

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра психології та  
соціальної роботи

**КУРСОВА РОБОТА**

**на тему:**

**«ДИТЯЧІ СТРАХИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ»**

**Виконала:**

студентка групи ПС-21

Кремінська Євгенія Андріївна

**Перевірив:**

к.психол.н., доцент

Гірняк А.Н.

**Тернопіль – 2017**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СТРАХ ЯК ПРИРОДЖЕНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Сутнісний зміст і структура страху.....	5
1.2. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей.....	10
Висновки до розділу 1 .....	14
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ.....</b>	<b>16</b>
2.1. Найбільш поширені дитячі страхи .....	16
2.2. Вікові особливості дитячих страхів.....	18
Висновки до розділу 2 .....	21
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>22</b>
3.1. Аналіз психодіагностичних методик спрямованих на з'ясування причин виникнення страхів у дітей дошкільного віку.....	22
3.2. Програма подолання дитячих страхів та поради для батьків .....	29
Висновки до розділу 3 .....	32
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>34</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>36</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>39</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Страх – одна з найнебезпечніших емоцій. Хоча страх в загальному корисний ( адже він допомагає зберегти нам життя), часто він стає причиною багатьох невдач: чи це в навчанні, в спілкуванні, чи в сімейному колі. Також страх приносить проблеми зі здоров'ям: з'являється безсоння, тривожність, підозрілість. А це в свою чергу веде до зниження ефективності. Окрім того, більшість страхів походять саме з дитинства. Якщо не побороти їх на цьому етапі, в дорослому віці зробити це буде важче. Тому, якщо ми хочемо бути успішними, варто вивчити страхи і знайти шляхи їх подолання. Тоді в майбутньому можна буде допомогти дітям боротися з ними або й взагалі уникнути їх появи.

У психології проблемі страхів присвячено чимало досліджень (Ю.Александровський, М. Безруких, Г.Бурменська, В.Гарбузов С.Єфимова, С. Журбенко, А.Захаров).

**Об'єктом дослідження** є дитячі страхи.

**Предмет дослідження** – особливості прояв у страхів у дітей.

**Мета дослідження** – виявлення психологічних чинників, що впливають на зародження дитячих страхів та пошук шляхів їх подолання.

**Завдання дослідження:**

- 1) розробити категорійно-понятійну модель з проблематики дитячих страхів;
- 2) окреслити систему психологічних чинників, що зумовлюють появу страхів у дітей;
- 3) здійснити аналіз психодіагностичних методик спрямованих на з'ясування причин виникнення страхів у дітей дошкільного віку;
- 4) розробити програму подолання дитячих страхів та створити поради для батьків.

**Методи дослідження.** Вирішення поставлених завдань здійснювалося шляхом використання комплексу загальнонаукових методів і методів

психолого-педагогічного дослідження: *теоретичних*: аналіз наукової літератури, порівняння різних підходів і концепцій, теоретичний синтез, класифікація, методологічне узагальнення тощо; *емпіричних*: проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (за допомогою малюнків), методика «Малюнок сім'ї», проєктивна методика «Що мені сниться страшно та чого я боюсь вдень»; *методів обробки отриманих даних*: контент-аналіз (виявлення й оцінка різних смислових елементів змісту творів і бесід та підрахунок частоти їх прояву), методи математичної статистики.

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** основні ідеї, тематизми, положення теоретичні становища, висунуті в роботах радянських вчених (Ю. Щербатих, Андрущенко, В. Н. Гуляіхін і Н. А. Тельнова), та досвід іноземних вчених (Г. С. Холл).

**Теоретичне значення дослідження** полягає в уточненні категорійно-понятійного апарату з проблематики дослідження та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на взаємостосунки представників різних поколінь.

## РОЗДІЛ 1. СТРАХ ЯК ПРИРОДЖЕНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

### 1.1. Сутнісний зміст і структура страху

*Страх* - це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку у вигляді важкого емоційного стану[3]. Він виникає у відповідь на дії загрозового об'єкта. Він носить захисний характер і супроводжується певними змінами у ВНЗ, заснований на інстинкті самозбереження, відбивається на показниках артеріального тиску, виділенні шлункового соку, частоті пульсу та дихання. За розвиток страху відповідають два нейронних шляхи, які повинні функціонувати одночасно. Перший відповідальний за основні емоції, швидко реагує та супроводжується великою кількістю помилок. Другий реагує точніше, хоча повільніше. Перший шлях допомагає нам швидко реагувати на небезпеку, хоча зазвичай спрацьовує «хибна тривога». Другий шлях дає можливість досконало оцінити ситуацію і точніше відповісти на небезпеку.

В випадку коли людина відчуває страх, який ініційований першим шляхом, відбувається блокування функціонуванням другого шляху, який оцінює ознаки небезпеки як нереальні. При виникненні фобії другий шлях починає функціонувати неадекватно, що провокує розвиток відчуття страху перед стимулом, який несе небезпеку.

Незважаючи на те, що страх зазвичай асоціюється з негативними почуттями, він реалізовує різні функції в житті людини. Протягом людської історії страх був з людьми всюди, виявляючись в боязні темряви, грому, блискавки, завірюхи, вогню. Страх був тим, що спонукувало людей відкривати свій потенціал, щоб знайти шлях для боротьби зі невідомим. Страх і досі відіграє захисну роль, оскільки дає можливість уникнути небезпеки [12; 6а].

Взагалом страх поділяють на **ситуаційний** (який виникає у незвичайних ситуаціях, які сильно шокують дитину) та **особистісно-**

**обумовлений** (який визначений характером людини). Страх може бути реальний й уявлюваний, гострий і хронічний. Виділяють також вікові страхи, які є відбитком особистісного розвитку людини. Їх поява найчастіше викликана певними подіями, змінами в житті дитини.

Більш поширеними є навіювальні дитячі страхи. Коли дорослі настійно емоційно підкреслюють наявність загрозливого об'єкта, кажучи «Не чіпай – обпечешся!» і тому подібне, вони заражають страхом дітей. Дитина бачить сигнал тривоги і, відповідно до цього, у неї виникає відчуття страху, хоча вона ще не розуміє якою є загроза.

У батьків, які надто багато тривожаться, виникають страхи, які також можна віднести до зовнішніх. На психіку дитини також дуже погано впливають розмови про смерть, вбивства, хвороби (тому якщо потреба обговорити цю тему, потрібно робити це дуже обережно). Крім того, поєднання різкого звуку з відображеним в пам'яті вкрай неприємних переживань, з якими воно одного разу супроводжувалося, набуває певного емоційного вигляду, і тепер мимоволі асоціюється з тим звуком [25].

Побоювання і тривогу об'єднує почуття неспокою. Воно виявляється в тому, що дитина губиться коли її щось питають, її голос тремтить, долоні стають вологими. Вона може бути надто рухлива, або навпаки, завмерти.

Також часто така тривога може затягуватись, і це призводить до появи клінічних симптомів. Наприклад, дитина може скаржитись на біль живота, намагаючись цим подолати тривогу, пов'язану зі школою. На дуже високий рівень тривоги вказує боязнь дитиною самого страху, тобто вона боїться всього, що може загрожувати її життю. Так, наприклад, дитина починає «боятися страху перед собаками», адже їй сказали що ці тварини відчують страх.

Ю. В. Щербатих розділив всі страхи на такі групи: біологічні, соціальні та екзистенційні [29].

До **біологічних** належать ті страхи, які зв'язані з прямою загрозою життю. Сюди можна віднести інстинкт самозбереження.

**Соціальний страх** ґрунтується на своєму масовому характері та не несе шкоди людині. Тобто особа може боятися свого начальника, який має над нею владу, боятися відповідальності за свої дії, рішення, страх публічних виступів. Сюди також відноситься страх самотності та навпаки – страх підпускати людей близько. Всі ці страхи викликаються ситуаціями, які можуть підірвати соціальний статус, занизити самооцінку [13].

**Екзистенційні страхи** пов'язують з інтелектом індивіда та викликаються рефлексією. Це внутрішні страхи, спричинені внутрішніми переживаннями людини, а не зовнішніми чинниками. Сюди можна віднести страх смерті, страх беззмістовного існування.

Окрім цього, існують також форми страху, які стоять між двома групами. До них відносять страх перед хворобами. З одної сторони хвороби несуть біль та страждання (біологічний фактор), а з іншої – соціальний фактор (відрив від соціуму та колективу, виключення зі звичної діяльності). Тому цей стан відносять до «кордону» біологічної та соціальної груп; страх купання у водоймищах – до біологічної та екзистенціальної груп; страх втрати близьких – до біологічної та соціальної. Варто відмітити, що всі страхи мають всі три складові, проте одна є домінуючою.

Стійкі прояви страху називаються фобіями. Іншими словами, фобія – це страх, який постійно присутній і не піддається контролю людиною, порушує самопочуття та всю її діяльність. Фобія має нав'язливу, неконтрольовану, ірраціональну та неадекватну форму [18].

Страх по-різному впливає на людей: в одних випадках допомагає вижити, а в інших може довести до смерті. Страх позначається на розвитку дитини; вона стає менш контактною та більш агресивною, у неї порушується сон, відбувається емоційне гальмування мислення втрачає свою гнучкість, стає скутим нескінченними небезпеками, передчуттями та сумнівами. Сприйняття втрачає свою цілісність та безпосередність. Зменшується пізнавальна активність, допитливість, цікавість.

Однак страх може мати і позитивні якості. По-перше, він мобілізує силу людини для активної діяльності, що є дуже важливим при небезпечній ситуації. Це відбувається завдяки викиду адреналіну в кров; це в свою чергу покращує постачання кисню та інших поживних речовин до м'язів. Збліднення шкірних покривів та холодок «під ложечкою» є ефектами дії адреналіну: кров, потрібна м'язам, відходить від шкіри та шлунку. По-друге, страх допомагає краще запам'ятовувати небезпечні чи нерпиємні події. Особливо добре запам'ятовується те, що пов'язано з болем і стражданнями. По-третє, коли інформації недостатньо, щоби прийняти продумане рішення, страх диктує стратегію поведінки. Зокрема, ця емоція розвивається при нестачі знань, необхідних для захисту індивіда від різних небезпек.

В. А. Андрущенко виділяє (як і у всіх емоцій) наступні функції страху:

- Оцінкова;
- Синтезуюча;
- Сигналізуюча;
- Організуючо-дезорганізуюча;
- Евристична.

У цьому переліку сумнів викликають синтезуюча та організуючо-дезорганізуюча функції. Наприклад, невже природа створила емоцію, яка б дезорганізувала поведінку людини і тварин? Очевидно, що автор плутає два поняття: функція і роль. Функція показує, для чого призначена емоція, а роль означає, який вплив може чинити емоція на поведінку людини, на зразок того, що грім і блискавка можуть налякати людину, але вони виникають в природі не для того, щоб викликати страх.

В. Н. Гуляіхін і Н. А. Тельнова пропонують інший перелік функцій страху [7]: мотиваційна, адаптивна, оцінкова, сигнально-орієнтаційна, організаційна, соціалізуюча, мобілізаційна, прогностична, змістотворна.

На жаль, і в цьому випадку автори ототожнили функції і роль страху. Мотиваційна функція пов'язана з спонуканням до пошуку безпечного



середовища існування, з униканням небезпеки і попередженням виникнення небезпечних ситуацій.

**Мотиваційна функція** пов'язана з спонуканням до пошуку безпечного середовища існування, з униканням небезпеки і попередженням виникнення небезпечних ситуацій.

**Адаптивна функція**, на думку авторів, відображає отримання досвіду переживання страху в даній ситуації і більш обережне поведіння.

**Мобілізаційна функція** пов'язана з мобілізацією енергоресурсів і сили волі для подолання небезпечної ситуації. Відомо багато випадків, коли при страху люди проявляли таку фізичну силу і швидкість бігу, які в звичайній ситуації були недосяжні, незважаючи на всі старання.

**Оцінкова функція** - це оцінка ступеня небезпеки і захищеності від неї. Виділення цієї функції в описаному авторами вигляді викликає сумнів, оскільки оцінює ситуацію людина за допомогою свого інтелекту, а не за допомогою емоції. Тому більш правомірно говорити не про цю функцію страху, а про наступну [30].

**Сигнально-орієнтаційна функція:** страх є сигналом, який попереджає про небезпеку, що орієнтує людину на певний вид поведінки, пов'язаного з самозбереження.

**Організаційна, або впорядковувальна, функція** пов'язана, на думку авторів, з покорюю і послухом через страх.

**Соціалізуча функція:** трансляція для суспільства моделей поведінки. Страх пригнічує прояв соціально неприйнятних якостей і сприяє формуванню соціально необхідних якостей людини. Виділення цієї функції, по суті, дублює попередню функцію (страх перед покаранням). Крім того, перехід з біологічної позиції розгляду страху на соціальну означає «переведення стрілок» з функцій страху на їх роль в організації поведінки. Це зауваження можна віднести і до наступних «функцій», виділеним авторами.

**Прогностична функція** дає можливість в ряді випадків прогнозувати типові варіанти поведінки людей.

Насправді зробити це досить важко, з огляду на наявність трьох варіантів прояви страху: ступору, втечі і «бойового збудження» (агресії). Для такого прогнозу необхідно знати психологічні особливості людини.

**Змістотворна функція** сприяє, як пишуть автори, формуванню новоутворень у структурі особистості (зміна картини світу, переосмислення світогляду, формування нових смислообразованію). Звичайно, якщо постійно бити дитину, то можна змінити у нього ставлення до людей і взагалі до свого існування, але це випадки, коли людина використовує страх, а не страх з'являється, щоб людина змінила свої погляди на світ.

Таким чином, в даному перерахування функцій страху мова йде про його ролі в організації поведінки, яке пов'язане зі сприйняттям і оцінкою ситуації, прогнозуванням наслідків [1]. Крім того, у функції зараховані і ті ролі, які може грати ця емоція в організації поведінки людини. Функція ж страху одна - захисна, т. Е. Адаптивна, що реалізується через сигналізацію про небезпеку і мобілізації енергетичних резервів організму, допомагають уникнути небезпеки.

## **1.2. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей**

В психології проблематика дитячого страху розглядається не так давно. Представник біогенетичного напрямку С. Холл провадив біогенетичний закон і на онтогенез страху. Він стверджував, що дитина в ході дорослішання переживає всі страхи, які переживали тварини, а потім люди на різних етапах антропогенезу. Доказом біогенетичного детермінізму є ті дитячі страхи, які неможливо раціонально пояснити. Наприклад, боязнь тварин, в порівнянні з іншими страхами найбільше схожа на зниклі рефлекси, відголоски психічних станів первісної людини, які є наявними у дітей сьогодні та які неможливо пояснити ні фактами їх життя, ні сучасними

умовами життя. Автор називав це інстинктивним страхом. Також особистий досвід та навколишнє середовище впливають на появу страху у дітей [14].

Головна причина появи страху у дітей – це пережита раніше травмуюча ситуація. Наприклад, якщо одного разу дитина ледь не втопилася, вона буде боятися заходити в воду. Якщо батьки лякають дитину неіснуючими персонажами (наприклад, «бабайком») для того, щоб досягти певних цілей, дитина може боятися залишатися сама вдома. Основою для формування дитячих страхів є оточення та його тривожність. Коли дорослі надто голосно обговорюють певне питання, використовуючи при цьому багато жестів, то дитина, навіть не розуміючи суті розмови, набирається цього страху, тим більше коли батьки постійно розповідають про небезпеки зовнішнього світу. Це, звичайно, не залишається без уваги дітей і це є «чорноземом» для зернят страху.

Також існують інші причини розвитку страхів у дітей:

### **1. Гіперопіка**

В сучасному світі діти, які живуть в великих містах, часто піддаються надмірній опіці зі сторони батьків. Такі батьки можуть з добрих спонук загартовувати своїх дітей говорячи, що у світі безліч небезпек і їм потрібно бути обережними. Та це може спричинити те, що діти будуть невпевненими в собі та боязкими. Окрім того, саме життя в великому місті приносить стреси і це не може не позначитися на дитячій психіці – робить її більш вразливою.

### **2. Нестача батьківської уваги**

Зараз дуже швидкий темп життя і тому батьки часто не в стані виділити достатньо якісного часу для своїх дітей. За статистикою, матері щодня приділяють своїм дітям 20 хв. якісного часу, а тати – 10 хв. (сюди не входить виконання домашнього завдання, адже якісний час – це час, проведений в безпосередньому спілкуванні з дитиною, не відволікаючись на домашні клопоти). Тому необхідно виділяти цей час для найдорожчого в житті батьків.

### **3. Нестача фізичної активності**

Ми живемо в еру цифрових технологій і в цього є багато мінусів. Один з них – ми занедбуємо своє здоров'я. Це стосується і дітей, адже будь-який малюк радше посидить вдома за комп'ютером, ніж піде на вулицю, пограти в м'яч. І це позначається не лише на фізичному здоров'ї, а й на психічному і може бути причиною виникнення у дітей страхів [20].

#### **4. Агресія матері по відношенню до дитини**

В сучасних сім'ях мати часто бере на себе роль голови. Через це вона може дозволяти собі проявляти жорстокість до членів сім'ї. така поведінка може погано впливати на дитину і призвести до виникнення у неї страхів.

#### **5. Нестабільна атмосфера в сім'ї**

У сім'ях часто можуть виникати непорозуміння: великі та малі. Наприклад, хтось з членів сім'ї може зловживати алкоголем і через це страждає вся родина, а тим більше дитина. В таких обставинах маля постійно відчуватиме зниклоість та страх, адже ніколи не знаєш, що від такої людини очікувати.

#### **6. Наявність у дитини психічних та психологічних розладів**

Також причиною виникнення страху може бути наявність у дитини неврозу, діагностика і лікування якого є компетенцією медичних працівників. Проявом неврозу є дитячі страхи, не властиві для віку, в якому знаходиться дитина, або властиві цьому віку, але набувають патологічного прояву.

Також причини виникнення у дітей страхів можна поділити на [22]:

##### **1. Біологічні причини:**

- особливості нервової системи, підвищена загальна і емоційна чутливість;
- недостатня рухова активність, оскільки емоційне життя збідніле і сприяє ранній інтелектуалізації психіки; страх самотності, темряви, певних тварин, болю, несподіваних звуків.

##### **2. Соціальні причини:**

- урбанізація (у сільських дітей страхів менше)

- кількість членів сім'ї (в неповноцінних сім'ях у дітей кількість страхів більше);
- якщо в сім'ї одна дитина (так як на нього транслуються страхи інших членів сім'ї);
- вік батьків (якщо він перевищує 30-35 років, то діти зазвичай більш неспокійні);
- ранній вихід матері на роботу, якщо діти вважають головною в сім'ї мати (так як працююча мати більш дратівлива)

### **3. Психоемоційні:**

- особистісні особливості матері:
- вимогливі, принципові, честолюбні, безкомпромісні, з підвищеним почуттям обов'язку;
- наявність страхів у батьків, головним чином у матері;
- тривожність у відносинах з дитиною, надлишкове вберігання його від небезпеки та ізоляція його від спілкування з однолітками;
- велика кількість заборон з боку батька чи матері (залежить від статі дитини) тієї ж статі або повне надання свободи дитині батьком іншої статі, а також численні нереалізовані погрози всіх дорослих в сім'ї.
- відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьком тієї ж статі, переважно у хлопчиків, що створює проблеми в спілкуванні з однолітками, не впевненість у собі.
- конфліктні відносини між батьками в сім'ї. психічні травми (типу переляків), загострюють вікову чутливість дітей до тих чи інших страхів.
- психічне зараження страхами в процесі спілкування з однолітками і дорослими [10].

## Висновки до першого розділу

У цьому розділі ми розглянули страх як загальне поняття, його походження та розвиток. Також ми розглянули те, що Ю. В. Щербатих розділив всі страхи на такі групи:

- Біологічні (пряма загроза життю);
- соціальні (страх, пов'язаний з людьми);
- екзистенційні (внутрішні переживання людини).

Також ми виявили, що страх по-різному впливає на людей: в одних випадках допомагає вижити, а в інших може довести до смерті. Страх позначається на розвитку дитини; вона стає менш контактною та більш агресивною, у неї порушується сон, відбувається емоційне гальмування мислення втрачає свою гнучкість, стає скутим нескінченними небезпеками, передчуттями та сумнівами.

Однак страх може мати і позитивні якості. По-перше, він мобілізує силу людини для активної діяльності, що є дуже важливим при небезпечній ситуації. По-друге, страх допомагає краще запам'ятовувати небезпечні чи нерпиємні події. Особливо добре запам'ятовується те, що пов'язано з болем і стражданнями. По-третє, коли інформації недостатньо, щоби прийняти продумане рішення, страх диктує стратегію поведінки.

Також ми розглянули функції страху в трактуванні різних психологів.

В. А. Андрусенко виділяє наступні функції страху:

- Оцінкова;
- Синтезуюча;
- Сигналізуюча;
- Організуючо-дезорганізуюча;
- Евристична.

В. Н. Гуляіхін і Н. А. Тельнова пропонують інший перелік функцій страху:

- Мотиваційна (мотивація до пошуку безпечного місця);
- Адаптивна (отримання досвіду переживання страху);
- Оцінкова (оцінка ступеня небезпеки і захищеності від неї);
- Сигнально-орієнтаційна (страх є сигналом);
- Організаційна (попора і послух через страх);
- Соціалізуюча (трансляція для суспільства моделей поведінки);
- Мобілізаційна (мобілізація енергоресурсів і сили волі);
- Прогностична (прогнозувати типові варіанти поведінки людей);
- Змістотворна (формування новоутворень у структурі особистості).

**Окрім цього,** ми визначили причини виникнення у дітей страхів. Головна причина – це пережита раніше травмуюча ситуація. Наприклад, якщо одного разу дитина ледь не втопилася, вона буде боятися заходити в воду.

Також існують інші причини розвитку страхів у дітей:

- 1. Гіперопіка** (батьки можуть загартовувати своїх дітей говорячи, що у світі безліч небезпек і їм потрібно бути обережними.)
- 2. Нестача батьківської уваги** (зараз дуже швидкий темп життя і тому батьки часто не в стані виділити достатньо якісного часу для своїх дітей.)
- 3. Нестача фізичної активності** (сучасні діти радше будуть цілий день сидіти за комп'ютером, ніж бігати з м'ячем на улиці.)
- 4. Агресія матері по відношенню до дитини** (інколи мати може дозволяти собі проявляти жорстокість до членів сім'ї.)
- 5. Нестабільна атмосфера в сім'ї** (хтось з членів сім'ї може зловживати алкоголем і через це страждає дитина.)
- 6. Наявність у дитини психічних та психологічних розладів** (наявність у дитини неврозу) [27а].

Також причини виникнення у дітей страхів можна поділити на: **біологічні, соціальні, психоемоційні.**

## РОЗДІЛ 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

### 2.1 Найбільш поширені дитячі страхи

Мабуть, страх є найбільш небезпечною з усіх емоцій. Це почуття, яке з'являється з досвідом: один раз переживши страх, ми будемо відчувати подібні емоції в схожих ситуаціях. І особливо важливо звернути увагу на страхи дітей, адже разом з пізнаванням світу у дитини можуть сформуватися різні страхи, які в майбутньому можуть негативно вплинути на його життя.

Дитячі страхи бувають декількох видів: нав'язливі, маячні і надцінні. Перші дитина переживає в якихось конкретних випадках, які можуть привести до боязні - висота, закриті простори, натовп. Маячні - найважча форма, при якій дитина чомусь боїться носити якийсь одяг, грати з якоюсь лялькою. Їх причину важко виявити, і часом вони можуть вказувати на відхилення в психіці малюка. Але не варто відразу переживати, можливо, взувати якісь туфельки малюк не хоче, тому що колись послизнувся в них і впав. Надцінні найбільш поширені, вони можуть бути викликані фантазією дитини. На цих страхах він зациклюється і не може подолати [24].

Що може налякати:

#### **1. Найпоширеніший страх - це Темрява.**

Цей страх займає найперше місце, оскільки темряви бояться навіть дорослі. Цей страх є практично у всіх дітей, будь-якої вікової категорії. Це відбувається тому що, дитині некомфортно перебувати в темряві через почуття безпорадності, малюкові нічого не видно, тим самим він не розуміє, що відбувається і чи відбувається взагалі щось поруч з ним, та й взагалі в приміщенні [21].

#### **2. Горезвісне «Чудовисько» під ліжком.**

Всі ми пам'ятаємо себе в дитячому віці, які у нас були, фантазії і як вирувало нашу уяву. Так ось і дітки наші такі ж вигадники, як і ми, у них тісно переплітається їх уяву з реальністю. Надивившись різних казок або



фільмів, а так само наслухавшись всіляких історій і розповідей, діти починають придумувати і представляти будь-яких чудовиськ і невідомих істот. Так вони можуть це взяти з того чим ви або бабусі з дідусями намагаєтеся їх залякувати, змушуючи бути слухняним [28].

### **3. Нічні кошмари.**

Маленькій дитині ще складно навчитися відрізнити сни від того що відбувається в реальності. Тому, для неї сни і все що там з нею відбувається, є реальним, і це викликає неї різні емоції, на жаль іноді і страх. Щоб застерегти малюка від кошмарів, перед сном варто розказати йому добру казку, заспівати йому колискову або включити тиху заспокійливу мелодію.

### **4. Страх перед незнайомцями.**

Ще в дитячому віці, а саме 7-9 місяців, дітки вже розуміють, де свої, а де чужі люди і можуть починати ставитися до них з настороженістю або навіть боятися. І хоч їм можуть пропонувати всі можливі іграшки, і намагатися заманювати усіма можливими способами до себе на руки, якщо дитина боїться чужих дядьків і тіток, то взяти себе навіть за ручку дитина не дасть. Це нормально, адже малюк в першу чергу прив'язаний до мами, і розлучатися з нею не хоче, тому може влаштовувати гучні істерики і почати скандалити, якщо його хочуть насильно посадити до себе на руки або потримати незнайомі йому люди [8]. Цей страх вважається абсолютно нормальним розвитком малюка. Це ще раз скаже вам про те, наскільки ваш малюк до вас прив'язаний і що він вже досить дорослий, щоб зрозуміти, де його рідні та близькі, а де ще незнайомі йому люди.

### **5. Перукарня, а саме стрижка волосся.**

Достатньо доросла дитина, може проводити паралель між порізаним пальчиком і болем. Болі діти не виносять, і терпіти добровільно-примусово категорично не будуть, на обличчя - інстинкт самозбереження. Стригти волосся абсолютно не боляче, це знаємо ми дорослі, нам навіть приємно відвідувати салони краси. Але звідки ж про це знати нашій дитині? Мало того що це нова і незнайома йому процедура: його кудись садять, він бачить

купу різних приладів, навколо багато чужих людей, на нього надягають якусь накидку і забороняють дивитися по сторонах, так це все ще робить якась незнайома тітка, і вона явно не мама! Все це його вже призводить жах, і як же тут не злякатися!

## 2.2 Вікові особливості дитячих страхів

Психологи говорять, що деякі дитячі страхи, які проявляються на певному віковому періоді є нормою, і при нормальному розвитку вони зникають.

**0-6 місяців** - лише з'явившись на світ, немовля володіє деякими базовими емоціями та рефlekсами. Страх виявляється при несподіваних гучних звуках, різких рухах, падінні предметів. Також страх виникає при відсутності матері, різких змінах в її настрої. Ці рефлекторні реакції і є зародком майбутніх страхів.

**7-12 місяців** – зачатки справжнього страху з'являються якраз в цьому віці, коли немовля ще неусвідомлено, але боїться залишитись без захисту та емоційної підтримки з боку матері. Діти в цьому віці чуйно реагують на емоції мами; її переляк чи занепокоєння викликають у дитя ті ж відчуття [16]. Саме в цьому віці варто помаленьку залишати немовля з іншими родичами; тоді воно звикає до того, що мати може ненадовго зникати, та потім вона обов'язково повернеться. В цей період у дітей з'являється страх перед незнайомими людьми, нерідко вони можуть надавати таку перевагу: довіряють чоловікам і бояться жінок та навпаки. Часто діти можуть побоюватися жінок не схожих на маму: якщо вона брюнетка, вони бояться блондинок.

**1-2 роки** – в цьому віці страх може викликати розлука з батьками і знову ж таки незнайомі люди. Та зазвичай до 1,5-річного віку цей страх проходить, хоча все залежить від вродженого емоційного статусу дитини та від поведінки батьків. До 18 місяців такий страх може бути зміщений сором'язливістю. Також діти можуть боятися засинати, прокидатися та, звичайно, поганих снів. Оскільки переважно в цьому віці діти вчаться ходити, у них виникає страх отримати травму.

**2-3 роки** – до цього віку страх набуває більш усвідомлений характер. Наприклад, знаючи, що похід в поліклініку закінчиться уколом, у дитини може розвинутися страх перед медичними працівниками. Також у дітей цього віку з'являється страх втрати батьків, емоційного неприйняття з їхньої сторони. Переляк при різких гучних звуках в цей період досягає свого піку, та при правильній поведінці батьків цей страх не лише пропаде, а й може замінитися любов'ю до таких іграшок [11]. З розвитком абстрактного мислення з'являються і нові страхи. Тепер казковий ведмідь чи злий чаклун можуть не просто лякати дитину, а й переслідувати уві сні. Страх темряви й самотності виходить на перший план і носить вже зовсім інший характер: тепер його джерело не лімбічна система, а підкіркова область мозку.

**3-5 років** – в цьому віці, як і раніше страшними видаються казкові персонажі, проте психологи пов'язують ці емоції з основним страхом - покарання і відторгнення батьками. До чотирирічного віку помітно змінюються або проявляються емоційні переваги малюка всередині сім'ї - дівчинка більше тягнеться до батька, хлопчик ще більше прив'язується до мами. З. Фройд назвав цей процес Едиповим комплексом (для дівчат – комплекс Електри). Таким чином, закладається основа майбутніх відносин з партнером протилежної статі в майбутньому [27]. Сильне занепокоєння викликає у дитини брак уваги або відторгнення об'єкта його уваги. Також діти в цей період бояться стихійних лих. Страх висоти, темряви і болю - характерні для дошкільнят, при цьому малюки з особливо розвиненою уявою страждають набагато важче. Боротися з такими страхами методом «від супротивного», тобто: боїшся темряви - вимкнемо всюди світло, боїшся висоти - будемо кататися на колесі огляду, не тільки жорстоко і марно, але й небезпечно. Великий ризик зробити малюка невротиком, який буде лікуватися все доросле життя.

**6-8 років** - найхарактернішим для дітей 6-8 років є страх смерті, коли приходить усвідомлення, що закінчення життя реальне і померти може не тільки пташка або хом'ячок, а й мама і навіть він сам. Цей страх настільки

потужний, а хильнути може настільки раптово, що запам'яється на все життя. Також в цьому віці збільшується страх темряви. Через це діти бояться темних приміщень (підвал, комірка), також є страх втрати уваги, прийняття та любові з боку оточуючих (однолітків, вчителів, батьків); страх запізнення в школу, виключення з шкільної та сімейного життя; фізичне покарання; відсутність прийняття в школі [6].

**8-9 років** – у цьому віці найбільш поширеними страхами є ті, які пов'язані з іншими людьми, наприклад: діти бояться бути викритими у брехні чи коли їх застануть за небажаною або забороненою поведінкою. Також у більшості дітей спостерігається страх здатися невдахою в іграх, навчанні чи спілкуванні. Часто хлопчики 8-11 років вважають себе дуже дорослими і починають тероризувати інших дітей, причиняючи їм біль. На жаль, зараз серед дітей фізичне насильство є дуже поширеним явищем, тому не дивно, що страх бути жертвою таких дітей також є поширеним. Окрім того, страх втрати батьків також присутній в цьому віковому періоді.

**9-11 років** – на цьому віковому періоді в дітей починає розвиватися страх зазнати невдачі у чомусь. Це проявляється у тому, що дитина боїться не досягти успіху в школі, в спорті чи в іншому виді діяльності. У них загострюється страх перед певними тваринами (загострюється якщо він був раніше, і з'являється, якщо його не було). Також діти починають боятися людей, які несуть в собі загрозу (наркомани, хулігани, п'яниці і т.д.) [5].

**11-13 років** – оскільки саме в цьому віці починається статеве дозрівання, діти починають більше звертати увагу на власну зовнішність та привабливість. Є побоювання критики з боку дорослих. Вони бояться поразки, особливо якщо вона відбудеться на очах у протилежної статі. Також з'являється страх сексуального насильства.

Вікові страхи зазвичай існують три-чотири тижні після виникнення, але якщо інтенсивність зростає, дитина схильна до паніки - це вже страх невротичний. Він більш напружений і тривалий і може існувати до дорослого віку.

Звичайно, це негативно впливає на дитину, підлітка, які схильні в такі моменти ставити захисні бар'єри, уникати всього нового і незрозумілого. Невротичний страх важко перебороти, в цьому випадку краще звернутися за допомогою до дитячого психіатра, інакше з віком розвинеться фобія.

### **Висновки до другого розділу**

З цього розділу ми побачили, що люди протягом усього життя стикаються зі страхами і всі вони різні. Дитинство не є винятком. Кожному віковому етапу притаманні певні страхи. Найбільш поширеними є страх темноти, «чудовиська» з-під ліжка, нічних кошмарів, незнайомих людей та, як не дивно, перукарні.

**Вікові особливості дитячих страхів**

**0-6 місяців** - гучні звуки, різкі рухи, падіння предметів.

**7-12 місяців** – страх залишитись без захисту та емоційної підтримки з боку матері.

**1-2 роки** - в цьому віці страх може викликати розлука з батьками і знову ж таки незнайомі люди.

**2-3 роки** - страх втрати батьків, емоційного неприйняття з їхньої сторони. Страх темряви й самотності виходить на перший план і носить вже зовсім інший характер.

**3-5 років** – в цьому віці, як і раніше страшними видаються казкові персонажі, проте психологи пов'язують ці емоції з основним страхом - покарання і відторгнення батьками.

**6-8 років** - страх смерті, коли приходить усвідомлення, що закінчення життя реальне і померти можуть навіть мама чи він сам.

**8-9 років** – найбільш поширеними страхами є ті, які пов'язані з іншими людьми, наприклад: діти бояться бути викритими у брехні чи коли їх застануть за небажаною або забороненою поведінкою.

**9-11 років** – страх зазнати невдачі у чомусь.

**11-13 років** - страх поразки, особливо якщо вона відбудеться на очах у протилежної статі. Також з'являється страх сексуального насильства.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **3.1 Аналіз психодіагностичних методик спрямованих на з'ясування причин виникнення страхів у дітей дошкільного віку**

Для аналізу проблеми розвитку дитячих страхів ми підібрали і застосували у своєму дослідженні низку методик.

*Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі).* Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку. (Інструкцію можна знайти в Додатку 1 )

#### **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 їй) 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 IT.

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 ») [5].

В дослідженні взяло участь 23 дитини віком 6 років.

Результати показали, що діти найбільше бояться смерті батьків (84,5%) та власної смерті (82,8%). При цьому у дівчаток страх смерті зустрічався частіше ніж у хлопчиків (відповідно 65% та 41%). Це можна пояснити тим, що у дівчаток інстинкт самозбереження розвинутий більше. Незначна кількість дітей бояться великих вулиць та перед тим, як заснути (7,5%). У дівчаток 6 років більш яскраво представлені страхи 1 групи порівняно з хлопчиками (страхів болю, крові, війни, уколів, лікарів, хвороб, нападів, висоти, пожеж, тварин). Зі страхів другої групи їм найбільш властиві страх самотності та темряви, а з третьої – страх батьків, спізнення в школу та покарання. У хлопчиків у порівнянні з дівчатками в більшій мірі виражені такі страхи: страх глибини (50%), деяких людей (41,7%), вогню (51%), замкнутого простору (44%). Таким чином, страхи дітей 6 років своєрідні і їм притаманні гендерні відмінності.

*Проективна методика «Неіснуюча тварина».* Мета цієї методики – виявити страхи дітей на основі аналізу їх малюнків, отримуємо їх емоційний та психічний стан. Хоча її можна застосовувати і для малювання портрету людини [4].

Для проведення цієї методики потрібно дати дитині чистий аркуш паперу та кольорові олівці. Можна сказати їй: «Я хочу подивитися на скільки в тебе розвинута фантазія. Придумай і намалюй тварину, якої не існує». В ході малювання можна задавати дитині такі питання:

1. Що це за тварина?
2. Якого вона розміру?
3. Що вона їсть?
4. Чи є в неї друзі?
5. Чи є в неї вороги?
6. Де вона живе?

Обробка результатів включає в себе створення шкали, за допомогою якої можна визначити основні дитячі страхи. Основні її критерії: страхи, агресивність, невпевненість в собі.

#### **Розміщення малюнка на листку**

В нормі малюнок повинен знаходитися в центрі листка. Чим вище знаходиться малюнок, тим вища у дитини самооцінка. Відповідно, якщо у дитини малюнок зображений внизу, то у неї занижена самооцінка, подавленість, невпевненість в собі.

#### **Центральна частина малюнка (голова або те, що її замінює)**

Голова повернена вправо – стійка тенденція до діяльності, здійснюється майже все, що планується. Активно виконується все, що планується.

Голова повернена вліво – тенденція до рефлексії, роздумів. Нерідко означає страх перед активними діями, нерішучість.

Голова направлена на того, хто малює («анфас») – егоцентризм. Розміщення на голові органів відчуттів – очі, вуха ніс – означають, що людина зацікавлена в тому, що про неї думають інші.

Відкритий рот з язиком без промальовки губ означає балакучість, з промальовкою - чуттєвість. Відкритий рот без промальовки губ та язика означає схильність до виникнення страхів. Рот з зубами – вербальна агресія, в



більшості випадків захисна. Для дітей характерним є малюнок заштрихованого рота, який означає боязкість та тривожність.

Очі є дуже важливою деталлю в нашому дослідженні, оскільки вони є символом страхів, які має дитина; наявність чітко промальованої рогівки свідчить про це.

Велика (в порівнянні з тілом) голова вказує на те, що людина цінує ерудицію в собі та в інших.

Також часто зображають інші деталі на голові: рожки - захист, агресія. За допомогою інших деталей (кігтів, голок) можна визначити характер цієї агресії. Пір'я – тенденція до самовиправдання, демонстрації своїх хороших сторін. Грива, шерсть, щось схоже на зачіску - чуттєвість, підкреслення своєї статі.

### **Опорна частина фігури (ноги, лапи)**

Розглядається по відношенню до всієї фігури:

1. Обдуманість, раціональність у прийнятті рішень, опора на існуючу позицію та значиму інформацію.
2. Поверхневність суджень, легкодумність, інколи імпульсивність у прийнятті рішень (при маленьких ногах або взагалі їх відсутності).

Також варто звернути увагу та характер з'єднання ніг з тілом – це характер контролю за рішеннями. Однотипність і направленість форм лап – конформність суджень та установок при прийнятті рішень, їх стандартність, банальність. Різноманіття в формі та розміщенні цих деталей – самостійність, не банальність, творче начало.

### **Частини, які піднімаються над рівнем тіла**

Це можуть бути крила, пір'їнки, щупальці, різні бантики – усе це свідчить про впевненість в собі, допитливість, сміливість в тому, що робить. Прикраси – про демонстративність, бажання бути в центрі уваги.

### **Хвіст**

Виражає відношення людини до власних вчинків, слів, думок. Якщо хвіст повернутий вправо – відношення до вчинків та поведінки; вліво – до своїх думок та рішень: до втрачених можливостей та до власної нерішучості. [1]

*Проективна методика «Малюнок сім'ї».* Найчастіше страхи виходять із сім'ї, тому ця методика може допомогти у визначенні причини появи страхів. Її засновано на тому, що діти по-своєму оцінюють поведінку дорослих, бачать те, що здається не сприймають батьки чи сприймають якось по-іншому. В рамках нашого дослідження ця проективна методика допомогла зрозуміти особливості внутрішнього сімейного життя конкретної дитини та її емоційні відносини до кожного члена родини, загальні відчуття відносно сімейного життя [2].

Дитині пропонується звичайний чистий листок та кольорові олівці. Інструкція дітям пропонується така: «Намалюй, будь ласка свою сім'ю». Якщо в дитини виникають питання щодо того кого малювати чи як малювати, варто пояснити їй, що тільки вона знає, хто належить до її сім'ї, а ми саме хочемо в'яснити хто належить до її родини.

*Проективна методика «Що мені сниться страшне та чого я боюсь вдень?»* Перед дітьми ставиться завдання відобразити найяскравіші страхи, які в них є. Які саме в завданні не пояснюється. Перед тим, як дати завдання, пояснюється, що кожен сам вибирає, що він буде малювати.

Малювання страхів дітьми не призводить до його посилення, а навпаки, зменшує напругу від тривожного очікування його реакції. В малюнках страх вже багато в чому реалізований, як те що вже трапилось, залишається менше несвідомого, недоведеного, неясного, невизначеного. Разом з тим знімається афективне травмуючи значення страху в психіці дитини. Важливо, по-перше, що це завдання дається останнім, коли психолог вже ближче познайомився з дитиною, вона довіряє психологу. По-друге, саме малювання відбувається у життєрадісній атмосфері спілкування з однолітками, забезпечуючи підтримку з їх сторони, не кажучи вже про схвалення самого психолога.

Звичайно, треба враховувати те, що емпіричний матеріал не може збиратися тільки безпосередньо та за допомогою проективних методів

дослідження, і наше дослідження мало ще кілька мало ще декілька методів психологічного дослідження, але ми вважаємо що треба акцентувати увагу в дослідженні дітей саме на проєктивних методиках.

За допомогою цих методик було обстежено 34 дитини старшого дошкільного віку.

Згідно з результатами, які були отримані саме за допомогою цих методів були отримані інформативні матеріали (дитячі малюнки) для того, щоб визначити наявність страхів у дітей.

**За проєктивною методикою «Моя сім'я» були результати, які дозволили дійти до таких висновків.**

Багато дітей, які приймали участь в дослідженні, відчують відсутність уваги до себе з боку батьків, нестачу емоційної теплоти. Про це свідчили віддаленість дитячої фігури від інших членів сім'ї (41%). Певна кількість дітей має негативні почуття до деяких членів родини (до мами, тата, братика, сестрички) чи відчують відсутність з ними емоційного зв'язку. У дитячих малюнках велика дистанція між членами родини, затемнення деяких персонажів чи частин їх тіла (15%).

Досить багато малюнків, в яких діти не намалювали себе – що свідчить про складність самовираження у відношенні з близькими, діти не можуть зрозуміти, які місце вони займають в сім'ї (44%). Мають місце малюнки в яких діти зображають себе дуже маленькими, що свідчить про їх низьку самооцінку, невпевненість в собі на цей момент (10%).

Дехто з дітей намалював сонечко, одна дівчинка – веселку – ці елементи свідчать про недостатній емоційний комфорт в сім'ї, дітям не вистачає теплоти, уваги та любові у стосунках з близькими (29%).

Виходячи з цього, ми робимо висновок, що в родинях дітей існують певні «умови» для виникнення різноманітних дитячих страхів, та можливо припустити, що отримати такі дані ми могли тільки за допомогою проєктивних методів.

### **Дослідження страхів за допомогою малюнків «Що мені сниться страшне та чого я боюсь вдень».**

Деякі діти (9%) взагалі не намалювали своїх страхів (пояснювали це різними причинами: «нічого не боюся», «не знаю що саме намалювати», «не можу це намалювати», «не хочу»), але більшість змогли зробити це (91%). Вони подолали бар'єр страху у своїй свідомості, змогли відобразити вольовим, цілеспрямованим зусиллям те, про що вони намагаються не думати, те чого вони бояться, те що їм заважає.

Після того як дитина намалювала страх, їй задавались певні запитання:

1. Що ти намалював?
2. Це твій страх чи якоїсь іншої людини?
3. Чому ти цього боїшся?

Заключним етапом діагностики за допомогою проєктивних методів було проведення вправи, яку можна віднести до колекційної, метою якої є зменшити проявлення страхів та звільнити дитину від їх переслідування. Коли дитина відповідала на запитання її страх, намальований на листочку паперу складали так, щоб малюнок вже не було видно та клали у велику красиву коробку зі словами: «Щоб більше цей страх не заважав тобі, не лякав тебе та взагалі не з'являвся, покладемо його в цю красиву коробку, звідки він вже ніколи не вийде. А замість цього страху подаруємо тобі цукерку!» Усі діти залишалися задоволені після такого «обміну». [7]

На основі результатів дослідження, проведеного за допомогою проєктивних методик, було з'ясовано наступне. Всі діти мають якісь страхи, в більшості випадків вони обумовлені страхом смерті, який найчастіше виникає у дітей дошкільного і старшого дошкільного віку (4,5 – 7 років). У більшості випадків агресивність та тривожність мають «родинне» походження, обумовлені психологічною атмосферою в родині, ставленням батьків до дитини.

Батькам слід пам'ятати, що в умовах постійного внутрішнього дискомфорту будь-який страх у дитини може перерости у невротичний, і

дуже важливо це своєчасно помітити. Переживання при неврозі відрізняються особливою яскравістю і супроводжуються серцебиттям, остудою, пітливістю, порушенням сну, апетиту. У цьому разі потрібна невідкладна допомога психолога.

### **3.2 Програма подолання дитячих страхів та поради для батьків**

Робота з дитячими страхами є специфічною, оскільки дітям важко сформулювати просьбу про допомогу. Коли їм страшно, їм важко пояснити чого саме вони бояться. Тому для успішної психокорекції спочатку потрібно зрозуміти чого саме боїться дитина – придуманого «бабайка» чи може темноти або самотності. Для цієї мети можна запропонувати дитині намалювати її страх. Та це не завжди дієве, адже дитина може відмовитись це робити. Ця відмова може бути пов'язана з тим, що дитина не хоче малювати в даний момент, або тому що вона не готова відкритися. Також вона може боятися того, що з неї будуть сміятися. Тому потрібно бути готовим до відмови [9]. В такому випадку можна розказати про свої дитячі страхи, намалювати їх. Та якщо дитина і далі не хоче цього робити, не потрібно її змушувати.

Якщо у нас є малюнок, то справитись зі страхом допоможе висміяння цього страху. Тут допомагає казкотерапія. Потрібно запропонувати дитині перетворити цей страх на щось, що викликатиме усмішку: домалювати рожки, вуса, окуляри і тому подібне. Також можна поряд з картинкою страху намалювати те, як він розвіюється. Наприклад, дитина боїться павука. Можна поряд намалювати, як цей павук падає в горнятко з молоком. Тобто потрібно щоб образ, який раніше викликав страх тепер викликав сміх. Важливо щоб дитина сама це намалювала, тоді їй буде легше, стикнувшись зі страхом в житті, побороти його.

Також важливо пам'ятати, що не можна насміхатися з дитини, називати її боягузом. Потрібно пояснити, що страх це нормальна реакція організму, що

дорослі теж часто бояться чогось, просто вони навчилися контролювати свій страх [6].

Єдиним і найбільш результативним способом подолання дитячих страхів є гра. Дітям необхідно мати можливість відкрито та вільно виявляти свої почуття. Адже дуже часто в житті існують соціальні рамки, певні норми поведінки, та багато інших приписів, яких потрібно дотримуватися. В результаті дитина не має можливості само актуалізуватися, через що і виникають страхи. Звичайно, існують і інші фактори, які впливають на появу в дитини страхів, та найчастіше вони виникають через батьківське навіювання та їх неправильну поведінку.

Отже, на чому повинні базуватися дитячі ігри, метою яких є ліквідація страху? Перш за все, це залежить від специфіки страху. Та існують рекомендації загального характеру, які можуть допомогти дітям з будь-яким видом страху. Ігрова терапія повинна проводитися в комплексі з іншими методами [17]. Також вона має навчати дітей адекватно сприймати власні емоції, сприяти активізації психічних процесів і просто створювати гарний настрій. В процесі гри дитину необхідно хвалити.

Рухливі ігри також направлені на ліквідацію дитячих страхів. Наприклад, страх самотності допомагає подолати групова гра в «Хованки». Якщо ж дитина боїться темряви, то можна використовувати ігри на кшталт пошуку скарбів, головним компонентом якої буде темрява. Необов'язково повністю вимикати світло, можна просто приглушити його.

Також психологи радять батькам стати «чарівниками». Тобто їм потрібно придумати «заклинання» - певний набір слів чи фраз, який прожене лякаючий об'єкт.

Та в боротьбі за страхом найкраще це провести профілактику його виникнення [23]. Профілактика дитячих страхів складається з ряду правил, яких повинні дотримуватись батьки:

1. Не можна лякати дітей спеціально. Також не можна дозволяти іншим лякати дитину.

2. Не варто лякати дитину лікарем, який прийде і зробить укол, якщо дитина не буде їсти кашу.
3. Якщо не розповідати дитині про «бабайка», який прийде і забере дитину, якщо вона буде нечемна, дитина не буде боятись його.
4. Не потрібно розповідати страшні історії при дитині.
5. Не можна дозволяти дитині засинати ображеною в поганому настрої.
6. Також важливо контролювати телепередачі, які переглядає дитина, ігри, які вона грає, адже там може бути багато непотрібної інформації (різні монстри, вбивства, лякаюча музика і тому подібне).
7. Не треба нав'язувати дітям свої страхи. Їм не обов'язково знати, що їх батьки бояться щурів, павуків чи інших комах. Тому навіть побачивши павука, постарайтесь не закричати. Боріться зі своїми страхами разом з дітьми.
8. Не варто забороняти дітям лякатися та сварити їх за це. Батьки повинні розуміти, що страх це не прояв слабкості, вередливості чи упертості. Також не треба ігнорувати страх.

Дитячі страхи явище нормальне і природне, яке знаменує собою етапи розвитку нервової системи [26]. Не потрібно боротися з ними кардинальними методами, але і потурати не варто. Найлегше ці етапи проходять, якщо мама спокійна і з розумінням ставиться до проблем дитини.

До дитячих страхів потрібно ставитися серйозно, не дивлячись на те, що вони здаються смішними і надуманими. Батьки повинні усвідомлювати, що від «нормальних» страхів до тих, які вимагають допомоги фахівця шлях недовгий, і часом винуватцями цього, на жаль, є ми самі.

Слідкуйте за своїми висловлюваннями, які використовуєте в спілкуванні з дітьми, не маніпулюйте, що не застосовуйте страшилки для отримання потрібного вам результату в короткі терміни.

Що робити, якщо в дитини розвинулися певні страхи?

1. Визначте причину.

2. Займіться творчістю, малюйте разом - нехай малюк виплесне свої страхи на папері, складайте історії, в яких він буде головним героєм - найсильнішим і найсміливішим [15].

3. Якщо дитина боїться спати в темряві, включіть нічник (наприклад, проектор у вигляді зоряного неба), розкажіть казку, дайте улюблену іграшку, нехай малюк засинає з нею в обнімку і відчуває себе в безпеці.

4. Програвайте ситуації, які допоможуть подолати страхи, наприклад, дитина боїться лікарів - грайте в лікарню, якщо малюк боїться темряви - станьте розвідниками.

5. Частіше обіймайте дитину, розмовляйте з ним про його переживаннях, він повинен відчувати вашу любов і захист.

6. Будьте терплячі до страхів дитини, їх подолання вимагає часу і спільної роботи. У ваших силах допомогти своєму чаду позбутися переживань, щоб вони не обернулися згодом невротами, підвищеним почуттям тривожності, боязню соціуму [19].

7. Не сваріть, що не соромте і не карайте малюка за його страхи.

8. Розвивайте самостійність у дитини, нехай він знає, що він вже багато знає і вміє.

9. Слідкуйте за тим, що дивиться дитина, не дозволяйте йому багато часу проводити у планшета або телевізора. Дивіться разом корисні мультики, читайте правильні книги. Слухайте музику.

### **Висновки до третього розділу**

Перемога над страхом вважається одним з найбільших викликів, які коли-небудь лежали перед дитиною. Страх є одним з найбільших ворогів дитячої психіки. А сміливість це та риса, яка допоможе побороти страх. Необхідність страху закладена нам для самозбереження. Але більшість дитячих страхів поступово виходять за кордони простого самозбереження. За



допомогою різних методик ми змогли емпірично підтвердити теоретичні дані.

Результати досліджень показали, що діти найбільше бояться смерті батьків та своєї власної смерті. Незначна кількість дітей бояться великих вулиць та перед тим, як заснути.

За проективною методикою «Моя сім'я» були результати які дозволили дійти до таких висновків.

Багато дітей, які приймали участь в дослідженні, відчують відсутність уваги до себе з боку батьків, нестачу емоційної теплоти. Досить багато дітей мають складність самовираження у відношенні з близькими, діти не можуть зрозуміти, які місце вони займають в сім'ї. Мають місце малюнки які свідчать про низьку самооцінку та невпевненість в собі на цей момент.

Дослідження страхів за допомогою малюнків «Що мені сниться страшне та чого я боюсь вдень». За допомогою цієї методики діти змогли подолати бар'єр страху у своїй свідомості, змогли відобразити вольовим, цілеспрямованим зусиллям те, про що вони намагаються не думати, те чого вони бояться, те що їм заважає.

Батькам слід пам'ятати, що в умовах постійного внутрішнього дискомфорту будь-який страх у дитини може перерости у невротичний, і дуже важливо це своєчасно помітити. Переживання при неврозі відрізняються особливою яскравістю і супроводжуються серцебиттям, остудою, пітливістю, порушенням сну, апетиту. У цьому разі потрібна невідкладна допомога психолога.

Також ми дізналися, як можна подолати ці страхи. Наприклад, запропонувати дитині намалювати свій страх, а потім перетворити його на щось, що викликатиме усмішку: домалювати рожки, вуса, окуляри і тому подібне. Також можна поряд з картинкою страху намалювати те, як він розвіюється. Важливо щоб дитина сама це намалювала, тоді їй буде легше, стикнувшись зі страхом в житті, побороти його.

Також важливо контролювати телепередачі, які переглядає дитина, ігри, які вона грає, адже там може бути багато непотрібної інформації. Окрім того, варто пам'ятати, що якщо не розповідати дитині про «бабайка», який прийде і забере дитину, якщо вона буде нечемна, дитина не буде боятись його.

## ВИСНОВКИ

1. Страх - це те, що переслідує людину протягом усього її життя та зароджується ще в дитинстві. Він займає чільне місце в житті дитини: з одного боку страх оберігає від небезпек та необдуманих дій, а з іншого – позитивні страхи перешкоджають розвитку особистості дитини.

2. Науковці по-різному трактували страх та його види. Юрій Щербатих ділив страх на такі групи: біологічні страхи, соціальні та екзистенційні. Також психологи по-різному формували функції страхів та всі вони сходяться на тому, що основне завдання страху: вберегти життя людини.

3. Існує безліч причин появи страху у дітей. Головна причина – це пережита раніше травмуюча ситуація. Основою для формування дитячих страхів є оточення та його тривожність. Тому потрібно бути обережним з тим, про що говориш при дітях. Наприклад, не варто згадувати природних катастроф, злочинів чи просто того, що може засмутити дитину, оскільки це може викликати в неї страх.

4. Так, існує безліч страхів, та ми визначили найбільш поширені серед дітей. До них відносяться: страх темряви, страх різних монстрів, незнайомих людей, нічні кошмари, та, як не дивно, перукарень.

5. Кожен віковий період має тенденції до певних страхів. Нам вдалось виділити основні страхи, з якими стикаються діти, на їх життєвому

шляху. Та потрібно пам'ятати, що деякі страхи є нормальними в певному віці і не робити з цього великої проблеми, але і ставитися з повагою та допомагати дитині долати їх.

6. На сьогоднішній день існує безліч методик, спрямованих на подолання дитячих страхів. До них належать різні проєктивні методики, тести, ігрова терапія, казкотерапія і тому подібне. Батькам варто звертати увагу на дитячі страхи і не ігнорувати їх, адже це може призвести до проблем в майбутньому. Тому набагато краще виділити трішки часу для того, щоб поспілкуватися з дитиною, виявити її страхи та погратися в такий спосіб, щоб усунути або принаймні зменшити цей страх, ніж в дорослому житті дитина зверталася до психолога за допомогою.

7. Також багато можуть зробити самі батьки, щоб допомогти своїм дітям боротися зі страхами і попередити появу нових: батькам краще не розповідати дітям казки про різних монстрів, також не потрібно сварити їх через те, що вони чогось бояться. Окрім того, потрібно обмежити кількість часу, яку проводить дитина за переглядом телепередач та ігор, а також передивитись, що саме це за ігри та фільми; якщо в них пропагується насилля та спіритизм то краще взагалі заборонити це, адже це не лише сприятиме появі страхів у дитини, а й також може призвести до того, що вона виросте агресивною.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва, 1995 М. Изд-во Института Психотерапии, 2002 . – 212 с.
2. Бернс Р. С. Кинетический рисунок семьи. – М.: Смысл, 2003. – 146 с.
3. Великий психологічний тлумачний словник. / Переклад с англ. Ребер Артур. – М.: АСТ, Вече, 2001. – 560 с.
4. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. - 159 с.
5. Вікова і педагогічна психологія: [навч. посіб.] / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. - К.: Каравелла, 2006. - 344 с.
6. Вологодина Н. Г. Детские страхи днём и ночью / Н. Г. Вологодина. - М.: Феникс, 2006. - 106 с.
- 6а. Гірняк А. Н. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду / А. Н. Гірняк // Психологія і суспільство. – 2010. – №1. – С. 151-158.
7. Гуляихин В.Н. Страх и его социальные функции / Гуляихин В.Н., Тельнова Н.А., 2010. — 7 с. — С. 49 - 56; Философия социальных коммуникаций. Научно-теоретический журнал. № 1 (10).
8. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004. - 160 с.
9. Дитячі психологічні травми, страхи. Як їх запобігти // Завуч. – 2002.- №17–18. С. 62–63.
10. Захаров А. И. "Дневные и ночные страхи у детей". - СПб.: Издательство "Союз", 2004. - 258 с.
11. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1986. – 112 с.
12. Зонова О.І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології / Збірник наукових праць Інституту

- психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К., 2007. - Т.7, вип. 10 - С. 122 - 130.
- 13.Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей // Початкова школа. - 2002. - № 3.- С. 4-7.
- 14.Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів.// Дошкільне виховання. - 2003. - № 9. - С.14 - 15.
- 15.Климанова Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи. // Семья и школа. - 1999. - № 9. - С. 22 - 24.
- 16.Коломинский Я.Л., Панько ЕА. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника.— Минск: Універсітэцкае, 1997. — 234 с.
- 17.Корненко Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя): [навч. посібник] / Н. В. Корненко. - К.: Коравкла, 2008. - 192 с.
- 18.Котова Е. О профилактике детской тревожности // Ребёнок в детском саду.- 2003.- №5.- с. 34.
- 19.Леви В.Л. Приручение страха. - М.: Метафора, 2006.- 192 с.
- 20.Мазелурі Т. Захистити дітей від страху. Як з'являються і коли зникають дитячі страхи. // Дошк. вих. - 1997. — № 10. —С. 18—19.
- 21.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии – 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – 576 с.
- 22.Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. / Л.В.Кузнецова, Л.И.Солнцева и др.; под. ред. Л.В.Кузнецовой. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
- 23.Панченко С.А. Мне страшно...Я боюсь // Школьный психолог.- 2002.- №14.- С.8-9.
- 24.Романов А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом.- М.: изд-во «Плэйт», 2003. - С.58.

25. Семиотика страха. Сборник статей. - М.: Русский институт: Европа, 2005.- 456 с.
26. Слабик Я. Подолання тривожності та страху // Психолог. - 2008. - №21. - С.8.
27. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. – 250 с.
- 27а. Громадський моніторинг роботи судів Тернопільщини / Анатолій Фурман, Андрій Гірняк, Галина Гірняк // Психологія і суспільство. – 2016. – № 3. – С. 122-128.
28. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. - Х.: Веста, 2007, - С.141
29. Щербатых Ю. В., Ноздрачев А. Д. Физиология и психология страха // Природа, 2000, № 5. С.61-67.
30. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии. – 1989. - №4. – С. 12

## Додаток 1

Інструкція до *Тесту тривожності* (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі).

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».

### Тест











