 2, 3, 6

Замкнутого простору 13

Протокол до методики

№ п/п	Страхи	Червоний будиночок	Чорний будиночок	Примітки
1	Коли залишаєшся вдома один			
2	Нападу бандитів			
3	Захворіти, заразитися			
4	Якщо мене не стане			
5	Чужих людей			
6	Маму або тата; того, що вони тебе покарають			
7	Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича			
8	Темряви; засипати; страшних снів			
9	Тварин			
10	Транспорту			
11	Бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії)			
12	висоти; глибини			
13	Коли я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні			
14	Стихійних лих: води; вогню; пожежі			
15	Лікарень: крові (коли йде кров), уколів, болі (коли боляче)			