

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

«_____» _____ 2023р.

_____ Мірошник З.М.

«_____» _____ 2023 р.

МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ З ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У
ДІТЕЙ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА
КОРДОНОМ

Кваліфікаційна робота з психології студентки
психолого-педагогічного факультету
зі спеціальності 053 Психологія освітньо-
кваліфікаційного рівня «бакалавр»
групи ЗПП -19

Білошицької Альони Володимирівни

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук, доцент

Гапоненко Л. О.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Білошицька Альона Володимирівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИТЯЧОГО СТРАХУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ У МОЛОДИХ ШКОЛЯРІВ.....	7
1.1. Теорія дитячих страхів за різними методологічними орієнтаціями.....	7
1.2. Психологічні особливості утворення страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном.....	12
1.3. Діагностично-корекційний потенціал методу арт-терапії у подоланні невротичних страхів молодших школярів, що тимчасово перебувають за кордоном.....	16
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДІАГНОСТИКО- КОРЕКЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПОДОЛАННІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ, ЩО ТИМЧАСОВО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ.....	23
2.1. Опис діагностичного інструментарію з виявлення показників страхів у дітей та організація і проведення виміру.....	23
2.2. Інтерпретація діагностичного матеріалу.....	28
2.3. Використання методу арт-терапії в корекційно-розвивальній програмі з подолання рівня страху у дітей, що тимчасово перебувають за закордоном.....	34
2.4. Порівняльний аналіз контрольної та емпіричної групи з визначення ресурсних потенціалів арт-терапії з подолання страхів у дітей.....	40
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Постановка проблеми. Вимушені переселенці за кордон, серед яких 2/3 складають діти, переживають життєву кризу, яка травмує емоційно-вольову сферу особистості. Відповідальність за психічне здоров'я дітей покладається не тільки на опікунів, але і професійну допомогу психологів. За такими принципами діють вітчизняні психологи в роки війни. Вихід монографії «Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика», в якій група науковців розкрила сучасні теоретико-методологічні положення з вивчення психіки в умовах воєнних подій (М. Й. Варій, І. В. Кряж, В. О. Олефір, Т. М. Титаренко, Т. Б. Хомуленко, Ю. М. Швалб, Т. М. Яблонська), значно збагатили психологічні знання з цієї проблеми. Автори презентували новітні технології допомоги особам у життєвій кризі (Л. В. Долинська, О. І. Василевська, З. С. Карпенко, С. Б. Кузікова, О. Д. Сафін, Д. Б. Усик, Д. В. Черенщикова). Збагатилась і добірка порад та рекомендацій для практичних психологів у наданні психологічній допомогі та підтримки під час війни різним верстам населення (О. О. Байєр). Технології психологічної допомогі дітям представили В. Зливков, С. Лукомська у монографії «Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомогі», та у монографії «Діти війни» (В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська). Соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: *«Метод арт-терапії з подолання страхів у дітей тимчасового перебування за кордоном»*.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження методу арт-терапії в подоланні дитячих страхів молодшого школяра, що тимчасово перебуває за кордоном.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з теми психології страхів, їх діагностики та корекції;

2) спланувати, організувати та здійснити емпіричне дослідження страхів на вибірці дітей, що тимчасово перебувають за кордоном;

3) розробити діагностично-корекційну програму з використанням арт-терапії з подолання страхів у молодших школярів вимушено переселених за кордон та апробувати її;

4) визначити показник результативності запропонованої діагностично-корекційної програми.

Об'єкт дослідження – дитячі страхи як захисний механізм психіки.

Предмет дослідження – діагностично-корекційний потенціал арт-терапії в подоланні дитячих страхів у молодших школярів, що тимчасово перебувають за кордоном.

Методи дослідження.

– *теоретичні*: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення результатів, теоретичне моделювання;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики;

– тест шкільної тривожності Філліпса, методика «Страхи в хатинках» М. А. Панфілової, проєктивна методика «Мої страхи» А. І. Захарова;

– *математично-статистична обробка даних*: пакет статистичної програми Statistica (версія 7,0), *t*-критерій Стьюдента.

Практичне значення дослідження полягає у систематизації теоретичних знань щодо дитячих страхів у дітей вимушено переселених за кордон; описі діагностичного потенціалу Арт-терапії з подолання дитячих страхів; у розробленні емпіричної програми з використанням арт-терапії в подоланні дитячих страхів у молодших школярів, зручність якої дозволяє використовувати її в практиці шкільного психолога.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі регіонального центру ЕРО (Herault) Асоціації «Emille Claparede» Франція, і охопило 42 особи.

Організація дослідження. Дослідження проводилось в три етапи впродовж 2022 – 2023 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку літератури (33 позиції) і 5 додатків, і містить 3 таблиці, 10 рисунків. Загальний обсяг – 81 сторінка, основний текст викладено на 46 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИТЯЧОГО СТРАХУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Теорія дитячих страхів за різними методологічними орієнтаціями

Страх є емоцією великої сили, що помітно впливає на сприйняття, мислення та поведінку людини. При порівнянні з іншими емоціями він створює найбільш стримуючий вплив. При страху обмежується сприйняття, людина стає функціонально несприятливою. Страх може уповільнити мислення, зробити його вузьким за обсягом. Він призводить до напруги м'язів, а при жаху суб'єкт може стати зовсім нерухомим. Страх дуже скорочує прояв волі у поведінці.

Теорії дитячих страхів є численні і мають різні методологічні орієнтації. До основних підходів у тлумаченні дитячих страхів є [7; 18]:

1. *Біхевіористський підхід*: біхевіористська теорія страхів висуває твердження, що страхи формуються на основі умовних рефлексів, набутих дитиною в результаті взаємодії з навколишнім середовищем. Згідно з цією теорією, дитина навчається страхуватися від певних подразників через негативний досвід або покарання, пов'язані з цими подразниками.

2. *Психодинамічний підхід*: психодинамічна теорія страхів акцентує увагу на внутрішньому конфлікті та неповноті психічного розвитку дитини. За цією теорією, страхи виникають як результат невротичних механізмів оборони, що виникають від прихованих бажань, конфліктів або невирішених проблем.

3. *Когнітивний підхід*: когнітивна теорія страхів вважає, що страхи дитини виникають через її сприйняття та інтерпретацію подій. Цей підхід вивчає, як дитина сприймає своє оточення, які думки та переконання вона формує і як це впливає на її страхи.

4. Соціально-культурний підхід: ця теорія стверджує, що страхи дитини виникають внаслідок впливу соціального та культурного середовища. Вона враховує роль сім'ї, школи, ровесників та культурних норм у формуванні страхів.

Ці теорії пропонують різні пояснення щодо походження та розвитку дитячих страхів. Враховуючи комплексний характер страхів, різні підходи можуть доповнювати один одного і допомагати краще зрозуміти цей аспект дитячого розвитку.

В теорії диференціальних емоцій К. Ізарда страх віднесений до базових емоцій, тобто є природженим емоційним процесом, з генетично заданими фізіологічним компонентом, строго певним мимічним проявом і конкретним суб'єктивним переживанням [32].

Перебіг емоції страху в різних ситуаціях у різних людей може істотно відрізнятися, як за силою, так і за впливом на поведінку. Страх може проявлятися у вигляді порушеного або пригніченого емоційного стану. Дуже сильний страх (наприклад, жах) часто супроводжується саме пригніченим станом.

Розвиток невротичного страху знаходиться в тісній залежності від певних процесів в сексуальному житті, від певного використання лібідо. Найпростіший приклад – особи, у яких сильні сексуальні збудження не знаходять достатньої виходу, не досягають задовільного кінця. Як з лібідо виникає страх не ясно. Зрозуміло тільки, що лібідо зникає, а на його місці з'являється страх.

Так, Зигмунд Фрейд [24] вивчав страхи та розрізняв реальний страх і невротичний страх. Реальний страх є раціональним і зрозумілим, оскільки виникає як реакція на сприйняття зовнішньої небезпеки або очікуваного ушкодження. Він пов'язаний з інстинктом самозбереження і виражається через рефлекс втечі. Об'єкти, перед якими виникає реальний страх, залежать від наших знань і відчуття власної сили перед зовнішнім світом. Невротичний

страх, за Фрейдом, не має конкретної видимої причини. Це загальна боязкість, яка може прив'язатися до будь-якого придатного за змістом уявлення та впливати на судження. Цей страх може спричиняти підстереження будь-якого випадку, щоб знайти виправдання для своїх переживань. Фрейд називав цей стан "страхом очікування" або "боязким очікуванням". Люди, які відчувають такий страх, завжди очікують найгіршого з усіх можливих варіантів, бачать передвісник нещастя в будь-якій випадковості та використовують будь-яку невпевненість у негативному контексті. Інша форма страху, згідно з Фрейдом, пов'язана з певними об'єктами або ситуаціями і проявляється у вигляді різноманітних фобій. Фобії можуть стосуватися темряви, відкритих просторів, тварин (кішок, павуків, змій, мишей), грози, гострих предметів, крові, закритих приміщень, толпи людей, самотності, переходу мостів.

Карл Юнг, швейцарський психіатр і психолог, мав власні погляди на страх та його роль у психологічному житті людини. Він вважав, що страх є важливим елементом внутрішнього світу та розвитку особистості. К. Юнг визнавав, що страхи можуть мати як реальні, так і нереальні основи. Він розрізняв основні типи страхів. Один з них - це страх перед зовнішніми небезпеками, такими як фізична травма або загроза від інших людей. Цей тип страху був близький до реального страху, про який говорив З. Фрейд. Але К. Юнг також акцентував увагу на внутрішніх страхах та архетипічних образах, що викликають страхи. Він вважав, що багато страхів виникають з підсвідомих аспектів психіки, таких як тінь, архетипи смерті або непізнаного. Ці страхи можуть мати нереальні основи, але все ж вони мають великий вплив на психологічний стан людини. За К. Юнгом, страхи можуть бути також пов'язані з розвитком особистості і пошуком індивідуального самопізнання. Він вважав, що підкорення страхів та розкриття їх значення може призвести до інтеграції невідомого та розвитку психічного самостановлення [26].

Отже, Юнг підкреслював важливість розуміння та роботи зі страхами, які можуть мати реальні та нереальні коріння, а також враховував їх роль у розвитку особистості та самопізнанні.

Аарон Бек, як психіатр і психолог-когнітивіст, також віддавав значення розумінню страху та його ролі в емоційних порушеннях. Він вважав, що страх є одним із основних емоційних станів, що лежать в основі багатьох психічних проблем. Бек вважав, що страх може виникати через негативні когнітивні перекручення та неправильне сприйняття ситуацій. Він визнавав, що багато людей з емоційними порушеннями мають надмірні, необґрунтовані страхи, які можуть бути пов'язані з нереалістичними переконаннями про небезпеку, непередбачуваність або неприйнятність. Основною метою когнітивно-поведінкової терапії за А. Беком є ідентифікація та перегляд цих негативних когнітивних перекручень, які викликають страх. Це може включати перевірку доказів, шукання альтернативних пояснень та розвиток нових, реалістичних переконань щодо небезпеки. А. Бек вважав, що зміна способу мислення та переконань може допомогти знизити страх та покращити емоційний стан людини. Він розвинув методики, які допомагають клієнтам ідентифікувати свої негативні переконання, аналізувати їх та замінювати їх на більш корисні та реалістичні думки. Отже, А. Бек підкреслював важливість розуміння страху, виявлення негативних когнітивних перекручень та розвиток нових, реалістичних переконань для подолання страху та поліпшення емоційного стану людини [28].

Дж. Б. Уотсон був американським психологом та провідним представником біхевіоризму. Він проводив дослідження щодо дитячих страхів та їх виникнення. У своїй роботі він наголошував на ролі навчання та умовного рефлексування у формуванні реакцій страху. Один з найвідоміших експериментів Дж. Б. Уотсона, відомий як "експеримент Маленького Альберта", досліджував умовну реакцію страху у дитини. В рамках цього експерименту, Дж. Б. Уотсон та його колега Р. Райнер представляли

маленькому хлопчику Альберту різні стимули, такі як білий пухнастий кролик. На початку Альберт не виявляв страху перед цими стимулами. Проте, за допомогою умовного стимулювання, Дж. Б. Уотсон та Р. Райнер почали відтворювати гучний звук, коли Альберт підходив до кролика. Цей звук став неумовним стимулом, який викликав страхову реакцію у дитини. В результаті, Альберт почав виявляти страх перед білим пухнастим кроликом навіть без гучного звуку. Цей експеримент вказував на можливість формування страхових реакцій через умовне рефлексування і асоціації. Дж. Б. Уотсон підкреслював роль навчання та досвіду в розвитку страхів, вказуючи, що страхова поведінка може бути навченою та зміненою через процеси умовного стимулювання і екстинкції. В своїх дослідженнях про дитячі страхи, Дж. Б. Уотсон також звертав увагу на роль соціального навчання, де він вважав, що діти можуть набувати страху через спостереження страхових реакцій інших людей. Таким чином, Дж. Б. Уотсон вніс вагомий внесок у розуміння дитячих страхів, вказавши на роль умовного рефлексування, навчання та соціального впливу в їх формуванні [18].

Ернест Беккер був американським антропологом та психологом, автором впливової книги "Страх смерті" ("The Denial of Death"). В його роботі він розробив соціальну теорію страху, яка стверджує, що страх смерті є однією з основних сил, що впливає на поведінку людини і формує різноманітні аспекти життя та культури. Згідно з соціальною теорією страху Ернеста Беккера, страх перед смертю є інтегральною частиною людського існування. Він вважає, що багато з наших дій і мотивацій є спрямованими на уникнення свідомості про нашу власну смерть. Люди використовують різні стратегії, такі як релігійні вірування, соціальна ідентичність, досягнення успіху або відданість колективним цінностям, щоб зменшити страх перед смертю та знайти сенс у своєму житті. Ернест Беккер також розглядав культуру як навмисний конструкт, який допомагає людям заспокоїтися і контролювати страх переднеминучістю смерті. Він вважав, що культура надає людям систему вірувань,

цінностей, ритуалів та соціальних структур, які допомагають їм впоратися зі страхом перед смертю і забезпечити почуття безпеки та сенсу [29]. Соціальна теорія страху Ернеста Беккера має велике значення в сучасній соціології, психології та антропології, і вона продовжує впливати на дослідження в галузі страху, смерті та людського буття.

Отже, дослідники у питанні розрізнення природи страху та умов його виникнення не дійшли спільного висновку, що дозволяє визначити страх як природну реакцію, яка еволюційно розвинулася для забезпечення виживання і захисту, яка разом з тим може виникати у контексті соціального оточення та культурних впливів.

1.2. Психологічні особливості утворення страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном

Молодший шкільний вік - це завершальний етап дитинства. Це вік дітей від 6-7 до 10-11 років. Цей вік вважається зрілим дитинством, так як відбувається формування нової особистісної характеристики – усвідомлення та сприйняття своєї внутрішньої позиції, позиції школяра. При навчанні у молодшого школяра відбуваються стосунки з ровесниками і дорослими, проявляється активний психічний та особистісний розвиток, відбувається формування нових психічних вікових новоутворень. Тому згідно цього процесудіти молодшого шкільного віку переходять на новий рівень пізнання оточуючого світу, а також пізнання себе, перед ними відкриваються нові можливості і перспективи.

В цьому віці важливим проявом є ослаблення егоцентризму, зростання самосвідомості і почуття особистої відповідальності, саме це призводить до зменшення кількості страхів: особливо у хлопчиків. Проте самі страхи не зникають, у них відбувається трансформація.

У дошкільному віці в основному проживаються інстинктивні страхи, які пов'язані з інстинктом самозбереження, в підлітковому – переважно соціальні страхи, а от у молодшого шкільного віку – це своєрідний перетин, на якому перехрещуються інстинктивні і соціальні страхи. Як відомо, інстинктивні страхи – це переважно форми страху які проявляються через емоцію, натомість як соціальні страхи – це вже результат інтелектуальної переробки, свого роду раціоналізація страхів [16, с. 59].

Провідний страх цього віку – страх «бути не тим», страх не відповідати нормам поведінки які загальноприйняті, вимогам найближчого оточення, чи то школа, чи то однолітки або сім'я. Головними формами цього страху є переживання зробити помилку, неправильно, не так як слід. Страх невідповідності з'являється з несформованого у дитини вміння оцінювати свої вчинки, з точки зору моральних приписів, що лежать в основі формування почуття відповідальності [17].

Молодший шкільний вік – це той період який є найбільш сенситивним для його формування. В цьому віці відбувається активне формування почуття відповідальності, і спираючись на це ймовірність того що виникне страх невідповідності буде не дуже високий. Але слід пам'ятати, що занадто сильне почуття відповідальності, коли у дитини з'являється дуже велика кількість правил, заборонених речей, скарг та погроз забирає у дитини можливість діяти самостійно, проявляти ініціативу та рішучість. Також такі форми поведінки проявляються і у дітей, у яких особисте почуття відповідальності недостатньо сформоване, а особливо якщо воно взагалі відсутнє.

Самим розповсюдженим страхом невідповідності у цьому віці є страх запізнення до школи. У дівчаток цей страх виражений сильніше, тому що він з'являється і проявляється раніше та з більшою силою, ніж у хлопчиків, почуття провини. Страх прийти в школу з запізненням – це один із симптомів синдрому «шкільної фобії», тобто страху перед відвідуванням школи [17; 18].

У цьому віці присутні й інші режимні страхи (діти бояться проспати), а також страхи пов'язані з простором (загубитись, забути де свій клас). Особливо сильно проявляється страх приміщень у молодших школярів зі шкіл з предметним навчанням, де діти змушені переходити з кабінету в кабінет [20].

Пізніше з'являються індивідуалізовані страхи, тобто шкільні страхи, зумовлені індивідуальними особливостями розвитку дитини. Причиною таких страхів можуть бути напруженні, конфліктні відносини з вчителями, або ж зі своїми однолітками з паралельних класів, страх того що вони будуть агресивно поводитись. Часто батьки створюють умови для появи цього страху, бо мають дуже велике прагнення бачити свою дитину відмінником, і цим самим створюють великий тиск при підготовці домашніх завдань, або даючи критику та надмірні поради з приводу поведінки та надання відповідей для вчителя у школі.

У дітей, які тимчасово перебувають за кордоном, утворення страхів може мати свої особливості. Основні психологічні фактори, що впливають на цей процес, включають [8; 9; 10; 11; 12; 13]:

1. Розлука з батьками та близькими. Відсутність рідних людей поруч може викликати почуття страху, тривоги та незахищеності у дітей. Вони можуть відчувати сумніви щодо того, що їх близькі повернуться, і це може спричинити утворення страхів.

2. Культурний шок. Перебування в незвичному культурному середовищі може викликати стрес та страх у дітей. Вони можуть почуватися незручно через незнайомість з новими правилами, мовою, звичками та соціальними нормами.

3. Ізоляція та незнайомість. Діти, які тимчасово перебувають за кордоном, можуть відчувати себе відокремленими та самотніми. Вони можуть бути позбавлені звичної підтримки та соціального оточення, що може призвести до виникнення страхів.

4. Комунікаційні труднощі. Нездатність адекватно спілкуватися через мовні бар'єри може спричинити страх у дітей. Вони можуть боятися бути незрозумілими, не мати можливості виразити потреби, отримати допомогу.

5. Невизначеність та непередбачуваність. Невизначеність щодо тривалості перебування за кордоном та майбутніх подій може створювати страхи у дітей. Вони можуть почувати себе нестабільно та неуправними у ситуації, коли немає чіткого розуміння про їхнє майбутнє.

Страхи дітей під час війни змінюються. Так, Джеймс Гарбаріно [31] провів дослідження серед дітей, які були свідками насильства під час війни в Сьєрра-Леоне. Він виявив, що багато дітей висловлюють страх перед ворогами, страх бути жертвою насильства та страх втратити близьких. Дослідження також показало, що діти, які були свідками екстремального насильства, мають підвищений ризик розвитку психологічних проблем.

Бетані Слотер досліджувала страхи дітей, які були евакуйовані під час Другої світової війни в Англії. Вона виявила, що багато дітей висловлюють страх перед бомбардуванням, страх бути відокремленими від родини та страх втратити будинок. Дослідження показало, що підтримка з боку сім'ї та спільноти може знизити рівень страху у дітей [7].

Ці дослідження та багато інших наголошують на важливості надання дітям підтримки та допомоги під час воєнного конфлікту. Вони також підкреслюють, що створення стабільного та безпечного середовища, надання психологічної підтримки, сприяння відновленню нормального життя після війни і сприяння поверненню до навчання є важливими факторами у зменшенні страхів у дітей.

1.3. Діагностично-корекційний потенціал методу арт-терапії у подоланні невротичних страхів молодших школярів, що тимчасово перебувають за кордоном

Аналізуючи основні методи, спрямовані на роботу з дитячими страхами, найбільш часто зустрічаються арт-терапевтичні та ігрові методи та методики. Дані методи вважаються найбільш ефективними, оскільки є звичною і улюбленою діяльністю дитини.

Метод арт-терапії може мати значний діагностично-корекційний потенціал у подоланні невротичних страхів у молодших школярів, які тимчасово перебувають за кордоном [1]. Арт-терапія є формою психотерапії, в якій художні матеріали та творчі процеси використовуються для сприяння самовираженню, експлорації емоцій та праці над внутрішніми конфліктами [2].

Основні принципи арт-терапії полягають у тому, що процес творчості може допомогти особі виразити свої почуття, розкрити та усвідомити підсвідомі проблеми та знайти способи їх подолання. У разі молодших школярів, які перебувають за кордоном, вони можуть відчувати невпевненість, тривогу та розлад у звичному ритмі життя, що може призводити до невротичних страхів [25].

Арт-терапія надає можливість дітям виразити свої почуття та емоції через малювання, моделювання або інші художні форми. Це може допомогти їм зосередитися на своїх емоціях, розібратися в них та знайти способи кращого їх розуміння. Через творчий процес діти можуть знайти внутрішню силу та ресурси для подолання своїх страхів. Арт-терапія також сприяє встановленню психологічного контакту з терапевтом, що особливо важливо для дітей, які перебувають у незвичайних умовах, відокремлені від рідного середовища. Терапевт може використовувати творчий процес як спосіб розмови з дитиною, допомагати їй зрозуміти та висловити свої почуття, а також спрямовувати процес самовираження для досягнення конкретних терапевтичних цілей.

Отже, арт-терапія може бути корисним методом для діагностики та корекції невротичних страхів у молодших школярів, що тимчасово перебувають за кордоном. Вона сприяє вираженню емоцій, розумінню себе та своїх почуттів, а також підтримує психологічний контакт з терапевтом. Важливою складовою успіху арт-терапії є професійність та досвід терапевта, який може створити безпечне та підтримуюче середовище для дитини.

Термін «арт-терапія» вперше ввів у вживання в 1938 р А. Хілл. Спочатку ж прийоми арт-терапії спиралися на ідею З. Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно творить, а також на думки К.Г. Юнга про персональні і універсальні символи [4; 23].

У роботі з дітьми арт-терапія використовує різноманітні методи, щоб сприяти їхньому самовираженню та психічного розвитку, спеціально адаптовані до їхніх потреб і можливостей.

Проективний малюнок є одним з методів арт-терапії, що використовується в роботі з дітьми. Цей метод дозволяє дітям виразити свої емоції, думки та несвідомі прояви через створення малюнків. Основна ідея проективного малюнка полягає в тому, що через малювання діти проектують свої внутрішні стани, конфлікти, фантазії та переживання на малюнок.

Під час проективного малюнка дитина отримує аркуш паперу та розмаїття художніх матеріалів (маркери, олівці, фарби) і запрошується намалювати щось конкретне, наприклад, свою сім'ю, себе, своїх друзів або будь-яку ситуацію, що створюється терапевтом. Терапевт спостерігає за процесом малювання, звертає увагу на вибір кольорів, образів, деталей, стиль малюнка та інші аспекти.

Аналізуючи малюнок, терапевт може отримати інформацію про емоційний стан, внутрішні конфлікти, стосунки з оточуючими, сильні та слабкі сторони дитини. Крім того, проективний малюнок дозволяє дитині відчувати безпеку та свободу виражати свої почуття без прямого словесного висловлення.

Цей метод може бути особливо корисним у випадках, коли дитина має труднощі у висловленні своїх емоцій або нездатна або неохоче спілкуватися словами. Проективний малюнок допомагає створити безпечне середовище для самовираження та сприяє психологічному взаємодії з дитиною. Однак варто зауважити, що тлумачення малюнків має проводити кваліфікований арт-терапевт, оскільки розуміння символіки та контексту є важливим для отримання правильного розуміння дитини та планування подальших інтервенцій [5].

Казкотерапія є методом психотерапії, який використовує казки і казкові елементи для роботи з дітьми. Цей метод має значний потенціал у підтримці емоційного, соціального та психологічного розвитку дітей. Основна ідея казкотерапії полягає в тому, що казка стає інструментом для розуміння, розвитку і розв'язання проблем дитини [15].

У роботі з дітьми казкотерапія може використовуватися наступними способами:

1. Читання казок: Терапевт може читати дитині різні казки, які мають відповідну тематику до проблеми, з якою вона зіткнулася. Казки допомагають дітям ідентифікувати себе з персонажами, розуміти емоції та розвивати емпатію.

2. Створення казок: Діти можуть створювати свої власні казки або малювати ілюстрації до існуючих казок. Це дозволяє дітям виразити свої почуття, думки та фантазії.

3. Рольова гра: Діти можуть грати ролі персонажів з казок, що допомагає їм виразити свої емоції та відчуття через дії та діалоги персонажів.

4. Терапевтичні казки: Терапевт може створювати спеціальні казки, які відображають конкретну ситуацію або проблему дитини. Ці казки мають на меті підтримати розвиток рішень, розв'язання конфліктів та збудування позитивного мислення.

Казкотерапія створює безпечний імагінарний простір для дітей, де вони можуть виразити свої емоції, розвивати свідомість, розуміння та знайти способи вирішення проблем. Вона сприяє розвитку творчого мислення, соціальних навичок та самосвідомості дітей. Важливо, щоб казкотерапію проводив кваліфікований терапевт, який має знання процесу і може підтримати дитину у її особистому розвитку.

Музикотерапія в роботі з дітьми є ефективним методом, що використовує музику та музичні елементи для підтримки фізичного, емоційного, когнітивного та соціального розвитку дітей. Цей метод стимулює виразність, самовираження та сприяє зближенню з іншими людьми. Основна ідея музикотерапії полягає в тому, що музика допомагає дітям виразити та регулювати свої емоції, вдосконалювати комунікаційні навички та збудувати позитивне самовідчуття [14].

У роботі з дітьми музикотерапія може включати такі методи:

1. Спонтанна музикальна імпровізація: Діти можуть використовувати музичні інструменти або свій голос, щоб створювати музику без попереднього планування. Цей процес дозволяє дітям виразити свої емоції, розслабитися та розвивати креативність.

2. Слухання та реагування на музику: Діти можуть слухати різні музичні композиції і реагувати на них за допомогою рухів, танців, виразу обличчя або вокалу. Цей метод допомагає дітям виразити свої емоції та взаємодіяти з музикою.

3. Музикотерапевтичні ігри: Терапевт може використовувати різні музичні ігри, такі як ритмічні групові активності, ігри зі співом або інтерактивні ігри з музичними інструментами. Ці ігри сприяють комунікації, співпраці та соціальному взаємодії дітей.

Лялькотерапія є методом психотерапії, в якому використовуються ляльки та лялькові персонажі для сприяння емоційному, психологічному та соціальному розвитку дітей [19]. Цей метод дає дітям можливість виражати свої

почуття, думки та переживання через маніпулювання ляльками та створення різних ситуацій.

У роботі з дітьми лялькотерапія може включати наступні аспекти:

1. Лялькова гра: Дітям дається можливість грати ролі за допомогою ляльок, що дозволяє їм виразити свої емоції, розіграти сценарії та розвивати свою фантазію. Це може бути корисним у розвитку соціальних навичок, спілкування та вирішення конфліктів.

2. Лялькова терапія: Терапевт може використовувати лялькові персонажі для спілкування з дитиною та створення безпечного простору для вираження її почуттів та проблем. Лялькова терапія допомагає дитині відчувати підтримку та розуміння з боку терапевта.

3. Лялькові історії: Терапевт може створювати лялькові історії або використовувати існуючі казки для розгляду певних ситуацій або проблем. Це дозволяє дітям ідентифікувати себе з ляльковими персонажами та знайти способи розв'язання проблем.

Лялькотерапія надає дітям можливість експериментувати, виражати свої почуття та розвивати комунікаційні навички. Важливо, щоб лялькотерапію проводив кваліфікований терапевт, який може надати підтримку та допомогти дитині в розвитку та здобутті позитивних змін.

Метод арт-терапії може мати значний діагностично-корекційний потенціал у подоланні невротичних страхів молодших школярів, що тимчасово перебувають за кордоном [22]. Арт-терапія використовує мистецькі матеріали і творчість для сприяння фізичному, емоційному та психологічному благополуччю особи [9; 10; 11]. Основною перевагою арт-терапії є можливість виразити і розкрити емоції та переживання через творчий процес, що дозволяє дітям знайти альтернативний спосіб вираження своїх почуттів, коли слова можуть бути обмежені або недостатні. Під час арт-терапевтичних сесій діти можуть використовувати малювання, живопис, ліплення, колаж та інші форми мистецтва для вираження своїх страхів, фантазій і переживань. Метод арт-

терапії допомагає дітям зосередитися на творчому процесі і перенести свої емоції і досвід у творчу діяльність. Це може допомогти знизити рівень тривожності, покращити самопочуття та сприяти розвитку позитивного способу розуміння себе та своїх емоцій [6; 8].

Діагностично-корекційний потенціал арт-терапії полягає в тому, що через творчу діяльність фахівець може спостерігати за взаємодією дитини з мистецтвом, виявляти її емоційний стан, страхи та конфлікти. Арт-терапевт може сприяти розкриттю та розумінню цих емоцій, а також допомогти дитині знайти конструктивні способи подолання страху.

Враховуючи те, що молодші школярі, які тимчасово перебувають за кордоном, можуть відчувати тривогу, страх та незручність через нову навколишню середовище, розлуку з родиною та нестабільність, арт-терапія може бути цінним інструментом для надання їм емоційної підтримки та допомоги у подоланні цих страхів. Вона може допомогти дітям виразити свої почуття, знайти нові способи адаптації до нового середовища та побудувати позитивне ставлення до себе і своїх здібностей [6; 16; 21].

Проте варто зазначити, що арт-терапія не є єдиним або універсальним рішенням для кожного індивіда. Кожна дитина є унікальною, і ефективність арт-терапії може залежати від індивідуальних особливостей та потреб кожної конкретної дитини. Професійний арт-терапевт зможе надати індивідуально підібрану підтримку та допомогу для кожного молодшого школяра залежно від його потреб і можливостей.

Висновки до розділу 1

1. Теоретико-методологічний аналіз фахової літератури дозволив нам стверджувати, що проблема страху на сьогодні є дуже поширеною, і тому вона потребує детального дослідження, а сам страх – якісної діагностики та корекції.

Узагальнення різних теоретичних підходів дозволило нам дати визначення страху, як негативного стеничного або астенічного стану, який виникає при появі реальної або уявної загрози біологічному або соціальному існуванню, спрямований на джерело небезпеки. Страх, окрім негативних, має і позитивні сторони, такі як мобілізація, регуляція, загострення відчуттів та психічних пізнавальних процесів, можливість діяти без достатньої кількості інформації.

2. Резюмуючи страхову симптоматику дітей молодшого шкільного віку, важливо підкреслити, що вона є наслідком поєднання соціальних та інстинктивних страхів. Якщо говорити про соціальні страхи, то це перш за все страх невідповідності загальноприйнятим нормам, а також режимні та просторові страхи. Враховуючи обставини в яких опинилися багато українців, на перший план виходять інстинктивні страхи, пов'язані із загрозою життю (війна, стихійні явища).

3. На основі аналізу тематично літератури, можна стверджувати, що проблема розробки комплексних програм із застосуванням психологічних методів корекції дитячих страхів зараз потребує підвищеної уваги. В основі програми знаходяться арт-терапевтичні методи та методики, що спеціалізуються на мистецтві, зокрема образотворчому. Арт-терапія дозволяє в прихованій символічній, формі актуалізувати страхи, реконструювати тривожну ситуацію і знайти її вирішення. Вона також допомагає висловлювати переживання як можна більш спонтанно і довільно, вивільнюючи накопичені емоції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПОДОЛАННІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ, ЩО ТИМЧАСОВО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ

2.1. Опис діагностичного інструментарію з виявлення показників страхів у дітей та організація і проведення виміру

Більшість психологічних досліджень зосереджено на вивченні проблем кризових моментів в житті людини. Розробка методик діагностики страхів, виявлення їх асортименту і профілю у конкретних дітей – вельми корисна і актуальна форма роботи психологічної служби при пошуку додаткових резервів підвищення рівня суб'єктивного благополуччя дитини молодшого шкільного віку.

Дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку має використовувати психодіагностичні методики, які допоможуть встановити страхи, виявити їх різновид, причину виникнення та ін. Побачити глибинні аспекти цієї проблеми, як проживання почуття страху, причинність створення страхів від умов змушеного перебування за кордоном дають можливість такі психологічні методи і методики, як бесіда, тестування та анкетування, а також проєктивні методики.

Проєктивні методики, за своїм змістом повторюють всі ті характеристики, що належать методу Арт-терапії, і їх можна використовувати як доповнення до основних опитувальників. Діагностика зроблених малюнків дозволяє не тільки розширити діагностичні можливості, але й допомогти зрозуміти детальніше та глибше душевний стан дитини.

Також, проєктивні методики дуже важко, можна сказати практично неможливо сфальсифікувати, адже малюнки в першу чергу будуть відображати несвідомі переживання. В малюнках можна побачити достатньо інформації та їх легко створювати. Створення проєктивних малюнків найбільш корисно для

дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку. Адже саме у цьому віці проявляється найбільша активність у малюванні. Використання малюнків за допомогою принципів проєкції, допомагає виносити на поверхню свої переживання, бажання та уяву. Створення малюнків надає дитині змогу виходу своїм емоціям та відчуттям, а також допомагає безболісно зустрітись з деякими страшними образами, які її лякають. Діти в малюнках можуть передавати те, що словами буває важко сказати. А малюнок більш відкрито може передати зміст зображеного, ніж слова. Показниками тривоги і страхів можна виділити такі ознаки: самовиправлення, штрихування (крім тих випадків, коли штрихування використовується як один з методів розмальовування), зображення частин тіла або обличчя надто великого розміру, наприклад очей, зображення порожнього погляду і т. д. [27].

Комбінація методів завдяки яким ми вивчаємо страхи дітей молодшого шкільного віку повинні відповідати віку та встановленим завданням дослідження, а також основним психодіагностичним вимогам (валідність, стандартизованість, можливість співставлення результатів).

Нами було проведено емпіричне дослідження на базі регіонального центру ЕРО (Herault) Асоціації «Emille Claparede» Франція, і охопило 42 особи.

, у якому взяло участь 42 учні віком 9-10 років. У ході дослідження ми використовували наступні методики:

- проєктивний малюнок «Мої страхи» А. І. Захарова;
- методика «Страхи в хатинках» М. А. Панфілової;
- тест шкільної тривожності Філіпса.

1. Нами була обрана проєктивна методика «Мої страхи» А.І. Захарова, яка призначена для виявлення найбільш яскравих переживань почуття страху. Дитині надається аркуш паперу та різнокольорові олівці. У процесі проведення аналізу важливо звертати увагу на те, що саме дитина зобразила в своєму малюнку, а також на кольорову гамму, яка використовувалася при створенні малюнку. Після завершення процесу малювання дитину просять вербалізувати

свій страх, тобто розповісти що саме вона зобразила. Передбачається, що активне обговорення дитиною своїх відчуттів в ігровій обстановці дозволяє внутрішнім ресурсам змінити напрямок з захисту на конструктивний процес особистісних змін. Після чого малюнок можна пом'яти, порвати, спалити (для додаткового терапевтичного ефекту) [27].

На думку автора, нормою у досліджуваному нами віці (а саме для 9-11 років) є такі страхи:

- висота, відчуття кружляння (деякі каруселі);
- захворювання;
- зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо).
- невдачі в школі або спорті;
- окремі тварини (щури, табун коней та ін.);

2. Методика виявлення страхів у дітей “Страхи в хатинках” (автори методики О. І. Захаров, М.А. Панфілова). Ця методика схожа з попередньою, але проведення відбувається відмінно від попередньої. Малюється дві хатинки: чорна та червона. Наступним кроком є пропозиція розміщення до них страхів зі списку, які оголошуються по черзі. Фіксувати в своїх записах необхідно ті страхи, що дитина відправила до чорної хатинки, тобто зазначила їх як страшні. Аналіз отриманих даних вміщує в собі підрахунок всіх страхів що знаходяться чорній хатинці та проведення порівняння відповідей з віковими нормами. Інструкція що надається дитині: “В чорній хатинці живуть страшні страхи, в червоній – не страшні. Допоможи мені помістити страхи зі списку по хатинках”. Список страхів подано у Додатку А.

Методика виявлення страхів розроблена на основі бесіди О. І. Захарова і дозволяє встановити наявність страхів у дітей молодшого шкільного віку, характер цих страхів, порівняти визначену кількість страхів з віковими нормами, визначеними автором методики (для дівчат 9-10 років – не більше 7 страхів, для хлопців – не більше 10).

Страхи, виявлені за допомогою методики, можна об'єднати в групи по видах, які були сформульовані автором:

- медичні страхи;
- просторові страхи.
- соціальні страхи;
- страхи казкових персонажів;
- страхи перед сном;
- страхи смерті своєї та батьків;
- страхи тварин;
- страхи, пов'язані з фізичним пошкодженням;

3. Так як у нашій роботі ми досліджуємо страхи дітей молодшого шкільного віку, ми обрали таку методику виявлення тривожності, як тест шкільної тривожності Філліпса. Опитувальник використовується у роботі з учнями молодших класів. Наші респонденти незалежно від умов в яких опинилися, все одно не перестають бути активними учасниками навчального процесу. Їх соціальна ситуація розвитку, хоча і ускладнилась, все одно залишилась характерною для свого віку. Тому, тест дозволяє виявити в тому числі і деякі шкільні страхи. Він складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярам, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «Так» або «Ні».

У нашому випадку вивчались наступні фактори неблагополуччя дитини у закордонних навчальних закладах:

1. Прояв загальної тривожності у школі – загальний емоційний стан дитини, який пов'язується з різноманітними формами його включення в життя нового середовища, в нашому випадку - школи.

2. Соціальний стрес – це той емоційний стан дитини, завдяки якому розвиваються соціальні контакти дитини (насамперед – з однолітками-іноземцями, або новими однокласниками але з інших регіонів).

3. Проживання фрустрації в досягненні успіху – психічний фон, який не дозволяє дитині та не сприяє їй розвивати свої потреби в досягненні успіху, отриманні високого результату і т. д.

4. Страх при самовираженні – негативні відчуття при демонстрації своїх можливостей перед іншими, дуже емоційні проживання ситуацій які пов'язані з необхідністю саморозкриватись.

5. Страх перед перевіркою знань – відчуття негативних емоцій та переживань, тривоги в ситуаціях коли перевіряються знання, досягнення та можливості дитини.

6. Страх невідповідності перед оточуючими – орієнтованість на думку інших при оцінюванні своїх результатів, дій і думок, переживання з приводу оцінювання оточуючими, та очікування негативних результатів.

7. Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність не адекватного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми та відчуття страху у відносинах з дорослими в новій школі, знижує успішність навчання дитини.

Текст опитувальника шкільної тривожності Філліпса наводиться у Додатку Б. Під час обробки результатів виділяють саме ті питання, відповіді на які розрізняються з ключем тесту. Відповіді, що мають відмінність з ключем – це є проявлення тривожності. При обробці проводиться підрахування:

1. Загальна кількість неспівпадінь згідно всього тексту. Якщо це більше 50%, то це означає проявлення підвищеної тривожності дитини, більше 75% від загального числа питань тесту – про наявність високої тривожності.

2. Загальна кількість співпадінь по кожному з 8 факторів тривожності, представлених у тексті. Визначення рівня тривожності проводиться так само, як у першому випадку. Проводиться аналіз загального внутрішнього емоційного

стану школяра, наявність тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та визначається їх кількість.

2.2. Інтерпретація діагностичного матеріалу.

У ході аналізу емпіричних даних нами були отримані наступні результати:

1. Отримані дані за методикою «Мої страхи» О.І. Захарова представлені в наступній діаграмі (Рис. 2.1.).

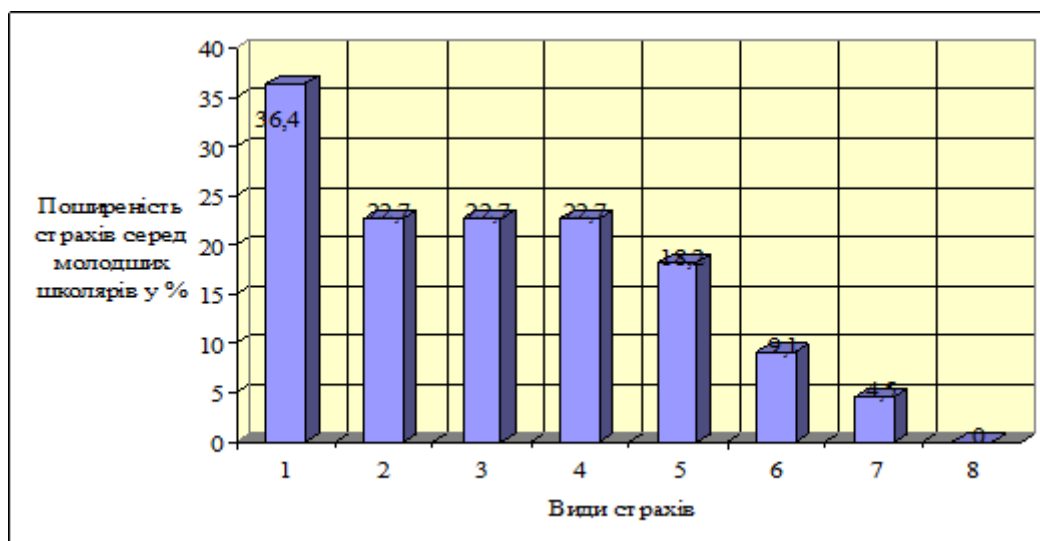


Рис. 2.1. Результати діагностики об'єктів страхів дітей, що тимчасово перебувають за кордоном: 1 – пов'язані із заповіданням фізичної шкоди, 2 – соціально-опосередковані, 3 – пов'язані зі смертю, 4 – тварин, 5 – казкових персонажів, 6 – темряви і кошмарних снів, 7 – просторові, 8 – медичні

З діаграми видно, що наші результати умовно поділяються певним чином (з урахуванням того, що діти малювали від 1 до 3 страхів, то відсотки можуть розподілятися не зовсім рівномірно): у 36,38% респондентів було виявлено такі страхи, що пов'язані із отриманням фізичної школи (війна, напад, пожежа) 22,7% – соціально-опосередковані (в тому числі і шкільні) страхи, 22,7% – страхи живих істот (павуків, змій, різних хижих тварин), у 22,74% – страхи, тісно пов'язані зі смертю (родичів, знайомих або навіть власною), у 18,18% –

страхи казкових фантастичних персонажів, у 9,08% – страх темряви і кошмарів, у 4,5% – просторові страхи (висоти, глибини). А страхи медичні - відсутні.

2. Результати дослідження страхів за допомогою методики «Страхи в хатинках О.І. Захарова та М.А. Панфілової відображені у наступній діаграмі (Рис. 2.2.).

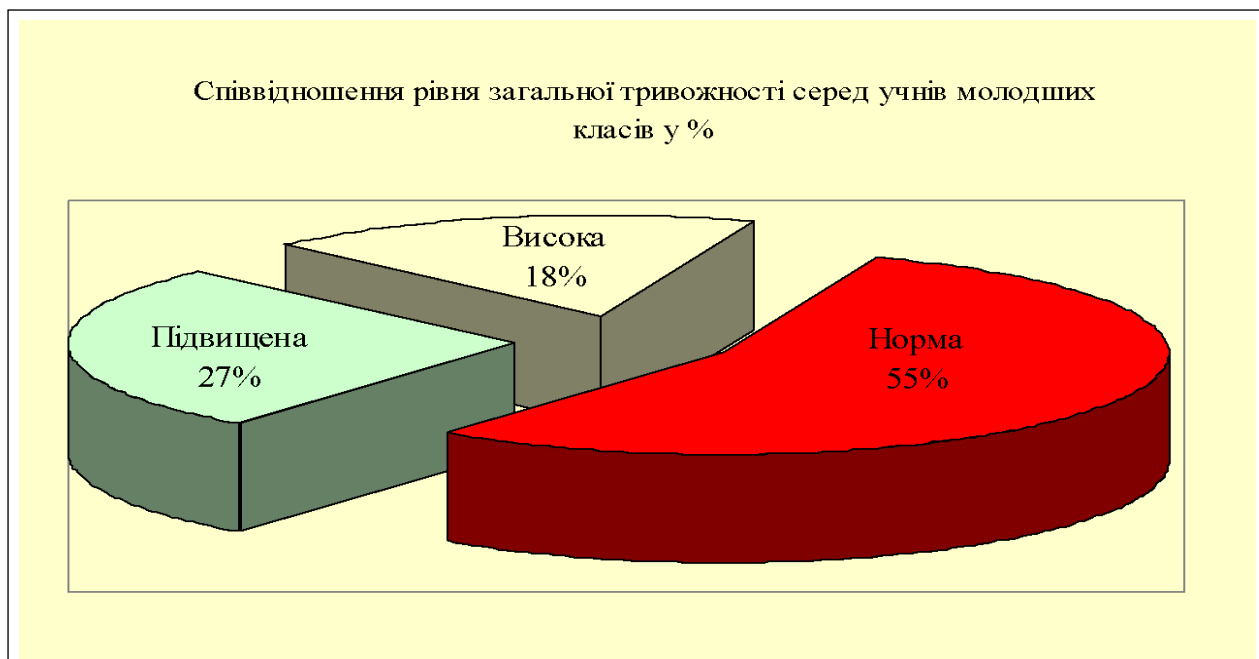


Рис.2.2. Результати діагностики страхів за їх кількістю у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном

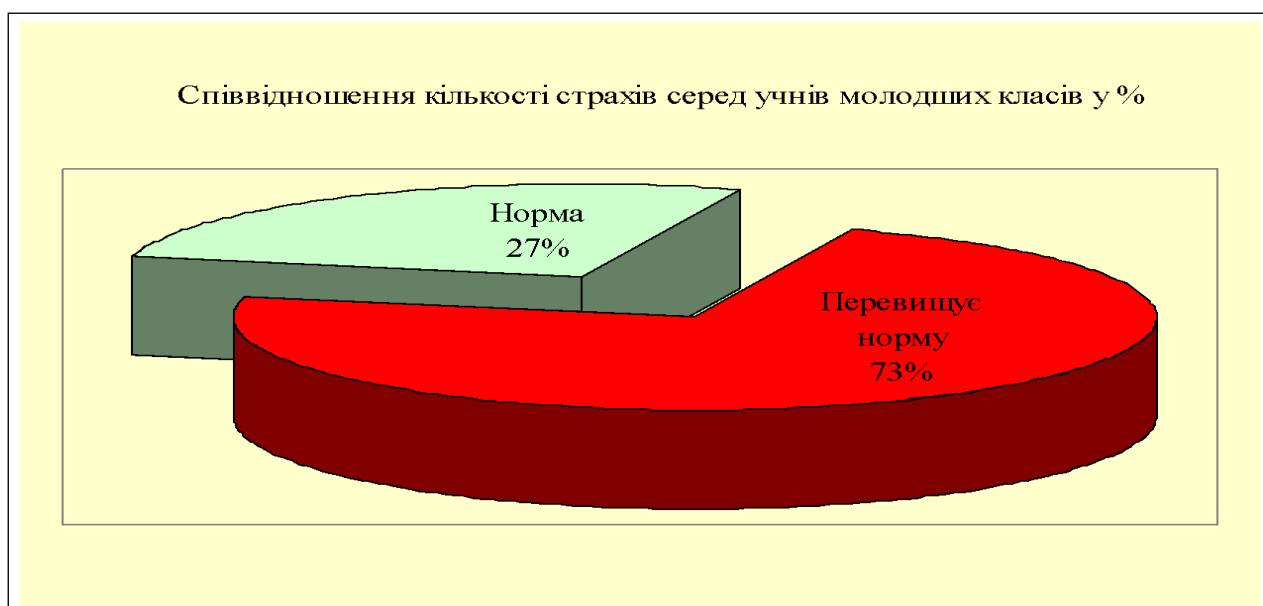


Рис.2.3. Результати діагностики рівня загальної тривожності у навчальному закладі у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном.

З діаграми видно, що у переважної більшості дітей (73 %) кількість обраних страхів явно більше норми (у молодших школярів до десяти років максимальна допустима кількість така: для дівчат – 9, для хлопчиків – 8 страхів).

З діаграми видно, що тривожність вище норми спостерігається майже у половини респондентів (підвищена тривожність – у 27%, висока тривожність – у 18%), навіть при завищеній кількості страхів за попередніми даними).

При цьому у результаті аналізу емпіричних даних виявлено, що діти, які тимчасово перебувають за кордоном, мають високий рівень тривожності переважно наявний страх смерті (як за себе, так і за рідних) та соціально-опосередковані (в тому числі і шкільні) страхи. В той час як школярі з допустимим рівнем тривожності мали більше різноманіття об'єктів страхів.

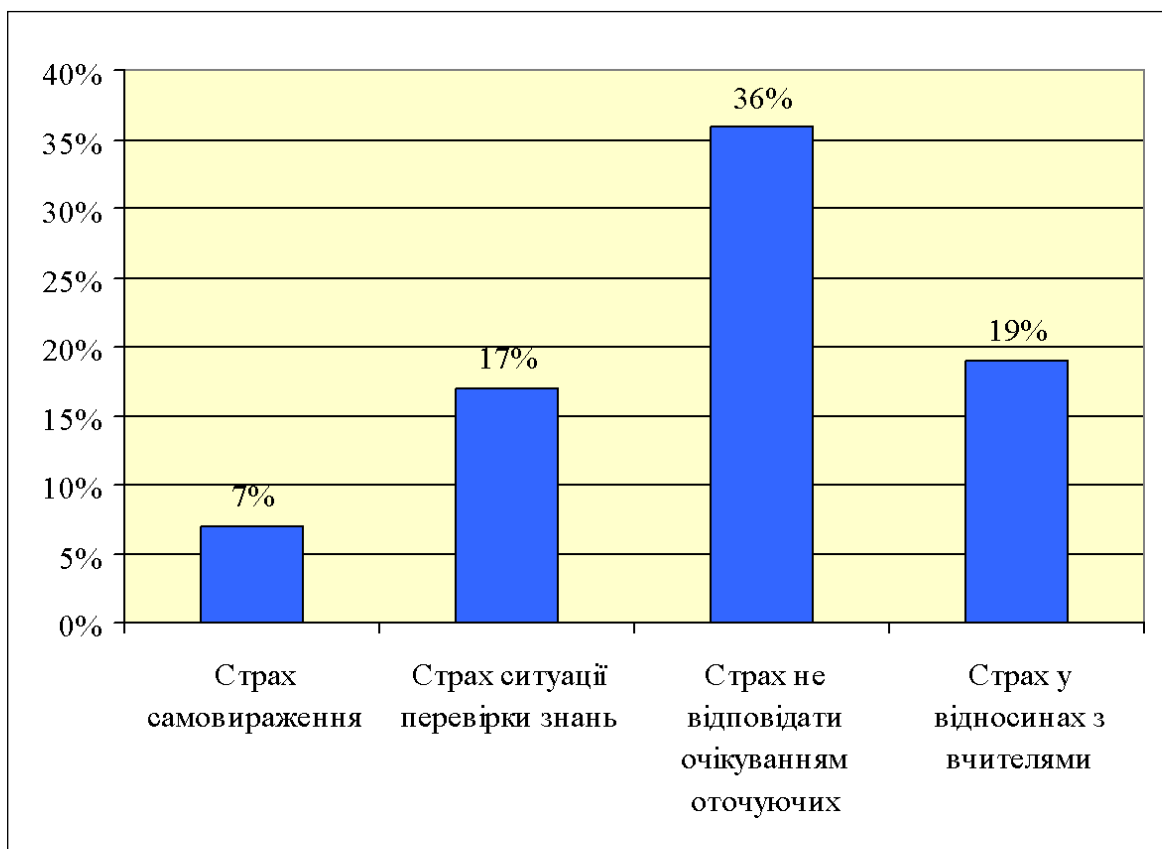


Рис. 2.4. Результати діагностики шкільних страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном

При вивченні страхів та аналізі молодших школярів з усіх факторів неблагополуччя дитини у закордонній школі можна вивчити наступні: страх самовираження виявлено у 7% дітей, страх ситуації перевірки знань – у 17%, страх не відповідати очікуванням оточуючих – у 36% та проблеми і страхи у відносинах з вчителями – у 19%.

Доцільним також буде провести якісний аналіз декількох малюнків дітей, які пізніше були обрані нами до корекційної групи.

1. Валерій К., 10 років, зобразив страх отримати погану оцінку у щоденник (Рис. 2.5.).



Рис. 2.5. Малюнок Валерія К., 10 років

Страх Валерій пояснив тим, що через таку оцінку його перестануть поважати друзі і покарають батьки. З малюнку видно, що поряд з цим страхом

присутня тривога (штриховка та надавлювання олівця при замальовуванні деталей, зображення пустих очей). Фігура хлопчика зображена меншою у порівнянні з іншими предметами, а зображення двійки у щоденнику, навпаки, перебільшено. Це може вказувати на заниження самооцінки та власних сил при зустрічі зі страхом. Складені руки у фігури хлопчика можуть говорити про таку ж бездіяльну позицію у боротьбі з об'єктом страху. Важливим на малюнку є промальовування емоцій, що вказують на негативний настрій у сутичці з даним страхом, і, як наслідок, не бажання діяти та виправляти ситуацію.

2. Дар'я К., 9 років, зобразила страх перевірки знань (Рис. 2.6.).



Рис. 2.6. Малюнок Дар'ї К., 9 років

Дар'я пояснила страх тим, що мовні бар'єри і нерозуміння змісту матеріалу завадять виконанню завдання, а дівчинка боїться не справитися та

погано виконати завдання без належного розуміння. На малюнку можна побачити ознаки тривожності, в основному пов'язані з фігурою вчительки (сильний нажим, штриховка на одязі і червоний колір одягу, такий же, як і колір поганої оцінки у зошиті; також сильний нажим при малюванні вказівки, якою вчителька вказує на дошку, де саме зображений страх дівчинки, зображення пустих очей).

3. Олександр І., 9 років, зобразив страх запізнитися до школи (Рис. 2.7.).

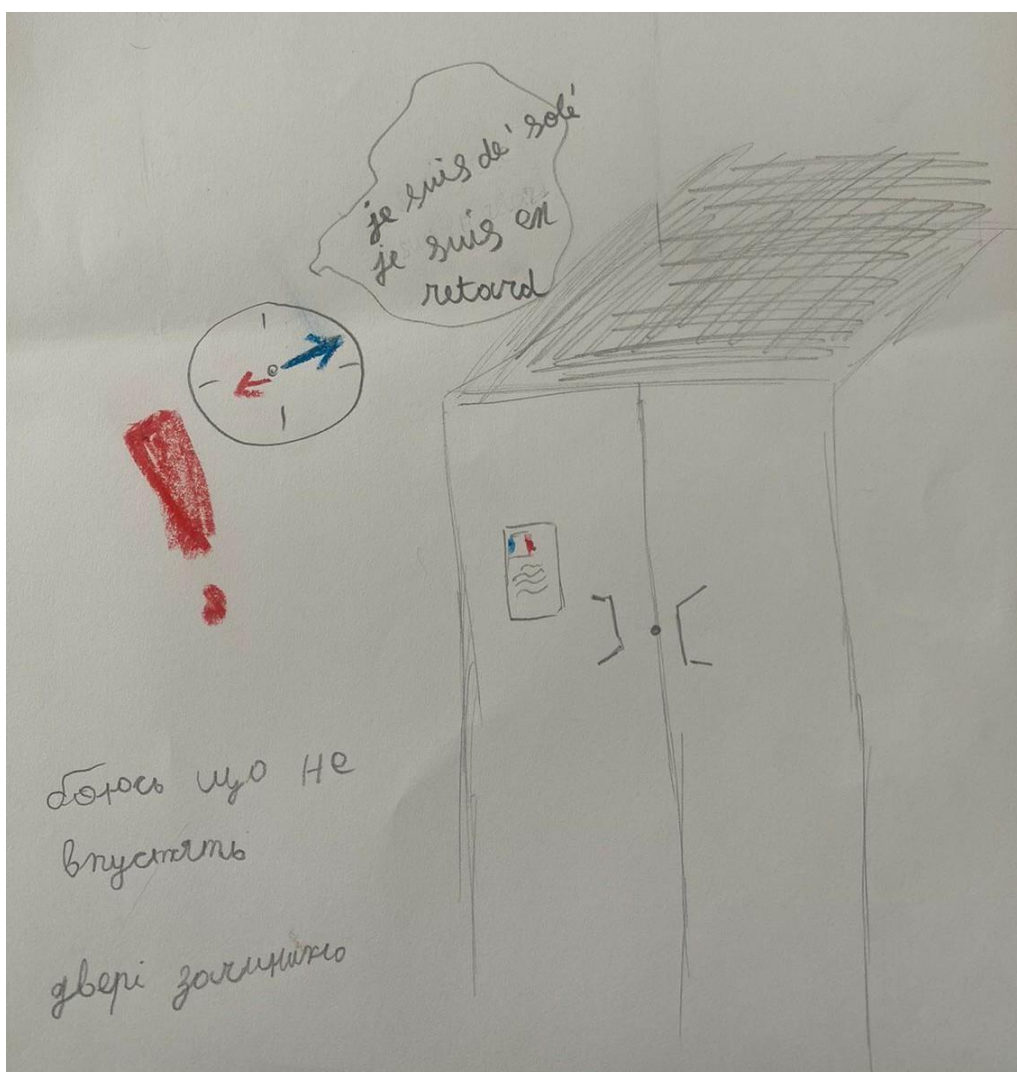


Рис. 2.7. Малюнок Олександра І, 9 років

Олександр пояснює свій страх перед запізненням до школи тим, що зацим слідує покарання у вигляді публічного зауваження. Хлопчик не з першого разу зміг намалювати свій страх, довго думав, декілька разів брав новий аркуш,

щоб намалювати заново, що може вказувати на тривожний стан перед своїм страхом.

Більш детально результати нашого емпіричного дослідження представлено у Додатку В.

У результаті аналізу емпіричних даних нами було сформовано корекційну групу з досліджуваної вибірки за наступними критеріями:

- по-перше, наявність будь-якого страху у проєктивній малюнковій методиці, що було основним критерієм відбору. На відібраних малюнках також враховувались ознаки тривожності, агресії, ворожнечі, відстороненості та інше.
- по-друге, кількість страхів вище вікової норми і наявність серед них саме соціальних страхів;
- по-третє, тривожність вище норми, що не являлось основним критерієм, але враховувалось при аналізі проєктивної та тестової методик.

2.3. Використання методу арт-терапії в корекційно-розвивальній програмі з подолання рівня страху у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном.

Страхи дітей, що тимчасово перебувають за кордоном виконують такі функції як мотиваційна, адаптаційна, сигнальна та слугують важливим механізмом для регулювання внутрішньої психічної поведінки та діяльності, а також мають соціалізуючу і навчальну роль у процесі формування особистості. Проте, розвинення різних нетипових деструктивних ситуацій, занадто інтенсивні форми проявлення страху - це основа психологічних порушень і відхилень поведінки. Серед великого різноманіття методів корекції страхів, засоби арт-терапії мають особливе місце за впливом та характером ефективності серед методів застосування у дітей які тимчасово перебувають за кордоном. Психологічна корекція визначається як «виправлення» та оптимізування процесу психічного розвитку дитини і передбачає в собі застосування природних рушійних сил психологічного та особистісного

розвитку. Тому, арт-терапія є найбільш прийнятним та зрозумілим засобом психокорекції страхів у віці найбільшого активного інтересу до малювання.

Нажаль, майже відсутні дані які були б достовірно підтвержені щодо ефективного використання різних засобів і предметів художньої діяльності для вирішення вказаної проблеми.

На думку вчених [19; 22], успішніше всього піддаються психологічному впливу саме страхи у дошкільному та молодшому шкільному віці. У літературі психолого-педагогічного походження описано різноманітні методи коригування дитячих страхів різного походження. Велика кількість способів є запозиченими з практики лікування неврозів і являється різновидністю того чи іншого методу психотерапії, в тому числі когнітивної та поведінкової психотерапії, психоаналізу, гештальт-терапії, арт-терапії, та ін., описані нами в першому розділі нашої роботи.

З метою реалізації завдань дослідження складена та упроваджена програма психологічної корекції страхів засобами арт-терапії з дітьми, які тимчасово перебувають за кордоном [3; 14; 30; 33].

Мета програми: активізація і оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, та набуття позитивного досвіду взаємодії з власним страхом засобами арт-терапії.

Завдання програми:

- 1) контакт з об'єктом страху у символічній формі;
- 2) подолання страху через усвідомлення його прийнятності та корисності;
- 3) встановлення контролю над страхом завдяки зміні ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху;
- 4) зняття тілесної та емоційної напруги;

Форми і методи роботи:

- рухливі вправи на зняття тілесної та емоційної напруги;
- дихальні та релаксаційні техніки;
- візуалізація та вербалізація образів;
- зображення та перетворення страхів у символічній формі;

- програвання тривожних ситуацій;

Діагностичні методика:

- проєктивний малюнок «Мої страхи» А. І. Захарова;
- методика «Страхи в хатинках» М. А. Панфілової;
- тест шкільної тривожності Філліпса.

Кількість занять: 15 занять, проводяться 2 рази на тиждень.

Тривалість занять: 1 година.

Форма проведення: групова.

Кожне заняття мало наступну *структуру*:

1. Привітання. Його мета – сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштувати дітей на спільну роботу.

2. Розминка у вигляді ігрової вправи. На її основі можна моделювати різні реальні ситуації з життя дорослих, відтворювати позитивний або негативний образ, відтворювати об'єктивну логіку подій в певній послідовності, переживаючи та відіграючи певні події, які завдають травм, пов'язані з актуальними страхами.

3. Основна частина у вигляді арт-терапевтичної техніки. Арт-терапія дозволяє в прихованій символічній, формі актуалізувати страхи, реконструювати тривожну ситуацію і знайти її вирішення. Вона також допомагає висловлювати переживання як можна більш спонтанно і довільно, вивільнюючи накопичені емоції.

4. Заключна частина у вигляді вправ тілесно-орієнтованої терапії. Тілесні техніки сприяють зниженню м'язових зажимів, напруження та тривожності, а техніки релаксації та дихання – підготовці тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої нервової напруги.

5. Прощання. Його мета – завершення роботи, отримання учасниками групи зворотного зв'язку, підвищення рівня довіри і згуртованості всередині групи, створення позитивної атмосфери для подальшого спілкування в групі.

Очікуваний результат:

- 1) поліпшення емоційного стану та зняття тілесних зажимів;
- 2) усвідомлення прийнятності та корисності страху;
- 3) зміна ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху;
- 4) встановлення контролю над страхом.

Для перевірки *ефективності* нашої психокорекційної програми ми провели повторну діагностику після закінчення занять. Якщо наша програма ефективна, то результати контрольного дослідження мають бути кращими за результати констатувального.

Опис корекційної групи. У роботі було задіяно 7 учнів з наявними страхами та високою тривожністю віком 9-10 років (з них 3 хлопчики і 4 дівчинки).

Зміст нашої психокорекційної програми для роботи зі страхами наводимо у наступній таблиці (Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Зміст групової корекційної програми для роботи зі шкільними страхами засобами арт-терапії з дітьми, що тимчасово перебувають за кордоном

№п/п	Етап	Тематика занять	Кількість занять	Тривалість занять
1	Вступний	Знайомство, зняття напруги і встановлення первинного психологічного контакту, створення сприятливого психологічного клімату, підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності.	1	1 год.
2	Основний	Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізації проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення образотворчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.	13	13 год. (по 1 год.)
3	Заключний	Підведення підсумків та оцінка отриманого досвіду.	1	1 год.

Експериментальна методика корекції страхів з дітьми, що тимчасово перебувають за кордоном засобами ігрової, тілесної та арт-терапії.

Метою психокорекційної програми було наступне: активізація і оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, та набуття позитивного досвіду взаємодії з власним страхом засобами арт-терапії.

Заняття в групі були побудовані на основі аналізу літератури щодо корекції страхів з дітьми, що тимчасово перебувають за кордоном. Основні ідеї побудови занять та вибору методик та технік ми взяли з робіт вітчизняних та закордонних авторів поданих у списку літератури.

Для включення дітей у роботу використовувались засоби ігрової терапії. На її основі моделювались різні реальні ситуації з життя, можна було відтворювати позитивний або негативний образ, відтворювати об'єктивну логіку подій в певній послідовності, переживаючи та відіграючи певні події, які завдають травми та пов'язані з актуальними страхами.

Основним етапом у *подоланні страхів* були арт-терапевтичні засоби. На даному етапі забезпечується реалізація основної мети програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, і вирішуються завдання актуалізації проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок подолання страхів. Все це передбачає індивідуальну творчість, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників. З цією метою застосовувалися такі методики та техніки психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми, що тимчасово перебувають за кордоном:

1. Домальовування «захисного об'єкта».
2. Видозміна малюнка, перетворення «страшного» в «смішне» або «добру і веселе».
3. Ототожнення дитини з героєм казок, фільмів чи мультфільмів, який міг би успішно впоратися зі страхами й страшними ситуаціями.

4. Прийомом зміни ставлення до об'єкту, є пропозиція, познайомиться і подружитися з об'єктом страху.

5. Розвиток (домальовування) ситуації, з можливими подальшими рішеннями. У роботі використовується принцип «режисера фільму», тобто дитина є єдиним творцем створюваної історії, дорослий може тільки пропонувати варіанти розвитку сюжету, які дитина може приймати або не приймати.

6. Прикраса похмурого, перетворення в красиве.

7. Метод експресивного малювання. Зображення ситуації протистояння і боротьби з об'єктив, що втілює страх, в якій дитина бере над ним перемогу.

10. Зафарбовування «страшного».

11. Знищення (зім'яти, порвати, викинути).

12. Прийом «Виховай свій страх». Важливо визначити і розповісти дітям, чому їх страшилка змінилася, стала добрішою і дружелюбнішою.

13. Прийом «чужі малюнки». Дітям на основі малюнків «страху» інших дітей, пропонують придумати, чого боялися ці діти, і як їм можна було б допомогти.

14. Заключний прийом «Мені не страшно». Дитина малює свій страх і себе так, як ніби він його не боїться, протистоїть страху в активній позиції. Подібна установка діє в якості непрямого навіювання або додаткового стимулу подолання страху. Цей прийом також виступав у якості одного з критеріїв оцінки ефективності проведеної корекційної роботи.

Для зниження м'язових зажимів, звільнення від зайвої напруженості та тривожності після проведеної роботи нами використовувались техніки тілесно-орієнтованої терапії.

Для розгляду методів які нами використовувалися у роботі з дітьми тимчасово перебувають за кордоном, ми наводимо повний план занять засобами арт-терапії в Додатку Г.

2.4. Порівняльний аналіз контрольної та емпіричної групи з визначення ресурсних потенціалів арт-терапії з подолання страхів у дітей

Мета контрольного етапу дослідження – оцінка ефективності впровадженої психокорекційної програми шляхом повторного діагностичного дослідження страхів та тривожності дітей, що тимчасово перебувають за кордоном, які входили до корекційної групи.

Мета даного етапу обумовила вибір наступних завдань:

- 1) за допомогою обраних нами психодіагностичних методик дослідити страхи та тривожність в контрольній групі;
- 2) за допомогою кількісної обробки та статистичного критерію (G-критерію знаків) провести аналіз отриманих результатів діагностики та виявити статистично достовірні відмінності між показниками констатувального та контрольного психодіагностичного дослідження у корекційній групі.
- 3) дати інтерпретацію отриманих результатів.

Для вирішення поставленої мети було використано методики, якими ми користувалися на констатувальному етапі.

1. Повторна діагностика за методикою «Мої страхи» А. І. Захарова дала наступні результати.

У порівнянні з констатувальним етапом, коли на всіх малюнках був присутній соціальний страх, пов'язаний новими умовами перебування, на контрольному етапі дослідження на малюнках молодших школярів були присутні наступні об'єкти страху: у 3 учнів були присутні страхи тварин, у 2 – смерті (себе або рідних), а також по 1 просторовий страх (замкнених приміщень) і страх казкових персонажів (зомбі).

Результати констатувального та контрольного дослідження об'єктів страху наведено у наступній діаграмі (Рис.3.1.).

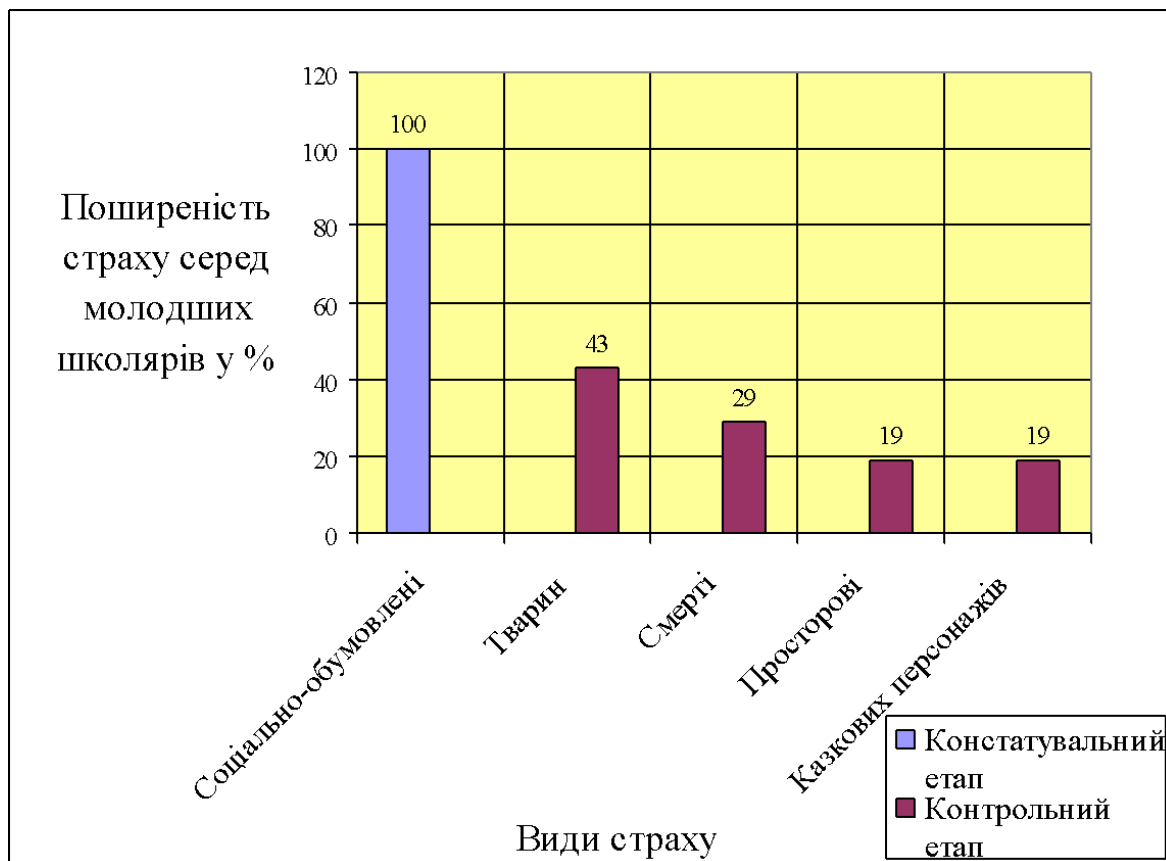


Рис. 3.1. Результати констатувального та контрольного дослідження об'єктів страху в корекційній групі

Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів діагностики в експериментальній групі можемо говорити про різке зменшення кількості дітей зі страхами. Аналізуючи малюнки як проєктивний метод дослідження, можна говорити про зменшення ознак тривожності та напруження (менше спостерігаються штриховки, сильний натиск, часті затирання попередньо намальованого, а також збільшення яскравих кольорів серед використовуваної гамми).

2. Повторне тестування за методикою «Страхи в хатинках» М. А. Панфілової.

У порівнянні з констатувальним, на контрольному етапі дослідження у 2 молодших школярів кількість страхів прийшла в норму, у 5 – залишилась високою, але їх кількість зменшилась у напрямку норми.

Результати констатувального та контрольного дослідження кількості страхів наведено у наступній діаграмі (Рис.3.2.).

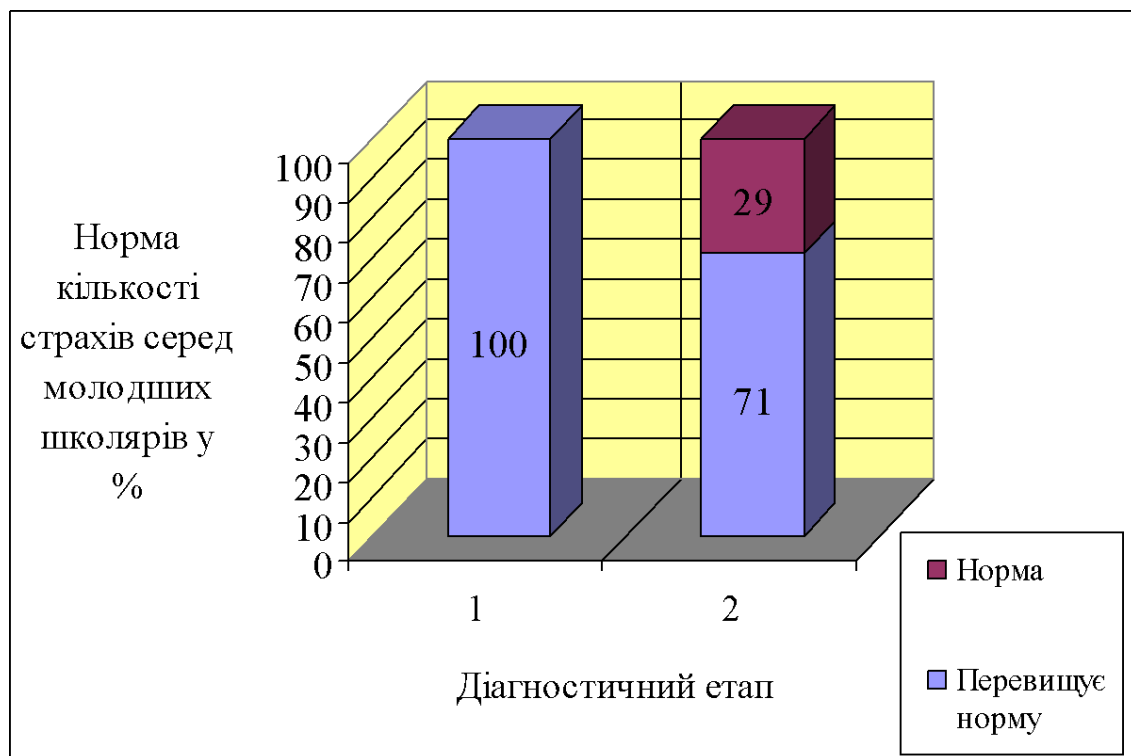


Рис. 3.2. Результати констатувального та контрольного дослідження кількості страхів у корекційній групі: 1 – констатувальний етап, 2 – контрольний етап

Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів роботи можемо говорити про зменшення кількості страхів серед дітей корекційної групи. Хоча даний параметр прийшов в норму тільки у 29% дітей, ми все ж можемо говорити про тенденцію зменшення, рух до норми кількості страхів серед всіх дітей даної вибірки.

3. Повторна діагностика за тестом шкільної тривожності Філліпса.

У порівнянні з констатувальним етапом, коли у всіх дітей корекційної групи спостерігався підвищений або високий рівень загальної тривожності, пов'язаний з новими умовами перебування, на контрольному етапі дослідження ми можемо спостерігати тенденцію до його зменшення: у 3 дітей рівень тривожності не перевищує норму, у 4 – вище норми, але з тенденцією до

зменшення. Щодо інших параметрів, то у 3 дітей показники страху не відповідали очікуванням оточуючих прийшли в норму. За шкалами страху ситуації перевірки знань та страху у відносинах з новими вчителями показники 2 молодших школярів прийшли в норму.

Результати констатувального та контрольного дослідження рівня тривожності та деяких страхів наведено у наступній діаграмі (Рис.3.3.).

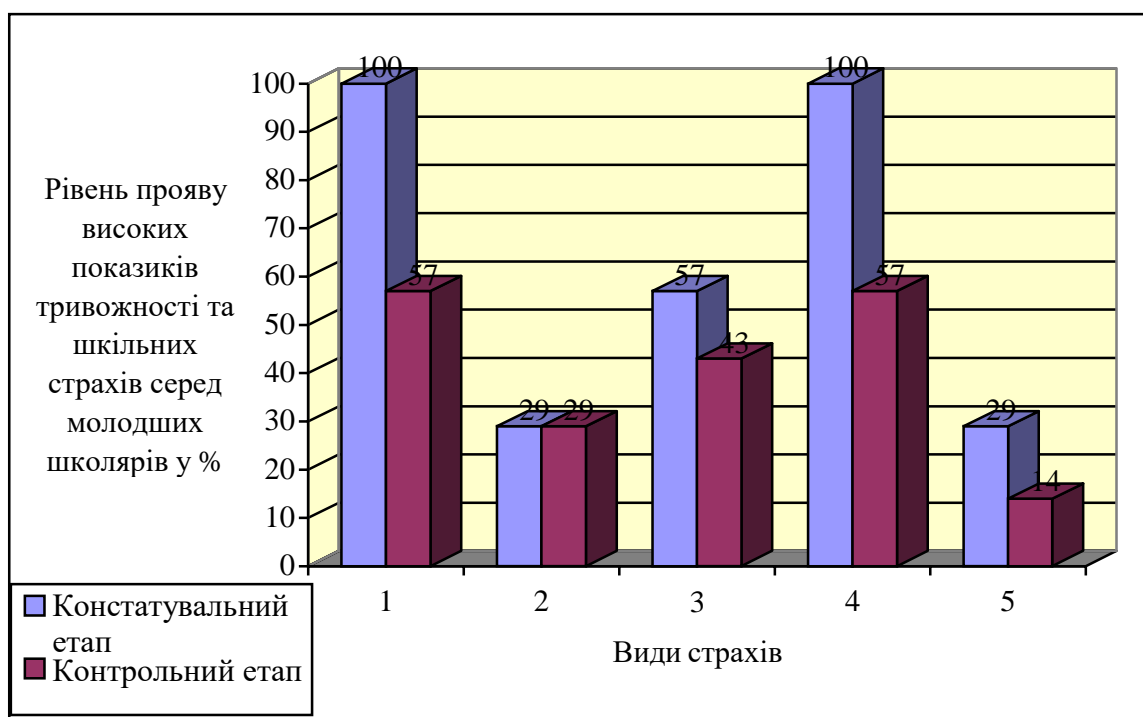


Рис. 3.3. Результати констатувального та контрольного дослідження рівня тривожності та деяких шкільних страхів: 1 – загальна тривожність, 2 – страх самовираження, 3 – страх ситуації перевірки знань, 4 – страх не відповідати очікуванням оточуючих. 5 – страх у відносинах з вчителями

Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів роботи можемо говорити про тенденцію до зниження рівня тривожності серед дітей зі страхами. Спостерігаючи раніше стовідсоткову високу тривожність серед дітей корекційної групи, тепер їх кількість зменшилась до 57%. Також зменшились деякі з показників конкретних страхів. Це говорить про успішне зняття у дітей емоційної напруги під час корекційних занять, а також про набуття умінь знань

і навичок з контролю та боротьби з власними страхами, у нашому випадку – зі соціально обумовленими страхами.

З метою перевірки ефективності впровадженої програми ми порівняли результати констатувального та контрольного психодіагностичного дослідження в корекційній групі, підрахувавши середні показники (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

Результати діагностики страхів та тривожності у корекційній групі, до і після проведення корекційних занять (середні значення)

Діагностичні методики та досліджувані показники	Методика «Страхи в хатинках» (кількість страхів)		Тест шкільної тривожності Філіпса (бали)									
			Загальна тривожність		Страх самовираження		Страх ситуації перевірки знань		Страх не відповідати очікуванням оточуючих		Страх у відносинах з новими вчителями	
Середні значення	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
		14,43	13,29	22,57	16,43	3,57	3	4,7	3,14	4,71	3,43	4

Щодо безпосереднього *аналізу отриманих даних* результати свідчать про тенденцію до зниження різноманітних аспектів, пов'язаних зі страхами дітей що тимчасово перебувають за кордоном. Насамперед, це переключення з об'єктів страхів, на об'єкти страхів іншого змісту, які не так травмують у даному віці. А також зменшення кількості страхів, рівня загальної тривожності та прояву деяких страхів, наближення цих показників до норми.

Більш детально результати нашого контрольного емпіричного дослідження у порівнянні з констатувальним серед дітей корекційної групи представлено у Додатку Д.

Для досягнення мети, щоб остаточно довести ефективність проведеної роботи, було використано метод математичної статистики, а саме G-критерій знаків. Даний критерій допомагає визначити, чи є зміни між результатами двох діагностичних методик на початку дослідження та по його закінченню.

Для перевірки статистичної гіпотези ми використовували середні арифметичні результатів психодіагностичного дослідження, наведені вище у Таблиці 3.1. Розрахунок проводився за допомогою онлайн-ресурсу. Встановлено показник $G_{\text{емп}}$ ($p < 0,05$), який дорівнює 0. В нашому випадку $G_{\text{крит}}$ для $n=6$ також дорівнює 0. Встановлені за G-критерієм показники $G_{\text{емп}}$ та $G_{\text{крит}}$ мають рівні значення. В такому випадку гіпотеза H_0 , що вказує на випадковість різниці між даними двох досліджень, відхиляється. Але ми також не можемо визначено прийняти H_1 про не випадковість між двома дослідженнями та ефективність психокорекційної програми. Такий результат може бути обумовлений недостатньо великим розміром вибірки та досліджуваних явищ для формування нормального розподілу. Тому, неможливо обчислити точне значення та прийняти гіпотезу повністю.

На основі порівняння даних констатувального та контрольного психодіагностичного дослідження, які були отримані в корекційній групі до і після психокорекційної роботи, можна говорити про ефективність впровадженої психокорекційної програми корекції шкільних страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном засобами арт-терапії.

Висновки до розділу 2

Таким чином, у другому розділі нами були розв'язані наступні завдання:

1. Комплексно розглянуто та проаналізовано проблему психодіагностики страхів з дітьми, що тимчасово перебувають за кордоном.
2. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та доцільність їх використання в нашій роботі. Наведено їх опис і особливості застосування.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження розкрито особливості страхів дітей, що тимчасово перебувають за кордоном.

Отримані результати свідчать про наступне:

– з'ясовано, що найпоширенішими страхами серед дітей тимчасово перебувають за кордоном є соціально-опосередковані страхи і страхи, пов'язані зі смертю (власною або близьких людей) та із заподіянням фізичної шкоди (війни, пожежі), дещо менш вираженими є боязні тварин (павуків, змій, вовків). Менш вираженими виявились страхи казкових персонажів, темряви і кошмарних снів та просторові страхи (висоти, глибини). А от поширені у дітей даного віку медичні страхи взагалі відсутні;

– виявлено, що більшості дітей кількість обраних актуальними страхів перевищує норму при тому, що загальна тривожність у більшості в межах норми;

– встановлено, що дітям з високим рівнем тривожності переважно притаманний страх смерті (і за себе, і за близьких) та соціально-опосередковані страхи, а от діти з нормальним рівнем тривожності мали більше різноманіття об'єктів страхів;

– виявлено, що при зображенні власних страхів на малюнках дітей часто присутні ознаки тривожності та напруження, що можна пояснити станом, у якому вони знаходяться в процесі малювання.

– встановлено, що одними з найпоширеніших страхів виявились саме ті, що вв'язані з навчанням, наприклад, страх запізнитися у школу, отримати незадовільну оцінку, відповідати перед однокласниками, ситуації оцінювання знань та інші. Одночасно з проявами шкільних страхів у дітей зафіксовано і високий рівень загальної тривожності. Це можна побачити не тільки за результатами тестової діагностики, а і за особливостями проективних малюнків. Зокрема, на малюнках шкільних страхів можна спостерігати сильний надмірний тиск, штриховку, часті самовиправлення, порожні очі у фігур та надання переваги не яскравим кольорам. Виявлено, що діти, які зображують

саме страхи пов'язані з навчанням у проєктивних малюнках, також проявляють тенденцію до соціальних страхів і в інших методиках. Зокрема, у таких дітей спостерігається страх не відповідати очікуванням оточуючих, страх у відносинах з новими вчителями, страх ситуації перевірки знань та страх самовираження. Важливо зазначити, що страх не відповідати очікуванням оточуючих притаманний більше ніж третині дітей.

4. Сформовано критерії відбору дітей у психокорекційну групу, вирішальним з яких стала наявність та вираженість соціального страху у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном. Також враховувались тривожність та відповідність віковій нормі за кількістю страхів.

5. Отримані результати емпіричного дослідження доводять доцільність проведення корекційної роботи з використанням арт-терапевтичних засобів як можливо найбільш оптимальної стратегії у боротьбі зі страхами у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном.

6. На основі узагальнення науково-теоретичних джерел з проблеми корекції страхів у молодших школярів обґрунтовано зміст, методика, організаційні заходи щодо корекції страхів з дітьми тимчасово перебувають за кордоном засобами арт-терапії.

7. З метою визначення ефективності психокорекційної програми з подолання шкільних страхів засобами арт-терапії було задіяно психокорекційну групу дітей, корекційна робота з якими проводилась за складеною нами програмою.

8. У ході дослідження визначено основну мету корекційної роботи: активізація і оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, та набуття позитивного досвіду взаємодії з власним страхом засобами арт-терапії.

9. Результати корекційної роботи та контрольних зрізів, зроблених на основі порівняння діагностичних даних до та після впровадження програми, дозволили з'ясувати, що розроблену нами програму з корекції страхів з дітьми тимчасово перебувають за кордоном засобами арт-терапії можна вважати достатньо ефективною.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

1. Страх – негативний емоційний або астенічний стан, який виникає при появі реальної або уявної загрози біологічному або соціальному існуванню, спрямований на джерело небезпеки. Страх має і позитивні сторони, такі як мобілізація, регуляція, загострення відчуттів та психічних пізнавальних процесів, можливість діяти без достатньої кількості інформації.

2. Резюмуючи страхову симптоматику дітей, що тимчасово перебувають за кордоном, важливо підкреслити, що вона є наслідком поєднання соціальних та інстинктивних страхів. Враховуючи обставини на перший план виходять інстинктивні страхи, пов'язані із загрозою життю (війна, стихійні явища).

2.3 названих теоретичних позицій розроблено психодіагностичний комплекс, що дозволив дослідити та проаналізувати феномен страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном. За результатами дослідження встановлено:

– найпоширенішими страхами серед дітей тимчасово перебувають за кордоном є соціально-опосередковані страхи і страхи, пов'язані зі смертю (власною або близьких людей) та із заподіянням фізичної шкоди (війни, пожежі), решта – посідають другорядне місце, медичні страхи взагалі відсутні;

– страхи, що пов'язані з навчанням, наприклад, страх запізнитися у школу, отримати незадовільну оцінку, відповідати перед однокласниками, ситуації оцінювання знань та ін., залишаються. Цю обставину ми схильні пояснювати провідною діяльністю цього віку, соціальною ситуацією, яка не втрачає своєї актуальності. Зокрема, страх не відповідати очікуванням оточуючих притаманний більше ніж третині дітей.

3. Розроблена психокорекційна програма з подолання шкільних страхів спрямована на набуття позитивного досвіду взаємодії з власним страхом.

Корекційна робота будувалася з використанням засобів арт-терапії. Зазначена програма передбачала наступні результати:

- поліпшення емоційного стану та зняття тілесних затисків;
- усвідомлення прийнятності та корисності страху;
- зміна ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху;
- встановлення контролю над страхом.

4. На основі результатів психокорекційної роботи, ми можемо зробити висновки про ефективність розробленої та впровадженої нами програми з корекції страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном засобами арт-терапії та можливість подальшого використання її у психокорекційній практиці.

5. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми корекції страхів у дітей, що тимчасово перебувають за кордоном. Зокрема, актуальним залишається дослідження ефективності психокорекційної програми на вибірці, більшій за кількістю та різноманітністю за віковим складом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арт-терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. Режим доступу: https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О.Тіунової, Т.Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200с.
3. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія»*. Дніпро, 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. С. 3–10.
4. Власюк, М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. *Психолог*, 2005. № 39, С. 9–23.
5. Вознесеньська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120с.
6. Вознесеньська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.
7. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». *Педагогічна освіта та наука*, 2005. №8, С. 37–41.
8. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. *Проблеми гуманітарних наук*. 2016. Випуск 39. С. 47-57.
9. Гундერთайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару* (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально- психологічний методичний

реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 57–67.

10. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії*: Зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25- 32

11. Гундертайло Ю. Теоретико-методологічні основи програми соціально-педагогічної адаптації ВПО із застосуванням арт-терапії. *Простір арт-терапії*: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ : Золоті ворота, 2018. 196 с

12. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

13. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.

14. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.

15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

16. Методичні рекомендації щодо використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я / [за заг. ред. канд. мед. наук М.Л. Авраменка]. Київ : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 55 с.

17. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології Інституту психології. Київ : Фенікс, 2019. Вип. 26. С. 233–241.

18. Остапук О.В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. 2013. URL. : https://www.researchgate.net/publication/314501113_TEORETICNI_ASPEKTI_VI_VCENNA_PROBLEMI_STRAHU
19. Реброва К. Створення талісманів у процесі арт-терапії. Простір арт- терапії : збірник наукових статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація».Київ : Золоті ворота, 2012. Вип. 12 (12). С. 107–116.
20. Склярєнко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2005. 22 с.
21. Солнишкіна А.А. Використання креативного потенціалу арт- терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 88. С. 186-190.
22. Сорока, О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь, 2003. 134 с.
23. Тарарина О.В. Глубинная арт-терапия: практика трансформаций: науч.-метод. пособ. Киев : Астамир-В, 2017. 240 с.
24. Фройд, З. Вступ до психоаналізу = Einführung in die Psychoanalyse : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. Петро Тарашук. Київ : Основи, 1998. 709 с.
25. Хіля А.В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 5 (59). С. 394–405.
26. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Центр учбової літератури. 250 с.
27. Яценко Т.С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія та соціальна робота*, 2009. №7. С.25-26.

28. Beck A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : Penguin. 1991.
29. Becker Ernest. *The Denial of Death*. New York: Simon & Schuster^ 1973. pp. 71–173.
30. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.
31. Garbarino J. *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them*. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.
32. Izard C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796–824.
33. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*, 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>

Додаток А

**Текст методики “Страхи в хатинках” (автори – О. І. Захаров,
М. Панфілова)**

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Коція Безсмертного, Бар алея, Змія Горинича, чудовиська.

(У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися школу.

Додаток Б

Текст опитувальника шкільної тривожності Філіпса

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?

26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впорася з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Додаток В
Таблиця В. 1.

Результати діагностики шкільних страхів та тривожності на
констатувальному етапі дослідження

№ п/п	П.І. учня	Діагностичні методики						
		Малюнок «Мої страхи» (об'єкти страхів)	Методика «Страхи в хатинках» (кількість)	Тест шкільної тривожності Філіпса (бали)				
				Загальна тривожність	Страх самовираження	Страх ситуації перевірки знань	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Страх у відносинах з нових вчителями
1	Р. Б.	Зомбі Вовки	7	10	1	3	1	1
2	М. Б.	Сни, в яких мене вбивають Війна	16	16	2	5	4	2
3	С. В.	Війна	15	9	1	2	1	2
4	Т. Г.	Війна	20	12	3	3	1	1
5	Л. Г.	Бути з'їденою акулою	12	14	3	2	2	1
6	О. Д.	Запізнитися до школи	14	19	3	6	5	2
7	А. С.	Війна	16	9	1	4	1	2
8	Є. З.	Бути похованим заживо	11	14	2	1	2	2
9	Д. К.	Контрольна робота	8	22	4	6	4	7
10	Д. К.	Втратити маму і сім'ю	17	16	2	2	3	6
11	Д. К.	Павуки	20	14	2	3	2	4
12	Б. К.	Війна	15	7	1	3	1	1
13	В. К.	Залишитись одною вдома вночі Блискавки	7	8	1	3	1	1

Продовж. табл. В. 1.

14	Д. Л.	Втратити батьків Війна	14	22	3	4	5	6
15	А. М.	Смерть батьків Акули, змії	15	17	2	3	4	1
16	К. М.	Жахи Миші Втопитися	12	10	2	1	1	3
17	К. П.	Змії, павуки	16	20	5	2	3	1
18	Р. С.	Висота	8	11	1	3	2	2
19	І. Ф.	Виступати на публіку	14	20	6	4	5	3
20	Д. Х.	Висота	13	12	1	2	1	2
21	М. Ч.	Війна Павуки	10	8	1	4	1	1
22	В. Ш.	Зомбі Павуки Вогонь	7	8	2	3	2	1
23	Д. Ш.	Зомбі і скелети вогонь	15	27	3	6	5	8
24	А. Ш.	Сни, в яких мене вбивають	15	15	3	1	3	2
25	А.А.	Війна	7	11	2	2	1	3
26	Н. Б.	Війна	15	19	3	2	4	
27	Л. Г.	Втонути	15	10	1	3	1	2
28	А. Ж.	Залишитися одною вдома	20	8	1	1	1	4
29	Р.З.	Війна	10	10	2	1	2	1
30	О. І.	Запізнитися до школи	14	22	4	2	5	2
31	Д. К.	Перевірка знань	16	25	3	5	5	3
32	К. К.	Смерть близьких Блискавка	12	16	3	2	5	6
33	В. К.	Павуки	8	13	3	2	1	1

Продовж. табл. В. 1.

34	В. К.	Отримати двійку Війна	17	27	2	3	5	8
35	О. Л.	Залишитись одною дома вночі	20	8	2	1	3	1
36	Т. Л.	Втрата батьків Війна	15	21	3	5	4	6
37	В. Л.	Смерть батьків Акули, змії	7	11	1	3	2	1
38	О. Н.	Жахи Миші Захлинутися	6	8	1	4	1	1
39	Д. П.	Змії, павуки	14	16	5	1	3	2
40	М. П.	Висота	12	10	2	2	1	3
41	Л. С.	Погані оцінки	17	23	3	7	4	3
42	А. С.	Висота	7	7	2	1	1	2

Жирним шрифтом виділено показники вище норми, а також об'єкти шкільних страхів, які входять в наше дослідження.

Сірим фоном виділено школярів, що потрапили у корекційну групу.

**Психокорекційна програма для роботи зі шкільними страхами
молодших школярів засобами арт-терапії**

Заняття 1

Мета: Знайомство, зняття напруги і встановлення первинного психологічного контакту, створення сприятливого психологічного клімату, підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання.

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Час: 2 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітають один одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукоштовкування?»

Я хотіла б, щоб ви зараз придумали смішне привітання, яке ми будемо використовувати найближчим часом на наших заняттях. Це рукоштовкування повинно стати свого роду відмінністю нашої групи. Спочатку виберіть собі партнера. Вам надається три хвилини, щоб винайти як можна більш незвичайний спосіб рукоштовкування. Це вітання повинне бути досить простим, щоб всі легко могли його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело тиснути один одному руки саме таким способом. Тепер нехай кожна пара покаже придумане їй вітання. Нам необхідно вибрати те рукоштовкування, яке ми будемо з вами використовувати на наступній зустрічі.»

2. Вправа «Правила групи».

Мета: встановити правила функціонування групи.

Час: 10 хв.

Матеріали: Ватман, маркер.

Хід вправи. «У кожній тренінговій групі можуть бути свої правила, але ті, про яких будемо говорити ми, повинні лежати в основі нашої роботи. Ці правила є універсальними. Пропоную вам наступні правила:

1. Приходити вчасно.
2. Бути лаконічним.
3. Говорити по черзі.
4. Бути доброзичливим.
5. Зберігати таємниці (конфіденційність).
6. Говорити «Тут і тепер».
7. Говорити від себе
8. Бути толерантним до інших.»

Правила фіксуються на ватмані. Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!».

Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає ненасильницькій, дружній атмосфері, не суперечить іншим правилам і група його приймає.

Якщо хтось із учасників не погоджується з одним або декількома правилами, варто роз'яснити, що це правило корисне для досягнення мети зустрічей. Можна запитати думку групи. Якщо докази усе ж виявляться непереконливими для людини, варто просто попросити довіритися Вам і прийняти правило, а пізніше можна буде обговорити його доцільність.

Упорядкування правил разом із групою створює атмосферу спільних зусиль, а не нав'язаних установок.

3. Вправа-гра «Проникнення і вихід з кола».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини, подолання страху замкнутого простору.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Утворюється коло зчепленими руками психолога і дітей. Всі закривають очі і твердо заявляють, що ніхто не проникне в їх царство-государство без відома, особливо спритні і сміливі хлопці та дівчата (вже цим заохочуються рішучі дії дітей).

Усі гравці по черзі ходять із зовнішнього боку кола і намагаються проникнути в нього, непомітно прослизнувши через одну з пар. Але охорона напоготові і швидко реагує присіданням і опусканням рук на всякий підозрілий шум, тим більше випадковий дотик, тобто здійснити «підступний» задум і проникнути непоміченим вельми непросто.

Якщо ж мета досягнута, і дитина (чи дорослий) вже знаходиться в центрі кола, він плескає в долоні, все відкривають очі і з подивом виявляють проникнення в їх закрите від усіх царство. Тепер завдання – вийти з кола. Всі знову закривають очі і повторюють не менш рішуче, що ні за що нікого і ніколи не випустять.

Слід зробити кілька спроб, і дитина, опинившись поза колом, радісно плескає в долоні. Всі знову широко відкривають від подиву очі і віддають належне спритності і хоробрості того, хто зважився на це.

Після того як в ролі «порушника» побувають всі діти і дорослі, гра повторюється при рухомому колі – хороводі.

4. Вправа «Малювання руками».

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

Час: 25 хв.

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

Хід вправи. Дитині пропонується малювати, незалежно від сюжету, на аркушах паперу великого формату, використання густий фарби, малювання руками. Все це дозволяє дитині розслабитися на рівні тіла, так як він змушений зробити глибокий подих, широкий помах рукою, щоб зафарбувати велику поверхню. А також розслабитися на рівні емоцій, так як дитина переживає значимість через велику величини зображення, достатку фарби.

5. Вправа-релаксація «Спляче кошеня».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви веселі, пустотливі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але ось кошенята втомилися, почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються і опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2-3 рази)».

6. Вправа-прощання.

Мета: поліпшення атмосфери в групі, закріплення позитивного спогади про кінець заняття.

Час: 3 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Учасники, сидячи в колі, вимовляють тому, хто сидить поруч слова прощання і добре побажання. Після цього психолог каже, як всі добре попрацювали сьогодні і пропонує оплески по колу.

Заняття 2

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «М'яч у колі».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, що виникають при необхідності швидко відповідати, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: м'ячі з паперу.

Хід вправи. Діти стають у коло і їм дається завдання кидати м'яч один одному. Перш ніж кинути м'яч, потрібно зловити погляд іншого учасника гри і сказати будь-яке слово, що прийшло в голову (наприклад, «на», «тримай», «злови», «зайчик» і тому подібне). Той, хто губиться і не може швидко знайти слово, все одно отримує м'ячі від інших, оскільки відбувається обмін поглядами. Поступово він накопичує м'ячі і повинен швидше від них звільнитися, що стимулює ігрову активність.

Ускладнення гри полягає в пошуку слів з назв тільки квітів, меблів, тварин, казкових персонажів або в назві будь-яких цифр. Далі всі починають рухатися по колу, продовжуючи кидати м'ячі.

3. Вправа «Розкажи свій страх».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід вправи. Психолог розповідає дітям про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх – нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім необхідно дати дітям самим розповісти, чого вони боялися, коли були маленькими, і бояться зараз.

Потім діти сідають за столами. Ведучий пропонує їм намалювати малюнок під назвою «Мій страх». Після того як діти намалюють малюнки, необхідно обговорити, чого боїться кожна дитина. Потім дорослий пропонує зім'яти, зім'яти, розірвати лист зі страхом, відзначаючи, що так можна позбутися від свого страху.

4. Вправа-релаксація «Шишки».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви – ведмежата і з вами грає мама-ведмедиця. Вона кидає вам шишки. Ви їх ловите і з силою стискаєте в лапах. Але ось ведмежата втомилися і опускають свої лапки вздовж тіла – лапки відпочивають. А мама-ведмедиця знову кидає шишки ведмежатам... (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 3

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Коридор».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху нападу і тварин, болі, несподіваного впливу і частково замкнутого простору, емоційне відреагування, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Гравці (психолог і діти) розподіляються на два табори. Утворюється живий коридор, але оскільки граючі зображують собак, то встають на карачки навпроти один одного так, щоб в кидку вперед опинитися віч-на-віч.

«Собаки» починають гавкати, поступово входячи в усі більший раж, але залишаючись на місці, як на ланцюгу. Один з дітей перебуває на початку коридору і повинен безшумно або шумно-швидко пробігти його, щоб схопити «приз» в кінці і так само повернутися. Зробити це можна тільки при тимчасовому затишші, коли «собаки» як би сплять із закритими очима, але чуйно реагують і можуть підстрибнути, схопити і вкусити.

Зазвичай на перший «прогін» вирішуються не всі діти, але, побачивши, як можна подолати коридор, випередивши реакцію «собак», роблять і свою спробу, що майже завжди закінчується успіхом.

Як в цій, так і в усіх інших іграх використовується негласний принцип – невдала спроба програється знову з більшою підтримкою учасників, до тих пір, поки не буде досягнутий очікуваний, але не необхідний обов'язково результат.

3. Вправа «Малювання героя казки, який відчуває такий же страх, що і дитина».

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

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

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

4. Вправа-релаксація «Холодно-спекотно».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви граєте на сонячній галявині. Раптом подув холодний вітер. Вам стало холодно, ви змерзли, обхопили себе руками, голову притиснули до рук – грієтеся. Зігрілися, розслабилися... Але ось знову подув холодний вітер... (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 4

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення

творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Кочки».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху глибини і чудовиськ, що живуть у водоймах, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: стільці.

Хід вправи. На відстані одного кроку (для дитини) розставляються стільці, повернені різними сторонами. Разом вони утворюють одну пряму або згинаючись змійкою лінію. Самі стільці – це як би камені, що виступають з води. Той, хто оступається, неминуче потрапляє в воду, але повинен піднятися і продовжувати шлях, а потім знову повторити його, щоб досягти мети – перейти на інший берег. Потім відстань між стільцями збільшується, з тим щоб можна було перестрибувати з одного берега на інший.

Психолог та інші діти стоять по обидва боки стільців і всіляко драматизують ситуацію, нагнітають обстановку словами: «даремно це», «все одно не вийде», «обов'язково впадеш», «краще повернутися, поки не пізно» і тому подібне. Ці слова мають якраз стимулювати активність, особливо впертих, з точки зору батьків, дітей.

Потім всі учасники гри стають на коліна по обидві сторони стільців і лякають проходячих повз, раптово підстрибуючи, махаючи руками, видаючи загрозливі звуки, але не торкаючись при цьому руками.

Третій раз шлях стає ще більш важким, оскільки потрібно йти не тільки по стільцях, але і там, де вони відсутні, по спинах дорослих.

Четверта спроба здійснюється взагалі без стільців, тільки по спинах.

3. Вправа «Трансформація об'єкта страху».

Мета: зображення об'єкта страху дитини, трансформуючи і змінюючи його вигляд, ослаблення переживань дитини, пов'язаних зі страхом перед певними людьми.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, кольорові ручки або олівці.

Хід вправи. Педагог пропонує намалювати персонажа, який пов'язаний зі страхом, наприклад, вчителя, який викликає до дошки не саму дитину, а когось з однокласників. Якщо дитина боїться певного типу людей (з відмінностями у зовнішності), то необхідно намалювати такі подробиці. Далі пропонується зобразити, що з цим персонажем може трапитися смішного: у нього стався нежить, він дістає хустку, з кишені у нього вивалився бутерброд, який дала йому мама, щоб він не зголоднів, у нього можуть виявитися шкарпетки різного кольору, тому що він поспішав на роботу і все переплутав і тому подібне. Чим більш докладно і смішно зображуються зміни, тим менше стає переживання дитини.

4. Вправа-релаксація «Сонечко і хмаринка».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви загоряєте на сонечку. Але ось сонце зайшло за хмаринку, стало холодно – все стиснулося в грудочку щоб зігрітися (затримати дихання). Сонечко вийшло з-за хмаринки, стало жарко – усі розслабилися (на видиху). Повторити 2-3 рази».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 5

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Проникнення і вихід з кола».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини, подолання страху замкнутого простору.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Утворюється коло зчепленими руками психолога і дітей. Всі закривають очі і твердо заявляють, що ніхто не проникне в їх царство-государство без відома, особливо спритні і сміливі хлопці та дівчата (вже цим заохочуються рішучі дії дітей).

Усі гравці по черзі ходять із зовнішнього боку кола і намагаються проникнути в нього, непомітно прослизнувши через одну з пар. Але охорона наготові і швидко реагує присіданням і опусканням рук на всякий підозрілий шум, тим більше випадковий дотик, тобто здійснити «підступний» задум і проникнути непоміченим вельми непросто.

Якщо ж мета досягнута, і дитина (чи дорослий) вже знаходиться в центрі кола, він плескає в долоні, все відкривають очі і з подивом виявляють проникнення в їх закрите від усіх царство. Тепер завдання – вийти з кола. Всі знову закривають очі і повторюють не менш рішуче, що ні за що нікого і ніколи не випустять.

Слід зробити кілька спроб, і дитина, опинившись поза колом, радісно плескає в долоні. Всі знову широко відкривають від подиву очі і віддають належне спритності і хоробрості того, хто зважився на це.

Після того як в ролі «порушника» побувають всі діти і дорослі, гра повторюється при рухомому колі – хороводі.

3. Вправа «Чужі малюнки».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід вправи. Психолог пропонує дітям намалювати малюнок під назвою «Мій страх». Потім дітям по черзі показують малюнки «страхів», щойно намальованих. Всі разом придумують чого боялися ці діти і як їм можна допомогти.

4. Вправа-релаксація «Коштовність».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви тримаєте в кулачках щось дуже цінне, дороге для вас і хтось хоче у вас це відняти. Ви стискаєте кулачки дедалі міцнішим... ще міцніше, вже побіліли кісточки, кисті починають тремтіти... Але ось кривдник пішов, а ви розтискаєте свої кулачки, пальці стають розслабленими, кисті рук спокійно лежать на колінах... вони відпочивають (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 6

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «М'яч у колі».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, що виникають при необхідності швидко відповідати, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: м'ячі з паперу.

Хід вправи. Діти стають у коло і їм дається завдання кидати м'яч один одному. Перш ніж кинути м'яч, потрібно зловити погляд іншого учасника гри і сказати будь-яке слово, що прийшло в голову (наприклад, «на», «тримай», «злови», «зайчик» і тому подібне). Той, хто губиться і не може швидко знайти слово, все одно отримує м'ячі від інших, оскільки відбувається обмін поглядами. Поступово він накопичує м'ячі і повинен швидше від них звільнитися, що стимулює ігрову активність.

Ускладнення гри полягає в пошуку слів з назв тільки квітів, меблів, тварин, казкових персонажів або в назві будь-яких цифр. Далі всі починають рухатися по колу, продовжуючи кидати м'ячі.

3. Вправа «Тривожний персонаж».

Мета: послабити переживання дитини, показати альтернативи звільнення від страху.

Час: 35 хв.

Матеріал: аркуші паперу, гуашеві фарби, пензлі.

Хід вправи. Використовується намальований дитиною малюнок того, чого він боїться, або тільки що намальований малюнок страху. Психолог пропонує зафарбувати «тривожний» персонаж поверх малюнка фарбою, ведучий говорить, що він сховався, забрався в ящик, зник, а потім він звідти знову вилазить. І психолог пропонує намалювати його вже меншого розміру, без страхітливих деталей, які лякають дитину. Потім його знову зафарбовують. І так кілька разів. Зрештою, персонажа знову зафарбовують і педагог говорить, що він пішов, його більше не видно.

4. Вправа-релаксація «Гра з піском».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви сидите на березі моря. Наберіть в руки пісок (на вдиху). Сильно стиснувши пальці в кулак, утримати пісок в руках (затримка дихання). Посипати коліна піском, поступово розкриваючи кисті і пальці. Опустити безсило руки вздовж тіла, вам лінь рухати важкими руками (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 7

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Коридор».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху нападу і тварин, болі, несподіваного впливу і частково замкнутого простору, емоційне відреагування, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Гравці (психолог і діти) розподіляються на два табори. Утворюється живий коридор, але оскільки граючі зображують собак, то встають на карачки навпроти один одного так, щоб в кидку вперед опинитися віч-на-віч.

«Собаки» починають гавкати, поступово входячи в усі більший раж, але залишаючись на місці, як на ланцюгу. Один з дітей перебуває на початку коридору і повинен безшумно або шумно-швидко пробігти його, щоб схопити

«приз» в кінці і так само повернутися. Зробити це можна тільки при тимчасовому затишші, коли «собаки» як би сплять із закритими очима, але чуйно реагують і можуть підстрибнути, схопити і вкусити.

Зазвичай на перший «прогін» вирішуються не всі діти, але, побачивши, як можна подолати коридор, випередивши реакцію «собак», роблять і свою спробу, що майже завжди закінчується успіхом.

Як в цій, так і в усіх інших іграх використовується негласний принцип – невдала спроба програється знову з більшою підтримкою учасників, до тих пір, поки не буде досягнутий очікуваний, але не необхідний обов'язково результат.

3. Вправа «Страшна казка по колу».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, зняття емоційної напруги.

Час: 35 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Діти і психолог складають разом страшну казку про те, чого вони бояться. Всі кажуть по черзі, по 1-2 пропозиції кожен. Казка повинна нагромадити так багато страшного, щоб це страшне перетворилося в смішне.

4. Вправа-релаксація «Мураха».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви сидите на галявинці, ласкаво гріє сонечко. На пальці ніг заліз мураха. З силою натягуєте шкарпетки на себе, ноги напружені, прямі. Прислухаєтесь, на якому пальці сидить мураха (затримка дихання). Скинемо мурашку з ніг (на видиху). Шкарпетки йдуть вниз – в сторони, розслабити ноги: ноги відпочивають (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 8

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Кочки».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху глибини і чудовиськ, що живуть у водоймах, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: стільці.

Хід вправи. На відстані одного кроку (для дитини) розставляються стільці, повернені різними сторонами. Разом вони утворюють одну пряму або згинаючись змійкою лінію. Самі стільці – це як би камені, що виступають з

води. Той, хто оступається, неминуче потрапляє в воду, але повинен піднятися і продовжувати шлях, а потім знову повторити його, щоб досягти мети – перейти на інший берег. Потім відстань між стільцями збільшується, з тим щоб можна було перестрибувати з одного берега на інший.

Психолог та інші діти стоять по обидва боки стільців і всіляко драматизують ситуацію, нагнітають обстановку словами: «даремно це», «все одно не вийде», «обов'язково впадеш», «краще повернутися, поки не пізно» і тому подібне. Ці слова мають якраз стимулювати активність, особливо впертих, з точки зору батьків, дітей.

Потім всі учасники гри стають на коліна по обидві сторони стільців і лякають проходячих повз, раптово підстрибуючи, махаючи руками, видаючи загрозливі звуки, але не торкаючись при цьому руками.

Третій раз шлях стає ще більш важким, оскільки потрібно йти не тільки по стільцях, але і там, де вони відсутні, по спинах дорослих.

Четверта спроба здійснюється взагалі без стільців, тільки по спинах.

3. Вправа «Азбука страхів».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери або фарби.

Хід вправи. Дітям пропонується намалювати різних, страшних героїв на окремих аркушах і дати їм імена. Далі діти розповідають про те, що намалювали. Далі кожній дитині пропонується перетворити страшних героїв в смішних, домалювавши їх.

4. Вправа-релаксація «Спляче кошеня».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви веселі, пустотливі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але ось кошенята втомилися, почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються і опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 9

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Проникнення і вихід з кола».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини, подолання страху замкнутого простору.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Утворюється коло зчепленими руками психолога і дітей. Всі закривають очі і твердо заявляють, що ніхто не проникне в їх царство-государство без відома, особливо спритні і сміливі хлопці та дівчата (вже цим заохочуються рішучі дії дітей).

Усі гравці по черзі ходять із зовнішнього боку кола і намагаються проникнути в нього, непомітно прослизнувши через одну з пар. Але охорона напоготові і швидко реагує присіданням і опусканням рук на всякий підозрілий шум, тим більше випадковий дотик, тобто здійснити «підступний» задум і проникнути непоміченим вельми непросто.

Якщо ж мета досягнута, і дитина (чи дорослий) вже знаходиться в центрі кола, він плексає в долоні, все відкривають очі і з подивом виявляють роникнення в їх закриті від усіх царство. Тепер завдання – вийти з кола. Всі знову закривають очі і повторюють не менш рішуче, що ні за що нікого і ніколи не випустять.

Слід зробити кілька спроб, і дитина, опинившись поза колом, радісно плексає в долоні. Всі знову широко відкривають від подиву очі і віддають належне спритності і хоробрості того, хто зважився на це.

Після того як в ролі «порушника» побувають всі діти і дорослі, гра повторюється при рухомому колі – хороводі.

3. Вправа «Розвиток ситуації, з можливими подальшими рішеннями».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу або малюнки, кольорові олівці або фарби.

Хід вправи. Дитині дається завдання запропонувати подальший хід розвитку ситуації, попередньо або щойно намальованої на малюнку страху. У роботі використовується принцип «режисера фільму», тобто дитина є єдиним творцем створюваної історії, дорослий може тільки пропонувати варіанти розвитку сюжету, які дитина може приймати або не приймати. Після обговорення діти домальовують власні малюнки.

4. 4. Вправа-релаксація «Шишки».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви – ведмежата і з вами грає мама-ведмедиця. Вона кидає вам шишки. Ви їх ловите і з силою стискаєте в лапах.

Але ось ведмежата втомилися і опускають свої лапки вздовж тіла – лапки відпочивають. А мама-ведмедиця знову кидає шишки ведмежатам... (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 10

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «М'яч у колі».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, що виникають при необхідності швидко відповідати, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: м'ячі з паперу.

Хід вправи. Діти стають у коло і їм дається завдання кидати м'яч один одному. Перш ніж кинути м'яч, потрібно зловити погляд іншого учасника гри і сказати будь-яке слово, що прийшло в голову (наприклад, «на», «тримай», «злови», «зайчик» і тому подібне). Той, хто губиться і не може швидко знайти слово, все одно отримує м'ячі від інших, оскільки відбувається обмін поглядами. Поступово він накопичує м'ячі і повинен швидше від них звільнитися, що стимулює ігрову активність.

Ускладнення гри полягає в пошуку слів з назв тільки квітів, меблів, тварин, казкових персонажів або в назві будь-яких цифр. Далі всі починають рухатися по колу, продовжуючи кидати м'ячі.

3. Вправа «Експресивне малювання».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу або малюнки, кольорові олівці або фарби.

Хід вправи. Психолог пропонує уявити, а потім зобразити ситуацію протистояння і боротьби з об'єктом, що втілює страх, в якій дитина бере над ним перемогу. Психолог може запропонувати дітям такі сюжети, де вони виступали б в ролі супергероїв або чарівників.

4. Вправа-релаксація «Холодно-спекотно».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви граєте на сонячній галявині. Раптом подув холодний вітер. Вам стало холодно, ви змерзли, обхопили себе руками,

голову притиснули до рук – грієтеся. Зігрілися, розслабилися... Але ось знову подув холодний вітер... (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 11

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

2. Вправа-гра «Коридор».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху нападу і тварин, болі, несподіваного впливу і частково замкнутого простору, емоційне відреагування, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Гравці (психолог і діти) розподіляються на два табори. Утворюється живий коридор, але оскільки граючі зображують собак, то встають на карачки навпроти один одного так, щоб в кидку вперед опинитися віч-на-віч.

«Собаки» починають гавкати, поступово входячи в усі більший раж, але залишаючись на місці, як на ланцюгу. Один з дітей перебуває на початку коридору і повинен безшумно або шумно-швидко пробігти його, щоб схопити «приз» в кінці і так само повернутися. Зробити це можна тільки при тимчасовому затишші, коли «собаки» як би сплять із закритими очима, але чуйно реагують і можуть підстрибнути, схопити і вкусити.

Зазвичай на перший «прогін» вирішуються не всі діти, але, побачивши, як можна подолати коридор, випередивши реакцію «собак», роблять і свою спробу, що майже завжди закінчується успіхом.

Як в цій, так і в усіх інших іграх використовується негласний принцип – невдала спроба програється знову з більшою підтримкою учасників, до тих пір, поки не буде досягнутий очікуваний, але не необхідний обов'язково результат.

3. Вправа «Дружба».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу або малюнки, кольорові олівці або фарби.

Хід вправи. Психолог пропонує дитині познайомитися і подружитися з об'єктом їх страху. Після обговорення дітям пропонується намалювати те, що вони уявили. Можна запропонувати такі сюжети для малювання, де були б персонажі та їх взаємини з мультфільмів, в якому діти порівнювали себе з головними героями, що подружилися з лякаючим їх.

4. Вправа-релаксація «Сонечко і хмаринка».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви загоряєте на сонечку. Але ось сонце зайшло за хмаринку, стало холодно – все стиснулося в грудочку щоб зігрітися (затримати дихання). Сонечко вийшло з-за хмаринки, стало жарко – усі розслабилися (на видиху). Повторити 2-3 рази».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 12

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Кочки».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху глибини і чудовиськ, що живуть у водоймах, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: стільці.

Хід вправи. На відстані одного кроку (для дитини) розставляються стільці, повернені різними сторонами. Разом вони утворюють одну пряму або згинаючись змійкою лінію. Самі стільці – це як би камені, що виступають з води. Той, хто оступається, неминуче потрапляє в воду, але повинен піднятися і продовжувати шлях, а потім знову повторити його, щоб досягти мети – перейти на інший берег. Потім відстань між стільцями збільшується, з тим щоб можна було перестрибувати з одного берега на інший.

Психолог та інші діти стоять по обидва боки стільців і всіляко драматизують ситуацію, нагнітають обстановку словами: «даремно це», «все одно не вийде», «обов'язково впадеш», «краще повернутися, поки не пізно» і тому подібне. Ці слова мають якраз стимулювати активність, особливо впертих, з точки зору батьків, дітей.

Потім всі учасники гри стають на коліна по обидві сторони стільців і лякають проходячих повз, раптово підстрибуючи, махаючи руками, видаючи загрозливі звуки, але не торкаючись при цьому руками.

Третій раз шлях стає ще більш важким, оскільки потрібно йти не тільки по стільцях, але і там, де вони відсутні, по спинах дорослих.

Четверта спроба здійснюється взагалі без стільців, тільки по спинах.

3. Вправа «Малювання героя казки, який відчуває такий же страх, що і дитина».

шум, тим більше випадковий дотик, тобто здійснити «підступний» задум і проникнути непоміченим вельми непросто.

Якщо ж мета досягнута, і дитина (чи дорослий) вже знаходиться в центрі кола, він плексає в долоні, все відкривають очі і з подивом виявляють проникнення в їх закриті від усіх царство. Тепер завдання – вийти з кола. Всі знову закривають очі і повторюють не менш рішуче, що ні за що нікого і ніколи не випустять.

Слід зробити кілька спроб, і дитина, опинившись поза колом, радісно плескає в долоні. Всі знову широко відкривають від подиву очі і віддають належне спритності і хоробрості того, хто зважився на це.

Після того як в ролі «порушника» побувають всі діти і дорослі, гра повторюється при рухомому колі – хороводі.

3. Вправа «Сюрприз».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу або малюнки, кольорові олівці або фарби.

Хід вправи. Дітям пропонується домалювати на намальованому щойно або попередньо малюнку страху цікаві, інтригуючі деталі (наприклад, яскраві контури, прикраси, візерунки).

4. Вправа-релаксація «Гра з піском».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви сидите на березі моря. Наберіть в руки пісок (на вдиху). Сильно стиснувши пальці в кулак, утримати пісок в руках (затримка дихання). Посипати коліна піском, поступово розкриваючи кисті і пальці. Опустити безсило руки вздовж тіла, вам лінь рухати важкими руками (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 14

Мета: Активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, актуалізація проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок для ефективного подолання страху шляхом індивідуальної та групової творчості, створення творчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «М'яч у колі».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху, що виникають при необхідності швидко відповідати, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: м'ячі з паперу.

Хід вправи. Діти стають у коло і їм дається завдання кидати м'яч один одному. Перш ніж кинути м'яч, потрібно зловити погляд іншого учасника гри і сказати будь-яке слово, що прийшло в голову (наприклад, «на», «тримай», «злови», «зайчик» і тому подібне). Той, хто губиться і не може швидко знайти слово, все одно отримує м'ячі від інших, оскільки відбувається обмін поглядами. Поступово він накопичує м'ячі і повинен швидше від них звільнитися, що стимулює ігрову активність.

Ускладнення гри полягає в пошуку слів з назв тільки квітів, меблів, тварин, казкових персонажів або в назві будь-яких цифр. Далі всі починають рухатися по колу, продовжуючи кидати м'ячі.

3. Вправа «Виховай свій страх».

Мета: Актуалізація спогадів та емоцій, пов'язаних зі страхами, послаблення переживань, знаходження альтернатив боротьби зі страхом.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу або малюнки, кольорові олівці або фарби.

Хід вправи. Дітям пропонується на намальованих попередньо або щойно малюнках страху провести зміни. А саме, необхідно запропонувати, як би міг змінитися сюжет малюнку. Важливо визначити і розповісти дітям, чому їх страшилка змінилася, стала добрішою і дружелюбнішою.

4. Вправа-релаксація «Мураха».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви сидите на галявинці, ласкаво гріє сонечко. На пальці ніг заліз мураха. З силою натягуєте шкарпетки на себе, ноги напружені, прямі. Прислухаєтесь, на якому пальці сидить мураха (затримка дихання). Скинемо мурашку з ніг (на видиху). Шкарпетки йдуть вниз – в сторони, розслабити ноги: ноги відпочивають (повторити 2-3 рази)».

5. Ритуал-прощання.

Заняття 15

Мета: Підведення підсумків та оцінка отриманого досвіду.

Хід заняття:

1. Ритуал-привітання.

2. Вправа-гра «Коридор».

Мета: зняття надлишку гальмування, скутості і страху нападу і тварин, болі, несподіваного впливу і частково замкнутого простору, емоційне відреагування, попередження невпевненості в собі і сором'язливості або їх корекція, якщо вони вже входять в характер дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. Гравці (психолог і діти) розподіляються на два табори. Утворюється живий коридор, але оскільки граючі зображують собак, то встають на карачки навпроти один одного так, щоб в кидку вперед опинитися віч-на-віч.

«Собаки» починають гавкати, поступово входячи в усі більший раж, але залишаючись на місці, як на ланцюгу. Один з дітей перебуває на початку коридору і повинен безшумно або шумно-швидко пробігти його, щоб схопити «приз» в кінці і так само повернутися. Зробити це можна тільки при тимчасовому затишші, коли «собаки» як би сплять із закритими очима, але чуйно реагують і можуть підстрибнути, схопити і вкусити.

Зазвичай на першій «прогін» вирішуються не всі діти, але, побачивши, як можна подолати коридор, випередивши реакцію «собак», роблять і свою спробу, що майже завжди закінчується успіхом.

Як в цій, так і в усіх інших іграх використовується негласний принцип – невдала спроба програється знову з більшою підтримкою учасників, до тих пір, поки не буде досягнутий очікуваний, але не необхідний обов'язково результат.

3. Вправа «Мені не страшно».

Мета: дезактуалізація страху в свідомості кожної дитини, розвиток віри у свої сили, можливості, здібності.

Час: 35 хв.

Матеріали: аркуші паперу, різноманітний образотворчий матеріал.

Хід вправи. «Дитині необхідно намалювати свій страх так, як ніби вона його не боїться, а протистоїть страху в активній позиції. Подібна установка діє в якості непрямого навіювання або додатково стимулу подолання страху.

4. Вправа-релаксація «Спляче кошеня».

Мета: зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг.

Час: 5 хв.

Матеріали: відсутні.

Хід вправи. «Уявіть собі, що ви веселі, пустотливі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але ось кошенята втомилися, почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят піднімаються і опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2-3)».

5. Ритуал-прощання.

Додаток Д

**Результати діагностики страхів та тривожності, до і після проведення
корекційних занять**

№ п/п	П.І.Б. учня	Діагностичні методики											
		Методика «Страхи в хатинках» (кількість)		Тест шкільної тривожності Філіпса (бали)									
				Загальна тривожність		Страх самовираження		Страх ситуації перевірки знань		Страх не відповідати очікуванням оточуючих		Страх у відносинах з новими вчителями	
				до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
1	О. Д.	15	10	19	13	3	1	6	5	5	5	2	2
2	Д. К.	8	7	22	15	4	4	6	5	4	2	7	5
3	І. Ф.	14	14	20	14	6	5	4	1	5	2	3	3
4	О. І.	14	16	22	19	4	3	2	2	5	4	2	2
5	Д. К.	15	11	24	19	3	3	5	3	5	4	3	3
6	В. К.	17	13	27	20	2	2	3	1	5	4	8	7
7	Л. С.	18	17	23	13	3	3	7	5	4	3	3	3

Жирним шрифтом виділено показники вище норми.